

Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης

Σχολή Επαγγελματών Υγείας Πρόνοιας

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΤΟ ΡΕΙΚΙ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΑΝΤΩΝΩΦ ΔΙΟΝΥΣΙΑ
ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΠΕΧΤΖΗ ΕΥΤΕΡΠΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Συντομεύσεις	σελ. 2
Εισαγωγή.....	σελ.3
1. Οι απαρχές και η ιστορία του ρέικι.....	σελ.4-6
2. Ο ορισμός του ρέικι.....	σελ.6-10
3. Οι αρχές(κανόνες) του ρέικι- τα σύμβολα του ρέικι.....	σελ.11-15
4. Οι τεχνικές του ρέικι.....	σελ.16-40
5. Πως μαθαίνουμε το ρέικι (οι βαθμοί του ρέικι και τι περιλαμβάνει ο κάθε βαθμός).....	σελ.40-43
6. α)Η σχέση του ρέικι με την αγιούρβέδα και τα τσάκρα, β) Η σχέση του ρέικι με την επιστήμη.....	σελ.43-65
7. Που βοηθά το ρέικι- η εφαρμογή του σε κάποιες ασθένειες.....	σελ.65-91
8. Σχολές ρέικι α) στο εξωτερικό (Ιαπωνία) β) στην Ελλάδα.....	σελ.92-93
9. Αντενδείξεις για το ρέικι	σελ.93-94
10. Συχνές ερωτήσεις για το ρέικι.....	σελ.94-96
11. Συμπέρασμα.....	σελ.96-97
12. Παράρτημα.....	σελ.98-101
13. Βιβλιογραφία.....	σελ.102-105

Συντομεύσεις

NCCAM	Αμερικανικό Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής (American National Centre for Complementary and Alternative Medicine)
LISTEN	Life Information System Ten
GSR	γαλβανική ανταπόκριση του δέρματος (galvanic skin response)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική:

Η συμπληρωματική και εναλλακτική τεχνική αναπτύσσεται στο ευρύ κοινό σε όλο τον κόσμο. Μπορεί να προσδιοριστεί ως ένα «σύνολο συστημάτων φροντίδας ιατρικής και υγιεινής, πρακτικών και προϊόντων , που δε θεωρούνται τμήμα της συμβατικής δυτικής ιατρικής». Το Αμερικανικό Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής (NCCAM) έχει κατατάξει τα διαφορετικά είδη των εναλλακτικών θεραπειών σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες. Περιλαμβάνουν: εναλλακτικά ιατρικά συστήματα, ψυχοσωματικές επεμβάσεις, θεραπείες σε βιολογική βάση, μεθόδους που βασίζονται στο χειρισμό του σώματος και ενεργειακές θεραπείες. Οι ενεργειακές θεραπείες χρησιμοποιούν ενεργειακά πεδία και σύμφωνα με το NCCAM μπορούν να διαχωριστούν σε δύο τύπους, θεραπείες βιοπεδίων και θεραπείες που βασίζονται σε βιοηλεκτρομαγνητική βάση. Τα παραπάνω επιδρούν στα ενεργειακά πεδία που διαπερνούν και περιβάλλουν το ανθρώπινο σώμα, όπως το Ρέικι, το Κι Γκογκ και το θεραπευτικό άγγιγμα.¹



¹12

1. Οι απαρχές και η ιστορία του Ρέικι

Το ρέικι, όπως αποκωδικοποιήθηκε και μεταφράστηκε από τα ιαπωνικά είναι το ρει-συμπναντικό και το κι- ζωτική ενεργειακή δύναμη. Η ιστορία του συζητείται ευρέως. Οι ρίζες του ρέικι μπορούν να εντοπιστούν στους θιβετιανούς sutras και ήρθαν στο σύγχρονο κόσμο στα 1800 μέσω μίας πλούσιας προφορικής παράδοσης, που ακόμη και σήμερα δεν υπάρχει σε γραπτή μορφή. Το ρέικι ξαναανακαλύφθηκε το 1922, όταν ένας βουδιστής μοναχός, ο Mikao Usui, αποσύρθηκε για 21 ημέρες στο βουνό Kurama, όπου συγχρονίστηκε με την ενέργεια ρέικι. Συζητείται εάν ο Usui ήταν χριστιανός και ακόμη είναι ένα ζήτημα που το μελέτησε και που τον οδήγησαν οι αναζητήσεις του. Λέγεται ότι από μία μυστικιστική αποκάλυψη ο Usui κέρδισε τη γνώση και την πνευματική δύναμη, για να εφαρμόσει και να μεταδώσει στους άλλους αυτό που ονόμασε ρέικι και εισέβαλε στο σώμα του από το κορυφαίο του Chakra. Σύμφωνα με την επιγραφή πάνω στο μνήμα του, ο Usui δίδαξε το σύστημά του σε πάνω από 2000 ανθρώπους στη διάρκεια της ζωής του και δεκαέξι από αυτούς τους μαθητές συνέχισαν την εκπαίδευσή τους, αναζητώντας το επίπεδο Shinpiden, ένα επίπεδο ισότιμο με το τρίτο επίπεδο του Δυτικού Ρέικι, του βαθμού του δασκάλου. Καθώς δίδασκε το Ρέικι στη Φουκουγιάμα, ο Usui έπαθε καρδιακή προσβολή και πέθανε στις 9 Μαρτίου 1926.



Μετά από το θάνατό του, ο Mr. J. Ushida, ένας σπουδαστής του Usui, ανέλαβε πρόεδρος του gakkai. Ήταν επίσης υπεύθυνος για τη δημιουργία και

τοποθέτηση της μνημόσυνης πλάκας στον τάφο του Usui και για τη διατήρηση του τάφου του. Τον Ushida διαδέχτηκαν οι Mr. Ichi Taketomi, Mr. Yoshiharu Watanabe, Mr. Kimiko Koyama και ο προσωρινός αντικαταστάτης του Usui, ο Mr. Kondo, που έγινε πρόεδρος το 1998. Οι δεκαέξι δάσκαλοι μυήθηκαν από τον Usui, περιλαμβανομένων και των Toshihiro Eguchi, Jusaburo Guida, Ichi Takemoti, Toyochi Wanami, Yoshihiro Watanabe, Keizo Ogawa, J. Ushida και Chujiro Hayashi. Ο Chujiro Hayashi άφησε τη σχολή του Usui και έφτιαξε δική του κλινική, όπου πρόσφερε θεραπείες ρέικι, δίδαξε και μετέδωσε στους ανθρώπους το Ρέικι και ήταν αυτή η κλινική που θεραπεύτηκε η Takata. Ο Hayashi απλοποίησε τις τεχνικές, εφαρμόζοντας φυσικές θεραπείες και χρησιμοποιώντας μία πιο κωδικοποιημένη και απλούστερη μορφή τεχνικών Ρέικι. Πριν το θάνατο μάλιστα του Usui ο Hayashi τον προσέγγισε, για να του αναπτύξει τη νέα μορφή ρέικι που θα ήταν απλούστερη και ο Usui συμφώνησε.

Μετά από πολλές συνεδρίες ρέικι από τους ασκούμενους του Hayashi στην κλινική του, που προσπαθούσαν να θεραπεύσουν γαστρικές παθήσεις και άσθμα, ο Hayashi εισήγαγε και εκπαίδευσε τη Madame Hawayo Takata, ενώ αυτή ήταν στην Ιαπωνία, αναζητώντας βοήθεια για την αρρώστια της. Η Madame Hawayo Takata ήταν Γιαπωνέζα-Αμερικανίδα από τη Χαβάη και επέστρεψε εκεί, αφού έγινε δασκάλα του ρέικι. Το δυτικό ρέικι, ως θεραπεία από την Takata, έγινε κάπως διαφορετικό από την αρχική ιαπωνική εκδοχή του. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο ότι οι διδασκαλίες της Takata στη Χαβάη έγιναν στη διάρκεια του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου, όταν ο ιαπωνικός πολιτισμός δεν ήταν προσφιλής στο δυτικό κόσμο. Το ρέικι δεν ήταν καλά γνωστό και πολλές από τις πρακτικές του γίνονταν μυστικά. Πριν πεθάνει το 1980 η Takata είχε μυήσει 22 δασκάλους. Αυτοί οι 22 δάσκαλοι του ρέικι δημιούργησαν μία ένωση ρέικι μετά το θάνατο της Takata. Το ρέικι εξακολουθεί να βασίζεται στην προφορική παράδοση, αλλά επίσης άρχισε να καταγράφεται και γραπτά. Η δημοτικότητά του φαίνεται και από τον αριθμό και την ποικιλία των πρακτικών του Ρέικι, που μπορούμε να βρούμε σε όλο τον κόσμο. Αυτές οι ποικίλες μορφές του ρέικι διαφοροποιούνται από τις θέσεις των χεριών, τον αριθμό των θέσεων των χεριών και τη σειρά των κινήσεων.

Άλλες μορφές περιλαμβάνουν ρέικι σε συνδυασμό με άλλους τρόπους θεραπείας, όπως η αρωματοθεραπεία, η μουσική, οι κρύσταλλοι και το μασάζ. Το 2000 καταγράφηκαν τουλάχιστον επτά μεγάλοι εθνικοί και διεθνείς οργανισμοί ρέικι.²

2. Ορισμός του ρέικι

Το ρέικι είναι μία πνευματική πρακτική, που αναπτύχθηκε το 1922 από έναν Ιάπωνα βουδιστή, τον Mikao Usui. Χρησιμοποιεί μία τεχνική που κοινώς αποκαλείται «θεραπεία με τις παλάμες», ως μία μορφή συμπληρωματικής και εναλλακτική θεραπείας και κάποιες φορές κατατάσσεται από τα επαγγελματικά σωματεία στην ανατολική ιατρική. Με τη χρήση αυτής της τεχνικής οι χειροπρακτικοί επιδιώκουν να μεταβιβάσουν την θεραπευτική τους ενέργεια με τη μορφή του κι μέσα από τις παλάμες.

Υπάρχουν δύο κύριοι κλάδοι του Ρέικι, που συνήθως αναφέρονται ως *Παραδοσιακό Ιαπωνικό Ρέικι* και *Δυτικό Ρέικι*. Και με τις δύο αυτές μορφές του ρέικι (την Ιαπωνική και τη δυτική του εκδοχή), υπάρχουν τρεις βαθμοί, που κυρίως αναφέρονται ως Πρώτος, Δεύτερος και Δάσκαλος(Master/Teacher). Σύμφωνα με τους πρακτικούς του Ρέικι και τους Δασκάλους, στον πρώτο βαθμό ένας πρακτικός Ρέικι είναι ικανός να θεραπεύσει τον εαυτό του και τους άλλους, στο δεύτερο βαθμό μπορεί να θεραπεύσει τους άλλους στιγμιαία (συνήθως αποκαλείται στιγμιαία/άμεση θεραπεία) με τη χρήση ειδικών συμβόλων και στο επίπεδο του Δασκάλου είναι σε θέση να διδάξει και να εναρμονίσει τους άλλους στο Ρέικι.

Μία συστηματική έρευνα του 2008 με τυχαίες κλινικές δοκιμές συμπέρανε ότι «τα στοιχεία είναι ανεπαρκή, ώστε να προτείνουν το ρέικι ως μία αποτελεσματική θεραπεία για κάθε περίπτωση».³

Το ρέικι είναι ένα ιαπωνικό πρότυπο ενεργειακής θεραπείας, που χρησιμοποιεί το άγγιγμα για να φέρει αρμονία στο σώμα, το πνεύμα και την

²12· ιστοσελίδα 1

³Ιστοσελίδα 1

ψυχή. Έχει χρησιμοποιηθεί για μείωση του στρες, χαλάρωση και για υποστήριξη της θεραπείας. Η τεχνική περιλαμβάνει την ηρεμία που διοχετεύεται από τα χέρια στο σώμα με μία σειρά από καθορισμένες θέσεις(στάσεις), σε συσχέτισμό με το έβδομο υψηλότερο κέντρο **Chakra** του ανθρώπινου σώματος. Το ρέικι εμφανίστηκε στους Θιβετιανούς **Sutras** από 3.000 χρόνια και επανεμφανίστηκε στην Ιαπωνία, στις αρχές του 1900 από τον Dr. Mikao Usui. Ένας δάσκαλος ρέικι, ο Takata, που εξασκούσε το ρέικι στην Χαβάη τη δεκαετία του 1930, ήταν υπεύθυνος για την εξάπλωσή του στις Ηνωμένες Πολιτείες στη δεκαετία του 1970.

Στα ιαπωνικά *Ρέι* σημαίνει συμπαντικός. Ωστόσο, αυτή η ερμηνεία είναι κάπως γενική, γιατί τα ιαπωνικά ιδεογράμματα έχουν πολλά επίπεδα κατανόησης. *Κι* σημαίνει η ενέργεια της ζωής ή η συμπαντική δύναμη της ζωής. Μαζί σημαίνουν «συμπαντική δύναμη ζωής». Το *Κι* έχει την ίδια σημασία με το Κινέζικο **Chi** και το σανσκριτικό **Prana**.⁴ Στο βρετανικό λεξικό της Οξφόρδης αναφέρεται εναλλακτική θεραπεία. Η λέξη ρέικι στα ιαπωνικά ειδικά σημαίνει «μυστήρια ατμόσφαιρα, θαυμαστό σημάδι», από το ρέι(που σημαίνει ψυχή, πνεύμα) και το *κί* που σημαίνει ζωτική ενέργεια.⁵

Η εκπαίδευση στο Ρέικι πρέπει να περιλαμβάνει εναρμόνιση από τον δάσκαλο του Ρέικι. Αυτή η εναρμόνιση επιτρέπει στον πρακτικό να κατευθύνει συμπαντική ενέργεια σε ένα άλλο άτομο. Αυτό μπορεί σε ένα πρώτο επίπεδο να γίνει με την τοποθέτηση των χεριών και έπειτα από απόσταση στο επίπεδο 2 και σε αυτό το δασκάλου. Ο δάσκαλος Ρέικι είναι το μόνο επίπεδο πρακτικού, που μπορεί να εναρμονίσει τους άλλους εκπαιδευόμενους πρακτικούς.

Η χρήση του Ρέικι γίνεται πιο δημοφιλής στην παραδοσιακή ιατρική και έδειξε μία αξιοσημείωτη μείωση του άγχους, όπως μετρήθηκε από τις επιδράσεις του στη συστολή της πίεσης του αίματος και του επιπέδου του σιελογόνου IgA (σ.σ. μία πρωτεΐνη που βοηθά το σώμα να αντιμετωπίσει τις λοιμώξεις) . Επίσης, αποδείχτηκε αποτελεσματικό στη διαχείριση του πόνου και στη θεραπεία εξαρτήσεων από ναρκωτικά. Πολλά νοσοκομεία πλέον

⁴

⁵Ιστοσελίδα 1

έχουν πρακτικούς ρέικι στο προσωπικό τους, αμειβόμενους ή εθελοντές, για να θεραπεύουν ασθενείς με ποικιλία από στάδια, που περιλαμβάνουν το προεγχειρητικό, το εγχειρητικό, τα δωμάτια ανάρρωσης από την επέμβαση, την αποκατάσταση καρδιοπαθών και τους εξωτερικούς ασθενείς. Παρόλο που δεν υπάρχει επίσημη έρευνα σε πολλές από αυτές τις περιοχές (πεδία), ανεπίσημα στοιχεία προτείνουν ότι το ρέικι έχει επιτυχία, όταν εφαρμόζεται σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, χρόνιους πόνους, σε μυοσκελετικούς εγχειρητικούς πόνους και στο άσθμα. Η καταμέτρηση των επαγγελματιών ιδρυμάτων εναλλακτικής ιατρικής έδειξε ότι το ρέικι συστήνεται σε ασθενείς με στρες και άγχος, καθώς και με πονοκεφάλους και ημικρανίες.

Όπως παρατηρήθηκε το ρέικι κέρδισε πρόσφατα δημοτικότητα και προσφέρεται πλέον σε πολλά νοσοκομεία ως συμπληρωματική καθιερωμένη φροντίδα. Ωστόσο, η προσπάθεια της εξέτασης των αποτελεσμάτων υστερεί σε σύγκριση με την δημοτικότητά του στον αστικό πληθυσμό. Το ρέικι είναι ανεπίσημα γνωστό για τη μείωση του στρες και την αύξηση του αισθήματος χαλάρωσης από αυτούς που το λαμβάνουν. Προηγούμενη έρευνα έχει υποστηρίξει αυτές τις ανεπίσημες αναφορές και βρήκε ότι το ρέικι έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα σε βιολογικές αντιστοιχίες με τη μείωση του στρες και την χαλάρωση. Μελέτες επίσης έδειξαν ότι το Ρέικι είναι αποτελεσματικό στη διαχείριση του πόνου, στην εξάρτηση από ναρκωτικά, στην μετα-τραυματική αποκατάσταση και τη μετα-τραυματική αγχωτική διαταραχή μεταξύ άλλων. Έχουν διεξαχθεί – αν και λιγοστές – έρευνες με σημαντικά αποτελέσματα στο πρόσφατο παρελθόν, δικαιολογώντας περαιτέρω έρευνα σε αυτό το πεδίο.

Επιπλέον, δεν είναι επαρκώς καταγεγραμμένο τι ακριβώς συμβαίνει όταν πραγματοποιείται μία θεραπεία Ρέικι και γιατί φαίνεται αποτελεσματικό στην ενισχυτική θεραπεία για μία ποικιλία περιπτώσεων. Βρέθηκε ότι τα εγκεφαλικά κύματα του πρακτικού συγχρονίζονται στο επίπεδο άλφα και οι παλμοί αυτών των κυμάτων είναι σε ομοηχία με το μαγνητικό πεδίο της γης, **τη συνήχηση Schumann**.⁶ Ο Zimmerman και ο Seto επίσης ερεύνησαν το βιομαγνητικό πεδίο που εκπέμπεται από τα χέρια του ενεργειακού πρακτικού, καθώς

⁶Βλ. Παράρτημα στο τέλος της εργασίας

διενεργεί τη θεραπεία. Και οι δύο ανακάλυψαν ότι οι παλμοί που έρχονται από τα χέρια των πρακτικών βρίσκονται στις ίδιες συχνότητες με τα εγκεφαλικά κύματα και κυμαίνονται από 3 ως 30 Hz, εστιάζοντας στο επίπεδο άλφα των 7-8 Hz. Πολλές συσκευές φυσιοθεραπείας χρησιμοποιούν ηλεκτρομαγνητικές συχνότητες, προκειμένου να βοηθήσουν στη θεραπεία των οστών και των συνδέσμων. Οι Hartwell και Brewitt ερεύνησαν τα αποτελέσματα του Ρέικι σε κεντρικά σημεία του βελονισμού, όπως μετρήθηκαν από τη συσκευή **Life Information System Ten (LISTEN)**. Η πιλοτική τους μελέτη εξέτασε μία μικρή ομάδα ασθενών με χρόνιες ασθένειες που δέχτηκαν 11 εβδομαδιαίες συνεδρίες Ρέικι, διάρκειας μίας ώρας η κάθε μία, στη διάρκεια των οποίων δεν έλαβαν καμία άλλη συμπληρωματική θεραπεία. Η συσκευή LISTEN μέτρησε την αντοχή του δέρματος κάθε ασθενούς στον ηλεκτρισμό σε έναν ευρύ αριθμό σημείων αγωγιμότητας στα χέρια και στα πόδια. Αυτά τα σημεία αγωγιμότητας βασίστηκαν σε σημεία του βελονισμού της σπλήνας, των επινεφρίδιων αδένων και της θωρακικής και αυχενικής περιοχής της σπονδυλικής στήλης. Οι ασθενείς μετρήθηκαν σε αυτά τα τρία σημεία, που έδειξαν σημαντικές διαφορές πριν και μετά το ρέικι. Οι Schlitz και Braud (1985)⁷ χρησιμοποίησαν συσκευές βιο-ανατροφοδότησης, για να μετρήσουν την γαλβανική ανταπόκριση του δέρματος (**galvanic skin response-GSR**) των ανθρώπων που δέχτηκαν ρέικι από απόσταση, μία μορφή ρέικι που μπορεί να διεξαχθεί ακόμη και όταν ο ασθενής και ο πρακτικός δε βρίσκονται σε φυσική επαφή. Αυτοί που είχαν περισσότερο στρες έδειξαν μεγαλύτερη επίδραση από το ρέικι εξ αποστάσεως στο GSR.

Αποδείχτηκε ότι το ρέικι έχει επίδραση στο φυσικό σώμα, όπως και στο ενεργειακό πεδίο του πρακτικού ρέικι. Και η παραπάνω έρευνα προτείνει ότι υπάρχει μετάδοση ενέργειας ανάμεσα στον πρακτικό και τον δέκτη του ρέικι. Ωστόσο, το αποτέλεσμα του Ρέικι στο ενεργειακό πεδίο του ασθενούς ή του δέκτη του Ρέικι δεν έχει καταγραφεί στη σύγχρονη βιβλιογραφική βάση που είναι διαθέσιμη.⁸

⁷ 17

⁸ 4

Στις Ηνωμένες Πολιτείες τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται μία αύξηση της χρήσης συμπληρωματικών και εναλλακτικών θεραπειών από το κοινό. Λόγω της ακριβής περίθαλψης στην Αμερική, οι ασθενείς αναζητούν διαφορετικές θεραπείες. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι οι πάνω από 600.000.000 Αμερικανοί απευθύνθηκαν πρακτικούς συμπληρωματικών και εναλλακτικών θεραπειών το 1997, σε σύγκριση με τους 400.000.000 επισκέπτες σε κάθε είδους βασικούς γιατρούς μέσα στον ίδιο χρόνο. Επίσης, σύμφωνα με αυτή τη μελέτη το 1997 Οι Αμερικανοί ξόδεψαν πάνω από 21 δισεκατομμύρια δολάρια σε επαγγελματικές εναλλακτικές συμπληρωματικές θεραπείες. Και περίπου το 60% αυτών τα «πλήρωσαν οι ίδιοι».⁹

Προσδιορισμός των θεραπειών με άγγιγμα:

Οι θεραπείες με άγγιγμα μπορούν να διακριθούν σε τρεις υποκατηγορίες ή θεραπευτικές μεθόδους: το Θεραπευτικό Άγγιγμα, το Επουλωτικό Άγγιγμα και το Ρέικι. Το Θεραπευτικό Άγγιγμα προσδιορίζεται ως «... μία θεραπευτική πρακτική, βασισμένη στη συνειδητή χρήση των χεριών, για να κατευθύνουν ή να μεταβάλουν, για θεραπευτικούς λόγους, επιλεγμένες μη φυσικές ενέργειες, που ενεργοποιεί το φυσικό σώμα». Το Επουλωτικό Άγγιγμα ορίστηκε ως «...μία φιλοσοφία, ένας τρόπος φροντίδας, μία ιερή (θρησκευτική) θεραπευτική τεχνική και μία ενέργεια βασισμένη στη θεραπευτική προσέγγιση της επούλωσης. Χρησιμοποιεί μία ποικιλία ενεργειακών τεχνικών, για να θεραπεύσει το ανθρώπινο ενεργειακό σύστημα και να βοηθήσει τον ασθενή να αυτό-θεραπευτεί». Το Ρέικι, ο τρίτος τρόπος θεραπείας με άγγιγμα είναι αυτός που παρουσιάζεται εδώ.¹⁰

⁹ 4

¹⁰ 12

3. οι αρχές(κανόνες) του ρέικι- τα σύμβολα του ρέικι

Ο Δρ. Usui ενσωμάτωσε στην πρακτική του Ρέικι τις αρχές που είχαν δοθεί από τον αυτοκράτορα Meiji. Ο Δρ. Usui τις υιοθέτησε διότι πίστευε ότι για να προχωρήσει κάποιος στον πνευματικό δρόμο πρέπει να ζει με αυτές τις αρχές, ώστε να εξυγιάνει τον νου και το σώμα και να φέρει γαλήνη και ευτυχία στη ζωή του ίδιου και των άλλων. Ο Δρ.Usui συνιστούσε να απαγγέλλονται καθημερινά το πρωί ή/και το βράδυ.



Οι Αρχές του Ρέικι στα Ιαπωνικά

Παρακάτω είναι ολόκληρο το πρωτότυπο κείμενο στα Ιαπωνικά καθώς και η απόδοση του.

Shoufuku no hihoo

Manbyo no ley-yaku

Kyou dake wa

Ikaru-na

Shinpai suna

Kansha shite

Gyo-o hage me

Hito ni shinsetsu ni

Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji kuchi ni tonaeyo

Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho

Chosso Usui Mikao

Η μυστική μέθοδος πρόσκλησης της ευτυχίας
Το πνευματικό φάρμακο για όλες τις ασθένειες
Μόνο για σήμερα,
Μην θυμώνεις
Μην ανησυχείς
Να νιώθεις ευγνωμοσύνη
Να εργάζεσαι εντατικά (πάνω στον εαυτό σου)
Να είσαι καλός με τους άλλους
Πρωί και βράδυ, να κάθεσαι στη στάση διαλογισμού με ενωμένα χέρια
να επαναλαμβάνεις αυτά τα λόγια δυνατά αλλά και μέσα στην καρδιά σου
Μέθοδος Μίκαο Usui Ryoho για την βελτίωση του σώματος και του νου
Ο ιδρυτής, ο Μίκαο Usui

Οι αρχές του Ρέικι με την παραπάνω διατύπωση αναγράφονται στο
μνημείο που υπάρχει στον τάφο του ιδρυτή Μικάο Usui στο Τόκυο.¹¹

Τα σύμβολα του ρέικι

Στο παραδοσιακό σύστημα Usui Ρέικι υπάρχουν τέσσερα ενεργειακά σύμβολα, τέσσερα σύμβολα που αντιπροσωπεύουν και ανοίγουν / εκδηλώνουν διαφορετικές ποιότητες / ιδιότητες της Παγκόσμιας Ζωτικής Ενέργειας. Τα τρία ενεργειακά σύμβολα δίνονται και διδάσκονται στο Δεύτερο Βαθμό και το τέταρτο σύμβολο διδάσκεται στον Τρίτο Βαθμό. Σύμφωνα με την Takata, τα τέσσερα αυτά σύμβολα τα είχε ανακαλύψει ο ο Μίκαο Usui σε ιερά κείμενα και στον διαλογισμό των 21 ημερών που έκανε στο βουνό Kurama.

Το πρώτο σύμβολο είναι το Σύμβολο της Δύναμης. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις, όποτε θες περισσότερη ενέργεια σε κάποιο σημείο. Συγκεντρώνει την ενέργεια και δίνει προστασία. Επίσης καθαρίζει την αρνητική ενέργεια. Μπορείς να το σχεδιάσεις πάνω από τα τσάκρα σου (ενεργειακά κέντρα) για να τα ανοίξεις, να τα καθαρίσεις και να τα φορτίσεις και μπορείς να το βάλεις πάνω στην αύρα σου για να κλείσεις κενά και

¹¹ Ιστοσελίδα 2

τρύπες. Μπορείς να το προβάλεις στο χώρο για να τον καθαρίσεις και να τον προστατεύσεις για διαλογισμό και θεραπεία. Επίσης, σχεδίασε το στο φαγητό και στο νερό για να ανεβάσεις τις δονήσεις του και τη θετικότητά του. Τέλος, σχεδιάσέ το πάνω από οποιοδήποτε σημείο του σώματος χρειάζεται εντατική και βαθιά θεραπεία.

Το δεύτερο σύμβολο είναι το Σύμβολο του Υποσυνείδητου και της Αρμονίας. Είναι συναισθηματικό σύμβολο: καθαρίζει και ξεμπλοκάρει συναισθήματα. Το σχεδιάζουμε στην αρχή της θεραπείας στην κορυφή του κεφαλιού. Ανοίγει τον άνθρωπο στην ενέργεια και τον καθυστεράει, καθαρίζοντας τις περιττές σκέψεις που δεν τον αφήνουν να απολαύσει τη θεραπεία. Εξισορροπεί το αριστερό και το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου, καθώς και την αρσενική και θηλυκή πλευρά του ατόμου. Είναι το σύμβολο που δρα στο υποσυνείδητο, χαλαρώνοντας και θεραπεύοντάς το.

Το τρίτο σύμβολο είναι το Σύμβολο της Απόστασης ή το Νοητικό Σύμβολο, αυτό που χρησιμοποιούμε για να στείλουμε ενέργεια και φως σε απόσταση. Είναι το νοητικό σύμβολο που υπερβαίνει το χρόνο και το χώρο, επιτρέποντάς μας να στείλουμε το Ρέικι στην άλλη άκρη του κόσμου ή ακόμα και σε κάποιο γεγονός του παρελθόντος αλλά και στο μέλλον μας! Είναι μια ενεργειακή γέφυρα, μια γέφυρα που μας συντονίζει με κάποιο άλλο άτομο, με μια κατάσταση και με οποιοδήποτε σημείο του χωροχρόνου.

Το Σύμβολο του Μάστερ είναι το τέταρτο σύμβολο και το πιο ισχυρό. Είναι καθαρά ένα πνευματικό σύμβολο. Η ενέργειά του είναι πολύ υψηλή και πνευματική και δρα σε όλες τις διαστάσεις, φέρνοντας Φως και Αγάπη σε όλα τα επίπεδα. Μας συντονίζει με τον Εσωτερικό ή Ανώτερο Εαυτό, τον Θείο Εαυτό μας και μας ενώνει με την πηγή του Ρέικι. Σχεδιάζεται για προσωπική θεραπεία και εξέλιξη, για φώτιση και ολοκλήρωση αλλά οι χρήσεις του και οι δυνατότητές του είναι άπειρες.

Χρησιμοποίησε τα σύμβολα με αγάπη και σεβασμό και άφησέ τα να σου δείξουν το δρόμο. Θα ανακαλύψεις εκπληκτικές νέες χρήσεις, τεχνικές και μεθόδους!

Τα Μοντέρνα και Δυτικά Συστήματα του Ρέικι έχουν κι άλλα σύμβολα καθώς αρκετοί Δάσκαλοι φέρνουν νέα ενεργειακά σύμβολα του Ρέικι μέσα από διαλογισμό, προσευχή και έντονη πνευματική εργασία. Αν και το Usui Ρέικι είναι ολοκληρωμένο και πλήρες στην εκπαίδευσή του και τα σύμβολα είναι όλα όσα χρειάζεται το άτομο, κάποια από τα νέα σύμβολα έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και υψηλή ενέργεια. Μπορείς να ανακαλύψεις νέες πτυχές της συμπαντικής ενέργειας με αυτά τα νέα σύμβολα και μερικά είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την τωρινή περίοδο της ανθρωπότητας. Πολλά έχουν έρθει για θεραπευτικό σκοπό μόνο για αυτήν την εποχή. Αν έχεις το Δεύτερο Βαθμό του Ρέικι πειραματίσου με σεβασμό και αγάπη στα καινούργια σύμβολα που θα έρθουν στα χέρια σου και βγάλε τα δικά σου συμπεράσματα.

Τα σύμβολα του Ρέικι είναι ενεργειακά σύμβολα. Είναι ενεργειακά κλειδιά που αντιστοιχούν σε λειτουργίες και σε πλευρές της συμπαντικής ενέργειας που τις εκδηλώνουν / υλοποιούν στα πλαίσια του Ρέικι. Όλα τα σύμβολα του Ρέικι είναι απόλυτα θετικά και απόλυτα προστατευμένα. Δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αρνητικό σκοπό: εργάζονται μόνο για το Ανώτερο Καλό. Κατευθύνονται από την Ανώτερη Σοφία και την Ανώτερη Δύναμη και είναι σύμβολα ζωτικής ενέργειας και επομένως Τέλειας Αγάπης.

Τα σύμβολα είναι αναπόσπαστο και κεντρικό κομμάτι του συστήματος του Ρέικι καθώς είναι αυτά που είχε βρει ο Μάστερ ο Μίκαο Usui σε ιερά κείμενα και στο βουνό Kurama. Μπορούμε να πούμε πως η δύναμη και η σοφία του Ρέικι έγκειται, ανάμεσα στα άλλα και στα σύμβολά του.

Τα σύμβολα του Ρέικι τα σχεδιάζεις μπροστά σου στον αέρα, με το χέρι σου, σαν να σχεδιάζεις με αιθέρια μπογιά σε έναν αόρατο καμβά. Κρατάς την παλάμη ανοιχτή και τα δάχτυλά ενωμένα μεταξύ τους και τα σχεδιάζεις με τον τρόπο που έχεις διδαχτεί. Έπειτα τα ονοματίζεις τρεις φορές. Το “τρία” είναι ο αριθμός της δημιουργίας και ο αριθμός της εκδήλωσης. Με αυτόν τον τρόπο τα φέρνεις στην πραγματικότητα, φέρνεις την ενέργειά τους στις παλάμες σου. Μπορείς επίσης, να τα οραματιστείς ή να τα καλέσεις απλώς με το όνομά τους. Μπορείς να τα σχεδιάσεις με τα δάχτυλα ή με ολόκληρη την παλάμη και

να οραματιστείς ένα φως να τα σχεδιάζει από το μεσαίο δάχτυλό σου ή απ' το κέντρο της παλάμης.

Τα σύμβολα είναι ιερά και όλα τα άτομα που εξασκούνται στο Ρέικι δείχνουν σεβασμό σε αυτά. Παλιότερα απαγορευόταν να υπάρχουν σε χαρτί και μετά τα μαθήματα τα άτομα έπρεπε να τα απομνημονεύσουν γιατί ο δάσκαλος θα έκαιγε στη συνέχεια τα χαρτιά. Αυτός είναι και ο λόγος που τα σύμβολα μπορεί να έχουν (κάποιες μικρές) διαφορές μεταξύ τους από δάσκαλό σε δάσκαλο. Τα σύμβολα έπρεπε να μείνουν κρυφά, μακριά από περίεργα, κακόβουλα και ανίδια μάτια. Αν και τα σύμβολα είναι απόλυτα θετικά και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κακό, παραδοσιακά έπρεπε να είναι καταγραμμένα μόνο στο νου και στην ενέργεια του ατόμου.

Σήμερα τα σύμβολα έχουν λίγο πολύ απελευθερωθεί. Βρίσκονται εκτεθειμένα σε κοινή θέα καθώς υπάρχουν σε κάποια βιβλία του Ρέικι αλλά και στο ίντερνετ. Τι έγινε στην κοινότητα του Ρέικι μετά τη δημοσίευση των βιβλίων! Πολλοί φοβήθηκαν πως τα σύμβολα εξευτελίζονται, πως χάνουν την αξία και την ενέργειά τους. Φυσικά αυτό δεν έχει συμβεί μέχρι σήμερα! Το Ρέικι ξέρει να προσαρμόζεται σε έναν πολύπλοκο μοντέρνο κόσμο που συνεχώς αλλάζει, ρέει και μεταβάλλεται!

Τα σύμβολα μπορεί να είναι διαφορετικά ανάμεσα στους Δασκάλους αλλά αυτό δεν έχει σημασία. Όλες οι παραλλαγές λειτουργούν. Η πρόθεση είναι που ενεργοποιεί τα σύμβολα και όχι ο τέλειος τρόπος που τα σχεδιάζουμε. Τα σύμβολα είναι πρωτίστως εργαλεία που εστιάζουν το νου και την πρόθεση μας.

Χωρίς την αντίστοιχη εκπαίδευση στο Δεύτερο Βαθμό τα σύμβολα είναι μόνο παγωμένα σχέδια στο χαρτί, χωρίς νόημα και αξία. Χωρίς τους συντονισμούς του Ρέικι τα σύμβολα είναι απλά όμορφα και ενδιαφέροντα σχέδια και τροφή για σκέψη. Τίποτα παραπάνω. Οι συντονισμοί του Δεύτερου Βαθμού τα ενεργοποιούν, τα αφυπνίζουν ενεργειακά και τα κάνουν ζωντανά, έτοιμα για θεραπεία!¹²

¹² Ιστοσελίδα 3

4. α)οι τεχνικές του ρέικι- η μεθοδολογία

Στο Δυτικό Ρέικι διδάσκεται ότι το Ρέικι λειτουργεί σε συνδυασμό με τις κεντρικές ενεργειακές γραμμές και τα Chakras με τη χρήση συγκεκριμένης θέσης των χεριών, που κυρίως αντιστοιχούν στα επτά κύρια Chakras του σώματος. Αυτές οι θέσεις των χεριών εφαρμόζονται και στο μπροστινό και στο πίσω μέρος του σώματος και μπορεί να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες περιοχές. Σύμφωνα με συγγραφείς όπως ο James Deacon, ο Usui χρησιμοποίησε μόνο πέντε βασικές θέσεις των χεριών, που επικεντρώθηκαν στο κεφάλι και τον λαιμό. Αφού το Ρέικι προσφέρθηκε αρχικά στην περιοχή του κεφαλιού και του λαιμού, θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν και συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, όπου υπήρχε ανισορροπία. Η χρήση των Chakras είναι ευρέως διαδεδομένη στο Δυτικό Ρέικι, αν και όχι τόσο στο ιαπωνικό Ρέικι, καθώς επικεντρώνεται περισσότερο στη θεραπεία συγκεκριμένων περιοχών του σώματος με τη χρήση τεχνικών όπως το Byosen-hō και το Reiji-hō, που αναζητούν τις περιοχές της ασθένειας (της δυσφορίας) στην αύρα του φυσικού σώματος.



Η θεραπεία:

Το Reiki Ryōhō του Usui¹³, δεν χρησιμοποιεί διαλογισμό ή εργαλεία, αλλά εφαρμόζει την εξέταση, την αναπνοή, το ελαφρύ χτύπημα και το άγγιγμα. Ο

¹³ Το Reiki Ryōhō του Usui συνήθως μεταφράζεται με την έννοια «η θεραπεία με τη μορφή πνευματικής ενέργειας του Usui», αλλά μία πιο κυριολεκτική μετάφραση είναι «η ιατρική θεραπεία με τη μορφή πνευματικής ενέργειας του Usui». Είναι το όνομα που πήρε το Δυτικό σύστημα Ρέικι και επιδιώκει να μείνει πιστό περισσότερο στο Ρέικι της Hawayo Takata. Σήμερα για παράδειγμα διδάσκεται από την Ένωση Ρέικι, που βρίσκεται υπό την καθοδήγηση της Phyllis Lei Furumoto, της εγγονής της Takata. Σε αυτό το σύστημα, όπως στα περισσότερα συστήματα Δυτικού ρέικι, υπάρχουν τα τρία επίπεδα και αυτό επίσης ασκείται κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία

Usui άγγιζε τα άρρωστα μέρη του σώματος, έκανε μασάζ, τα χτυπούσε ελαφρά, τα θύπευε, τα φυσούσε, επικέντρωνε το βλέμμα του πάνω σε αυτά για δύο με τρία λεπτά και ιδιαίτερα τους διοχέτευε ενέργεια και χρησιμοποιούσε μία τεχνική που κοινώς αναφέρεται ως η θεραπεία της παλάμης, ως μία μορφή συμπληρωματικής και εναλλακτικής ιατρικής. Με τη χρήση αυτής της παλμικής θεραπείας (κάποιες φορές αναφέρεται ως *tenohira*, που σημαίνει παλάμη) οι θεραπευτές μεταφέρουν τη θεραπευτική ενέργεια μέσω των παλαμών.

Ολιστική θεραπεία:

Πολλοί, αλλά όχι όλοι οι εναλλακτικοί πρακτικοί έχουν μία πολύ-λειτουργική και πολύ-επίπεδη άποψη για την ανθρώπινη ασθένεια. Τα νοσήματα θεωρούνται ως αποτέλεσμα διαταραχών σε έναν συνδυασμό σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και πνευματικών επιπέδων. Δίνεται έμφαση στην ικανότητα του σώματος για αυτό-θεραπεία, που προσφέρει τις κατάλληλες συνθήκες.

Σύμφωνα με τους περισσότερους εναλλακτικούς θεραπευτές, ο σκοπός της θεραπευτικής παρέμβασης είναι για να αποκαταστήσει την ισορροπία και να διευκολύνει την ίδια τη θεραπευτική ικανότητα του σώματος, παρά για να επικεντρωθεί σε μία μεμονωμένη θεραπευτική διαδικασία ή να σταματήσει τα συμπτώματα που την προκάλεσαν. Για αυτό μπορεί να παρέχουν ένα σύνολο φροντίδας, που μπορεί να περιλαμβάνει τη διαμόρφωση ενός τρόπου ζωής, διατροφικές αλλαγές και άσκηση, καθώς και μία συγκεκριμένη θεραπεία. Έτσι, μπορεί ο ιατρικός βοτανολόγος να δώσει συμβουλές, ένα πρόγραμμα ασκήσεων, καθοδήγηση στην αναπνοή και την χαλάρωση, διαιτολόγιο και μία συνταγή με βότανα. Θα πρέπει να τονιστεί ότι αυτή η ολιστική προσέγγιση δεν είναι η μόνη συμπληρωματική θεραπεία.¹⁴

¹⁴26

Σε μία ολιστική θεραπεία του σώματος, ο θεραπευτής του Ρέικι καθοδηγεί τον δέκτη να ξαπλώσει, συνήθως σε ένα κρεβάτι του μασάζ και να χαλαρώσει. Στη διάρκεια της θεραπείας φοράει συνήθως χαλαρά, άνετα ρούχα. Ο θεραπευτής ίσως χρειαστεί λίγα λεπτά για να έρθει σε μία ήρεμη και κατάσταση διαλογισμού του πνεύματός του και να προετοιμαστεί πνευματικά για τη θεραπεία, η οποία συνήθως πραγματοποιείται χωρίς περιττά λόγια.

Η θεραπεία προχωρά με τον θεραπευτή να τοποθετεί τα χέρια του στον ασθενή σε διάφορες θέσεις. Ωστόσο, οι θεραπευτές μπορεί να χρησιμοποιούν μία τεχνική μη αγγίγματος, κατά την οποία τα χέρια μένουν λίγα εκατοστά μακριά από το σώμα του αποδέκτη για κάποιες ή όλες τις θέσεις. Τα χέρια συνήθως διατηρούνται σε μία θέση για τρία ή πέντε λεπτά, πριν μετακινηθούν στην επόμενη θέση. Πάνω από όλα, τα χέρια δημιουργούν ένα γενικό κάλυμμα του κεφαλιού, το μπροστινό και το πίσω μέρος του κορμού του σώματος, τα γόνατα και τα πόδια. Εφαρμόζονται περίπου μεταξύ 12 με 20 θέσεις και όλη η θεραπεία διαρκεί σε κάθε περίπτωση μεταξύ 45 και 90 λεπτών.

Πολλοί Δυτικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν ένα κοινό σταθερό σετ 12 θέσεων των χεριών, ενώ άλλοι αφήνουν τη διαίσθησή τους να τους καθοδηγήσει για το ποια θεραπεία είναι κατάλληλη, όπως συμβαίνει στην παραδοσιακή ιαπωνική τεχνική του ρέικι. Κάποιες φορές η θεραπεία ξεκινάει με μια εξέταση (ένα «σκανάρισμά») του αποδέκτη, για να εντοπιστούν αυτές οι περιοχές. Η διαισθητική προσέγγιση μπορεί ακόμη να καθοδηγεί στην εφαρμογή μίας θέσης για περισσότερη ή λιγότερη ώρα. Η θεραπεία του Δυτικού Ρέικι θεωρείται πιο ευρείας κλίμακας σε σύγκριση με τις πιο τοπικές εφαρμογές του παραδοσιακού ιαπωνικού Ρέικι.

Η εφαρμογή των 12 θέσεων των χεριών ενεργοποιείται σε πολλά επίπεδα από:

- Την ενεργοποίηση σε φυσικό επίπεδο μέσω της θερμότητας των χεριών
- Την ενεργοποίηση σε πνευματικό επίπεδο μέσω των συμβόλων του Ρέικι

- Την ενεργοποίηση σε συναισθηματικό επίπεδο μέσω της αγάπης που πηγάζει με τη χρήση των συμβόλων
- Την ενεργοποίηση του ενεργειακού επιπέδου μέσω της παρουσίας ενός μνημένου θεραπευτή, καθώς και της παρουσίας και της ίδιας της δύναμης του Ρέικι

Έχει αναφερθεί ότι ο αποδέκτης συχνά νιώθει θερμότητα ή «μυρμήγκιασμα» στην περιοχή που δέχεται τη θεραπεία, ακόμη και όταν δεν εφαρμόζεται τεχνική αγγίγματος. Μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, σε συνδυασμό με ένα γενικό αίσθημα ευεξίας είναι τα πιο συχνά αποτελέσματα που έχουν αναφερθεί για τη θεραπεία, ενώ μπορεί να προκύψει και συναισθηματική ανακούφιση. Καθώς η θεραπεία Ρέικι θεωρείται ότι τονώνει τη φυσική θεραπευτική διαδικασία του σώματος, δεν παρατηρούνται συνήθως στιγμιαίες «θεραπείες» ενός συγκεκριμένου προβλήματος υγείας. Συχνά συστήνεται μία σειρά από τρεις ή περισσότερες θεραπείες(συνεδρίες), συνήθως με ένα μεσοδιάστημα επτά ημερών, αν αφορά σε μία χρόνια κατάσταση. Το μεσοδιάστημα ανάμεσα σε αυτές τις συνεδρίες συνήθως κυμαίνεται μεταξύ μίας με τέσσερις εβδομάδες, εκτός από την περίπτωση της αυτό-θεραπείας, όπου χρειάζεται καθημερινή πρακτική.

Η τοπική θεραπεία

Η τοπική θεραπεία Ρέικι προϋποθέτει τα χέρια του πρακτικού να διατηρούνται κοντά σε ένα συγκεκριμένο τμήμα του σώματος για κάποιο χρονικό διάστημα. Πρόσφατοι τραυματισμοί αντιμετωπίζονται συνήθως με αυτό τον τρόπο, στοχεύοντας στο σημείο τραυματισμού. Υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις στη διάρκεια τέτοιων θεραπειών, παρόλο που συνηθίζονται τα 20 λεπτά. Η Takata περιέγραψε την «τοπική θεραπεία» ως «τα χέρια επί του πεδίου», συγκρινόμενη με την εξ αποστάσεως ή την «αόρατη θεραπεία».

Κάποιοι θεραπευτές τοπικές θεραπείες για κάποιες παθήσεις και κάποιες δημοσιεύσεις κατέταξαν τις κατάλληλες θέσεις των χεριών. Όπως για παράδειγμα η παρακάτω (πηγή: <http://www.reiki.nu/Treatmentguide2.pdf>):

Κεφάλι:



H1

H2

H3

H4

Σώμα:



B1

B2

B3

B4(εναλλακτική)



B4

B5

B6

Πόδια και πατούσες:



L1

L2

L3

Πλάτη:



BA1

BA2

BA3

BA4 (εναλλακτική)



BA4

BA5

Πίνακας 1: Οι κατηγορίες των θέσεων:

Θεραπεία για	Κεφάλι				Σώμα						Πόδια/ πατούσες			Πλάτη				
	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Ακμή			H3		B1	B2	B3	B4	B5	B6						BA3	BA4	
Αλλεργίες	H1	H2	H3		B1	B2	B3	B4		B6			L3			BA3		
Άγχος		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Αρθρίτιδα	H1	H2	H3							B6			L3			BA3	BA4	
Άσθμα	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3			BA3		
Προβλήματα πλάτης		H2	H3	H4							L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Βρογχίτιδα	H1		H3	H4			B3	B4				L2	L3		BA2		BA4	
Σπασμένα οστά	H1		H3										L3				BA4	BA5
Υπέρταση	H1	H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3					
Υπόταση	H1	H2	H3										L3		BA2	BA3	BA4	BA5
CP	H1	H2	H3	H4			B3	B4		B6			L3	BA1			BA4	BA5
Κυκλοφορικό	H1	H2	H3				B3	B4					L3		BA2	BA3		
Κοινό κρυολόγημα	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3	BA1			BA4	
Κολικός	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Κύστες	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3		BA2	BA3	BA4	
Κατάθλιψη	H1	H2	H3	H4	B1		B3		B5	B6			L3		BA2			
Διαβήτης		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Ζαλάδες	H1	H2	H3	H4								L2	L3					
Δυσμηνόρροια		H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Εκζέματα	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3		BA2	BA3		
Ενδομήτριος	H1	H2	H3		B1		B3	B4	B5	B6		L2	L3			BA3		
Επιληψία	H1	H2	H3	H4				B4	B5				L3				BA4	BA5
Μάτια/όραση	H1	H2	H3	H4					B5	B6		L2	L3	BA1		BA3	BA4	BA5
Φοβίες		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Ινομυαλγίες	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Χοληδόχος Κύστη	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
ποδάγρα	H1	H2			B1				B5	B6		L2				BA3	BA4	
Πονοκέφαλος	H1	H2	H3							B6	L1	L2	L3	BA1				
Καρδιά		H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3	BA1	BA2		BA4	
Αιμορροΐδες								B4	B5	B6							BA4	
Ακοή	H1	H2	H3	H4	B1							L2	L3					BA5
Ισχία			H3	H4					B5	B6	L1	L2	L3	BA1			BA4	
Ορμόνες	H1	H2			B1			B4		B6				BA1			BA4	
Ανοσοποιητικό σύστημα		H2	H3	H4	B1			B4	B5							BA3		BA5

Ακράτεια	H1		H3						B5	B6	L1		L3			BA3	BA4	
Αϋπνία	H1	H2	H3		B1			B4					L3	BA1				
Νεφρά	H1	H2	H3							B6	L1		L3			BA3	BA4	
Πνεύμονες	H1		H3	H4		B2	B3	B4				L2	L3		BA2		BA4	
Εμμηνόρροια		H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Μεταβολισμός	H1	H2		H4	B1		B3	B4				L2					BA4	
Ημικρανία	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6	L1	L2	L3				BA4	
Πολλαπλή σκλήρυνση	H1	H2				B2	B3	B4		B6	L1	L2	L3				BA4	
Νεύρα	H1	H2	H3	H4	B1			B4		B6	L1		L3	BA1			BA4	BA5
Πάγκρεας		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Παράλυση		H2	H3	H4				B4					L3				BA4	
Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο		H2	H3	H4	B1					B6		L2	L3				BA4	
Προστάτης	H1	H2	H3						B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Ψυχικά νοσήματα		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Ισχιαλγία										B6		L2	L3					BA5
Ιγμορίτιδα	H1	H2	H3		B1					B6		L2	L3				BA4	
Δέρμα	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6			L3			BA3	BA4	
Στομάχι	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Θυρεοειδής	H1	H2	H3		B1		B3	B4		B6								
Εμβοές	H1	H2	H3		B1							L2	L3					
Κόπωση	H1	H2	H3		B1			B4	B5			L2	L3				BA4	
τρέμουλο	H1	H2	H3	H4				B4				L2	L3	BA1	BA2			BA5
Εμετός	H1	H2	H3		B1	B2		B4				L2	L3				BA4	BA5

Ωστόσο, άλλοι θεραπευτές προτιμούν να χρησιμοποιούν την ολιστική θεραπεία για όλες τις χρόνιες παθήσεις, με το σκεπτικό ότι έχουν πιο συνολικά αποτελέσματα. Άλλη προσέγγιση είναι να παρασχεθεί αρχικά μία ολιστική θεραπεία, που να ακολουθείται από μία τοπική για κάθε συγκεκριμένη ασθένεια.

Ο Usui εφάρμοσε συγκεκριμένες θέσεις των χεριών, για να θεραπεύσει συγκεκριμένες ασθένειες και παθήσεις (δυσφορία), που περιλαμβάνουν διαταραχές του νευρικού συστήματος (όπως η υστερία), αναπνευστικές δυσλειτουργίες(όπως φλεγμονές στην τραχεία), πεπτικές διαταραχές (όπως γαστρικά έλκη), δυσλειτουργίες του κυκλοφορικού (όπως χρόνια υπέρταση), μεταβολισμός και διαταραχές στο αίμα (όπως η αναιμία), διαταραχές του ουρογεννητικού συστήματος (όπως νεφρίτιδα), δερματικές παθήσεις (όπως φλεγμονές των λεμφαδένων), παιδικές ασθένειες (όπως ιλαρά), στα γυναικολογικά προβλήματα (όπως πρωινοί εμετοί) και μεταδοτικές ασθένειες (όπως τυφοειδής πυρετός).

Αναπνοή

Παρόλο που οι αναπνοές παίζουν κεντρικό ρόλο στο ιαπωνικό Ρέικι, συχνά μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα από το Δυτικό. Ο Usui δίδαξε μία τεχνική που αποκαλείται Joshin Kokyū-hō (女神呼吸法), που σε αδρές γραμμές μεταφράζεται ως «η μέθοδος αναπνοής καθαρμού του πνεύματος», παρόλο που στην κυριολεξία μεταφράζεται «η μέθοδος της θεικής αναπνοής». Το Joshin Kokyū-hō διενεργείται με την ευθεία καθιστή στάση του σώματος, με την πλάτη σε ευθεία, αναπνέοντας αργά από τη μύτη. Όσο ο θεραπευτής εισπνέει, αναπνέει συγχρόνως και την ενέργεια του Ρέικι μέσα από το κορυφαίο Chakra, με σκοπό να καθαρίσει το σώμα και να το προσαρμόσει στη ροή του Ρέικι και να το σύρει στο tanden (στο «πεδίο της θεραπείας»).

Οι τρεις πυλώνες του Ρέικι

Σύμφωνα με τις τρεις αρχές του ρέικι, ο Usui βάσισε το σύστημά του σε ακόμη τρεις πρακτικές, το Gasshō, το Reiji-hō και το Chiryō.



Gasshō

Στα ιαπωνικά σημαίνει «δύο χέρια που ενώνονται». Είναι μία κατάσταση διαλογισμού, όπου οι δύο παλάμες ενώνονται και κάθε φορά εφαρμόζεται στην αρχή κάθε συνάντησης Ρέικι του Usui. Μία τεχνική του είναι να συγκεντρωθεί στο σημείο ένωσης των μέσων δακτύλων.

Reiji-hō

Σημαίνει «υπόδειξη της δύναμης της μεθόδου του Ρέικι». Είναι ένα είδος σύνδεσης με τη δύναμη του Ρέικι, ζητώντας της να ρεύσει μέσα στον θεραπευτή τρεις φορές και συνήθως χωρίζεται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος είναι να ζητήσει από τη δύναμη του Ρέικι να κυλήσει μέσα στο θεραπευτή. Θα εισχωρήσει επίσης στο κορυφαίο chakra (καθώς αυτή είναι η υψηλότερη ανάληψη), το chakra της καρδιάς (καθώς ορίζεται ως η αγνή αγάπη του Ρέικι) ή τα χέρια (καθώς οι παλάμες συγχρονίζονται με συγκεκριμένα σύμβολα Ρέικι). Ένας σπουδαστής δευτέρου βαθμού μπορεί να χρησιμοποιήσει το σύμβολο της τρίτης απόστασης, για να συνδεθεί με το Ρέικι σύμφωνα με το σύμβολο της πρώτης δύναμης. Το σύμβολο της απόστασης στέλνεται πρώτο και τότε επισφραγίζεται με το σύμβολο της δύναμης.

Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει την προσευχή για την ανάρωση του ατόμου, αν πρόκειται να θεραπευτεί κάποια συγκεκριμένη νόσος ή σε άλλη περίπτωση για τη συνολική υγεία του ατόμου.

Το τρίτο μέρος είναι να τοποθετήσει και τα δύο χέρια, με τις παλάμες τη μία απέναντι στην άλλη, στο τρίτο μάτι (την περιοχή ανάμεσα στα δύο φρύδια) και να ζητήσει από τη δύναμη Ρέικι να καθοδηγήσει τα χέρια, όπου χρειάζεται ενέργεια. Παρόλο που είναι παρόμοια με την πρακτική Byosen-hō, το Reiji-hō εφαρμόζεται ιδιαίτερα στη διαισθητική θεραπεία στο σημείο που ασθενεί, ενώ το Byosen-hō αναζητά τις περιοχές με τα χέρια, καθώς ο θεραπευτής αντιλαμβάνεται τις λεπτές αλλαγές της αύρας στα χέρια του και της αύρας του αποδέκτη.

Chiryō

Στα ιαπωνικά σημαίνει «ιατρική θεραπεία». Ο θεραπευτής τοποθετεί το βασικό χέρι του/της στο κορυφαίο chakra και περιμένει για το hibiki ('ανατροφοδότηση') με τη μορφή μιας ώθησης ή μιας έμπνευσης, όπου το χέρι ακολουθεί. Στη διάρκεια του Chiryō ο θεραπευτής καθοδηγεί ελεύθερα το χέρι του, αγγίζοντας τις πονεμένες περιοχές του σώματος, μέχρι να μην πονάει άλλο η περιοχή ή μέχρι τα χέρια να κινούνται μόνα τους σε μία άλλη περιοχή.¹⁵

Συμπεράσματα:

Η βασική διαφορά ανάμεσα στις θεραπείες με άγγιγμα ή το θεραπευτικό μασάζ και το Ρέικι είναι ότι το Ρέικι δεν χρησιμοποιεί την ίδια την ενέργεια του θεραπευτή, για να θεραπεύσει και ο θεραπευτής δεν καθοδηγεί την ενέργεια. Οι θεραπείες με άγγιγμα και θεραπευτικό μασάζ χρησιμοποιούν την προσωπική ενέργεια του θεραπευτή και για αυτό καθοδηγούν την πορεία της ενέργειας. Στο ρέικι η ενέργεια κατευθύνεται εκεί όπου το πνεύμα ή η ενέργεια του ασθενή θεωρεί ότι θα έπρεπε να κατευθυνθεί. Οι θεραπευτές

¹⁵Ιστοσελίδα 1

ρέικι επίσης ακολουθούν ένα είδος μύησης ή συντονίζονται, προκειμένου να αξιοποιήσουν την ενέργεια Ρέικι. Το θεραπευτικό μασάζ δεν έχει τέτοιου είδους διαδικασίες συντονισμού της ενέργειας. Στο βιβλίο “The spirit of Reiki” των Lubeck, Petter και Rand συνοψίζει τις παρακάτω τέσσερις πλευρές του Ρέικι:

1. Η ικανότητα να εφαρμόζει κάποιος το Ρέικι βρίσκεται κυρίως στο να μπορεί να συντονίζεται, περισσότερο και από το να μπορεί με το πέρασμα του χρόνου να εξασκεί το διαλογισμό ή άλλες ασκήσεις
2. Όλες οι τεχνικές Ρέικι είναι μέρος μίας γενεαλογίας, με την έννοια ότι η τεχνική περνάει από τον δάσκαλο στο μαθητή μέσω μίας διαδικασίας συντονισμού, ξεκινώντας από αυτό που πρώτος μετέφερε την τεχνική.
3. Το Ρέικι δεν προϋποθέτει ότι κάποιος καθοδηγεί την ενέργεια με το πνεύμα, όπως καθοδηγείται από την υψηλότερη δύναμη που γνωρίζει ποιος παλμός ή συνδυασμός παλμών υπάρχουν και πώς να δράσει.
4. Το Ρέικι δεν μπορεί να βλάψει¹⁶

Σύμφωνα με τα παραπάνω, «αν μία θεραπευτική τεχνική έχει αυτά τα χαρακτηριστικά, τότε μπορεί να θεωρηθεί τεχνική Ρέικι». Ο ορισμός του ρέικι διαφέρει αρκετά από τις θεραπευτικές τεχνικές του χωρίς άγγιγμα, όπως καθορίστηκε από τις Ενώσεις των Επαγγελματιών Νοσηλευτών Θεραπευτών το 1994 και βρίσκεται στη Χάρτα των Giasson και Bouchard για τα αποτελέσματα του θεραπευτικού μασάζ:

Ο νοσηλευτής:

1. Επικεντρώνεται και τοποθετείται σε ένα πνευματικό πλαίσιο, ώστε να είναι σε θέση να θεραπεύσει το άτομο
2. Κινεί τα χέρια αργά πάνω από την επιφάνεια του σώματος του ατόμου (5 και 15 εκ.) και εκτιμά τις ανισορροπίες και τις ασυμμετρίες. Οι κινήσεις των χεριών περνάνε από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών
3. Εφαρμόζουν ήρεμες και ρυθμικές κινήσεις των χεριών, για να καθαρίσουν το ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο

¹⁶g

4. Χρησιμοποιούν τα χέρια ως ένα σημείο εστίασης, για να αλλάξουν τον τόνο της ενέργειας σε περιοχές του σώματος που εκτιμάται ότι είναι σε ανισορροπία ή σε ασυμμετρία και
5. Επαναλαμβάνει την ακολουθία των βημάτων 2 ως 5, μέχρι να νιώσει στα χέρια την ισορροπία και τη συμμετρία στο ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο. Η διάρκεια της θεραπείας του θεραπευτικού αγγίγματος καθορίζεται από το βήμα 5, που είναι η τελική εκτίμηση.

Ο ρόλος του πρακτικού διαφέρει ανάμεσα στην τεχνική του αγγίγματος και του Ρέικι στο ότι ο νοσηλεύτης κατευθύνει την ενέργεια, ενώ ο θεραπευτής Ρέικι δρα ως αγωγός για την ενέργεια, ώστε να περάσει μέσα από αυτόν και κατευθύνεται από την ενέργεια και το πνεύμα του αποδέκτη, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει συνειδητή ή κατευθυνόμενη θεραπεία. Η θεραπεία στο Ρέικι πραγματοποιείται με έναν πνευματικό και ολιστικό τρόπο. Είναι να σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στο Ρέικι και θεραπευτικές τεχνικές μασάζ/με άγγιγμα, γιατί είναι εν μέρει παρόμοιες θεραπείες.¹⁷

4β) Τα αποτελέσματα του ρέικι σε ασθενείς και πρακτικούς

Τι περιλαμβάνει μία συνεδρία ρέικι

Πριν από την πραγματική ρέικι συνεδρία, συνηθίζεται ο θεραπευτής ρέικι να μιλάει με τον ασθενή για λίγα λεπτά, ώστε να νιώσει όσο γίνεται πιο άνετα, να πληροφορήσει τον πελάτη ότι είναι εξασφαλισμένη η εχεμύθεια, να ερευνήσει τι αναμένει ο ασθενής από τη θεραπεία και για να αφιερώσει χρόνο για κάποιες ερωτήσεις ή ανησυχίες του ασθενή. Συχνά ο ασθενής επιζητά κάποιες απαντήσεις για το τι θα ακολουθήσει. Για παράδειγμα ενδέχεται να επίκειται κάποια χειρουργική επέμβαση και να νιώθει στρες και χρειάζεται κάποια επιβεβαίωση ότι θα «γίνει γρήγορα καλά». Η ενίσχυση της ψυχικής δύναμης μπορεί να μειώσει το πρόβλημα.

¹⁷12

Κάποιοι πρακτικοί δίνουν στον ασθενή να συμπληρώσει μία φόρμα, που ενδεχομένως να έχει ερωτήματα που αφορούν στο λόγο της επίσκεψης. Αν ενδεχομένως ο ασθενής επισκέπτεται κάποιο γιατρό για την κατάστασή του (το Ρέικι είναι μία συμπληρωματική ιατρική θεραπεία), αν νιώθουν κάποια δυσφορία στην πλάτη ή το στομάχι τους και αν υπάρχει κάτι που θα πρέπει να ξέρει ο θεραπευτής πριν ξεκινήσει η συνεδρία. Το να νιώσει ο ασθενής άνεση, σωματική και ψυχολογική, είναι πρωτίστης σημασίας στη διάρκεια μιας συνεδρίας. Ο ασθενής μπορεί να προσθέσει ότι έχει «ψυχρή ή θερμή φύση» ή ότι έχει ένα κόψιμο στο δάχτυλο. Αυτό μπορεί να αποτελεί προειδοποίηση για τον πρακτικό να του παράσχει μία κουβέρτα (εφόσον κρυώνει) ή να κλείσει τη θέρμανση και να είναι πολύ προσεχτικός στην περιοχή του κομμένου δαχτύλου.

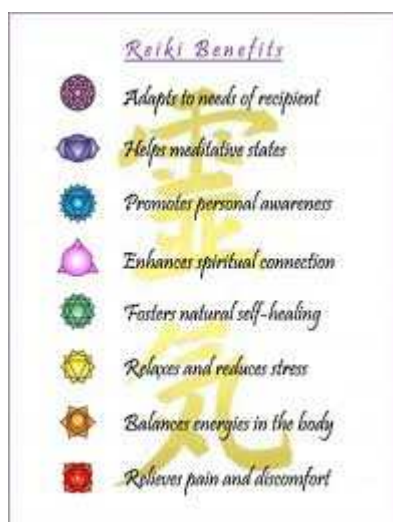
Επίσης, ο πρακτικός ρέικι εξηγεί στον ασθενή τι θα βιώσει στη διάρκεια της συνεδρίας, για παράδειγμα θερμότητα ή ψυχρότητα από τα χέρια του θεραπευτή, κύματα ενέργειας που διαπερνούν το σώμα του, μπορεί να νιώσει γουργούρισμα στο στομάχι ή ενδεχομένως ένα μούδιασμα, ίσως δει χρωματιστό ή λευκό φως, ένα όραμα ή απλά να νιώσουν ένα απαλό και ελαφρύ άγγιγμα από τα χέρια του πρακτικού. Η θεραπευτική ενέργεια του ρέικι είναι εξίσου αποτελεσματική είτε κάποιος έχει ή όχι διαφορετική αίσθηση στη διάρκεια της συνεδρίας. Το καλύτερο που συστήνεται είναι να μην υπάρχουν προσδοκίες ούτε από τον πρακτικό ούτε από τον ασθενή. Επιπλέον, ο πρακτικός ρέικι πρέπει να νιώθει ανεπιφύλακτα αγάπη και να απομακρύνει όλο το εγώ του, για να είναι αποτελεσματική μία συνεδρία.

Η συνεδρία αυτή καθεαυτή διαρκεί υπό κανονικές συνθήκες περίπου μία ώρα. Σε κάποιες εξαιρετικές περιπτώσεις μπορεί να διαρκέσει περισσότερο. Ο ασθενής είναι ντυμένος με όλα τα ρούχα του εκτός από τα παπούτσια και είναι ξαπλωμένος σε ένα κρεβάτι μασάζ. Κάποιες φορές χρησιμοποιείται και καναπές, καρέκλα ή κρεβάτι. Ο πρακτικός ζητά την άδεια για να τον αγγίξει στη διάρκεια της συνεδρίας, αν και δεν είναι απαραίτητο. Ωστόσο, η δύναμη του αγγίγματος μπορεί να είναι από μόνη της θεραπευτική, ακόμη και χωρίς το ρέικι. Αφού ο πρακτικός μπει σε μία κατάσταση διαλογισμού και τα μάτια συχνά είναι κλειστά, ένα απαλό άγγιγμα φτερού επιτρέπει στο θεραπευτή να μάθει αν τα χέρια του μπορούν να αποφύγουν

μία ακούσια «αναπήδηση» του ασθενή, εμποδίζοντας έτσι την κατάσταση χαλάρωσης και διαλογισμού του ασθενή.

Η συνεδρία είναι πολύ κλινική και τα χέρια τοποθετούνται πολύ απαλά πάνω από τις επτά περιοχές του σώματος. Ο πρακτικός ξεκινάει τη συνεδρία με ένα χρονικό διάστημα σιωπής, «γείωσης» και προσευχής. Ο κάθε πρακτικός ρέικι λέει τη δική του.

Στη διάρκεια της συνεδρίας τα χέρια περνάνε επίσης πάνω από τις αρθρώσεις. Τα χέρια δεν ασκούν πίεση, δε γλιστρούν και δεν υπάρχει κανενός είδους χειρισμός. Ο πρακτικός ρέικι το ασκεί αυτό με έναν μεθοδικό τρόπο και ελέγχει τις περιοχές με δυσλειτουργία στο σώμα του ασθενούς. Όταν βρεθεί μία δυσλειτουργική περιοχή, τα χέρια μένουν πάνω από αυτήν, μέχρι οι ενεργειακοί παλμοί να ρέουν από την περιοχή και να επανέλθει η ισορροπία. Αυτή η ροή ενέργειας θα ρυθμιστεί αυτόματα στις ανάγκες του ασθενούς. Αν η περιοχή κάτω από τα χέρια χρειαστεί μεγάλη ποσότητα ενέργειας, η ροή θα γίνει αισθητή πολύ περισσότερο. Αν οι απαιτήσεις είναι μικρές, η ροή θα είναι ανεπαίσθητη. Κάθε συνεδρία ρέικι είναι διαφορετική και το μόνο εξωτερικό αποτέλεσμα είναι ότι ο ασθενής θα νιώσει πολύ χαλαρωμένος. Μετά τη συνεδρία ρέικι ο πρακτικός και ο ασθενής συζητούν συνήθως την εμπειρία της συνεδρίας, αν ο ασθενής το επιθυμεί. Ο πρακτικός μπορεί να απαντήσει οποιαδήποτε ερώτηση ή επεξήγηση. Ο πρακτικός ρέικι δεν είναι θεραπευτής και δε συμβουλεύει έναν ασθενή μετά τη συνεδρία.¹⁸



¹⁸₁

Εμπειρίες ασθενών με το ρέικι

Έχουν γίνει κάποιες μελέτες, οι οποίες εξέτασαν τις εμπειρίες κάποιων ασθενών στο ρέικι. Για παράδειγμα, ο Bullock ακολούθησε έναν ασθενή με καρκίνο και κατέγραψε τις εμπειρίες του στο ρέικι. Βρήκε ότι οι προθέσεις τους ασθενούς ήταν ένα σημαντικό μέρος της εμπειρίας του. Αυτό στηρίζεται στην υπόθεση ότι οι σκέψεις ακολουθούν την ενέργεια και ότι η ενέργεια ακολουθεί την πρόθεση. Με άλλα λόγια, αν ο ασθενής επιθυμούσε το ρέικι να λειτουργήσει σε μία συγκεκριμένη περιοχή με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τότε θα λειτουργούσε εκεί περισσότερο.

Μία φαινομενολογική έρευνα διενεργήθηκε από τη Mansour, που εξέτασε την εμπειρία πέντε γυναικών στη θεραπεία ρέικι. Ακολούθησε τις γυναίκες στη θεραπεία τους για πέντε μήνες, κάνοντας συνεντεύξεις εκ βάθρων. Στις θεραπείες ρέικι καταγράφηκαν βελτιώσεις σωματικές, πνευματικές και ψυχολογικές.

Η ποιοτική έρευνα των Engebretson και Wardell¹⁹ εξέτασε 23 περιπτώσεις θεραπειών ρέικι. Χρησιμοποιήθηκαν κάποιες ποσοτικές μετρήσεις, όπως το Κρατικό Κέντρο Καταγραφής Άγχους Spielberg, οι μετρήσεις βιο-ανάδρασης, μετρήσεις παρακολούθησης της ροής της πίεσης του αίματος και του IgA (σ.σ. μία πρωτεΐνη που βοηθά το σώμα να αντιμετωπίσει τις λοιμώξεις), καθώς και δείγματα σιέλου. Ανακάλυψαν διαφορετικά ζητήματα στα δεδομένα κάθε ασθενούς, τα οποία βοήθησαν στην εμπειρία του ασθενούς στο ρέικι. Τα ζητήματα αυτά διακρίνονται σε τρεις διαφορετικές κατηγορίες: κατάσταση ενσυναίσθησης, αισθητή εμπειρία και συμβολική εμπειρία.

Σχετικά με την κατάσταση ενσυναίσθησης αναγνωρίστηκαν τέσσερα ζητήματα. Το πρώτο ζήτημα είναι αυτό που οι συμμετέχοντες περιγράφουν ως μεταβλητή ενσυναίσθηση. Το δεύτερο ζήτημα ήταν ο προσανατολισμός του χρόνου · οι συμμετέχοντες ανέφεραν είτε ότι ο χρόνος προχωρούσε πολύ αργά είτε πολύ γρήγορα είτε ότι δεν είχαν αίσθηση του χρόνου. Σε σχέση με τον προσδιορισμό του τόπου και του περιβάλλοντος ανέφεραν ότι είχαν υψηλή συναίσθηση του περιβάλλοντος ή μία διαφορετική συναίσθηση του

¹⁹5

περιβάλλοντος. Το τέταρτο ήταν ο προσδιορισμός του εαυτού, καθώς υπήρχε και η εμπειρία κάποιου με «παραμορφωμένη» αντίληψη για το σώμα του.

Η δεύτερη κατηγορία, η Αισθητή Εμπειρία, περιλαμβάνει πέντε ζητήματα. Η αίσθηση της θερμοκρασίας περιγράφηκε ως θερμή ή θερμότητα στο εσωτερικό και ψυχρότητα στο εξωτερικό. Το δεύτερο ζήτημα ήταν ο ήχος, καθώς κάποιοι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι άκουγαν διάφορα πράγματα. Η εντύπωση ήταν το τρίτο θέμα. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν διαφορετική αίσθηση του χώρου και της κίνησης. Ακόμη ανέφεραν τις εμπειρίες τους σχετικά με την ενέργεια, το τέταρτο ζήτημα, χρησιμοποιώντας λέξεις όπως παλμικότητα ή αίσθηση του σφυγμού. Τέλος, αναφέρθηκε από τους πρακτικούς και το «παράφωνο άγγιγμα». Περιέγραψαν ότι ένιωθαν τα χέρια του πρακτικού, ενώ στην πραγματικότητα δεν ήταν εκεί.

Η Τρίτη κατηγορία ήταν η Συμβολική Εμπειρία, που περιλαμβάνει τρία ζητήματα. Τα εσωτερικά συναισθήματα που περιγράφονται από τους συμμετέχοντες είναι ηρεμία, γαλήνη και χαλάρωση. Το δεύτερο ζήτημα ήταν η γνωστική εμπειρία, όπου οι συμμετέχοντες διαπίστωσαν διάσπαση προσοχής ή διαύγεια. Και η εξωτερική σχέση με το δάσκαλο ρέικι, καθώς οι συμμετέχοντες περιέγραψαν συναισθήματα ασφαλείς και ευπαθείς με σεβασμό για τον δάσκαλο ρέικι.

Από μία πιλοτική αδημοσίευτη μελέτη προέκυψαν παρόμοια ζητήματα από την πλευρά του ασθενούς. Η μελέτη είχε δύο συμμετέχοντες, έναν ασθενή και έναν πρακτικό. Και οι δύο ανέφεραν ζητήματα όπως η αίσθηση του χρόνου και της θερμοκρασίας. Η πιλοτική έρευνα επίσης εξέτασε τις εμπειρίες του πρακτικού στη διάρκεια της συνεδρίας ρέικι. Η σημαντικότερη ανακάλυψη ήταν ότι και οι δύο, ο πρακτικός και ο ασθενής, είχαν παρόμοιες εμπειρίες. Ήταν σα να είχαν γίνει και οι δύο μία θεραπευτική οντότητα, δουλεύοντας μαζί, για να φτάσουν το στόχο ενός υγιούς θεραπευμένου ατόμου.

Τα άτομα που ζουν με τον ιό HIV/AIDS εκτίθενται περισσότερο σε ψυχολογική αναστάτωση και ουσιαστικά κακοποιούνται ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της ιατρικής τους θεραπείας. Συχνά ζητούν θεραπεία που πηγαίνει πέρα από μία περίπλοκη ιατρική διαδικασία. Σε μία περίπτωση, που εξετάστηκε ασθενής με HIV και βίωσε την εμπειρία του ρέικι, ο ασθενής

ανακάλυψε ότι η ρέικι αυτό-θεραπεία τον βοήθησε να χαλαρώσει και να διατηρήσει τη νηφαλιότητά του, αλλά και να ξεπεράσει την κατάθλιψη. Παρά τις αξιοσημείωτες βελτιώσεις του ασθενούς, οφείλονταν περισσότερο στον συνετό συνδυασμό της ιατρικής και ψυχιατρικής παρέμβασης. Ωστόσο, και ο ψυχοθεραπευτής και ο γιατρός ανέφεραν έναν παράγοντα, που συνεισέφερε σημαντικά στη βελτίωση του ασθενούς · ήταν η πίστη του στην αυτό-θεραπεία του ρέικι.²⁰

Οι εμπειρίες αυτών που ασκούν το ρέικι

Έχουν επίσης διεξαχθεί έρευνες πάνω στην εμπειρία που είχαν οι πρακτικοί του ρέικι. Οι Whelan και Wishnia²¹ έκαναν μία φαινομενολογική μελέτη με οκτώ νοσηλευτές /πρακτικούς ρέικι, προκειμένου να περιγράψουν την εμπειρία τους. Προέκυψαν επτά ζητήματα από τις συνεντεύξεις. Το πρώτο ήταν τα οφέλη που είχαν οι νοσηλευτές/πρακτικούς στη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας, συμπεριλαμβάνοντας αισθήματα γαλήνης, ηρεμίας, χαλάρωσης και «γείωσης». Το δεύτερο ζήτημα ήταν τα οφέλη που είχαν από τον ασθενή στη διάρκεια της θεραπείας ρέικι. Αυτά τα οφέλη περιελάμβαναν βοήθεια στη θεραπευτική διαδικασία, φέρνοντας χαλάρωση και ηρεμία στον ασθενή και βοηθώντας στη μείωση του πόνου. Η αυξημένη αίσθηση αντίληψης του πρακτικού ήταν το τρίτο ζήτημα και περιγράφεται ως η ικανότητα να καταλαβαίνει πότε ο ασθενής έχει μπλοκαρισμένη ενέργεια, καθώς και την ικανότητα να αντιλαμβάνεται την περιοχή του σώματος του ασθενή, που μεταβιβάζεται η ενέργεια. Το τέταρτο ζήτημα ήταν η αύρα και τα τσάκρα, τα οποία οι συμμετέχοντες τα περιέγραψαν ως αίσθηση ότι ο ασθενής τους περιβάλλεται από ενέργεια και τσάκρας. Η αυξημένη ικανοποίηση του πρακτικού πλεονεκτεί από του θεραπευτή όσον αφορά στον χρόνο που αφιερώνει στον ασθενή. Οι συμμετέχοντες επεσήμαναν ότι κάποια πλεονεκτήματα του να είσαι θεραπευτής σχετίζονται με το προηγούμενο θέμα της ικανοποίησης της δουλειάς τους. Τέλος, το έβδομο ζήτημα ήταν τα μειονεκτήματα του να είσαι νοσηλευτής/πρακτικός ρέικι, που σχετίζονται

²⁰12

²¹23

άμεσα με το ζήτημα την αξιοπιστία του ρέικι στην νοσηλευτική και ιατρική κοινότητα.²²

Οι εμπειρίες των ασθενών και των πρακτικών από τη σκοπιά της έρευνας των θεραπειών με άγγιγμα(μασάζ)

Ο Wirth διεξήγε μία μελέτη που εξέτασε τις προσδοκίες των πρακτικών και των ασθενών για τις πνευματικές και σωματικές παραμέτρους που είχε μία πνευματική θεραπευτική συνεδρία. Σαράντα οκτώ συμμετέχοντες που έλαβαν πνευματικές θεραπευτικές αγωγές διαχωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η υψηλών προσδοκιών ομάδα ήταν οι συμμετέχοντες που πίστευαν ή προσδοκούσαν ότι η κατάστασή τους θα βελτιωνόταν αισθητά μέσα σε τρεις εβδομάδες. Η χαμηλών προσδοκιών ομάδα ήταν οι συμμετέχοντες που πίστευαν ότι η κατάστασή τους θα βελτιωνόταν αργά και θα έπαιρνε πάνω από τρεις εβδομάδες. Επίσης, αν ο πρακτικός πίστευε ότι θα μπορούσε ο ασθενής του να θεραπευτεί σημαντικά μέσα σε τρεις εβδομάδες, τότε τοποθετούνταν στην ομάδα υψηλών προσδοκιών. Αν ο πρακτικός πίστευε το αντίθετο, τότε κατέτασσαν τον ασθενή στην χαμηλών προσδοκιών ομάδα. Χρησιμοποιούνταν ένα ερωτηματολόγιο πριν και μετά τη θεραπεία, για να συγκεντρώσει τα στοιχεία στις σωματικές και πνευματικές αλλαγές. Εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στατιστικά ανάμεσα στα πρώιμα και στα ύστερα στάδια. Επίσης εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στις δύο ομάδες και στη σχέση που αναπτύχθηκε ανάμεσα στον πρακτικό και τον ασθενή σε σχέση με την αποτελεσματικότητα της πνευματικής θεραπείας. Οι υψηλές προσδοκίες του θεραπευτή και του ασθενούς αποδείχτηκαν σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης και διευκόλυνσης στη διαδικασία της θεραπείας. Έγινε επίσης η υπόθεση ότι ένας σημαντικός παράγοντας για τη θεραπεία είναι ο δεσμός και η επικοινωνία ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή.

Δύο άλλες μελέτες ιδιαίτερα αξίζουν να αναφερθούν σε σχέση με την παρούσα μελέτη. Σε ένα πιλοτικό ποιοτικό project, οι Quinn και Strelkauskas²³ εξέτασαν τους πρακτικούς και τους ασθενείς, καθώς έδιναν ή λάμβαναν θεραπείες με άγγιγμα. Βρήκαν ότι χρειάζεται να δημιουργηθεί ένας κατάλογος

²²12

²³16

για την απήχηση που θα είχε στον θεραπευτή και τον αποδέκτη. Αυτός ο κατάλογος θα μπορούσε να χρησιμεύσει, για να προσδιορίσει αν ένας θεραπευτής είναι σε θέση να μπει στην κατάσταση που αποκαλείται «η ιάσιμη κατάσταση της συνείδησης» και αυτή μπορεί να σχετίζεται με διαφορετικά αποτελέσματα για κάθε θεραπεία αγγίγματος. Τελικά, προέκυψε το συμπέρασμα ότι η αλληλεπίδραση τέτοιων μεθόδων ήταν ενοποιητική, με την έννοια ότι οτιδήποτε προέκυψε στη διάρκεια αυτής της συνεδρίας ήταν σημαντικό και από τις δύο πλευρές που συμμετείχαν. Πρότειναν ότι θα διεξαχθούν μελλοντικές έρευνες σε αυτό τον τομέα, ώστε να βρουν περισσότερα σχετικά με την αλληλεπίδραση που προκύπτει ανάμεσα στον ασθενή και τον ειδικό.

Μία άλλη σχετική ποιοτική μελέτη εξέτασε την εμπειρία ασθενών και θεραπευτών με θεραπευτικές μεθόδους αγγίγματος. Προέκυψαν τρία ζητήματα από την ανάλυση των δεδομένων. Το πρώτο ζήτημα ήταν η *Ανοιχτή Πρόθεση*, που διακρίνεται σε τρεις υποκατηγορίες. Η πρώτη είναι η *Κατευναστική*, όπου το μυαλό, το σώμα και τα συναισθήματα ξεκαθαρίζουν έτσι ώστε ο ασθενής και ο πρακτικός νιώθουν αρμονικά με την συμπαντική ζωτική ενέργεια. Η δεύτερη κατηγορία είναι η *Επιβεβαίωση*, όπου ο ασθενής και ο πρακτικός αναγνωρίζουν την ολότητα και την ένωση της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας. Η τελευταία κατηγορία είναι η *Πρόθεση*, που περιγράφεται ως η επιθυμία να δεχτούν την κίνηση της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας.

Το δεύτερο ζήτημα ήταν η *Ανοιχτή Ευαισθησία*, η οποία υποδιαιρείται σε δύο διαφορετικές κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία είναι η Προσαρμογή, όπου ο ασθενής και ο πρακτικός «ακούν την ιδιότητα της ροής της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας». Η δεύτερη κατηγορία είναι ο σχεδιασμός, όπου ο πρακτικός χρησιμοποιεί για τη θεραπεία εσωτερικά και εξωτερικά πλέγματα συμπαντικής ζωτικής ενέργειας.

Το τρίτο ζήτημα ήταν η *Ανοιχτή Επικοινωνία*, που αποτελείται από τρεις υποκατηγορίες: την *Απεμπλοκή*, όπου ο πρακτικός καθαρίζει τις ισορροπίες της ροής της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας, την *Προσήλωση*, που καθορίζεται ως «η καθοδήγηση και η πρόσληψη της ροής της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας» και τέλος την *Ζωογόνηση*, που έλκει και εξισορροπεί τη ροή της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας.

Αυτές οι δύο μελέτες είναι σημαντικές, γιατί διερεύνησαν παρόμοια ερευνητικά ζητήματα. Γενικά όμως τίθεται το ζήτημα ότι υπάρχει έλλειψη θεωρητικής υποδομής, σχετικά με τέτοια θέματα. Είναι σημαντικό να εξετάσουμε και τις εξής παραμέτρους:²⁴

i. To Placebo

Οι ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την συμβατική ιατρική κάποιες φορές είναι δύσκολο να εφαρμοστούν, εξαιτίας των χαρακτηριστικών κάποιων εναλλακτικών θεραπειών, όπως το ρέικι. Κριτικοί όπως ο Dr. Barry Beyerstein,²⁵ έχουν γράψει πολλές μελέτες πάνω σε αυτό το μεγάλο θέμα. Αυτοί οι σκεπτικιστές υποστηρίζουν ότι αν το αποτέλεσμα δεν μπορεί να μετρηθεί στατιστικά και προκύπτει από τυχαία δείγματα, τότε η μελέτη δεν αποδίδει αξιόπιστα αποτελέσματα και για αυτό η θεραπεία θα πρέπει να θεωρηθεί απατηλή. Προτείνουν ότι ένας λόγος που οι εναλλακτικές μέθοδοι έχουν αποτελέσματα οφείλεται στην επίδραση του placebo. Το placebo επιδρά, όταν ο ασθενής βλέπει αξιοσημείωτη βελτίωση και αποδέχεται ότι αυτό οφείλεται στη θεραπεία, ενώ στην πραγματικότητα οφείλεται στην πνευματική κατάσταση τους ασθενούς. Ο ασθενής πιστεύει ότι η θεραπεία λειτουργεί και ότι η κατάσταση της υγείας του/της βελτιώνεται περισσότερο εξαιτίας των σκέψεών του παρά λόγω της θεραπείας. Ο Dr. Beyerstein λέει ότι “ο κύριος λόγος που οι απατηλές θεραπευτικές μέθοδοι γίνονται αξιόπιστες με υποκειμενικές - και που και που και με αντικειμενικές - βελτιώσεις είναι η πανταχού επίδραση του placebo”. Όταν ερευνούμε οποιοδήποτε είδος ιατρικής θεραπείας, είτε είναι συμβατική είτε συμπληρωματική, είναι πρόκληση να διερευνήσουμε την επίδραση του placebo.

Μία ομάδα ερευνητών ασχολήθηκε με το Placebo ρέικι, με τρόπο που οι συμμετέχοντες δεν μπορούσαν να πουν εάν είχαν λάβει το Placebo ρέικι ή τη θεραπεία ρέικι. Εξέτασαν την επίδραση του Placebo ρέικι με γνώμονα τις διαδικασίες, προκειμένου να εξάγουν την αποτελεσματικότητα του ρέικι. Μία πειραματική μελέτη τεσσάρων κύκλων περιελάμβανε είκοσι τυφλούς συμμετέχοντες, που υποβλήθηκαν σε έναν συνδυασμό δύο επιδράσεων.

²⁴12

²⁵2

Αυτές οι επιδράσεις ήταν θεραπεία ρέικι και θεραπεία ρέικι και placebo θεραπεία και placebo θεραπεία. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν κάθε ενότητα με ένα αυτό-διαχειριζόμενο ερωτηματολόγιο. Η μελέτη απέδειξε ότι οι καθορισμένες διαδικασίες που ανέπτυξαν οι ερευνητές ήταν επιτυχημένες, επειδή οι συμμετέχοντες δεν ήταν σε θέση να κάνουν τη διάκριση ανάμεσα στη θεραπεία ρέικι και στην Placebo θεραπεία.

Οι επιδράσεις του placebo αναπτύχθηκαν εκτενώς στη βιβλιογραφία. Υποστηρίχθηκε ότι οι επιδράσεις που παίρνουν την ετικέτα του placebo στην συμβατική ιατρική είναι μέρος της θεραπείας των εναλλακτικών συμπληρωματικών θεραπευτικών μεθόδων. Για παράδειγμα, το Placebo ή οι μη συγκεκριμένες επιδράσεις ως θεραπευτική αντιμετώπιση είναι το κλειδί για τις εναλλακτικές μεθόδους, αλλά στην συμβατική ιατρική αντιμετωπίζεται ως η επίδραση του παράγοντα placebo. Για αυτό η επίδραση του placebo μπορεί να μην έχει θέση στην εναλλακτική θεραπεία, ως κάτι που μπορεί κάποιος να ελέγξει, αλλά ως ένα από τα αποτελέσματα των εναλλακτικών θεραπειών.²⁶

ii. Τυχαίες δοκιμές(ως μεθοδολογικό ζήτημα)

Οι Singh και Berman²⁷ έγραψαν μία μελέτη για το πώς να οργανώσουν κλινικές μελέτες στην έρευνα της εναλλακτικής θεραπείας. Έκαναν κάποιες προτάσεις, όσον αφορά στις τυχαίες δοκιμές των εναλλακτικών θεραπειών. Αρχικά, συζήτησαν την τυχαιότητα στη μελέτη των εναλλακτικών θεραπειών. «Η τυχαιότητα δε θα έπρεπε να επιλέγεται πάντοτε ως ο μηχανισμός για να επιτευχθεί η εξίσωση των ομάδων σε μελέτες ομάδων διαφορετικής σύνθεσης». Αυτό οφείλεται σε ένα αναγκαστικά μεγάλο δείγμα κλινικών δοκιμών, ένα πρόβλημα εξίσου και για τη συμβατική και την εναλλακτική θεραπεία. Συνεχίζουν, λέγοντας πως «η παραπάνω έρευνα θα έπρεπε να επαληθεύσει την υπόθεση ότι ο τυχαίος προσδιορισμός είναι καλύτερη μεθοδολογική πρακτική ερευνητικής αναζήτησης στην έκταση και την ικανότητα να εφαρμόζεται κατάλληλα».

Από τότε, διάφοροι μελετητές έχουν εξερευνήσει τις προκλήσεις και τις μεθοδολογικές λύσεις, που θα μπορούσαν να επιτρέψουν μία αξιόπιστη

²⁶12

²⁷19

αξιολόγηση για τις εναλλακτικές θεραπείες. Οι Nahin και Straus,²⁸ μεταξύ άλλων ερευνητών, δημοσίευσαν ένα άρθρο για το πώς μπορούν να ξεπεραστούν προβλήματα μεθόδων στην έρευνα εναλλακτικών θεραπειών, συμπεριλαμβανομένων και των δυσκολιών που παρουσιάζουν οι τυχαίοι δοκιμαστικοί έλεγχοι. Το μεγαλύτερο μειονέκτημά που εντοπίζουν στο διπλό αδιέξοδο, ένα σημαντικό συστατικό των τυχαίων δοκιμών, δεν μπορεί να ελεγχθεί στις εναλλακτικές θεραπείες. Υποστηρίζουν ότι είναι πολύ δύσκολο να εξαπατήσουν τον πρακτικό, επειδή ένας έμπειρος πρακτικός γνωρίζει ποια είναι η σωστή θεραπεία και ποια είναι απατηλή ή Placebo θεραπεία. Ο πρακτικός μπορεί να μεταβιβάζει αυτή τη γνώση, συνειδητά ή ασυνείδητα, στον ασθενή και για αυτό δε θεωρείται μία επίδραση που εξαπατά και τους δύο.²⁹

iii. Θεραπίες που εφαρμόζουν πολλούς τρόπους

Ένα άλλο πρόβλημα που έθεσαν οι Nahin και Straus για την έρευνα των εναλλακτικών θεραπειών είναι η πολυμορφία των μεθόδων και το γεγονός ότι οι τυχαίοι δοκιμαστικοί έλεγχοι εξετάζουν μέρος μόνο της θεραπείας. Για παράδειγμα, στο βελονισμό ο πρακτικός μπορεί να χρησιμοποιεί βότανα, για να συμβάλει στην ίαση του ασθενούς. Οι τυχαίες δοκιμαστικές έρευνες επικεντρώνονται μόνο στο αποτέλεσμα μιας θεραπείας, χωρίς να εξετάζουν κάποιες διαφορετικές παραμέτρους της θεραπείας, που θα μπορούσαν να αντανακλούν την πολύπλευρη φύση των εναλλακτικών θεραπειών. Οι Nahin και Straus³⁰ λένε ότι, όταν μελετούν τις εναλλακτικές θεραπείες μίας συγκεκριμένης ασθένειας, «οι ερευνητές [θα έπρεπε] να αντιμετωπίζουν το σύστημα σαν ολότητα, παρά σαν μία μονοδιάστατη μέθοδο». Οι τυχαίες ερευνητικές δοκιμές είναι δυνατές στην έρευνα των εναλλακτικών μεθόδων, μόνο για τις δοκιμές που μπορεί να χρειάζεται να υιοθετηθούν στο θέμα ή την θεραπεία που μελετάται.

Το ρέικι είναι επίσης μία πολύμορφη θεραπεία και από την άποψη της σχέσης και αλληλεπίδρασης μεταξύ ασθενούς και πρακτικού. Όταν

²⁸13

²⁹12

³⁰13

αφαιρούμε επίπεδα, που επιτρέπουν στον ασθενή και τον πρακτικό να δημιουργήσουν δεσμούς, εξαιτίας μίας κατάταξης, τότε η θεραπεία έχει μεταβληθεί.³¹

iv. Οι Ανατολικές Θεωρίες απέναντι από τις Δυτικές

Οι πρακτικοί ρέικι συχνά εντοπίζουν τη δυσκολία να το αξιολογήσουν στην υφιστάμενη φιλοσοφική διάκριση ανάμεσα στα Δυτικά και τα Ανατολικά μοντέλα. Η προσέγγιση που κάνει το ρέικι είναι ολιστική, δηλαδή τα άτομα αντιμετωπίζονται μέσα στα συμφραζόμενα του περιβάλλοντός τους. Οι πρακτικοί ρέικι επίσης μοιάζουν να δείχνουν μικρότερη σημασία για την επιστημονική έρευνα στο θεραπευτικό τους μοντέλο. Η μελέτη της Kelner³² διεξήγε συνεντεύξεις σε είκοσι δύο εκπροσώπους τριών διαφορετικών εναλλακτικών θεραπειών: χειροπρακτική, ομοιοπαθητική και ρέικι. Διερεύνησε τις προθέσεις τους να διεξάγουν έρευνες πάνω σε σεβαστά ερευνητικά μοντέλα και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι πρακτικοί ρέικι αδιαφορούν για το ερευνητικό ενδιαφέρον, επειδή δεν υπάρχουν επίσημοι οργανισμοί στην κοινότητα ρέικι.

Οι ερευνητές επίσης συσχέτισαν τις δυσκολίες στην αξιολόγηση των εναλλακτικών θεραπειών με τα διαφορετικά παραδείγματα ολιστικής ιατρικής στις εναλλακτικές μεθόδους. Το απόλυτο σε αυτή την άποψη είναι ότι τα διαφορετικά παραδείγματα βρίσκονται στα αντίθετα άκρα μίας αμοιβαίας αποκλειστικής διάρκειας. Στο ένα άκρο της διάρκειας βρίσκεται το ολιστικό παράδειγμα, που περιλαμβάνει ποικιλόμορφη θεραπεία, θετικιστικό παράδειγμα ή αφαιρετική προσέγγιση. Το άλλο άκρο της διάρκειας είναι η εναλλακτική θεραπεία, που περιλαμβάνει μία παραγωγική θεωρία, ένα επαγωγικό παράδειγμα ή επαγωγική προσέγγιση. Η ολιστική ιατρική υιοθετεί μία αφαιρετική προσέγγιση, για τη μύηση στη γνώση και τη θεωρία. Αυτό απαιτεί την ικανότητα να δοκιμάσει τη σχέση του αιτίου και του αποτελέσματος και να ανασκευάσει τα λανθασμένα αποτελέσματα. Το

³¹12

³²6

επαγωγικό παράδειγμα που υιοθετείται από τις εναλλακτικές θεραπείες παρατηρεί και εξηγεί ένα φαινόμενο από διαφορετικές οπτικές.

Οι επαγωγικές προσεγγίσεις δημιουργούν μία θεωρία, που εξηγεί τη θεραπευτική μέθοδο, παρά ελέγχουν και αποδεικνύουν το αποτέλεσμα της θεραπείας.³³

5. Πως μαθαίνουμε το ρέικι (οι βαθμοί του ρέικι και τι περιλαμβάνει ο κάθε βαθμός)

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οι θεραπευτές Ρέικι του Usui εκπαιδεύονται σε τρία επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο μπορεί να διδαχθεί μέσα σε ένα σαββατοκύριακο, κατά το οποίο το άτομο μαθαίνει την ιστορία του Ρέικι και πώς να θεραπεύσει τον εαυτό του/της και τους άλλους μέσα από μία σειρά θέσεων των χεριών. Καθοδηγούνται μέσα από μία σειρά τεσσάρων ιερών «συντονισμών» ή μύησης.

Ο δεύτερος βαθμός του Ρέικι μπορεί επίσης να διδαχθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα, όπως ένα σαββατοκύριακο. Εδώ, οι σπουδαστές μαθαίνουν πώς να εξαγνίσουν έναν χώρο, χρησιμοποιώντας το Ρέικι και πώς να στείλουν την ενέργεια του Ρέικι από απόσταση, χρησιμοποιώντας μια σειρά από σύμβολα.

Ο τρίτος βαθμός είναι το επίπεδο του Δασκάλου, το οποίο απαιτεί περισσότερο χρόνο για να το μάθει κάποιος, καθώς είναι απαραίτητος πάνω από ένας χρόνος. Ο σπουδαστής γίνεται μαθητευόμενος του δασκάλου Ρέικι. Ο μαθητευόμενος μαθαίνει να ενσωματώνει την ενέργεια Ρέικι μέσα από την αυτό-αντανάκλαση, δίνοντας στο Ρέικι πνευματική ανάπτυξη και διδάσκοντάς το. Από τη στιγμή που ένα άτομο γίνει Δάσκαλος Ρέικι, είναι σε θέση να μπει άλλους ανθρώπους στο Ρέικι.³⁴

Ποιος μπορεί να ασκεί το Ρέικι

Ο οποιοσδήποτε μπορεί να ασκεί το Ρέικι με οποιοδήποτε πορεία ζωής. Όλοι γεννιόμαστε με κάποια φυσική θεραπευτική ικανότητα μέσω του

³³₁₂

³⁴₁₂

αγγίγματος. Οποιοσδήποτε συντονιστεί με το Ρέικι θα βιώσει έναν υψηλότερο βαθμό δόνησης από τη θεραπευτική ενέργεια από ότι πριν τον συντονισμό. Για αυτό το λόγο, ο καθένας μπορεί να γίνει θεραπευτής. Υπάρχουν διαφορές στις θεραπευτικές ικανότητες των εκπαιδευόμενων; Ναι. Όπως κάποιος μπορεί να εκπαιδευτεί στο τραγούδι μέχρι κάποιο βαθμό, υπάρχει όμως τρομερή διαφορά από το να τραγουδάω μέχρι το να έχω ένα χάρισμα στο τραγούδι. Ο Pavarotti και εγώ θα μπορούσαμε να έχουμε την ίδια φωνή και να είχαμε παρακολουθήσει μαθήματα για το ίδιο χρονικό διάστημα, αλλά θα ήταν ολοφάνερο ποιος έχει ταλέντο στο τραγούδι, αν τραγουδούσαμε και οι δύο solo. Το ίδιο έχει εντοπιστεί στο Ρέικι. Ενώ ο καθένας λαμβάνει τον ίδιο συντονισμό, μπορεί να υπάρχουν εντελώς διαφορετικά αποτελέσματα. Κάθε εναρμονισμένο άτομο θα έχει υψηλότερη ικανότητα να θεραπεύει άλλους από ότι πριν. Η κατώτατη γραμμή είναι ότι ο καθένας μπορεί να εναρμονιστεί, για να γίνει θεραπευτής, αλλά αυτός που έχει χάρισμα θεραπείας θα έχει ένα υψηλότερο επίπεδο ζωτικής δυναμικής παλμικής ενέργειας, που προέρχεται από τα χέρια του και θα είναι πιο αποτελεσματικός από το εναρμονισμένο άτομο που δεν έχει το χάρισμα της θεραπείας.

Η επιθυμία να χρησιμοποιούμε το Ρέικι, για να θεραπεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους θα έπρεπε να είναι έντιμη, ώστε να ενσωματωθεί σε μία περίοδο διάκρισης. Η απόφαση να ασκήσουμε το Ρέικι δεν πρέπει να είναι το αποτέλεσμα μίας περαστικής ιδιοτροπίας. Συμμετέχοντας σε ένα μάθημα ρέικι, ο σπουδαστής εναρμονίζεται, όπως αν ανοίγαμε έναν διακόπτη που θα απελευθέρωνε την ενέργεια ρέικι. Από τη στιγμή που θα πάρουμε την απόφαση, δεν υπάρχει τίποτε που μπορεί να μας σταματήσει να κάνουμε ένα μάθημα, να εναρμονιστούμε και να γίνουμε θεραπευτές ρέικι.

Μπορεί να είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε πολλούς ιερείς, λειτουργούς, διακόνους, πρεσβύτερους και μοναχές να ασκούν το Ρέικι με άλλες μεθόδους. Πολλές δουλεύουν στα νοσοκομεία, όπως οι εφημέριοι, κάποιοι άλλοι σε γηροκομεία, άλλοι σε άσυλα και κάποιοι άλλοι είναι πνευματικοί καθοδηγητές.³⁵

³⁵₁



Η εναρμόνιση του Ρέικι και η ενέργεια Ρέικι

Η εναρμόνιση είναι μία διαδικασία που ασκείται από το δάσκαλο ρέικι, που στην κυριολεξία ενεργοποιεί την θεραπευτική σου ενέργεια. Στη διάρκεια της εναρμόνισης η ενέργεια κάποιου έρχεται σε εγγύτερη αρμονία με αυτήν του αιώνιου Αγίου Πνεύματος. Το αποτέλεσμα συνδέει το άτομο, ώστε να εναρμονιστεί πιο δυνατά με τη θεραπευτική δύναμη του Θεού, έτσι ώστε να εντείνουν τη θεραπευτική ενέργεια, που πηγάζει από τα χέρια του ατόμου. Ο καθένας έχει κάποια θεραπευτική ικανότητα και, όπως έδειξαν πειράματα, αυτοί που είχαν την εμπειρία μίας εναρμόνισης με το ρέικι έχουν σημαντικά μεγαλύτερες θεραπευτικές ικανότητες που προέρχονται από τα χέρια τους και είναι ικανοί για καλύτερα αποτελέσματα στις συνεδρίες ρέικι.

Οι εναρμονίσεις με το ρέικι υπάρχουν στην και από την ατομική φύση. Για αυτό η διαδικασία που ακολουθείται σε μία εναρμόνιση δεν μπορεί να περιγραφεί με κάθε λεπτομέρεια. Μπορεί μόνο να περάσει από τον ρέικι δάσκαλο στο μαθητή του. Η εναρμόνιση ανοίγει, καθαρίζει και μεταμορφώνει την προσωπική ενέργεια του μαθητή ρέικι. Η ακόλουθη αναλογία έχει ληφθεί από την κηπουρική. Η ενέργεια που ρέει μέσα σε έναν μαθητή πριν από μία εναρμόνιση μπορεί να συγκριθεί με την ένταση της ροής του νερού σε ένα λάστιχο ποτίσματος. Μετά την εναρμόνιση η ενέργεια θα ρέει με την ισχύ ενός πυροσβεστικού αγωγού. Παρόλο που κάποιοι σπουδαστές έχουν κάποιες μυστικιστικές εμπειρίες, για παράδειγμα βλέπουν ένα φως ή έχουν μία θρησκευτική εμπειρία, οι περισσότεροι βιώνουν την εναρμόνιση ως μία εξευγενισμένη, γαλήνια εμπειρία.

Το τελετουργικό της εναρμόνισης, που περιλαμβάνει το άγγιγμα, την αναπνοή και τη χρήση των συμβόλων του ρέικι από έναν δάσκαλο ρέικι, αφυπνίζει τη θεϊκή θεραπευτική δύναμη μέσα στο μαθητή τη στιγμή της

εναρμόνισης και συνεχίζεται στη διάρκεια της ζωής του/της. Μετά από την εναρμόνιση, από εκείνη τη στιγμή και μετά, και μόνο η πρόθεση να μοιραστεί την θεραπευτική ενέργεια του ρέικι θα ενεργοποιήσει τη ζωτική ροή της θεραπευτικής ενέργειας του Ρέικι μέσα από τα χέρια του μαθητή. Θεωρείται ότι η θεραπευτική ενέργεια ρέει διαρκώς σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.³⁶

6. α)η σχέση του ρέικι με την Αγιουρβέδα και τα τσάκρα

Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα μπορεί να θεωρηθεί η πρόγονος πολλών εναλλακτικών θεραπειών που χρησιμοποιούνται σήμερα. Υπάρχει η άποψη ότι πολλές από τις ιδέες της Ανατολικής Ιατρικής, περιλαμβανομένων και των ενεργειακών πεδίων, προέρχονται από την ινδική παράδοση της Αγιουρβέδα. Πολλές εναλλακτικές θεραπείες βασίζουν τη φιλοσοφία τους και την πρακτική τους στο σύστημα τσάκρα, τη βάση της πρακτικής και της παράδοσης Αγιουρβέδα, που περιγράφεται λεπτομερώς παρακάτω.

Η Αγιουρβέδα είναι ένα εναλλακτικό, ή ολιστικό, σύστημα ιατρικής, που συνδυάζει φυσικές θεραπείες με μία πολύ ατομική προσέγγιση, για να θεραπεύει τις ασθένειες και εφαρμόζεται στην Ινδία τα τελευταία 5.000 χρόνια. Βασίζεται σε ένα περιεκτικό θεωρητικό πλαίσιο διάγνωσης και θεραπείας και δίνει έμφαση στην πρόληψη των ασθενειών. Βασίζεται λοιπόν στην εξισορρόπηση της ενέργειας των τσάκρα ή των ενεργειακών κέντρων του ανθρώπινου σώματος. Το θεμέλιο της Αγιουρβέδα είναι η ιδέα της «συγκρότησης», σύμφωνα με την οποία εκτιμάται το ολιστικό υγιές προφίλ του ατόμου, περιλαμβανομένης της δύναμης και της ευαισθησίας του. Εκτιμάται προσεκτικά η ατομική ενέργεια του μεταβολισμού – η dosha - και σχεδιάζεται το πρόγραμμα θεραπείας, που μπορεί να περιλαμβάνει διατροφικές αλλαγές, άσκηση, yoga, διαλογισμό, μασάζ, τονωτικά βότανα ή μεταξύ άλλων φαρμακευτικά εμβάσματα.

Οι τρεις τύποι μεταβολισμού στο σώμα, ή το doshas, είναι τα vata, pitta και kapha. Διακρίνονται από τα φυσικά χαρακτηριστικά μας, που περιλαμβάνουν τον τύπο του σώματος, όπως επίσης και άλλα χαρακτηριστικά, όπως η συναισθηματική ανταπόκριση και οι διατροφικές

³⁶₁

προτιμήσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ένα κυρίαρχο dosha, αλλά διαμορφώνουν μία ανάμιξη των dosha χαρακτηριστικών.

Η ιατρική Αγιουρβέδα προσδιορίζει μία υγιή κατάσταση, στην οποία υπάρχει ισορροπία μεταξύ του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής και μιας εξισορρόπησης μεταξύ των dosha. Υπάρχουν επτά βασικοί παράγοντες, που μπορούν να διαταράξουν αυτή την ισορροπία – γενετικά, εκ φύσεως, εσωτερικά και εξωτερικά τραύματα, εποχιακές, φυσικές τάσεις ή συνήθειες και μαγνητικές ή ηλεκτρικές επιδράσεις.³⁷

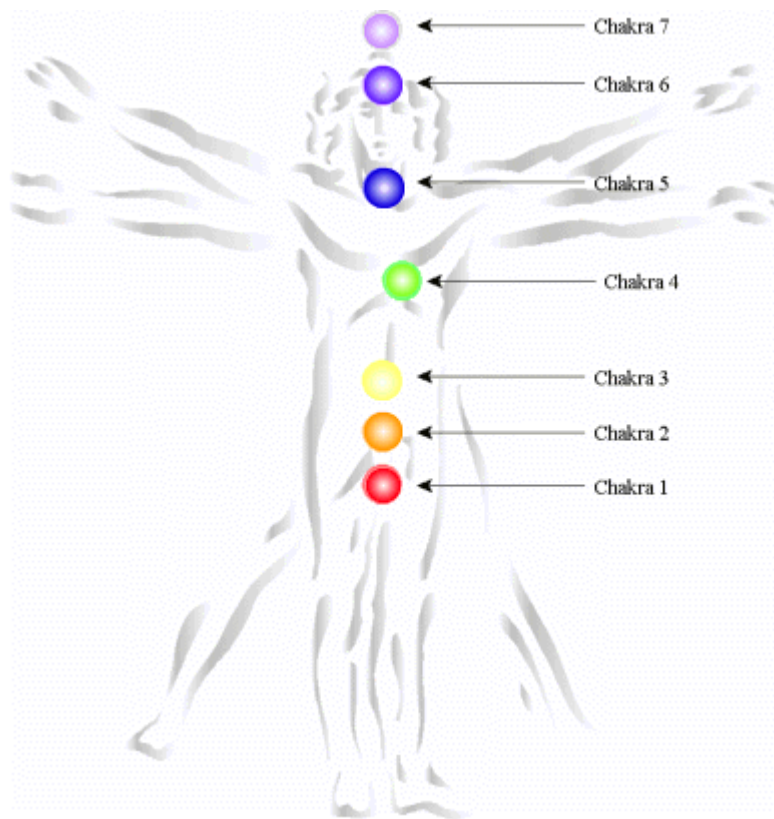


Οι ιδέες της Αγιουρβέδα: το σύστημα των τσάκρας

Το τσάκρα μπορεί να οριστεί ως ένα κέντρο υποδοχής, αφομοίωσης και μετάδοσης ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα και είναι καθοριστικής σημασίας στην παράδοση της Αγιουρβέδα. Στην κυριολεξία σημαίνει «τροχός» ή «δίσκος» στα Σανσκριτικά και αποτελεί ένα σταυροδρόμι ανάμεσα στο μυαλό και στο σώμα. Τα αρχαία ινδικά κείμενα – το Sat-Cakra-Nirupana, που γράφτηκε το 1577 και το Padaka-Pancaka, που γράφτηκε τον δέκατο αιώνα – περιέχουν εξίσου περιγραφές των κέντρων τσάκρα και των σχετικών πρακτικών και είναι η βάση, για να κατανοήσουμε το σύστημα τσάκρα σήμερα. Βασισμένα σε αυτές τις παραδόσεις, υπάρχουν επτά κύρια κέντρα τσάκρα στο ανθρώπινο σώμα. Υπάρχει σε αυτό που αποκαλείται «το πνευματικό σώμα», ένα σώμα όχι βιολογικό, που βρίσκεται πάνω από το βιολογικό σώμα. Μία μέθοδος, που αποκαλείται φωτογράφιση Kirlian, μπορεί να συλλάβει τις πηγές του «πνευματικού σώματος» σε φωτογραφίες.

³⁷4

Τα επτά κύρια τσάκρα τοποθετούνται κατά μήκος ενός άξονα από τη βάση της σπονδυλικής στήλης μέχρι την κορυφή του κεφαλιού και το καθένα σχετίζεται με το βασικό επίπεδο συνείδησης. Θα μπορούσαν να συνοψιστούν όπως παρακάτω, αλλά είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας ότι κάθε τσάκρα είναι πιο περίπλοκο από τις λέξεις κλειδιά που δίνονται στον πίνακα:



Πίνακας 2: Τα τσάκρα

Τσάκρα	Σημείο του σώματος	Χρώμα	Επίπεδο συνειδητότητας	Στοιχείο
Ένα	Βάση της σπονδυλικής στήλης	Κόκκινο	Επιβίωση	Γη
Δύο	Κατώτερο μέρος της κοιλιάς(υπογάστριο)	Πορτοκαλί	Συναισθήματα και σεξουαλικότητα	Νερό
Τρία	Ηλιακό πλέγμα	Κίτρινο	Προσωπική δύναμη, θέληση και αυτό-εκτίμηση	Φωτιά
Τέσσερα	Στέρνο	Πράσινο	Αγάπη	Αέρας
Πέντε	Λαιμός	Μπλε	Επικοινωνία	Ήχος
Έξι	Κέντρο του μετώπου	Λιλά	Μαντική ικανότητα, διαίσθηση και φαντασία	Φως
Επτά	Κορυφή του κεφαλιού	Βιολετί	Γνώση, κατανόηση και υπερβατική συνείδηση	Σκέψη

Το τσάκρα ένα εδρεύει στη βάση της σπονδυλικής στήλης και χαρακτηρίζεται από το κόκκινο χρώμα. Σχετίζεται με την επιβίωση και στοιχείο του είναι η γη. Το δύο είναι στο υπογάστριο και χαρακτηρίζεται από το πορτοκαλί χρώμα. Σχετίζεται με τα συναισθήματα και τη σεξουαλικότητα και στοιχείο του είναι το νερό. Το τρίτο τσάκρα βρίσκεται στο ηλιακό πλέγμα, χαρακτηρίζεται από το κίτρινο χρώμα και σχετίζεται με την προσωπική δύναμη, τη θέληση και την αυτοεκτίμηση, με στοιχείο τη φωτιά. Το τέταρτο τοποθετείται πάνω από το στέρνο και χαρακτηρίζεται από το πράσινο χρώμα, σχετίζεται με την αγάπη και στοιχείο του είναι ο αέρας. Το πέμπτο τσάκρα είναι στο λαιμό, έχει το μπλε χρώμα, σχετίζεται με την επικοινωνία και στοιχείο του είναι ο ήχος. Το έκτο είναι στο κέντρο του μετώπου, είναι το λιλά χρώμα και σχετίζεται με τη διαίσθηση, τη μαντική ικανότητα και τη φαντασία και στοιχείο του είναι το φως. Το έβδομο τσάκρα βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού, χαρακτηρίζεται από το βιολετί χρώμα, σχετίζεται με τη γνώση, την κατανόηση και την υπερβατική συνείδηση και στοιχείο του είναι η σκέψη.

Επιπρόσθετα στη σχέση που έχουν τα επίπεδα με τα στοιχεία συνείδησης, έχει προταθεί, σε βιολογικό επίπεδο, αυτά τα επτά βασικά τσάκρα να αντιστοιχούν στο βασικό νευρικό σύμπλεγμα, που ξεκινάει από τη σπονδυλική στήλη καθώς και τους αδένες και το ενδοκρινικό σύστημα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι τα τσάκρα δεν ερμηνεύονται ως συνώνυμα με οποιοδήποτε μέρος του βιολογικού σώματος, αλλά ακόμη θεωρούνται μέρος του «πνευματικού σώματος».³⁸

Ποια είναι τα τσάκρας σύμφωνα με το βιβλίο των τσάκρας

Τα τσάκρας είναι κέντρα μέχρι να φτάσει σε αυτά η ζωτική δύναμη. Μόλις φτάσει, αρχίζουν να είναι τσάκρας. Δεν είναι πια κέντρα, είναι περιστρεφόμενοι τροχοί και κάθε τροχός δημιουργεί με την περιστροφή του ένα είδος ενέργειας, η οποία χρησιμοποιείται, για να περιστραφούν και τα άλλα τσάκρας. Καθώς λοιπόν περνάει η ζωτική δύναμη μέσα από κάθε τσάκρα, γίνεται και πιο ζωηρή, πιο ζωντανή.

Το πρώτο κέντρο, το χαμηλότερο, ονομάζεται muladar που σημαίνει βάση, ρίζα. Είναι το κέντρο του σεξ. Μπορείς να το ονομάσεις κέντρο της ζωής,

³⁸4

κέντρο της γέννησης. Από το muladar της μητέρας μας και του πατέρα μας αποκτούμε το σώμα μας. Εκεί ο νους είναι βαθιά κοιμισμένος, υπάρχει, αλλά κοιμάται τόσο βαθιά, που δεν μπορείς να τον εντοπίσεις. Είναι όπως οι πέτρες, τόσο βαθιά σιωπηλές, χωρίς καμιά αναστάτωση, καμιά αγωνία, κανέναν προορισμό. Ο νους δεν έχει εκδηλωθεί ακόμη. Οι άνθρωποι που ζουν στο πρώτο κέντρο ζουν επιφανειακά, τρώνε, δημιουργούν συνεχώς ενέργεια και έπειτα νιώθουν μεγάλη φόρτιση από αυτήν, οπότε την πετούν. Τρώνε, δουλεύουν, κοιμούνται, κάνουν πολλά πράγματα, για να δημιουργήσουν ενέργεια και ύστερα δεν ξέρουν τι να την κάνουν, τους φαίνεται βαριά και τη σπαταλούν. Όταν όμως την πετάξουν, νιώθουν άδειοι, οπότε γεμίζουν με νέα καύσιμα, νέα τροφή, νέα δουλειά και μετά πάλι την αδειάζουν. Μοιάζει με φαύλο κύκλο. Η φυσική βασική δυνατότητα αυτού του κέντρου είναι η σεξουαλική ορμή του υλικού σώματος. Το σεξ γίνεται φαύλος κύκλος, όπου συσσωρεύει ενέργεια, την πετάμε, συσσωρεύεται και πάλι την πετάμε. Αν δε γνωρίζουμε ότι υπάρχουν μέσα μας ανώτερα κέντρα που μπορούν να δεχτούν αυτή την ενέργεια, να την χρησιμοποιήσουμε με δημιουργικό τρόπο, θα παραμείνει περιορισμένη στο σεξ. Η ζωτική δύναμη είναι αποθηκευμένη σε αυτό το κέντρο, στο muladar, στο κέντρο του σεξ. Αν κινηθεί προς τα πάνω, τότε ανοίγει η δίοδος της ζωτικής ενέργειας. Το σεξουαλικό κέντρο είναι το πρώτο που ανοίγει. Έχει δύο ανοίγματα, ένα προς τη βιολογική ενεργοποίηση και ένα προς την πνευματική ενεργοποίηση.

Στον άνδρα το πρώτο τσάκρα είναι αρσενικό και στη γυναίκα θηλυκό. Το δεύτερο τσάκρα είναι αρσενικό στη γυναίκα και θηλυκό στον άνδρα και ούτω καθεξής, ως και το έκτο κέντρο. Το έβδομο δεν έχει διττή φύση(αρσενικό και θηλυκό). Ο άνθρωπος είναι δέντρο - το πρώτο κέντρο είναι η ρίζα και το έβδομο είναι το άνθισμά του. Η μόνη προσευχή είναι να ανθίσει το δέντρο και να σκορπίσει το άρωμά του στον άνεμο.

Το δεύτερο κέντρο είναι το svadishan. Η λέξη σημαίνει κατοικία του εαυτού και είναι το κέντρο του θανάτου. Ονομάζεται έτσι, γιατί μόνο όταν πεθαίνουμε, ερχόμαστε στην καθαρή μας ύπαρξη, γιατί πεθαίνει μόνο εκείνο που δεν είμαστε εμείς. Όταν πεθαίνει κάποιος εξαφανίζεται το σώμα του, όχι ο εαυτός του. Ό, τι μας δίνει το muladar, μας το παίρνει το svadishan. Οι γονείς μας μάς δίνουν έναν μηχανισμό που απομακρύνεται με το θάνατο. Όμως εμείς

υπάρχουμε και πριν γνωριστούν η μητέρα και ο πατέρας μας. Υπήρχαμε από πάντα. Όταν πεθαίνουμε, γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Όταν πεθαίνουμε μέσα στην αγάπη, γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Όταν πεθαίνουμε μέσα στο διαλογισμό, γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Όταν πεθαίνουμε ως προς το παρελθόν, γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Όταν πεθαίνουμε ως προς το νου, γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Ο θάνατος είναι ο τρόπος, για να γνωρίσουμε το svadishan. Είναι πολύ όμορφο, είναι το κέντρο που στην Ιαπωνία είναι γνωστό ως hara. Εξ ού και το hara-kiri. Αν πεθάνεις ή αυτοκτονήσεις μέσα από το hara, τότε πεθαίνει μόνο αυτό που έχει έρθει από το muladar. Εκείνο που έχει έρθει από την αιωνιότητα, η αιωνιότητά μας, δεν μπορεί να αφαιρεθεί. Στο hara συναντώνται τα αντίθετα: η ζωή με το θάνατο, ο ήλιος με τη σελήνη σε μια εσωτερική συνάντηση. Έτσι και ο άνθρωπος εδώ συναντά την εσωτερική γυναίκα, αν είναι άνδρας ή τον εσωτερικό άνδρα, αν είναι γυναίκα.

Οι άνθρωποι όμως φοβούνται το κέντρο αυτό και παραμένουν στο πρώτο του σεξ. Στο κέντρο αυτό ο νους είναι ασυνείδητος, όπως στα δέντρα. Τα δέντρα αισθάνονται, έστω και αν δεν το συνειδητοποιούν. Αν χτυπήσουμε ένα δέντρο, το αισθάνεται, αλλά δεν μπορεί να το συνειδητοποιήσει πως το αισθάνεται, δεν έχει την επίγνωση, έχει όμως ευαισθησία. Όλα τα άλλα ζώα υπάρχουν μόνο με τα δύο πρώτα τσάκρας. Γεννιούνται και πεθαίνουν. Αν και εμείς γεννιόμαστε και πεθαίνουμε, είμαστε σαν τα ζώα, δεν είμαστε ακόμη άνθρωποι. Εκατομμύρια άνθρωποι υπάρχουν μόνο με αυτά τα δύο τσάκρας, δεν προχωρούν ποτέ πέρα από αυτά. Η φυσική δυνατότητα του δεύτερου κέντρου είναι ο φόβος, το μίσος, ο θυμός και η βία. Εδώ το ζητούμενο είναι η μεταμόρφωση όλων αυτών στις αντίθετες καταστάσεις. Τόλμη, αγάπη, ευσπλαχνία και φιλία.

Άλλοι εκφράζουν το θυμό τους και άλλοι τον καταπιέζουν. Άλλοι φοβούνται και καταπιέζουν το φόβο τους και κάνουν επίδειξη θάρρους. Τίποτε όμως από αυτά δε θα οδηγήσει στη μεταμόρφωση. Όταν υπάρχει φόβος, χρειάζεται να το αποδεχτούμε, δεν ωφελεί να το κρύβουμε ή να το καταπιέζουμε. Αν υπάρχει βία μέσα μας, να μην την σκεπάζουμε με τον μανδύα της μη βίας. Αν φωνάζουμε συνθήματα μη βίας, δε θα επιφέρουμε καμία αλλαγή στην κατάσταση της βίας μέσα μας. Είναι μία κατάσταση που μας έχει δοθεί από τη

φύση, έχει τις εφαρμογές της, όπως ακριβώς έχει νόημα και το σεξ. Ο φόβος, η βία, ο θυμός είναι όλα τους αναγκαία, διαφορετικά ο άνθρωπος δε θα μπορούσε να επιβιώσει, δε θα μπορούσε να προστατέψει τον εαυτό του. Ο φόβος τον προστατεύει, ο θυμός τον κάνει να αγωνίζεται και η βία να σωθεί από τη βία των άλλων. Όλα αυτά είναι αναγκαία για την επιβίωση, πολλοί άνθρωποι όμως σταματούν εδώ και δεν προχωρούν πιο πέρα. Αν κατανοήσουμε το θυμό, αναπτύσσουμε την ιδιότητα της συγχώρεσης. Το ένα βρίσκεται στη μια όψη του νομίσματος και το άλλο στην άλλη. Όταν γνωρίσουμε καλά τη μια όψη του νομίσματος, είναι φυσικό να έχουμε την περιέργεια να δούμε και την άλλη πλευρά του. Αν υποκρινόμαστε ότι δεν έχουμε φόβο ή βία μέσα μας, δε θα γνωρίσουμε ποτέ την τόλμη και τη μη βία. Αν όμως τα ερευνήσουμε εντελώς, θα θελήσουμε να ανακαλύψουμε τι υπάρχει πίσω από αυτά, η περιέργεια θα μας οδηγήσει να κοιτάξουμε την άλλη πλευρά του νομίσματος. Τότε γινόμαστε άφοβοι. Αυτές είναι οι δυνατότητες του δεύτερου κέντρου.

Το τρίτο κέντρο ονομάζεται *manirouga*, που σημαίνει διαμάντι. Είναι το κέντρο όλων των συναισθημάτων και των συγκινήσεων. Η ζωή είναι πολύτιμη εξαιτίας των συγκινήσεων, των συναισθημάτων, του γέλιου και του κλάματος, των δακρύων και του χαμόγελου. Αυτά αποτελούν τη δόξα της ζωής μας. Έχουμε μάθει να καταπιέζουμε τα συναισθήματα, να μην είμαστε συναισθηματικοί (ότι ο συναισθηματισμός δεν είναι ωφέλιμος), να μην κλαίμε, να μη γελάμε, να μη δείχνουμε ότι φοβόμαστε, να μη δείχνουμε τις αδυναμίες μας. Αν όμως καταπιέζουμε το τρίτο κέντρο μας, γινόμαστε στρατιώτες, όχι άνθρωποι. Το τρίτο κέντρο βρίσκεται στον ομφαλό. Εκεί συναντιέται το αρνητικό με το θετικό. Η συνάντησή τους είναι ανώτερη της ζωής ή του θανάτου, γιατί το «*prana*», η ενέργεια, είναι βαθύτερη. Υπάρχει πριν από τη ζωή και μετά το θάνατο.

Η ζωή και ο θάνατος υπάρχουν εξαιτίας της βιοενέργειας. Αυτή η συνάντηση της βιοενέργειας στον αφαλό μας δίνει μια ανώτερη εμπειρία, είμαστε μια ενότητα. Εδώ ο νους είναι ο νους που υπάρχει στα πουλιά, στα ζώα, στα όνειρα. Αν πούμε ότι οι πέτρες είναι σε κώμα, τα δέντρα κοιμούνται, τα πουλιά και τα ζώα ονειρεύονται, βρίσκονται πολύ κοντά στην ανθρώπινη κατάσταση. Αν αφήσουμε χώρο στο τρίτο κέντρο, ο νους που είναι σε ένταση

θα χαλαρώσει. Να είμαστε γνήσιοι, αυθεντικοί, να αγγίζουμε περισσότερο και να νιώθουμε περισσότερο, να κλαίμε περισσότερο και να γελάμε περισσότερο.

Τα τρία πρώτα κέντρα έχουν σχέση με το φαγητό, με τα χρήματα, με την εξουσία, την κυριαρχία και το σεξ. Ο άνθρωπος που έχει εμμονή με το φαγητό βρίσκεται στη χαμηλότερη κατηγορία των ζώων. Θέλει απλώς να επιβιώσει χωρίς σκοπό. Ζει μόνο για να τρώει. Μερικοί άνθρωποι ζουν σε αυτό το επίπεδο και χρειάζεται προσοχή αυτό το σημείο. Ζωή δεν είναι μόνο η επιβίωση. Η ζωή έχει να μας δώσει περισσότερα και πολύ πιο σημαντικά. Η επιβίωση είναι αναγκαία, μα δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά μέσο. Το δεύτερο είδος είναι ο μανιακός με την εξουσία πολιτικός, που θέλει να κυριαρχήσει πάνω στους άλλους. Αυτός ο άνθρωπος έχει εμμονή με το εγώ του. Μπορεί να κινείται προς τα χρήματα, να μαζεύει συνέχεια χρήματα και να γίνουν για αυτόν σύμβολο εξουσίας. Έπειτα έρχεται το σεξ, που είναι καλύτερο από το κυνήγι της εξουσίας και από το φαγητό και έχει μια ανώτερη ιδιότητα που είναι το μοίρασμα. Το σεξ είναι η ανώτερη δυνατότητα του κατώτερου πεδίου, επειδή μοιραζόμαστε την ενέργεια και γινόμαστε δημιουργικοί.

Τα τρία πρώτα κέντρα, το muladar, το svadishan και το manipoura είναι τα τσάκρας του ζώου. Αν ζούμε στα τρία πρώτα τσάκρας, δε διαφέρουμε και πολύ από τα ζώα και τότε εγκληματούμε κατά του εαυτού μας και κάνουμε το μεγαλύτερο αμάρτημα. Μόλις χαλαρώσει το τρίτο κέντρο, επέρχεται μια ισορροπία μεταξύ αρνητικού και θετικού και ανοίγει το πέρασμα. Τότε μπορεί η ενέργεια να ανέβει πιο πάνω, ενώ αν το τρίτο κέντρο είναι κλειστό, δεν μπορεί.

Το τέταρτο κέντρο είναι το anahata. Τα τρία επόμενα κέντρα είναι τα θετικά και ανάμεσά τους βρίσκεται το τέταρτο, το τσάκρα της καρδιάς και της αγάπης. Εκεί βρίσκεται η γέφυρα. Η αγάπη είναι η γέφυρα ανάμεσα στο ζώο και στο θεϊκό. Κάτω από την καρδιά ο άνθρωπος είναι ένα ζώο, πάνω από την καρδιά γίνεται θεϊκός. Μόνο στην καρδιά ο άνθρωπος είναι ανθρώπινος, νιώθει, αγαπάει, προσεύχεται, κλαίει, γελάει, μοιράζεται, έχει ευσπλαχνία και είναι πραγματικός άνθρωπος, έχει ανατείλει μέσα του η ανθρωπιά. Anahata σημαίνει άπαιχτος ήχος, εκείνο που λένε οι άνθρωποι του ζεν όταν λένε «ακούς τον ήχο του ενός χεριού που χειροκροτεί;». Η καρδιά είναι το

σταυροδρόμι, αλλά την προσπερνάμε εντελώς. Δε μας δίδαξαν να είμαστε εγκάρδιοι, δε μας επέτρεψαν να μπούμε στον χώρο της καρδιάς, γιατί είναι πολύ επικίνδυνος. Στο τέταρτο κέντρο υπάρχει ο ανθρώπινος νους, δεν είναι ακόμη πολύ συνειδητός, αλλά ένα απλό τρεμούλιασμα, ένα μικρό κύμα συνειδητότητας. Ο άνθρωπος είναι το μοναδικό υπεύθυνο ζώο, αν τον ρωτάμε κάτι, πρέπει να απαντήσει. Και έχει την ευθύνη να αναπτύξει τον εαυτό του, αξιοποιώντας τις ευκαιρίες που του δίνονται.

Αυτό το άγχος έχει ο άνθρωπος, αυτή την αγωνία και ανησυχία. Είναι το μόνο ζώο που μπορεί να γίνει εκστατικό, να πετύχει τη συνειδητή μακαριότητα, να γίνει αλήθεια, συνειδητότητα. Το πρόβλημα στο κέντρο της καρδιάς είναι η αμφιβολία. Αν έχουμε αμφιβολίες, το τέταρτο κέντρο παραμένει κλειστό, αν έχουμε εμπιστοσύνη, ανοίγει. Ο πολυς σκεπτικισμός, η ανάλυση, τα πολλά επιχειρήματα, ο ορθολογισμός, καταστρέφουν την καρδιά. Για αυτό πρέπει να μετακινούμαστε από την αμφιβολία στην εμπιστοσύνη, ώστε να ανοίγει και να δεχτεί την ενέργεια του τρίτου κέντρου. Η αγάπη δε είναι συναίσθημα, η συναισθηματική αγάπη ανήκει στο τρίτο κέντρο. Το κέντρο της καρδιάς είναι το κέντρο που προβάλλει η σιωπή. Αν χαλαρώσουμε, θα ακούσουμε μέσα μας ένα συνεχή ψαλμό. Είμαστε απλώς ήσυχoi, σιωπηλοί. Μόνο μέσα από την αγάπη θα ανοίξουμε και θα γνωρίσουμε το τέταρτο κέντρο.

Στο πέμπτο κέντρο η αγάπη γίνεται όλο και περισσότερο διαλογιστική, όλο και περισσότερο σαν προσευχή. Βρίσκεται στο κέντρο του λαιμού και ονομάζεται vishudī, που σημαίνει αγνότητα. Ασφαλώς μόνο εφόσον έχει συμβεί η αγάπη υπάρχει αγνότητα και αθωότητα. Μόνο η αγάπη εξαγνίζει, είναι νέκταρ, που καθαρίζει όλα τα δηλητήρια. Ο άνθρωπος πρέπει να μιλάει μόνο, όταν έχει περάσει μέσα από το τέταρτο κέντρο και έχει φτάσει στο πέμπτο, να μιλάει μέσα από την αγάπη, με ευσπλαχνία. Πολύ λίγοι άνθρωποι φτάνουν στο πέμπτο κέντρο. Όταν ξεκινάει το πέμπτο τσάκρα, που βρίσκεται στο λαιμό, τα λόγια έχουν μουσική, ευωδιά, μουσική, χορό, ό,τι και να λέει τότε ο άνθρωπος είναι ποίηση, χαρά. Με το πέμπτο τσάκρα εξαφανίζεται κάθε τι ακάθατο και έχουμε θέληση. Έτσι δεν μπορούμε να κάνουμε κακό, χρησιμοποιώντας τη θέλησή μας, είναι η θείκη θέληση, γιατί το εγώ εξαφανίζεται στο τέταρτο και όλα τα ακάθαρτα στοιχεία στο πέμπτο, που

βλάπτεται από την έλλειψη δημιουργικότητας, το μιμητισμό, την παπαγαλία, τον πιθηκισμό. Για αυτό δεν πρέπει να μιμούμαστε, αλλά να τολμάμε να κάνουμε το δικό μας. Η τέχνη, το τραγούδι, η μουσική, ο χορός βοηθούν. Το να είμαστε ευρηματικοί, να προσπαθούμε να εκφράσουμε την ατομικότητά μας, την γνησιότητα και την αλήθεια μας. Ακόμη και όταν καθαρίζουμε και μαγειρεύουμε, να βάζουμε τη δημιουργικότητά μας. Έτσι, με τη δημιουργικότητά μας θα ανοίξει το πέμπτο κέντρο και θα μπει η ενέργεια στο κέντρο του τρίτου ματιού.

Το έκτο κέντρο ονομάζεται *ajhna*, που σημαίνει κέντρο της θέλησης και βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια. Σημαίνει εντολή, διαταγή, τάξη. Με το έκτο τσάκρα γινόμαστε αφέντες, πριν ήμασταν σκλάβοι, έχουμε θέληση, ενώ πριν δεν είχαμε. Πολύ σπάνια φτάνει ένας άνθρωπος εκεί, είναι το τελευταίο επίπεδο αυτού του κόσμου. Στο έβδομο μπαίνουμε σε έναν διαφορετικό κόσμο, σε μια ξεχωριστή πραγματικότητα. Το έκτο είναι το τελευταίο σύνορο, εκεί όπου γνωρίζουμε την απόλυτη ύπαρξη. Όσοι εργάζονται πάνω στο *ajhna*, ονομάζουν τρίτο μάτι την απέραντη έκταση που βλέπουν. Στο έκτο κέντρο ο άντρας πρέπει να μετατραπεί σε γυναίκα, πρέπει να θελήσει να παραδοθεί. Είναι το μεγαλύτερο πράγμα να θελήσεις να παραδοθείς και αυτό συμβαίνει όταν έχεις δύναμη, θέληση.

Η παράδοση θέλει δύναμη. Αν παραδοθούμε από αδυναμία, η παράδοση δεν έχει νόημα. Στο έκτο κέντρο, όταν η θέληση φτάσει στην υπέρτατη εστίασή της, τότε είναι δυνατή η παράδοση. Με το έκτο η αγάπη δεν είναι πλέον σχέση, δεν είναι ούτε καν προσευχή. Έχει γίνει ένα είδος ύπαρξης. Η ίδια η ενέργειά μας είναι αγάπη. Τότε η αγάπη κοιτάει με φυσικότητα. Όπως ακριβώς αναπνέουμε, έτσι και αγαπάμε.

Το έβδομο κέντρο είναι το *sahashrar*, που σημαίνει «λωτός με χίλια πέταλα» και βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού. Όταν η ενέργειά μας πηγαίνει στο έβδομο, γινόμαστε λωτός, έχει ανοίξει το *sahashrar* και ο λωτός έχει ανθίσει εντελώς. Αυτός ο λωτός είναι η νιρβάνα. Στο έβδομο εμφανίζεται η δυαδικότητα, τα αντίθετα άκρα, έχουμε φτάσει στο σπίτι μας. Η κατάσταση του έβδομου κέντρου είναι κατάσταση καθαρής, απόλυτης επίγνωσης. Μπορούμε να το πούμε Χριστό ή Βούδα, Θεό, ψυχή, φώτιση, νιρβάνα ή ό,τι

διαλέξει ο καθένας. Αυτά είναι τα επτά τσάκρας, το ουράνιο τόξο, που είναι ο άνθρωπος.³⁹

Πίνακας 3: τα κέντρα των τσάκρας

Πρώτο κέντρο τσάκρα: muladar	σημαίνει βάση, ρίζα και βρίσκεται στην περιοχή του φύλου
Δεύτερο κέντρο τσάκρα: svadishan	σημαίνει κατοικία του εαυτού και είναι το κέντρο του θανάτου και βρίσκεται κάτω από τον αφαλό (ζώνη κοιλιακών προσαγωγών)
Τρίτο κέντρο τσάκρα: manipoura	σημαίνει διαμάντι και βρίσκεται στο κέντρο του ηλιακού πλέγματος (μέσοι και άνω κοιλιακοί)
Τέταρτο κέντρο τσάκρα: anahata	σημαίνει άπαιχτος ήχος και βρίσκεται στο κέντρο της καρδιάς
Πέμπτο κέντρο τσάκρα: vishudi	Σημαίνει αγνότητα και βρίσκεται στο κέντρο του λαιμού
Έκτο κέντρο τσάκρα: ajhna	σημαίνει κέντρο της θέλησης και βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια
Έβδομο κέντρο τσάκρα: sahashrar	σημαίνει «λωτός με χίλια πέταλα» και βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού

³⁹15

Η αύρα

Η ιδέα της αύρας, που ονομάζεται επίσης και ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο, που συνδέεται εσωτερικά με το σύστημα των τσάκρα. Η αύρα είναι το σημείο συνάντησης ανάμεσα στον κεντρικό τύπο που προέρχεται από τα τσάκρα και την επίδραση του εξωτερικού κόσμου. Έχει περιγραφεί ως φωτεινό σώμα, που περιβάλλει και εισχωρεί στο βιολογικό σώμα και εκπέμπει τη δική του χαρακτηριστική ακτινοβολία. Βασισμένη σε παρατηρήσεις, η αύρα διακρίνεται σε διάφορα επίπεδα και μπορούμε να τη δούμε με το ανθρώπινο μάτι την ειδική φωτογράφιση ως χρώμα.

β) η σχέση του ρέικι με την επιστήμη

Ενεργειακή ιατρική

Για αιώνες, πολιτισμοί σε όλο τον κόσμο θεώρησαν ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνο φτιαγμένος από σάρκα και οστά και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να βασίσουν τις θεραπευτικές τεχνικές τους και τα πνευματικά τους πιστεύω γύρω από μία κεντρική ιδέα των ενεργειακών δυνάμεων μέσα και γύρω από το ανθρώπινο σώμα. Για παράδειγμα, στην αρχαία ινδική πνευματική παράδοση, η ιδέα της Prana χρονολογείται πριν από 5.000 χρόνια και αντιπροσωπεύει την ύπαρξη της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας, που θεωρείται ότι είναι το βασικό συστατικό και η πηγή κάθε ζωής. Για αιώνες οι Yogis εξασκήθηκαν στο να διαχειρίζονται αυτή την ενέργεια, για να διατηρηθούν σε μία μεταβλητή κατάσταση συνειδητότητας, μέσα από τεχνικές αναπνοής, διαλογισμό και φυσική άσκηση.

Οι κινέζοι αναγνωρίζουν την ύπαρξη της συμπαντικής ενέργειας ως Τσι (Chi), που χρονολογείται στην τρίτη χιλιετία π.Χ.. Το Τσι είναι η συμπαντική ενέργεια, που συνθέτει και διαπoτίζει όλα τα πλάσματα, έμψυχα και άψυχα. Το κινέζικο πνευματικό σύστημα πιστεύει ότι το Τσι περιέχει δύο πολικές δυνάμεις, το yin και το yang. Αν αυτές οι δύο πολικές δυνάμεις εξισορροπηθούν, τότε ο τρόπος ζωής παρουσιάζει φυσική υγεία. Αν δεν είναι ισορροπημένες, παραμένει μία κατάσταση ασθένειας. Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σώμα ως ένα σύστημα ενέργειας που ακολουθεί ένα μονοπάτι μέχρι να φτάσει στο ζενίθ, στο οποίο ρέει το Τσι

και συνδέει τα όργανα και άλλα συστήματα με ένα ολοκληρωμένο σύνολο. Η ιδέα του Τσι είναι ακόμη η βάση για την εξάσκηση του βελονισμού.

Η εβραϊκή μυστικιστική θεολογική φιλοσοφία, που χρονολογείται στο 538 π.Χ., αναφέρεται στην ιδέα του αστρικού φωτός και οι χριστιανικές θρησκευτικές εικόνες, συχνά απεικονίζουν πνευματικές μορφές, όπως του Ιησού, να περιβάλλονται από φωτισμένα. Επιπλέον, τα αρχαία κείμενα Hindu Vedic, οι θεραπευτές των ιθαγενών Αμερικάνικων φυλών, οι Θιβετιανοί και Ινδοί βουδιστές, οι Ιάπωνες Ζεν βουδιστές, μεταξύ άλλων, περιγράφουν παρόμοιες ιδέες για το ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο.

Η αντίληψη ότι οι άνθρωποι έχουν ένα ενεργειακό πεδίο, που μπορεί να είναι χρήσιμο στη διάγνωση και στη θεραπεία μπορεί να μην είναι απαραίτητα ευρέως αποδεκτό, παρά τις ιστορικές και τις πολυπολιτισμικές ρίζες του. Αλλά πρόσφατα κερδίζει περισσότερη αποδοχή στις Ηνωμένες Πολιτείες. Κάποιες εναλλακτικές θεραπείες, που θεωρούνται ότι εμπλέκονται σε ακατανόητες αλληλεπιδράσεις στο ενεργειακό πεδίο είναι ο βελονισμός, ο ηλεκτρο-βελονισμός, ο βελονισμός με laser, η πίεση με βελόνες, η Ρεφλεξολογία, η βιοηλεκτρομαγνητική ιατρική, οι ηλεκτροθερμικές δοκιμές, η ηλεκτροδιέγερση, η ηλεκτροθεραπεία, οι θεραπείες του βιοπεδίου (Ρέικι, Θεραπευτικό Άγγιγμα, το άγγιγμα της ίασης κλπ.), η ομοιοπαθητική, η ανθοθεραπεία του Bach, η μαγνητική θεραπεία, η θεραπεία με ηχητικά κύματα, η θεραπεία με laser χαμηλής έντασης, η φωτοθεραπεία, η χρωματοθεραπεία και η οργόνη. Όλες μαζί αποκαλούνται ενεργειακή ιατρική, η οποία επίσης περιλαμβάνει συσκευές διάγνωσης με οθόνη για τη μέτρηση της ηλεκτρομαγνητικής συχνότητας, που εκπέμπεται από το σώμα, για να προσδιορίσει την ανισορροπία, όπως και τη χρήση θεραπειών, που στέλνουν ηλεκτρομαγνητικά σήματα, για να αποκαταστήσουν την ισορροπία του σώματος. Ο τρόπος που εφαρμόζεται η ενεργειακή ιατρική δεν έχει κατανοηθεί επαρκώς στα Δυτικά βιοϊατρικά παραδείγματα, για αυτό και παραμένουν έξω από το ιατρικό κατεστημένο. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένας επιστημονικός οργανισμός για επιπλέον έρευνα, εφαρμογή και αποδοχή αυτών των πρακτικών.

Τα τελευταία περίπου 80 χρόνια έχουν γίνει προσπάθειες, για να διερευνηθούν οι προαναφερθείσες ιδέες για την ενέργεια μέσα στα σύγχρονα

Δυτικά επιστημονικά παραδείγματα από ιατρική και βιολογική άποψη. Η θεωρία των πεδίων, η σχετικότητα, η σύνδεση που γίνεται με ταχύτητα μεγαλύτερη του φωτός, τα μορφογενετικά πεδία, η πολυδιάστατη πραγματικότητα και η θεωρία των χορδών είναι κάποιες από τις θεωρίες και τις ιδέες που ανακάλυψαν οι επιστήμονες και θα μπορούσαν να αποτελέσουν εφαλτήριο, για να συνδεθούν αυτές οι αρχαίες αντιλήψεις για την ενέργεια με Δυτικά επιστημονικά παραδείγματα. Για παράδειγμα η θεωρία των πεδίων βασίζεται στην ιδέα ότι ηλεκτρικά φορτία ανάμεσα σε δύο μέρη δημιουργούν μία «διαταραχή» ή μία «συνθήκη» γύρω από την οποία μπορούν να κατανοηθούν μεταξύ τους τα δύο μέρη, ενισχύοντας την ιδέα του σύμπαντος των πεδίων, που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Στα 1800 οι Mesmer και Helmont ανέφεραν ότι ένα «υγρό», που περιβάλλει τα έμψυχα και τα άψυχα αντικείμενα θα μπορούσε να ωθήσει τα υλικά σώματα να εξωτερικεύσουν μία επιρροή το ένα στο άλλο από απόσταση. Ο Curt Wilhelm Von Reichenbach πειραματίστηκε με ένα πεδίο, που αποκάλεσε «η δύναμη odic» στα μέσα του 19^{ου} αι. Ανακάλυψε ότι η δύναμή του θα μπορούσε να περάσει μέσα από ένα καλώδιο, αλλά δεν είχε τις απαραίτητες ιδιότητες ενός ηλεκτρικού πεδίου. Ακόμη, ο Tiller υπέθεσε την παρουσία μίας νέας δύναμης εκτός από τις άλλες τέσσερις γνωστές δυνάμεις της φυσικής. Τέλος, πιο πρόσφατα, οι επιστήμονες ανακάλυψαν τη θεωρία των χορδών, που υποστηρίζει ότι κάθε υλικό συμπαντικό σώμα μπορεί να διαιρεθεί στον πιο μικρό βαθμό σε μικρούς βρόγχους δονούμενης ενέργειας, τις «χορδές», συνδέοντας τις προγενέστερες ασυμβίβαστες θεωρίες των κβάντων και της γενικής σχετικότητας. Αυτό έγινε σημαντικό, από τη στιγμή που ανακαλύφθηκε η «συμπαντική ζωτική ενέργεια» της ενεργειακής ιατρικής.

Οι βιολογικές θεωρίες χρησιμοποιούνται επίσης, προκειμένου να ξεκινήσει η διερεύνηση του ενεργειακού πεδίου. Πολλές από αυτές τις θεωρητικές ανακαλύψεις έχουν εφαρμοστεί στην ιατρική. Στα 500 π.Χ. οι Πυθαγόρειοι κατέγραψαν τις παρατηρήσεις τους για το φωτεινό σώμα, που περιβάλλει το ανθρώπινο και θα μπορούσε να επηρεάσει τον ανθρώπινο οργανισμό, περιλαμβανομένων και της θεραπείας και της ασθένειας. Στον 20^ο αιώνα κάποιοι γιατροί ενδιαφέρθηκαν για το φαινόμενο του ανθρώπινου ενεργειακού πεδίου και διεξήγαν έρευνα, για να διερευνήσουν τις

προτεραιότητές τους. Για παράδειγμα, ένας βιολόγος του πανεπιστημίου του Yale, ο Harold Saxon Burr, με τον F.S.C. Northrup, ανακάλυψαν ότι για μία περίοδο είκοσι ετών η αντίληψη για τον ηλεκτρισμό σχετίζεται με τα έμβια συστήματα, όπως αυτά συσχετίζονται με την ιατρική και πρότειναν ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο βασικής ζωής. Ο Dr. William Kilner χρησιμοποίησε έγχρωμες οθόνες και φίλτρα, για να παρατηρήσει ένα ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο και επινόησε τον όρο «αύρα», για να περιγράψει αυτό που βρήκε. Περιέγραψε μία λαμπερή ομίχλη γύρω από το σώμα σε τρεις ζώνες: 1) ένα σκοτεινό στρώμα περίπου 63 εκ., που βρίσκεται πιο κοντά στο σώμα, 2) ένα ατμώδες δεύτερο στρώμα, που περιβάλλει το πρώτο και ρέει κάθετα στο σώμα και 3) ένα εξωτερικό φωτεινό στρώμα με αόριστο περίγραμμα περίπου 1,5 μέτρο. Ανέπτυξε ένα σύστημα διάγνωσης, που βασίστηκε στο χρώμα, την υφή, την ένταση και τη γενική εμφάνιση αυτής της «αύρας».

Παρόλο που οι αντιλήψεις για το βιολογικό πεδίο ήταν ένα τμήμα της καθιερωμένης ιατρικής για το πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα στις Ηνωμένες Πολιτείες, η αντίληψη για τα πεδία έγινε επίσης και ένα θέμα taboo, όσο κυριαρχούσε η μοριακή βιολογία μετά τη δεκαετία του 1950. Μόνο πρόσφατα η αντίληψη για το πεδίο έχει ανακινήσει το ενδιαφέρον στην ιατρική και επιστημονική κοινότητα, κυρίως ως αποτέλεσμα του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τις εναλλακτικές θεραπείες. Από τότε, ο Dr. George De La Warr και η Dr. Ruth Drown ανέπτυξαν τα «Ραδιονικά», ένα σύστημα ανίχνευσης και διάγνωσης, βασισμένο στο ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο. Επιπλέον, έχει γίνει έρευνα, για να επαληθεύσει την ικανότητα αυτών που μαντεύουν την αύρα, για να διαβάσει με ακρίβεια τα ενεργειακά πεδία. Μία ομάδα από το UCLA έχει καταγράψει τη συχνότητα των σημάτων millivoltage από το σώμα, κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας rolfing (μία εναλλακτική ενέργεια που θεραπεύει). Τοποθετούνται ηλεκτρόδια στο δέρμα του εξεταζόμενου, για να ανιχνευτούν ηλεκτρονικά σήματα. Συγχρόνως, καταγράφεται προφορικά η προσωπική αίσθηση της ορατής αύρας στις τρέχουσες παρατηρήσεις. Τα αποτελέσματα του τύπου των κυμάτων αναλύονται μαθηματικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κυματιστές μορφές και οι συχνότητες σχετίζονται ειδικά με τα χρώματα, που ανέφεραν τα άτομα. Το ίδιο πείραμα επαναλήφθηκε με επτά άλλους ανθρώπους που διαβάζουν

την αύρα με παρόμοια αποτελέσματα. Επιπλέον, ο Sanna έχει προτείνει ένα βιοπεδίο, που πηγαίνει πέρα από τον ηλεκτρομαγνητισμό και προϋποθέτει μη-σωματικές και πνευματικές συνιστώσες. Και ο Zhang πιστεύει σε ένα «ηλεκτρομαγνητικό σώμα», που αποτελείται από ένα σύνθετο, πολύ ασθενικό πεδίο από χαοτικά, διαρκή κύματα, που σχηματίζουν ενεργειακές ανατομικές δομές, περιλαμβανομένων των τσάκρα και των σημείων του βελονισμού.

Η κοινή αρχή όλων των ερευνητών είναι ότι το βιοπεδίο είναι ένα ολιστικό ή σφαιρικό οργανωμένο πεδίο του οργανισμού. Απαιτεί την εξέταση του ανθρώπινου σώματος και της υγείας του από τη σκοπιά ενός συστήματος και συνδυάζει ιδέες από την φυσική και τη βιολογία, για να εξηγήσει την ύπαρξη ενός ανθρώπινου ενεργειακού πεδίου. Η προσέγγιση του βιοπεδίου απαιτεί να απομακρυνθούμε από μία γραμμική προσέγγιση, στην οποία η συμπεριφορά είναι αυστηρά αναλογική, όπως συμβαίνει στην προσέγγιση της δυτικής ιατρικής σκέψης. Για παράδειγμα, στο βιοϊατρικό πρότυπο, μία αντίδραση είναι αμέσως ανάλογη με το κίνητρό της και οι παράμετροι μπορούν να διαχωρίζονται και να ξαναενώνονται, δίνοντας ακριβώς το ίδιο αποτέλεσμα. Η οπτική ενός συστήματος σε αντιδιαστολή θα λάμβανε υπόψη τις λεπτές αλλαγές της ενέργειας μεταξύ όλων των μερών του συστήματος ως συνόλου.

Είναι σημαντικό να βρεθεί κοινό πεδίο έρευνας για τις παραπάνω αντιλήψεις των πολιτισμών για τη θεραπεία με την Δυτική επιστήμη. Αυτή η κατανόηση θα επιτρέψει μία πιο ανοιχτή ανταλλαγή και κατά συνέπεια μία αυστηρή επιστημονική έρευνα για το πώς λειτουργούν αυτά τα μοντέλα εναλλακτικής θεραπείας.⁴⁰

Επιστήμη, ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο και θεραπευτική ενέργεια

Ο Dr. Oschman⁴¹ έχει γράψει μία σειρά από άρθρα, που δημοσιεύτηκαν σε διεθνή περιοδικά και δύο βιβλία πάνω στην «θεραπευτική ενέργεια». Έχει διπλώματα στη βιοφυσική και τη βιολογία και έχει εργαστεί σε μεγάλα ερευνητικά εργαστήρια σε διάφορα μέρη του κόσμου. Έχει υψηλά προσόντα στο ερευνητικό πεδίο πάνω στην ενέργεια του ρέικι. Τα ευρήματά

⁴⁰4

⁴¹14

του απέδωσαν και στους πιο δύσπιστους ακαδημαϊκούς επιστήμονες μία θεωρητική βάση για την εξερεύνηση της φυσιολογίας και της βιοφυσικής της ενεργειακής ιατρικής.

Ο Dr. Oschman αναφέρει ότι κάθε ιατρική είναι ενεργειακή ιατρική. Οι επιστήμονες είναι τώρα βέβαιοι ότι υπάρχει ένα ενεργειακό πεδίο γύρω από το ανθρώπινο σώμα και τέτοια πεδία έχουν ιατρική σημασία. Το βιομαγνητικό πεδίο, που πηγάζει από τις παλμικές ηλεκτρικές ροές συγκροτείται από τους ιστούς. Το συνολικό πεδίο, που είναι ορατό από απόσταση από το σώμα, είναι ένας συνδυασμός όλων των πεδίων, με μεγαλύτερο το πεδίο της καρδιάς. Το αίμα είναι ένας εξαιρετικός αγωγός ηλεκτρισμού και όλο το κυκλοφορικό σύστημα πάλλεται με ηλεκτρισμό σε κάθε χτύπημα της καρδιάς. Η δεύτερη σε δύναμη πηγή ηλεκτρισμού είναι ο αμφιβληστροειδής χιτώνας του ματιού, που λειτουργεί σα μία μεγάλη μπαταρία και αλλάζει την πόλωσή του, όταν τον χτυπά το φως. Το τρίτο σε δύναμη πεδίο είναι αυτό που προκύπτει από τους μύες, με το μέγεθος των μυών να είναι άμεσα συσχετιζόμενο με την ποσότητα ηλεκτρισμού που παράγει. Όλο το βιομαγνητικό πεδίο, η αύρα, είναι μία σύνθεση όλων αυτών των επιμέρους πεδίων, που παράγονται μέσα στο σώμα. Οι άνθρωποι που είναι σε θέση να δουν την αύρα γύρω από το σώμα έχουν ένα γονίδιο, που επηρεάζει τον αμφιβληστροειδή και κατά συνέπεια τους επιτρέπει να ανιχνεύουν μικρές αλλαγές στο βιομαγνητικό πεδίο. Δεν είναι πλέον κάτι «στοιχειωμένο» και «αλλόκοσμο» το να αναγνωρίζει κάποιος την αύρα. Πέρα από την αύρα μας, το ενεργειακό μας σώμα συντίθεται επίσης από τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) και μεσουρανήματα (ενεργειακά μονοπάτια). Το ενεργειακό πεδίο απορροφά ενέργεια, τα τσάκρας την επεξεργάζονται και τα μεσουρανήματα διανέμουν την ενέργεια μέσα στο σώμα. Για χρόνια οι γιατροί έπαιρναν ιατρικές αποφάσεις με βάση μετρήσεις του βιοπεδίου. Ο Oschman θυμίζει στους ανθρώπους που αντιδρούν αρνητικά στον όρο ενεργειακή ιατρική ότι πολλές ιατρικές τεχνολογίες χρησιμοποιούν διαφορετικές μορφές ενέργειας για διάγνωση και θεραπεία, όπως π.χ. τις ακτίνες X και τη μαγνητική τομογραφία. Οι παθητικές μετρήσεις των ανθρώπινων ενεργειακών πεδίων που παράγονται από το σώμα είναι σημαντικές στη διάγνωση: ηλεκτροκαρδιογράφημα, ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, ηλεκτρογράφημα του

αμφιβληστροειδούς και ηλεκτρομυογράφημα. Καθένα από αυτά τα εργαλεία έχει ένα βιομαγνητικό αντίστοιχο: μαγνητικό καρδιογράφημα, μαγνητικό εγκεφαλογράφημα κ.ο.κ. Τα εργαλεία της ενεργειακής ιατρικής διάγνωσης χρησιμοποιήθηκαν για έναν σχεδόν αιώνα.

Δερματικοί νευρικοί προσομοιωτές, καρδιακοί βηματοδότες και συσκευές απινίδωσης, lasers και η θεραπεία παλμικού μαγνητικού πεδίου είναι παραδείγματα για τρόπους ενεργειακής θεραπείας, που ανήκουν στη συμβατική ιατρική. Η ενεργειακή ιατρική, που βασίζεται στη χρήση ιατρικού εξοπλισμού, χρησιμοποιείται στα νοσοκομεία, τις κλινικές και τα κέντρα ιατρικής έρευνας. Το ρέικι και οι άλλες μορφές θεραπείας με τα χέρια είναι μία άλλη μορφή ενεργειακής ιατρικής, η οποία βασίζεται σε ενεργειακά πεδία που μπορούν να μετρηθούν επιστημονικά και εκπέμπουν τα χέρια του θεραπευτή.

Όσον αφορά στην θεραπευτική ενέργεια, η έρευνα έχει δείξει ότι κάποια μαγνητικά πεδία μπορούν να αποτελέσουν άλμα και έναρξη για τη θεραπευτική διαδικασία σε κατάγματα, στα οποία η θεραπεία απέτυχε, ακόμη και περισσότερο από 40 χρόνια. Η παλμική ηλεκτρομαγνητική θεραπεία για τη θεραπεία των οστών χρησιμοποιείται και στη συμβατική ιατρική. Σε εξαιρετικά χαμηλές συχνότητες οι ιστοί, οι σύνδεσμοι και τα νεύρα αναγεννιούνται. Μία μηχανή θα επιτρέψει δύο κύκλους ανά δευτερόλεπτο(Hz), για την αναγέννηση των νεύρων, μία άλλη μηχανή θα πάλλεται στα επτά Hz για την ανάπτυξη των οστών και μία άλλη έχει συχνότητα 10Hz για την αναγέννηση των συνδέσμων. Ελαφρώς υψηλότερες συχνότητες είναι αποτελεσματικές για το δέρμα και για την ανάπτυξη των τριχοειδών. Μία μηχανή είναι απαραίτητη για κάθε διαφορετική συχνότητα.

Το σημαντικό σχετικά με αυτή την επιστημονική πληροφορία είναι ότι υπάρχουν στοιχεία πως οι πρακτικοί των διαφόρων θεραπειών με τα χέρια, όπως το ρέικι εκπέμπουν από τα χέρια τους την ίδια εξαιρετικά χαμηλή συχνότητα δονήσεων. Επιπροσθέτως, η πολύτιμη έρευνα του Dr. John Zimmerman έδειξε ότι αυτή η ενεργειακό πεδίο δομήσεων, που παράγεται από τις μηχανές στα νοσοκομεία είναι το ίδιο που παράγεται από τα χέρια των πρακτικών του ρέικι. Αυτοί που δεν είναι πρακτικοί δεν παράγουν τέτοια σήματα.

Ο Dr. Zimmerman επιβεβαίωσε ότι το παλμικό πεδίο παράγεται από τα χέρια των πρακτικών ενέργειας δεν είναι σταθερό σε συχνότητα, αλλά ποικίλει από στιγμή σε στιγμή. Η συχνότητα που εκπέμπεται από το σάρωμα των χεριών πάνω-κάτω στο σώμα, στην ίδια έκταση συχνοτήτων με τα μηχανήματα εξαιρετικά χαμηλών συχνοτήτων αναγνωρίστηκαν από τους ιατρικούς ερευνητές ότι είναι αποτελεσματικές για την ενεργοποίηση της ιαματικής διαδικασίας σε διάφορους ιστούς, που έχουν ερευνηθεί. Έχει αποκαλυφθεί μία μεγάλη συνεργασία ανάμεσα στην κλινική βιοϊατρική και τη συμβατική ιατρική.

Ο Zimmerman ανακάλυψε ότι η παλμική ενέργεια που εκπέμπεται από τα χέρια του πρακτικού ρέικι ανοίγει αυτόματα συχνότητες, που μεταβάλλονται ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς σε διαφορετικές περιοχές του σώματος, ενώ στα νοσοκομεία χρειάζεται διαφορετική μηχανή κάθε φορά, για να εκπέμψει κάθε ατομική συχνότητα. Τα παλμικά βιομαγνητικά πεδία που παράγονται από τα χέρια του πρακτικού ρέικι επηρεάζουν την τρέχουσα ροή στους ιστούς και τα κύτταρα του ασθενούς.⁴²

Ο Oschman πιστεύει ότι οι ενεργειακές θεραπείες όπως το ρέικι είναι αξιόπιστες για την πρόληψη, αλλά και τη θεραπεία κάποιων σοβαρών ασθενειών, που είναι τόσο δαπανηρές με όρους ανθρώπινου πόνου και υπηρεσιών ιατρικής φροντίδας. Προτείνει ότι ένας από τους τρόπους που λειτουργεί το ρέικι είναι να ανοίγει τα κανάλια επικοινωνίας, που επιτρέπουν τα κύτταρα στο σώμα να επικοινωνούν μεταξύ τους και να ανοίγουν το περιβάλλον, μέσω του οποίου, είναι δυνατόν να μετακινούνται τα κύτταρα σε μέρη, όπου χρειάζεται να ξεκινήσει μία αποκατάσταση ή μία καταπολέμηση ασθένειας. Ένα άλλο αποτέλεσμα του ρέικι είναι η ηρεμία του ασθενούς, που επιτρέπει στο ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργήσει ομαλά. Ο Dr. Oschman συνοψίζει τα ευρήματά του, δηλώνοντας ότι η θεραπευτική ενέργεια, είτε παράγεται από μία ιατρική συσκευή είτε προέρχεται από το ανθρώπινο σώμα είναι ενέργεια μίας συγκεκριμένης συχνότητας ή ομάδας συχνοτήτων, που διεγείρει έναν ή περισσότερους ιστούς.

Στη συνέντευξή του ο Rand απευθύνει το ερώτημα στον Oschman. Ο Rand δηλώνει ότι οι θεραπευτές ρέικι παρατηρούν από την εμπειρία τους ότι η

⁴²25

θεραπευτική ενέργεια του ρέικι φαίνεται να αυτό-καθοδηγείται και μοιάζει να περιέχει μία υψηλότερη διαίσθηση ή υψηλότερη δύναμη, που δημιουργεί ακριβώς τη σωστή συχνότητα ή συχνότητες που χρειάζεται ο ασθενής. Προσθέτει ότι η υψηλή διαίσθηση φαίνεται να καθοδηγεί τους πρακτικούς να τοποθετήσουν στη σωστή θέση και να παραμείνουν σε αυτή τη θέση στη σωστή χρονική διάρκεια. Ο Oschman δίνει μία επιστημονική απάντηση. Απαντά ότι η υψηλή διαίσθηση που αναφέρουν οι πρακτικοί του ρέικι είναι η έμφυτη ενστικτώδης εσωτερική σοφία που όλοι έχουμε. Μπορούμε να την προσεγγίσουμε όταν χαλαρώνουμε τις πνευματικές μας διεργασίες και επιτρέπουμε στο υποσυνείδητό μας να ξεδιαλύνει τι πραγματικά συμβαίνει. Εξηγεί ότι οι ζωντανοί ιστοί συντίθενται από ημι-αγώγιμα υλικά που σχηματίζει ένα εξελιγμένο ηλεκτρονικό κύκλωμα. Πιστεύει ότι το «λειτουργικό σύστημα» του πρακτικού ρέικι είναι όπως του υπολογιστή και δουλεύει αθόρυβα στο βάθος, εναρμονίζεται με τα σήματα ή τις δονήσεις, που εκπέμπονται από τον ασθενή και προκαλεί την ενεργειακή συχνότητα, που εκπέμπουν τα χέρια του πρακτικού, μεταβάλλοντας τη συχνότητα, που όταν προβαλλόμενη μέσα στον ασθενή θα παράγει έναν αντικατοπτρισμό στις δυσλειτουργικές συχνότητες και θα τις ακυρώσει. Αυτό κατά συνέπεια θα εξισορροπήσει την ενεργειακή ροή του ασθενούς και θα ωθήσει σε μία υγιέστερη κατάσταση.

Εξισορροπώντας τις δυσλειτουργικές δονήσεις

Η επιστημονική απόδειξη έχει καταγράψει τη ενέργεια χαμηλής συχνότητας που εκπέμπεται από τα χέρια του πρακτικού ρέικι και ότι αυτή η ενέργεια, που εισχωρεί μέσα στον ασθενή, εξισορροπεί τη δυσλειτουργική ενέργεια, αποκαθιστώντας την ενέργεια στη φυσιολογική παλμική τιμή. Όταν η ενέργεια ρέικι έρθει σε επαφή με τη ζωτική δυναμική ενέργεια που έχει μπλοκαριστεί, είναι υποτονική ή έχει χάσει την ισορροπία της, χωρίς κόπο διαλύει, μετατρέπει και αυξάνει την ποιότητα αυτής της ενέργειας στο πιο υγιές επίπεδο που το σώμα μας, το μυαλό μας και το περιβάλλον μπορεί να μας επιτρέψει. Πως αυτή η συμπαντική ενέργεια μπορεί να πετύχει αυτό το κατόρθωμα; Το ακόλουθα είναι μία εξήγηση του μηχανισμού που εμπλέκεται,

όταν η ενέργεια του ρέικι διαλύει το μπλοκάρισμα στο μονοπάτι της ενέργειας, που οδηγεί στην ασθένεια. Πως η χρήση του ρέικι επιταχύνει τη θεραπεία των ιστών μετά από μία χειρουργική επέμβαση ή μετά από τραυματισμούς θα συζητηθεί επίσης.

Η ακόλουθη πληροφορία βρισκόταν στο Reiki Manual, που δόθηκε στην Allen το 1977, όταν πήρε τον πρώτο βαθμό στο ρέικι. Αυτή η πληροφορία περνούσε από χέρι σε χέρι στους σπουδαστές για πολλά χρόνια και είναι το απόσταγμα του δεν έχει αφυπνιστεί. Έξι χρόνια μετά από την πρώτη μύηση, πέρασε στο επίπεδο του Reiki Master. Τότε είχε την εξουσιοδότηση να ανανεώσει το manual, χρησιμοποιώντας την δική της επιστημονική εμπειρία, με την επιβεβαίωση του συζύγου της που είναι επίσης επιστήμονας και καθηγητής. Στόχος της ήταν να δημιουργήσει μία σαφέστερη και πιο περιεκτική έκθεση, που να αφορά τις επιστημονικές πληροφορίες, που βρήκε στο manual. Το ακόλουθο είναι μία εξήγηση που πάρθηκε από την αναθεώρηση των manuals reiki, για το πώς λειτουργεί η ενέργεια ρέικι, ώστε να απελευθερώσει το μπλοκάρισμα και να αποκαταστήσει την ισορροπημένη ενέργεια στο σώμα, που καταλήγει σε μία κατάσταση βελτιωμένης υγείας.

Εφόσον μία φορά η ενέργεια του ρέικι αφήσει τον υπο-ατομικό κόσμο, αυτή η ενέργεια πρέπει να πολώνεται, π.χ. να κινείται σε ένα επίπεδο, επειδή εισάγει το φυσικό ορατό κόσμο εκεί όπου δρούσε ως τώρα. Επειδή είναι από τη φύση της μία παλμική αρμονία, θα ανακινήσει και θα σχηματίσει έναν «αντικατοπτρισμό» οποιασδήποτε δυσαρμονικής συχνότητας στο ενεργειακό αποτύπωμα, ο ασθενής, που απλοποιεί τη δυσλειτουργική συχνότητα και για αυτό αποκαθιστά την φυσιολογική ενεργειακή ισορροπία και επιταχύνει τη φυσική θεραπευτική διαδικασία του σώματος. Οι αντικατοπτρισμοί είναι 180 μοίρες έξω από τη φάση, που προκαλεί τη διαγραφή των δύο φάσεων.

Για αυτό, συνοψίζοντας, η παλμική ενέργεια που εκπέμπεται από τα χέρια του πρακτικού ρέικι πολώνεται, όταν εισάγεται στο σώμα κάποιου ατόμου και το εναρμονίζοντάς το με φυσικό τρόπο, ανακινεί τις δονήσεις της δυσλειτουργικής ενέργειας. Πάνω στις αναρίθμητες δυσλειτουργικές δονήσεις σχηματίζει ένα είδωλο αυτής της δόνησης, που, σύμφωνα με τους νόμους της φυσικής, ακυρώνει τη δυσλειτουργική ενεργειακή δόνηση και αποκαθιστά την ενεργειακή ισορροπία του σώματος, που καταλήγει στη χαλάρωση και το

σώμα είναι σε θέση να αυτό-θεραπευτεί. Κάθε όργανο έχει τη δική του παλμική τιμή και επιβραδύνεται, αν ενοχληθεί ή ασθενήσει. Η χαλάρωση συντελεί στο να επιτρέψει στις δονήσεις μέσα στο σώμα να επιστρέψουν σε μία κανονική τιμή. Τέλος, μόνο ο ασθενής μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του/της.⁴³

7. που βοηθά το ρέικι- η εφαρμογή του σε ασθένειες

Επιδράσεις στη φυσιολογία και συμπτώματα ανακούφισης

Η προσέγγιση του Wetzel⁴⁴ ήταν η εξέταση περιπτώσεων, για να εντοπίσει τα αποτελέσματα του Ρέικι στη φυσιολογία. Σύγκρινε τα επίπεδα αιμοσφαιρίνης και αιματοκρίτη 48 ατόμων με αυτά μίας ομάδας 10 υγιών επαγγελματιών γιατρών, πριν και μετά το Ρέικι. Βρέθηκε ότι το Ρέικι είχε μία σημαντική επίδραση: πάνω από το 90% αυτών των περιπτώσεων παρουσίασε κάποια αλλαγή στα επίπεδα αιμοσφαιρίνης ή αιματοκρίτη.

Στο στάδιο 1 της μελέτης, οι Olson και συν. μέτρησαν τα επίπεδα πόνου των συμμετεχόντων, που ακολούθησαν μία συνεδρία ρέικι. Δεκαεπτά συμμετέχοντες ανέφεραν μείωση του πόνου με την παρακολούθηση της συνεδρίας, χρησιμοποιώντας μία οπτική αναλογική κλίμακα και οι 18 ανέφεραν μείωση του πόνου, χρησιμοποιώντας την κλίμακα Likert.

Οι Olson και συν. συνέχισαν την έρευνά τους στον τομέα της διαχείρισης του πόνου με τη χρήση Ρέικι σε ασθενείς με καρκίνο. Στο πιο πρόσφατο άρθρο σύγκριναν την ποιότητα ζωής, τα επίπεδα του πόνου και την αναλγητική δράση του σε 24 ασθενείς με καρκίνο. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Και οι δύο ομάδες συνέχισαν τη λήψη οπιοδών φαρμάκων όπως πριν. Η μία ομάδα δέχτηκε το ρέικι, ενώ η άλλη ομάδα στο ίδιο χρονικό διάστημα ξεκουράστηκε. Η ομάδα που δέχτηκε το ρέικι είχε σημαντική βελτίωση στον πόνο και την ποιότητα ζωής, αλλά όχι συνολική μείωση στη χρήση οπιοδών.

⁴³1

⁴⁴22

Οι Witte και Dundes⁴⁵ διεξήγαν μία μελέτη σε 100 φοιτητές, ερευνώντας τη σχέση ανάμεσα στο ρέικι και την χαλάρωση. Οι φοιτητές υποβλήθηκαν σε μία από τις τέσσερις ομάδες θεραπείας: Ρέικι, απομίμηση ρέικι, μουσική ή διαλογισμό για είκοσι λεπτά. Η απομίμηση ρέικι είναι ένα είδος placebo ρέικι, για παράδειγμα ο πρακτικός χρησιμοποιεί θέσεις των χεριών παρόμοιες με του ρέικι, αλλά ο πρακτικός δεν έχει εκπαιδευτεί στο ρέικι και έτσι δεν μπορεί να κατευθύνει την ενέργεια. Μετρήθηκαν πριν και μετά το ρέικι η πνευματική και σωματική χαλάρωση, η πίεση του αίματος και ο ρυθμός της καρδιάς. Δεν επιτρεπόταν η συζήτηση και η ομιλία σε καμία συνεδρία, ώστε να αντιμετωπιστούν με τον ίδιο τρόπο όλες οι θεραπείες. Χρησιμοποιήθηκαν και στο ρέικι και στην απομίμηση ρέικι τέσσερις σταθερές θέσεις του κεφαλιού για πέντε λεπτά. Προέκυψαν σημαντικά αποτελέσματα, που διερεύνησαν την τυχόν ελάττωση του σωματικού στρες με το ρέικι, καθώς και τη μείωση της συστολής της πίεσης του αίματος. Είναι ενδιαφέρον ότι βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες στο ρέικι είχαν αυξημένη πίεση και σφυγμούς.

Ο Miles εξέτασε τα αποτελέσματα του ρέικι σε περιπτώσεις πόνου και άγχους, που προέρχονται από HIV/AIDS. Τα επίπεδα πόνου και άγχους δοκιμάστηκαν πριν και μετά από ρέικι είκοσι λεπτών είτε αυτό-εκτελούμενο (οι ίδιοι στον εαυτό τους) είτε ασκούμενο από έναν πρακτικό. Βρέθηκε ότι ήταν σημαντική η μείωση του πόνου και του άγχους για αυτούς που υποβλήθηκαν στο ρέικι, είτε το εφάρμοσαν οι ίδιοι είτε οι πρακτικοί, σε σχέση με αυτούς που δεν υποβλήθηκαν. Όμως δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα σε αυτούς που το άσκησαν στον εαυτό τους και σε αυτούς που το δέχτηκαν από έναν πρακτικό.

Οι Wirth και συν. διερεύνησαν την επίδραση της θεραπευτικής επαφής χωρίς άγγιγμα με ή χωρίς ρέικι, καθώς και δύο άλλων μεθόδων εναλλακτικής θεραπείας: την προσευχή του LeShan (πόλη της Κίνας) και τη μεσολαβητική προσευχή για τη θεραπεία των τομών. Αυτή η μελέτη έγινε σε δεκαπέντε συμμετέχοντες χωρισμένους σε τυχαία ζευγάρια, που συνέπεσαν συμπτωματικά. Τα αποτελέσματα ήταν σημαντικά για την ομάδα που ήταν υπό θεραπεία απέναντι σε αυτή που έλεγχε. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ανάμεσα στους διαφορετικούς συνδυασμούς θεραπειών.

⁴⁵24

Σε ένα άλλο project, οι Wirth κ.ά. ερεύνησαν τα αποτελέσματα της θεραπευτικής επαφής, του ρέικι, της **θεραπείας LeShan και Qigong**⁴⁶ σε συνδυασμό με αιματολογικά επίπεδα. Αυτή η μελέτη έγινε επίσης σε τυχαία επιλεγμένα ζευγάρια. Δεκατέσσερις συμμετέχοντες ανατέθηκαν σε διαφορετικές ομάδες: σε ομάδες θεραπείας και ελέγχου. Λήφθηκαν δείγματα αίματος πριν τη θεραπεία ή τον έλεγχο και 30 λεπτά και 60 λεπτά στο μεσοδιάστημα στη διάρκεια της θεραπείας ή του ελέγχου. Αναφέρθηκαν αξιοσημείωτα αποτελέσματα για τα επίπεδα αζώτου στα ούρα στη δεύτερη φάση (των 60 λεπτών) και στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα στη φάση 1 (στα 30 λεπτά) και στη φάση 2 (στα 60 λεπτά) για την υπό θεραπεία ομάδα και για την ομάδα ελέγχου.

Η ερευνητική φιλολογία για το ρέικι ποικίλει στην ποιότητα και στα υποκείμενα. Η έλλειψη πολλών μελετών έκαναν πιο δύσκολη την επανεξέταση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Επίσης, τα κενά της έρευνας προκάλεσαν τη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών τομέων. Γενικά τα στοιχεία έδειξαν ότι το ρέικι βελτιώνει τον πόνο, μειώνει τη χρήση οπιοδών και συμβάλλει σε μία συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Έγιναν πολλές μελέτες σε μικρά δείγματα και εξετάστηκαν άνθρωποι σε ακραία κατάσταση ή υγιείς. Πολύ περιορισμένη δουλειά έχει γίνει με ασθενείς που υφίστανται χρόνιες ασθένειες. Πέρα από τις υπάρχουσες έρευνες για το ρέικι που είναι βοηθητικές, η επανεξέτασή τους έδειξε την ανάγκη να συνεχιστεί η μελέτη του θέματος.

Η βιβλιογραφία για τη θεραπευτική επαφή συμπεριλαμβάνει πολλές μελέτες - ποιοτικές και ποσοτικές - και αποδεικνύει ποικίλους βαθμούς αποτελεσματικότητας. Ένα μέρος της έρευνας για τη θεραπευτική επαφή έγινε υπό διαφορετικές συνθήκες, περιλαμβανομένων και των χρόνιων καταστάσεων. Περιέχουν πολλές από τις καταστάσεις που αναφέρουν οι Long, Huntley και Ernst στις μελέτες τους, όπως το άγχος, οι πονοκέφαλοι, η μείωση του στρες, ο ύπνος, ο πόνος και η ίαση των τραυμάτων. Αυτή η έρευνα ήταν βοηθητική, γιατί οι καταστάσεις που διερεύνησε είναι παρόμοιες με τις παρακάτω περιπτώσεις:

⁴⁶Βλ. Παράρτημα στο τέλος της εργασίας

Πνευματική και συναισθηματική επίδραση του ρέικι

Η MacDermott⁴⁷ διεξήγε μία μελέτη για την υποστήριξη του μεταπτυχιακού της για τις επιδράσεις του Ρέικι και του μασάζ με Αρωματοθεραπεία για τη μεταβολή της συμπεριφοράς και της ψυχολογίας σε γυναίκες που επέζησαν μίας παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Εφάρμοσε και ποιοτικές και ποσοτικές μετρήσεις και αναλύσεις. Οι 64 συμμετέχουσες επέλεξαν τη θεραπεία που θα λάμβαναν. Κάθε συμμετέχων συμπλήρωσε στάνταρτ ερωτηματολόγια και έλαβε μέρος σε συνεντεύξεις σε τέσσερις χρονικές φάσεις πριν και μετά από κάθε αγωγή. Οι ποσοτικές μετρήσεις έδειξαν ότι οι γυναίκες βίωσαν λιγότερα μετά-τραυματικά συμπτώματα στρες, λιγότερες παρεμβαίνουσες σκέψεις και μείωση του άγχους, λιγότερη τρωτότητα και απομόνωση έπειτα από εννέα εβδομάδες θεραπείας, είτε Ρέικι είτε Αρωματοθεραπείας. Δεν παρουσιάστηκε κάποια σημαντική διαφορά ανάμεσα σε αυτές που έλαβαν θεραπεία Ρέικι με αυτές που έλαβαν Αρωματοθεραπεία. Οι ποιοτικές μετρήσεις έδειξαν ότι και οι δύο θεραπείες οδήγησαν σε λιγότερες ενοχές και δυσκολίες εμπιστοσύνης, μείωσαν τους πονοκεφάλους και τους πόνους στην πλάτη, παρουσίασαν βελτιώσεις στον ύπνο και στη διατροφή και συνέβαλαν στο να φροντίζουν τον εαυτό τους.

Η θεραπεία

Η ίαση είναι μία εμπειρία που αξίζει να περιγραφεί. Οι Warber κ.ά.⁴⁸ διεξήγαν μία ποιοτική έρευνα, εξετάζοντας την ίαση, όπως περιγράφεται από θεραπευτές της ενέργειας του βιοπεδίου, περιλαμβανομένων των θεραπευτών ρέικι. Πήραν συνέντευξη από 19 θεραπευτές που χρησιμοποιούν διαφορετικές μεθόδους. Η ίαση προέκυψε ότι διευκολύνεται, όταν αναπτύσσεται μία ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στους δύο ανθρώπους, τον θεραπευτή (πρακτικό) και τον θεραπευόμενο (τον ασθενή). Οι πρακτικοί είπαν ότι η σχέση αυτή έχει πολλές διαφορετικές διαστάσεις. Οι πρακτικοί ήταν βέβαιοι ότι δεν είναι οι μόνοι που συμμετείχαν στη θεραπευτική διαδικασία, ένιωθαν ότι ο ασθενής ήταν εξίσου σημαντικός για να επιτευχθεί η ίαση,

⁴⁷9

⁴⁸21

επειδή ο ασθενής έπρεπε να είναι σε μία ανοιχτή κατάσταση. Οι συμμετέχοντες επίσης ανέφεραν ότι η αρμονία ήταν πολύ σημαντική στη σχέση. Όταν ήταν σε αρμονία ο πρακτικός και ο ασθενής, αναπτυσσόταν εγγύτητα.

Η συνεργασία ήταν ένα άλλο θέμα που περιέγραψαν οι ερευνητές. Η ίαση περιγράφηκε ως μία διαδικασία που προϋποθέτει πνευματική και ενεργητική συνεργασία ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο. Οι πρακτικοί επεσήμαναν τη σημασία της επικοινωνίας και πως αποτελεί βασική προϋπόθεση για μία θεραπευτική υποστήριξη, καθώς προωθεί ένα μοντέλο ανάδρασης. Η εμπιστοσύνη είναι ένα άλλο ζήτημα που ανέφεραν οι πρακτικοί και επιτυγχάνεται μέσω επαγγελματικών πιστοποιητικών του θεραπευτή, την τιμιότητα και το σεβασμό απέναντι στον πελάτη και τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για τον ασθενή. Οι πρακτικοί ανέφεραν τους ηθικούς νόμους ως έναν σημαντικό παράγοντα για μία επιτυχημένη σχέση μεταξύ θεραπευτή και ασθενούς.

Οι McDonough-Means⁴⁹ κ.ά. εξέτασαν τι υποθάλπει και σε τι μεσολαβεί μία θεραπευτική παρουσία. Η θεραπευτική παρουσία αποτελείται από κάποια χαρακτηριστικά του πρακτικού που εκτείνονται σε μία θεραπευτική, ωφέλιμη και/ή θετική πνευματική αλλαγή. Περιέγραψαν τρεις διαστάσεις της παρουσίας. Η φυσική παρουσία είναι η σωματική προσέγγιση του θεραπευτή στον θεραπευόμενο, η ψυχολογική παρουσία που είναι εγκεφαλική επαφή και η θεραπευτική παρουσία, που είναι η πνευματική επικοινωνία. Όλοι ανέφεραν ότι αυτή η παρουσία δε διδάσκεται και οι θεραπευτές γεννιούνται με αυτήν.

Αναγνωρίστηκε μία λίστα από εννέα χαρακτηριστικά και συστήματα αντιλήψεων των ανθρώπων που έχουν θεραπευτική παρουσία: θεραπευτική σχέση, ικανότητα να συμπάσχουν, συμπόνια, χάρισμα, πνευματικότητα, διαπροσωπική επικοινωνία, ψυχολογία και βιολογία ίασης, αισιοδοξία, προσδοκίες και απόψεις. Με όρους θεραπευτικής ψυχολογίας και βιολογίας οι ερευνητές αναφέρουν μία ιδέα, που ονομάζεται «προσήλωση», που είναι μία τάση ή μία ανοιχτή διάθεση να δεχτεί κάποιος αντιπροσωπευτική υποστήριξη, που οδηγεί σε μία υψηλότερη αίσθηση συμμετοχής και είναι ανεπηρέαστη από γεγονότα, που μπορεί να την αποσπάσουν. Αυτοί που έχουν μεγαλύτερη

⁴⁹10

δεκτικότητα θα αντιληφθούν σε έναν θεραπευτή το χάρισμα και την ικανότητα να συμπάσχει καλύτερα από αυτούς που έχουν χαμηλότερη δεκτικότητα.

Άλλα ζητήματα που προέκυψαν από τη θεραπευτική σχέση αντανακλούν τα χαρακτηριστικά της. Ο Miller⁵⁰ αναγνώρισε κάποιες πλευρές της: την θεραπευτική πρόθεση, τη μετάδοση των πληροφοριών και το κίνητρο, που είναι παρόμοια με την επικοινωνία και την προσβασιμότητα. Επίσης η θεραπευτική σχέση αναγνωρίστηκε με όρους συναισθηματικών χαρακτηριστικών, όπως η προσοχή, η εμπιστοσύνη και η συναισθηματική ανάμιξη. Περιέγραψε επίσης πέντε χαρακτηριστικά της ποιότητας: δέσμευση, εξέλιξη, συνάφεια, προσαρμοστικότητα και φροντίδα στη σχέση. Αυτές οι ποιότητες αντανακλούν κάποιους δεσμούς, σεβασμό και εκτίμηση, όπως αναφέρουν οι συμμετέχοντες. Η ψυχοθεραπευτική έρευνα έχει επίσης εκδηλώσει παρόμοια χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα η προσκόλληση, ο δεσμός και η κοινωνική υποστήριξη είναι τα κλειδιά για την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία. Οι Tang και Anderson⁵¹ ανακάλυψαν τις δυνατές σχέσεις στην αλληλεπίδραση θεραπευτή και θεραπευόμενου. Και η σχέση που αναπτύχθηκε ανάμεσα στον πρακτικό ρέικι και τον ασθενή έδειξε να έχει ανάλογη επίδραση στο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Δημιουργώντας μία ίση σχέση συνεργασίας, οι ασθενείς ένιωσαν πιο άνετα στη θεραπευτική τους διαδρομή.⁵²

Παράδειγμα έρευνας πάνω στην αποτελεσματικότητα των εναλλακτικών θεραπειών

Οι Long, Huntley και Ernst πραγματοποίησαν μία έρευνα, ώστε να εντοπίσουν την αποτελεσματικότητα των εναλλακτικών θεραπειών. Απευθύνθηκαν σε επίσημους οργανισμούς. Συγκεκριμένα, σε 526 διευθύνσεις οργανισμών εναλλακτικής θεραπείας, όπως καταγράφηκαν από το τμήμα Συμπληρωματικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Exeter. Ανάμεσά τους 364 διευθύνσεις από όλους τους οργανισμούς εναλλακτικής θεραπείας στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπως καταγράφηκαν από την στατιστική υπηρεσία, που

⁵⁰11

⁵¹20

⁵²12

προσέλαβε το Υπουργείο Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου. Επιπλέον, περιελάμβανε 162 διευθύνσεις εκτός Μεγάλης Βρετανίας, τις οποίες συνέλεξαν οι ερευνητές σε διάστημα επτά ετών. Για πληρέστερη ενημέρωση αντιπροσωπεύει την πιο περιεκτική λίστα οργανισμών εναλλακτικής θεραπείας, που έχουν συγκεντρωθεί ως τώρα. Δεν υπήρχε περιορισμός όσον αφορά το επαγγελματικό προφίλ των πρακτικών, που παρουσιάζουν οι οργανισμοί. Από του 526, οι 303 αποκλείστηκαν, επειδή δεν ανταποκρίνονταν στις απλές θεραπείες που παρουσίαζαν οι οργανισμοί. Έτσι στάλθηκαν 223 ερωτηματολόγια.

Το εμπιστευτικό ερωτηματολόγιο ήταν σχεδιασμένο με σκοπό να ανιχνεύσει σε τι είδους συμπληρωματική και εναλλακτική θεραπεία ειδικεύεται κάθε οργανισμός. Ο σκοπός μας ήταν να επικεντρωθούμε στους οργανισμούς που διεξάγουν μία απλή εναλλακτική θεραπεία, αλλά όταν ένας οργανισμός διεξήγε παραπάνω από μία εναλλακτικές θεραπείες, του ζητήθηκε να συμπληρώνει ξεχωριστά ένα ερωτηματολόγιο για κάθε μια. Ζητήθηκε από τους ερωτώμενους να κάνουν μία λίστα από τα 15 οφέλη που είχαν από την εναλλακτική τους θεραπεία, από 15 αντενδείξεις, το συνηθισμένο κόστος κάθε αρχικής και τελικής θεραπείας και τη συνολική διάρκεια της εκπαίδευσης (σε ώρες) που θα χρειαζόταν ένας πρακτικός με όλα τα απαιτούμενα προσόντα. Ένα δείγμα του ερωτηματολογίου το παρέχουν οι συγγραφείς.

Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν την 1^η Φεβρουαρίου 2000 και ακολούθησε ένα μήνυμα υπενθύμισης σε αυτούς που δεν απάντησαν ένα μήνα αργότερα. Οι απαντήσεις συγκεντρώθηκαν ως το τέλος της 30 Απριλίου 2000. Όλες οι πληροφορίες εισήχθησαν σε φύλλα Excel και παρουσιάστηκαν με στατιστικές παραστάσεις.

Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν μόνο δεδομένα από θεραπείες, για τις οποίες έλαβαν δύο ή περισσότερα απαντημένα ερωτηματολόγια. Εξακρίβωσαν τις ενδείξεις των εναλλακτικών θεραπειών, που οι οργανισμοί θεωρούσαν ότι ήταν πιο ωφέλιμες. Οι θεραπείες διακρίνονται σε φυσικές θεραπείες, πνευματικές/σωματικές θεραπείες ή εναλλακτικής ιατρικής. Μετρώντας το πόσο συχνά επαναλαμβάνονταν οι θεραπευτικές συνθήκες και οι αντενδείξεις, εντόπισαν τις πρώτες πέντε για κάθε θεραπεία. Το κόστος και οι ώρες της εκπαίδευσης εκφράστηκαν σε διάγραμμα.

Πίνακας 4: Λίστα με τις θεραπείες, που παρουσιάζουν οι οργανισμοί συμπληρωματικής και εναλλακτικής ιατρικής, σύμφωνα με μετρήσεις

Θεραπεία	Ερωτηματολόγια	
		Ανταπόκριση
Βελονισμός/TCM	20	1
Τεχνική Alexander	3	1
Αρωματοθεραπεία	20	10
Art Therapy	2	1
Αγιούρβέδα ιατρική	2	1
Θεραπείες Bach flower	5	2
Biodanza	1	1
Τεχνική Bowen	3	2
Χειροπρακτική	10	2
Συνεδρίες και Ψυχοθεραπεία	2	1
Βοτανοθεραπεία	7	1
Ομοιοπαθητική	23	4
Υπνοθεραπεία	11	5
Κινησιολογία	4	1
Θεραπεία με μαγνήτες	2	2
Μασάζ	18	7
Μουσικοθεραπεία	1	1
Νευρο-θεραπεία	4	1
Νευρο-Λογοθεραπεία (NLP)	1	1
Δίαιτα	4	3
Οστεοπαθητική	3	1
Polarity	1	1
Radionics	2	1
Αναγέννηση	1	1
Ρεφλεξολογία	8	8
Reiki	3	2
Πνευματική θεραπεία	1	1
Tai Chi	1	1
Yoga	5	2

Οργανισμοί που ρωτήθηκαν αλλά δεν ανταποκρίθηκαν:

Shamanic healing & counseling, Cranio sacral therapy, Ophthalmic Somatology, Dream analysis, Bioharmonics, Crystal therapy, Chelation therapy, Progressive relaxation, Colour therapy, Spa therapy, Temperature therapy, Oxygen therapy, Organ extract therapy.

Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας:

Από τα 223 ερωτηματολόγια που στάλθηκαν, τα 66 ήταν από διαφορετικές διευθύνσεις/οργανισμούς. Κάποιοι οργανισμοί έστειλαν παραπάνω από ένα συμπληρωμένο ερωτηματολόγιο(προφανώς συμπληρωμένο από διαφορετικά άτομα μέσα στον ίδιο οργανισμό): αυτό δεν συμπεριλήφθηκε στο ποσοστό ανταπόκρισης, παρόλο που συγκεντρώθηκαν όλα τα δεδομένα και χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των συνθηκών και των αντενδείξεων της θεραπείας κλπ. Τα 26 ερωτηματολόγια επιστράφηκαν χωρίς να είναι ανοιγμένα, τα 4 επεστράφησαν, δηλώνοντας ότι δεν επιθυμούν να συμμετέχουν και τα 4 απάντησαν ότι το ερωτηματολόγιο δεν ήταν κατάλληλο ή εφαρμόσιμο για τον οργανισμό τους. Έτσι το ποσοστό των απαντήσεων ήταν 34%. Το εύρος των οργανισμών εναλλακτικής θεραπείας που επικοινωνήσαμε καταγράφηκε στον **πίνακα 4**.

Υπήρχαν δύο ή παραπάνω απαντήσεις από δώδεκα θεραπείες: Αρωματοθεραπεία (11), θεραπεία Bach flower (2), Bowen τεχνική(2), χειροπρακτική (2), ομοιοπαθητική (4), υπνοθεραπεία(5), μαγνητική θεραπεία(2), μασάζ(8), διατροφή(3), Ρεφλεξολογία(11), Ρείκι(2) και γιόγκα (2).

Όταν συγκεντρώθηκαν οι απαντήσεις από όλα τα ερωτηματολόγια, τα πιο κοινά περιστατικά από τις εναλλακτικές θεραπείες, που κρίθηκαν ότι ωφελούν, σε κατιούσα κλίμακα συχνότητας ήταν: άγχος/στρες, πονοκέφαλοι/ημικρανίες, πόνοι στην πλάτη, αναπνευστικά προβλήματα (περιλαμβανομένου και του άσθματος), αϋπνίες, καρδιαγγειακά προβλήματα και μυοσκελετικά προβλήματα. Ο **πίνακας 5** καταγράφει τις 25 πιο συχνές περιπτώσεις και τις θεραπείες που συνέβαλαν στην ίασή τους.

Πίνακας 5 : Οι 25 πιο συχνές περιπτώσεις που καταγράφηκαν και οι θεραπείες που συνέβαλαν στην ίαση

Οι πιο συχνές περιπτώσεις (με σειρά συχνότητας)	Θεραπεία											
	Αρωματοθεραπεία	Bach flower	Bowen	Χειροπρακτική	Ομοιοπαθητική	Υπνοθεραπεία	Μαγνητική θεραπεία	μασάζ	Διατροφή	Ρεφλεξολογία	ρείκι	Γιόγκα
Άγχος/στρες	x	x				x		x	x	x	x	x
Πονοκέφαλοι/ημικρανίες	x		x	x		x		x	x	x	x	x
Πόνοι στην πλάτη			x	x			x	x		x		x
Αναπνευστικά(και άσθμα)	x		x	x	x		x	x		x		
Αϋπνίες	x					x		x		x	x	x
Καρδιοαγγειακά προβλήματα(και υψηλή πίεση και κυκλοφορικά προβλήματα)				x			x		x	x	x	x
Μυοσκελετικά προβλήματα	x		x	x						x		
Προβλήματα Εμμηόρροιας και προεμμηνορροϊκό σύνδρομο			x		x	x		x	x	x		x
Αρθρίτιδες και ρευματισμοί	x				x	x	x	x	x	x		x
Κατάθλιψη	x	x				x		x	x	x	x	

Δερματικές παθήσεις (και εκζέματα)	x	x	x	x	x	x			x	x		
Χρόνια κόπωση	x		x			x		x	x	x		
Γενικό ψυχολογικό στρες		x					x		x	x		
Πόνοι στο λαιμό και τους ώμους			x	x				x				
Φοβίες/ νευρικές συνήθειες						x				x	x	
Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου			x	x		x		x		X		
Αθλητικοί τραυματισμοί			x					x		x		
Ιγμορίτιδα	x									x		
Ορμονικά προβλήματα	x											
Έλλειψη αυτοπεποίθησης		x				x					x	
Δυσκοιλιότητα	x							x		x		
Ψυχικά και σωματικά τραύματα		x				x				x	x	
Σκλήρυνση κατά πλάκας	x					x		x		x		x
Καρκίνος	x	x						x		x		
HIV/AIDS	x	x						x		x		

Συμπεριλαμβάνονται στον πίνακα μόνο θεραπείες, για τις οποίες υπήρξαν πάνω από 2 απαντήσεις

X= η θεραπεία που συστήθηκε από τουλάχιστον ένα ερωτηματολόγιο

Οι απαντήσεις στα ερωτήματα για το ποιες μεμονωμένες θεραπείες θεωρούνται ότι ωφελούν ποιες περιπτώσεις, συνοψίζονται στους **πίνακες 6, 7 και 8**. Για τις θεραπείες με τουλάχιστον δύο απαντήσεις δεν υπάρχει καμία ομοφωνία για τις συνθήκες θεραπείας και για τις αντενδείξεις και θα πρέπει να σημειωθεί ο περιορισμός αυτών των δεδομένων. Καμία από τις θεραπείες δεν κοστίζει πάνω από 60€ για την αρχική συνεδρία και θεραπεία (**πίνακες 6-8**). Δεν υπήρχε σαφής σύνδεση μεταξύ της διάρκειας της θεραπείας και του κόστους της.

Πίνακας 6: Φυσικές θεραπείες					
Θεραπεία(αριθμός ερωτηματολογίων)	Οι 5 πρώτες καταστάσεις που αντιμετωπίστηκαν	Οι 5 πρώτες αντενδείξεις	Το αρχικό κόστος της θεραπείας	Τελικό κόστος	Σύνολο ωρών
Αρωματοθεραπεία (11)	Άγχος/στρες, μυοσκελετικά, αϋπνίες, πονοκέφαλοι/ ημικρανίες, ορμονικά προβλήματα	Εγκυμοσύνη, πρόσφατη χειρουργική επέμβαση, θρομβώσεις, κατάγματα/ πληγές, φαρμακευτική αγωγή	21-50	21-40	200-500
Ρεφλεξολογία (11)	Πονοκέφαλοι/ ημικρανίες, πόνοι στην πλάτη, μυοσκελετικά, γυναικολογικά, στρες/ ψυχικά νοσήματα	Ασταθής ισορροπία, οξείες λοιμώξεις/ πυρετός, ενδοφλέβιες θρομβώσεις, χειρουργικά/ ιατρικά επείγοντα, μυρμηγκιές/μυκητιάσεις	11-30	11-30	100-500
Τεχνική Bowen (2)	Καμία συγκεκριμένη τάση, αλλά μεγάλος αριθμός μυοσκελετικών παθήσεων	Καμία συγκεκριμένη τάση, το «καμία ανταπόκριση στη θεραπεία» απαντήθηκε 2 φορές	21-30	21-30	100-180
Μασάζ (8)	Στρες και ένταση, πόνοι στην πλάτη, πονοκέφαλοι και ημικρανίες, πόνοι στο λαιμό και τους ώμους, αϋπνίες	Μεταδοτικές και λοιμώδεις ασθένειες, σπασμένο δέρμα, καρκίνος, όξυνση χρόνιων παθήσεων, δερματικές ασθένειες	11-50	11-50	100-1000
Χειροπρακτική (2)	Καμία συγκεκριμένη τάση	Καμία συγκεκριμένη τάση	31-50	21-50	3000-5000
Σημ: Στο αρχικό κόστος συμπεριλαμβάνονται οι συνεδρίες και οι θεραπείες					

Πίνακας 7: Ψυχοσωματικές θεραπείες					
Θεραπεία (αριθμός ερωτηματολογίων)	Οι 5 πρώτες καταστάσεις που αντιμετωπίστηκαν	Οι 5 πρώτες αντενδείξεις	Το αρχικό κόστος της θεραπείας	Τελικό κόστος	Σύνολο ωρών
Γιόγκα(2)	Καμία συγκεκριμένη τάση	Καμία συγκεκριμένη τάση	5-40	5-20	500- 5000
Υπνοθεραπεία(5)	Άγχος/στρες, φοβίες/ νευρική ανορεξία, κάπνισμα, έλλειψη αυτοπεποίθησης, κατάθλιψη	Ψυχώσεις, σχιζοφρένεια, επιληψία, κατάθλιψη, εξάρτηση από αλκοόλ/ναρκωτικά	31-50	31-50	300- 1600
Ρέικι(2)	Καμία συγκεκριμένη τάση: πόννοι, κατάθλιψη και στρες ειπώθηκαν δύο φορές	Καμία συγκεκριμένη τάση, σε ½ περίπτωση απαντήθηκε «μη εφαρμόσιμο»	11-50	11-40	1000
Μαγνητική θεραπεία(2)	Καμία συγκεκριμένη τάση: χαμηλός πόνος στη μέση και σφάχτες ειπώθηκαν δύο φορές	Καμία συγκεκριμένη τάση, βηματοδότες και εγκυμοσύνη αναφέρθηκαν σε δύο περιπτώσεις	<10-40	<10-40	500
Σημ: Στο αρχικό κόστος συμπεριλαμβάνονται οι συνεδρίες και οι θεραπείες					

Πίνακας 8: Συμπληρωματικές θεραπείες

Θεραπεία (αριθμός ερωτηματολογίων)	Οι 5 πρώτες καταστάσεις που αντιμετωπίστηκαν	Οι 5 πρώτες αντενδείξεις	Το αρχικό κόστος της θεραπείας	Τελικό κόστος	Σύνολο ωρών
Bach flower(2)	Καμία συγκεκριμένη τάση	Καμία συγκεκριμένη τάση	<10-20	<10-20	12-100
Διατροφή(3)	Αρθρίτιδα/ ρευματισμοί, χρόνια κόπωση, υπέρταση, ο μύκητας candida, έλκη	Ιατρικά επείγοντα, διατροφικές δυσλειτουργίες, χημειοθεραπεία, λήψη αντιβιοτικών, λήψη στεροειδών	21->60	11-40	100-3000
Ομοιοπαθητική(4)	Καταστάσεις που μπορούν να ρυθμιστούν από την ζωτική δύναμη του οργανισμού/ για παράδειγμα θεραπεία καταστάσεων ιδρυματισμού, εκζέματα, αρθρίτιδες, γυναικολογικά, δυσκολία συγκέντρωσης, που αντιμετωπίζεται με προσωπική συνεδρία και όχι με θεραπείες	Ιατρικά επείγοντα, χειρουργικά συμπτώματα, μη ανταπόκριση, λήψη χαπιών, εγκυμοσύνη, αν η θεραπεία είναι ακατάλληλη για αυτή την κατάσταση	31->60	10-50	500-3000

Σημ: Στο αρχικό κόστος συμπεριλαμβάνονται οι συνεδρίες και οι θεραπείες

Πίνακας 9: Περίληψη των κλινικών στοιχείων από τα δοκιμαστικά πειράματα για θεραπείες που συστήνονται για το άγχος/στρες

Θεραπεία	Περίληψη των κλινικών αποτελεσμάτων
Αρωματοθεραπεία	Μία συστηματική ανασκόπηση της Αρωματοθεραπείας, περιλαμβανομένων έξι τυχαίων κλινικών δοκιμών, που αφορούσαν την εφαρμογή της Αρωματοθεραπείας για το άγχος και την ευεξία. Με μία εξαίρεση, όλα εκδήλωσαν θετικά αποτελέσματα
Θεραπεία Bach flower	Δύο ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές εξέτασαν την επίδραση της θεραπείας αυτής στο στρες που είχαν οι φοιτητές ενός πανεπιστημίου. Καμία δοκιμή δεν απέδωσε κάποιο αξιοσημείωτο αποτέλεσμα στις «πέντε θεραπείες με άνθη» σε σχέση με το άγχος, πέρα από το placebo, παρόλο που παρατηρήθηκε μία μη-σαφής ωφέλιμη επίδραση και στη θεραπεία και στην placebo θεραπεία
Υπνοθεραπεία	Τέσσερις ελεγχόμενες δοκιμές συμπέραναν ότι η υπνοθεραπεία είναι ευεργετική για την κατάσταση του άγχους, παρόλο που μία έρευνα που έγινε για να διασταυρωθούν τα αποτελέσματα, έδωσε αρνητικά αποτελέσματα
Μασάζ	Έξι ελεγχόμενες δοκιμές είχαν θετικές επιδράσεις του μασάζ στην κατάσταση του άγχους
Διατροφή	Μία κλινική δοκιμή έδειξε ότι τα διαιτητικά συμπληρώματα μειώνουν το άγχος, όπως μετρήθηκε με μία κλίμακα της ποιότητας ζωής, βάζοντας σε δίαιτα άτομα που

	<p>συγκρίθηκαν με μία κατάσταση placebo. Σημειώθηκαν πιθανά οφέλη της διατροφής στο άγχος.</p>
<p>Ρεφλεξολογία</p>	<p>Μία απλή ελεγχόμενη δοκιμή έδειξε ότι η θεραπεία με Ρεφλεξολογία μείωσε το άγχος σε ασθενείς, που υπέφεραν από αυτή την κατάσταση</p>
<p>Γιόγκα</p>	<p>Δύο κλινικές δοκιμές έδειξαν μία ευεργετική επίδραση της γιόγκα στη διαχείριση του στρες: η μία ελεγχόμενη δοκιμή έδειξε τις θετικές επιδράσεις της Sahaja Yoga στη διαχείριση του στρες σε ασθενείς με επιληψία, ενώ η μη ελεγχόμενη μελέτη διάρκειας ενός έτους έδειξε βελτιώσεις σε δυσλειτουργίες έμμου του ψυχαναγκασμού σε ασθενείς που ασκούσαν στη γιόγκα τακτικά.</p>

Πίνακας 10: Σύνοψη των κλινικών στοιχείων από ελεγχόμενα δοκιμαστικά πειράματα για θεραπείες που συνιστώνται για πονοκεφάλους/ημικρανίες

Θεραπεία	Σύνοψη των δημοσιευμένων κλινικών στοιχείων
Αρωματοθεραπεία	Μία τυχαία κλινική δοκιμή για την αποτελεσματικότητα της τοπικής εφαρμογής ελαίου από δυόσμο για τους πονοκεφάλους σημείωσε σημαντικά αναλγητικά αποτελέσματα σε σύγκριση με το placebo
Χειροπρακτική	Μία πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση συμπεραίνει ότι ο χειρισμός της σπονδυλικής στήλης έχει χρήσιμη επίδραση στην ένταση, στις ισχιαλγίες και στους μετά-τραυματικούς πονοκεφάλους, με έξι στις επτά μελέτες να αναφέρουν όφελος. Δύο μελέτες έδειξαν θετικά αποτελέσματα του χειρισμού της σπονδυλικής στήλης για τις ημικρανίες, παρόλο που μία άλλη μελέτη δεν εντόπισε θετικά αποτελέσματα σε μία ελεγχόμενη θεραπεία.
Υπνοθεραπεία	Η αυτό-ύπνωση φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική, σε βαθμό που η λίστα αναμονής για τη θεραπεία των πονοκεφάλων, παρόλο που είναι ασαφές αν υπερέχει σε σχέση με άλλες μορφές χαλάρωσης. Διαφορετικοί συνδυασμοί θεραπειών, συμπεριλαμβανομένης και της υπνοθεραπείας έχουν συγκριθεί με ποικίλες ελεγχόμενες παρεμβάσεις σε διάφορες δοκιμές με θετικά αποτελέσματα.
Μασάζ	Μία τυχαία κλινική δοκιμή έδειξε ευεργετικά αποτελέσματα του μασάζ στις ημικρανίες, ενώ μία μη ελεγχόμενη δοκιμή έδειξε βελτιώσεις στους χρόνιους πονοκεφάλους

	από υπερένταση, σε ασθενείς που δέχτηκαν μασάζ
Διατροφή	Η διατροφή μοιάζει να είναι σημαντική στην αντιμετώπιση της ημικρανίας, καθώς τα περιστατικά της ημικρανίας επηρεάζονται από διατροφικές αλλεργίες και στους ενήλικες και στα παιδιά
Ρεφλεξολογία	Δύο δοκιμές υποστηρίζουν την εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας στους πονοκεφάλους. Μία μεγάλη μελέτη παρατήρησης εντόπισε ότι το 81% των ασθενών με πονοκέφαλο βοήθησαν ή θεράπευσαν σε διάστημα 3 μηνών, ενώ μία απλή τυχαία κλινική μελέτη έδειξε μία θετική μη σημαντική τάση στην ίδια κατάσταση
Γιόγκα	Η Γιόγκα, επιπρόσθετα στη συμβατική ιατρική, πρόσφερε σημαντική μείωση των πονοκεφάλων, καθώς συγκρίνεται με τη συμβατική ιατρική μόνη της σε μία τυχαία κλινική μελέτη των συμμετεχόντων, που είχαν είτε ημικρανίες είτε πονοκεφάλους από ένταση

Πίνακας 11: Σύνοψη κλινικών στοιχείων από ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές για θεραπείες που συστήνονται για πόνους της πλάτης

Θεραπεία	Σύνοψη των δημοσιευμένων κλινικών στοιχείων
Χειροπρακτική	Τα στοιχεία για τη χειροπρακτική είναι γενικά θετικά, παρότι οι μεθοδολογικές ελλείψεις στις περισσότερες δοκιμές που διεξήχθησαν μέχρι σήμερα μας εμποδίζουν να βγάλουμε σίγουρα συμπεράσματα
Μαγνητική θεραπεία	Μία πρόσφατη πιλοτική μελέτη δεν ανέφερε οφέλη από τη χρήση των μαγνητών για τη θεραπεία χρόνιων πόνων χαμηλά στην πλάτη
Ρεφλεξολογία	Δεν υπάρχουν ισχυρά πειραματικά στοιχεία για την υποστήριξη της Ρεφλεξολογίας
Μασάζ	Ενώ μία ανασκόπηση κλινικών δοκιμών συμπέρανε ότι δεν υπάρχουν ισχυρά πειραματικά στοιχεία για την υποστήριξη της θεραπείας μασάζ, μία πρόσφατη τυχαία κλινική μελέτη υποστηρίζει την άποψη ότι το μασάζ είναι ευεργετικό για αυτή την περίπτωση.
Γιόγκα	Δεδομένα από κλινικές δοκιμές στη γιόγκα υπόσχονται, αλλά πολύ σπάνια για να επιτρέψουν οποιαδήποτε σίγουρη κρίση

Τα συμπεράσματα της έρευνας:

Η ραγδαία αύξηση της ζήτησης των εναλλακτικών θεραπειών σημαίνει ότι η επικοινωνία και η συνεργασία με τις ορθόδοξες ιατρικές υπηρεσίες αυξάνεται, ιδιαίτερα αν θεωρηθεί ότι πολλοί ασθενείς χρησιμοποιούν τις εναλλακτικές θεραπείες συμπληρωματικά με την καθιερωμένη ιατρική. Είναι επίσης πιθανόν ότι το κοινό θα αναζητήσει να ξεκαθαριστούν τα όρια των διαφόρων εναλλακτικών θεραπειών. Πράγματι, μία πρόσφατη αναφορά του Υπουργείου Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας συνέστησε ότι μία σαφέστερη διάρθρωση των αρμοδιοτήτων και των περιορισμών των εναλλακτικών θεραπειών μπορεί να είναι μία βάση για τη βελτίωση της επικοινωνίας με τις υπόλοιπες υπηρεσίες υγείας και μπορεί να οδηγήσει σε ευρύτερη αποδοχή της συνεισφοράς τους. Μία τέτοια προσέγγιση μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της εμπιστοσύνης του κοινού για τις εναλλακτικές θεραπείες και να παρέχει πληροφορίες στους γιατρούς, ώστε να εκτιμήσουν τις θεραπείες ή να συμβουλευθούν τους ασθενείς, που επιθυμούν να ακολουθήσουν μία εναλλακτική θεραπεία. Για να έχουμε τις καλύτερες δυνατές γνώσεις, αυτή είναι η πρώτη έρευνα, που απευθύνθηκε στους οργανισμούς εναλλακτικών θεραπειών για τις απόψεις τους σχετικά με τα οφέλη της θεραπείας, την ασφάλεια και το κόστος. Τα αποτελέσματά της μπορεί να αποτελέσουν έναν χρήσιμο οδηγό για τους επαγγελματίες της υγείας: δίνουν κάποιες ενδείξεις, όπως το ποιες περιπτώσεις κυρίως θεραπεύονται από τις εναλλακτικές θεραπείες και ποια αγωγή μπορεί να είναι η καλύτερη για κάθε περίπτωση.

Ο πιο προφανής περιορισμός αυτής της έρευνας είναι ο χαμηλός βαθμός ανταπόκρισης. Η εξήγηση για αυτό είναι μάλλον περίπλοκη και σίγουρα θεωρητική. Πολλές μορφές εναλλακτικής θεραπείας (π.χ. η ομοιοπαθητική, η πνευματική θεραπεία, το Ρέικι) δεν εντάσσονται στη βιοϊατρική κατάταξη των ασθενειών. Οπότε, αυτοί οι οργανισμοί θα είχαν δυσκολίες να απαντήσουν στα ερωτήματά μας ή θα θεώρησαν ότι δεν είναι εφαρμόσιμες οι θεραπείες τους. Παρομοίως κάποιοι οργανισμοί, που παρουσιάζουν πιο αυστηρές αρχές (π.χ. η χειροπρακτική και η οστεοπαθητική) μπορεί να θεωρούν ότι η θεραπεία τους είναι πιο συμβατική από ότι των εναλλακτικών θεραπειών. Άλλοι λόγοι μπορεί να είναι ως ένα βαθμό η δυσπιστία και/ή η μη-συνεργασία με αυτού του είδους τις έρευνες,

που μπορεί να θεωρούνται ότι προσεγγίζουν τις εναλλακτικές θεραπείες μόνο με συμβατικά ιατρικά κριτήρια. Επιπλέον, οι εξατομικευμένες προσεγγίσεις για τις θεραπείες δεν μπορούν να αντικατοπτρίζουν ακριβώς αυτό το είδος της έρευνας και οι οργανισμοί εναλλακτικών θεραπειών ενδεχομένως να αισθάνονται ότι η έρευνα δεν αντικατοπτρίζει πλήρως αυτό που η θεραπεία τους έχει να προσφέρει. Επιπλέον, το θέμα της έρευνας μπορεί να θεωρείται σημαντικό από κάποιους οργανισμούς. Τελικά, το να γράφεις στους οργανισμούς έχει λιγότερες πιθανότητες να εκμαιευτούν κάποιες πληροφορίες από το να επισκεφτείς τα άτομα προσωπικά. Παρόλα αυτά, με την ανταπόκριση 66 οργανισμών, αυτή είναι η μεγαλύτερη έρευνα του είδους της και για αυτό ένα πρώτο βήμα να απαντηθούν τα ερωτήματα που έθεσε. Οι μελλοντικές έρευνες πιθανόν να μην καλύπτουν όλο το φάσμα των εναλλακτικών θεραπειών, αλλά να επικεντρώνονται στις πιο εδραιωμένες συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες και αρχές.

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι οι εναλλακτικές θεραπείες μπορούν να παρέχουν ωφέλιμη, αλλά όχι συγκεκριμένη, επίδραση. Αυτό συχνά σχετίζεται με τα κλινικά σχετικά αποτελέσματα. Αλλά μπορούν να έχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα πέρα από μία placebo ανταπόκριση; Είναι ενδιαφέρον να συγκριθούν τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας με την πειραματική απόδειξη, όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα στις τρεις πιο συχνές καταστάσεις, που εντοπίστηκαν σε αυτή την έρευνα: στο άγχος/στρες, στους πονοκεφάλους/ημικρανίες και στους πόνους της πλάτης **(πίνακας 5)**. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η Αρωματοθεραπεία, η μέθοδος Bach flower, η υπνοθεραπεία, το μασάζ, η διατροφή, η Ρεφλεξολογία, το ρέικι και η γιόγκα συνιστούνται για το στρες και το άγχος **(πίνακας 5)**. Υπάρχει συμπληρωματική κλινική απόδειξη, ποικίλης μεθοδολογικής ποιότητας, για όλες αυτές τις θεραπείες με εξαίρεση το Ρέικι **(πίνακας 9)**. Η δεύτερη πιο συνηθισμένη περίπτωση που προέκυψε από την έρευνα αυτή είναι ότι για τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους συνιστώνται ως κατάλληλες θεραπείες η Αρωματοθεραπεία, η μέθοδος Bowen, η χειροπρακτική, η υπνοθεραπεία, το μασάζ, η διατροφή, η Ρεφλεξολογία, το ρέικι και η γιόγκα **(πίνακας 5)**. Με εξαίρεση την τεχνική Bowen και το ρέικι, όλες φαίνονται να στηρίζονται σε κλινικές αποδείξεις **(πίνακας 10)**. Οι πόνοι της πλάτης είναι η περίπτωση που

φέρνει πιο συχνά τους ασθενείς στις εναλλακτικές θεραπείες(3) και σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής της έρευνας συστήνονται οι ακόλουθες θεραπείες: η τεχνική Bowen, η χειροπρακτική, η μαγνητική θεραπεία, το μασάζ, η Ρεφλεξολογία και η γιόγκα (**πίνακας 5**). Κλινικές δοκιμές διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα όλων αυτών των θεραπειών για τους πόνους της πλάτης, με εξαίρεση την τεχνική Bowen (**πίνακας 11**). Ως εκ τούτου φαίνεται ότι, γενικά, οι συστάσεις των εναλλακτικών θεραπειών επαληθεύονται από τις κλινικές δοκιμές.

Συμπερασματικά, αυτή η έρευνα αποδίδει εν δυνάμει χρήσιμα δεδομένα, όσον αφορά τις εφαρμογές των εναλλακτικών θεραπειών στις κλινικές περιπτώσεις. Ως πρώτο βήμα για να εξάγουμε αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τις εναλλακτικές θεραπείες για την έρευνα των επαγγελματιών της υγείας, τα ευρήματα αυτής της έρευνας μπορεί να παρέχουν μία καθοδήγηση σε αυτούς τους επιστήμονες, που επιθυμούν να συμβουλευθούν ή να προτείνουν στους ασθενείς τους τις εναλλακτικές θεραπείες.⁵³

Εφαρμογές του Ρέικι

Το ρέικι μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε μπορεί να εξασφαλιστεί μία ήρεμη ατμόσφαιρα. Μπορεί να γίνει σε ανθρώπους που στέκονται, είναι καθιστοί ή ξαπλώνουν. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί ενώ η συνείδηση κάποιου είναι στραμμένη σε άλλες λεπτομέρειες. Το ρέικι είναι εξαιρετικά ευεργετικό, όταν χρησιμοποιείται ανεπίσημες περιστάσεις από ότι στον επίσημο χώρο του ρέικι.

- Νοσοκομεία και ιατρικές σχολές:

Οι άνθρωποι που είναι στο νοσοκομείο συχνά νιώθουν πολύ μόνοι και τρωτοί. Οποιαδήποτε ιατρική διάγνωση και παρέμβαση τους θυμίζει τη θνητότητά τους. Παρόλο που οι στόχοι του ιατρικού επαγγέλματος και του νοσοκομείου είναι η άνεση και η θεραπεία, οι ασθενείς είναι συχνά τρομοκρατημένοι, αγχωμένοι και νιώθουν να χειραγωγούνται από τον ιδρυματικό τρόπο ζωής. Η θεραπευτική επαφή του ρέικι παρέχει άνεση, επιβεβαίωση και επαφή. Αυξάνει

⁵³7

την αίσθηση του ασθενούς ότι ενδυναμώνεται, συνδέοντας τον εαυτό του/της με μία ευρύτερη θεραπευτική πραγματικότητα και θυμίζοντας στους ασθενείς ότι και οι ίδιοι μπορούν να είναι μέρος της θεραπείας του εαυτού τους. Το ρέικι μπορεί να μειώσει τις αρνητικές επιπτώσεις των ιατρικών παρεμβάσεων, καθώς και να ενθαρρύνει τη συνολική διαδικασία ίασης. Το ρέικι συμπληρώνει και υποστηρίζει οποιαδήποτε ιατρική διαδικασία εφαρμόζεται για την ευεξία του ασθενούς, εξισορροπώντας την ενέργειά του.

Το ρέικι χρησιμοποιείται στα νοσοκομεία σε επείγοντα, με αρρώστους, συνδυαστικά με ογκολογικές θεραπείες στο νοσοκομείο, π.χ. στο M.D. Anderson στο Houston, TX και στο Memorial Hospital στην Chattanooga, TN, στο χειρουργείο, μετά την επέμβαση, για να επιταχύνει τη θεραπεία, για τους αναστατωμένους και θλιμμένους συγγενείς και εφαρμόζεται ακόμη και στους ετοιμοθάνατους. Σε κάθε περίπτωση και ιδιαίτερα στην τελευταία, έχουν καλύτερη αποδοχή της κατάστασής τους και αναζητούν ένα μέρος γαλήνης, που δεν είχε παρατηρηθεί πριν το ρέικι.

Οι νοσοκόμες και οι γιατροί μαρτυρούν ότι το ρέικι βοηθά στην ανακούφιση από το στρες, την ταραχή και τον οξύ ή χρόνιο πόνο. Είναι ευεργετικό στη βοήθεια του ύπνου και στην ενίσχυση της ενέργειας. Προωθεί την ανακούφιση των συναισθημάτων, π.χ. τη θλίψη, το θυμό ή το άγχος και παρέχει ασφάλεια στην καταπραϋντική φροντίδα. Αποκαθιστώντας την ισορροπία στο ενεργειακό πεδίο του ασθενή, το ρέικι διευκολύνει τον ασθενή να κινητοποιήσει τις βιολογικές θεραπευτικές πηγές του για ανάρρωση. Οι χειρουργοί και οι νοσοκόμοι αναισθησιολόγοι ανακάλυψαν ότι το ρέικι είναι βοηθητικό πριν, στη διάρκεια και μετά την επέμβαση, επειδή μειώνει το άγχος του ασθενούς. Το ρέικι επίσης σταματάει την αιμορραγία και ποτέ δεν παρεμβαίνει στην αναισθησία.

Η Pamela Pettinati, M.D., θεωρεί ότι το ρέικι είναι εξαιρετικά ευεργετικό, όταν διενεργεί επεμβάσεις σε χώρες του τρίτου κόσμου. Κάποια μέρα ήταν έτοιμη να κάνει μία εγχείριση, αλλά η συσκευή καυτηριασμού δεν είχε φτάσει. Χρησιμοποίησε το ρέικι, για να σταματήσει την αιμορραγία. Οι μαιευτήρες και οι νοσηλεύτες βρήκαν ότι το ρέικι διευκολύνει τον τοκετό και τη γέννα. Χρειάζονται λιγότερα φάρμακα, ο τοκετός είναι πιο σύντομος και υπάρχουν λιγότερες επιπλοκές. Μία γιατρός στα επείγοντα με δεκαπενταετή πείρα

παρακολούθησε μαθήματα ρέικι και συγχρόνισε την ενέργειά της, ώστε να γίνει πρακτικός του ρέικι. Ανέφερε ότι αυξήθηκε η αντίληψή της και η διαίσθησή της ενισχύθηκε, βοηθώντας την έτσι να στηρίξει την καθοριστική στιγμή που τόσο συχνά παρουσιάζεται στα επείγοντα. Σε απάντηση αυτών των παρατηρήσεων και δεδομένων, πολλές ιατρικές και νοσηλευτικές σχολές διδάσκουν και/ή ζητούν εκπαίδευση ρέικι για τους φοιτητές τους. Αναφέρθηκε στο Columbus Monthly, το Δεκέμβριο του 2003, ότι εκατοντάδες ιατρικές σχολές σε όλη την χώρα, περιλαμβανομένου του κρατικού πανεπιστημίου ιατρικής του Ohio, έχουν προσθέσει την εναλλακτική ιατρική στο πρόγραμμα σπουδών τους (αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει το ρέικι).

Κάποια από τα μεγαλύτερα ονόματα στον χώρο της ιατρικής περίθαλψης αναφέρουν ότι το ρέικι αποδεικνύεται ευεργετικό στην ανάρρωση των ασθενών. «Στα καλύτερα νοσοκομεία της Αμερικής», όπως κατατάσσονται από την “U.S. News and World Report”, το 60% έχουν ένα νοσοκομείο, όπου εντάσσεται και πρόγραμμα ρέικι. Μερικά παραδείγματα είναι: η Ιατρική σχολή του Harvard συνεργάζεται με το Dana-Farber Institute, το οποίο έχει ανακηρυχθεί ως το καλύτερο νοσοκομείο για τη θεραπεία του καρκίνου στις πολιτείες της Νέας Αγγλίας και βεβαιώνει στην ιστοσελίδα του ότι το ρέικι είναι βοηθητικό για κάθε γνωστή ασθένεια, ακόμη και του καρκίνου. Το Duke Integrative Medicine, NC, που συγκαταλέγεται με συνέπεια μεταξύ των δέκα κορυφαίων οργανισμών υγείας στη χώρα, το New York Presbyterian Hospital του Columbia University Medical Center, που συγκαταλέγεται στα καλύτερα έξι νοσοκομεία στις Ηνωμένες Πολιτείες το 2007 και το Yale University School of Medicine and Nursing 's New Haven Hospital, CT, που υποστηρίζει ότι οι πρακτικοί και οι ασθενείς που χρησιμοποιούν τη θεραπεία ρέικι σε αυτό το ινστιτούτο επιβεβαιώνουν την ικανότητά του να βοηθήσει στην χαλάρωση, να καταπραΰνει τον πόνο και να προλειάνει τον δρόμο για τη θεραπεία.

Από τα νοσοκομεία που δεν χρησιμοποιούν το ρέικι, αναφέρθηκε ότι το 50% θα το σκεφτόταν. Επιπλέον, η έρευνα ρέικι καθοδηγείται σε συνεργασία με Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας σε πολλές διευκολύνσεις. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα: Johns Hopkins, MD, Columbia Presbyterian Medical Center, AZ, University of California Medical Center, Ca, Hartford Hospital, CT,

Dartmouth Hitchcock University Hospital, RI, MD Anderson Medical Center, TX, Stanford Medical Center, CA, University of Colorado Medical School, University of Pennsylvania Medical School και Yale School of Nursing.

Το ρέικι εφαρμόζεται σε πολλές περιπτώσεις, με ασθενείς που έχουν καρκίνο, AIDS, Ινομυαλγίες, καρκίνο του προστάτη, διαβήτη με νευρικούς πόνους (βοηθά στον έλεγχο του επιπέδου σακχάρων στην βελτίωση της λειτουργίας της καρδιάς), πλευρική μυατροφική σκλήρυνση (ALS), κατάθλιψη, υψηλή πίεση, σκλήρυνση κατά πλάκας, όπως και με άτομα που είχαν υποστεί βαριά εγκεφαλικά, κακώσεις στη σπονδυλική στήλη, τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις. Το Department of Veterans Affairs χρησιμοποιεί το ρέικι για θεραπευτικά προγράμματα για την ηπατίτιδα C και το πρόγραμμα Fort Bliss' Warrior Resilience χρησιμοποιεί το ρέικι ως εργαλείο, για να υποστηρίξει τη δύναμη των στρατιωτών και να τους επαναφέρει από τις επικείμενες μάχες. Μία πλήρης λίστα για όλες τις ευεργετικές χρήσεις του ρέικι είναι υπερβολικά μακροσκελής, για να μπορέσει να παρουσιαστεί εδώ.

- Άσυλο:

Το ρέικι απευθύνεται όχι μόνο στα συμπτώματα ενός ατόμου, αλλά βελτιώνει επίσης άμεσα την ποιότητα ζωής. Στις τελευταίες βδομάδες ζωής του ένας άνθρωπος μπορεί να είναι γεμάτος ανία, ματαίωση, μοναξιά, κατάθλιψη ή φόβο. Το ρέικι μεταδίδει ασφάλεια και ευημερία σε συνδυασμό με βαθιά χαλάρωση και μείωση του πόνου, ακόμη και όταν η ιατρική δεν είναι πλέον αποτελεσματική, χωρίς να θυσιάσει η συνείδηση (η επαφή με το περιβάλλον). Αυτό επιτρέπει στον ασθενή να είναι σε επαγρύπνηση, για να διαπραγματευτεί συναισθηματικά ζητήματα και να αποχαιρετίσει τους αγαπημένους του.

- Ψυχοθεραπεία:

Είναι προφανές ότι η ένταξη του ρέικι στην ψυχοθεραπεία, όταν αυτό ταιριάζει, μπορεί να αποφέρει μία πλήρη ανάκαμψη δύσκολων περιπτώσεων. Κάποιες φορές, μετά από εσωτερικές ρήξεις, που διαχειρίζεται η

παραδοσιακή ψυχοθεραπεία, παραμένει ένα συναισθηματικό υπόλειμμα, που εξακολουθεί να ελέγχει τη συμπεριφορά. Το ρέικι επιταχύνει τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας, προκαλώντας πρόσθετη επίγνωση στην κατάσταση του ασθενούς, καθώς και απομακρύνοντας τα συναισθηματικά κατάλοιπα να απελευθερωθούν ομαλά από τα κύτταρα του σώματος. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μία αίσθηση ευεξίας και ενδυνάμωσης.

Η Jane ήταν μία ιατρική κοινωνική λειτουργός στο Massachusetts General Hospital και η βασική αρχή που την οδήγησε στην άσκηση του ρέικι είναι ότι όλη η θεραπεία προέρχεται από μέσα μας. Πιστεύει ότι ο ασθενής δεν είναι εύθραυστος, ότι είναι γεμάτος δύναμη και μία ολότητα, έχοντας μέσα του όλες τις απαντήσεις. Το ρέικι υποστηρίζει την πρόσβαση σε αυτή την εσωτερική σοφία.

- Πνευματική καθοδήγηση:

Η Maureen Conroy, R.S.M., μία ρωμαιοκαθολική μοναχή του ελέους και δασκάλα ρέικι, διδάσκει ρέικι δύο φορές το χρόνο στο Jesuit Spirituality Center στο Grand Coteau, L.A. Συνεργάζεται με τα δύο αναπτυσσόμενα προγράμματα πνευματικής καθοδήγησης στο Upper Spirituality Center στο New Jersey και στο Creighton University, στη Nebraska και έχει διδάξει πνευματικούς καθοδηγητές και εξασκήσει πνευματική καθοδήγηση για πολλά χρόνια. Δίνει μεγάλη έμφαση στα οφέλη που έχει πριν από μία συνεδρία ρέικι διάρκειας 45 λεπτών μία ενότητα πνευματικής καθοδήγησης. Η Conroy συσχέτισε τη χαλάρωση του ρέικι με την πνευματική θρησκευτική καθοδήγηση.⁵⁴

⁵⁴₁

8. Σχολές ρέικι

Ενδεικτική έκθεση σχολών ρέικι στην Ελλάδα και το εξωτερικό:

Ελλάδα:

- ReikiAcademy:

<http://www.reikiacademy.gr/>

- The Reiki Gokai:

<http://www.reikigokai.com/index.php>

- Η σχολή και ο πανελλήνιος σύλλογος του Ρέικι:

<http://www.reiki.gr/page.asp?pid=6>

- Angelic Reiki:

<http://www.joyfullife.gr/index.php/energy-therapies/angelic-reiki/angelic-reiki-schools-seminars>

- Komyo Reiki Kai, Ελλάδα:

<http://komyoreikikai.gr/index.php>

- Open School of Reiki:

<http://www.openschoolofreiki.gr/openschool.html>

- Reiki Center:

<http://www.reikicenter.gr/>

Εξωτερικό:

- The international center for Reiki training:

<http://www.reiki.org/>

- Usui Reiki Center:

<http://www.usuireikicenter.org/>

- India Reiki center:

<http://goindia.about.com/od/yogawellbeing/fr/reiki-centre-review.htm>

- The Reiki Center, Columbus Ohio:

<http://www.thereikicenter.net/>

- New York International Reiki center Inc:

<http://www.nyreiki.com/>

- UNICORN CENTER Tokyo, Japan:

www.unicorncenter.com

9. Αντενδείξεις για το ρέικι

Δεν αναφέρονται αντενδείξεις για το ρέικι. Δεν προκαλεί δηλαδή κάποια παρενέργεια στους ασθενείς. Απλώς σε κάποιους ασθενείς δεν έχει καμία επίδραση. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι δε θα πρέπει να ασκείται στη διάρκεια χειρουργικής επέμβασης, γιατί εξασθενεί ή εξουδετερώνει τη νάρκωση. Το Ρέικι δεν είναι τοξικό. Δε μπορεί κανείς να πάρει πολύ ρέικι και να πάθει κακό, όπως όταν κανείς πάρει μεγάλη δόση φαρμάκου. Το ρέικι δεν έχει βλαβερές παρενέργειες.⁵⁵

Το Ρέικι δεν έχει καμία απολύτως παρενέργεια. Είναι απόλυτα αποτελεσματικό και θετικό. Αντιθέτως, μειώνει ή εξαφανίζει τις παρενέργειες όλων των άλλων θεραπειών. Συμπτώματα όπως κρύωμα ή έντονη κούραση μπορεί να έρθουν στην επιφάνεια μετά τη θεραπεία αλλά αποτελούν μέρος του καθαρισμού που έχει προκαλέσει το Ρέικι σε όλα τα επίπεδα.

Καμιά φορά, κατά τη θεραπεία, μπορεί να εμφανιστεί κάποια δυσφορία ή κάποιο άλλο πρόβλημα. Αν κάποιο άτομο έχει πρόβλημα με τη μέση του για παράδειγμα, μπορεί στη θεραπεία να νιώσει έναν οξύ, αλλά σύντομο, πόνο σε εκείνο το σημείο. Το πρόβλημα ξεμπλοκάρεται, το σημείο καθαρίζει από την παλιά και βαριά ενέργεια και η καθαρή ενέργεια μπορεί και πάλι να κυλήσει

⁵⁵Ιστοσελίδα 4

ελεύθερα στην περιοχή. Το πρόβλημα έχει βγει στην επιφάνεια (και ο πόνος είναι για να το δείξει αυτό) ώστε να φύγει για τα καλά.⁵⁶

Συμπερασματικά και μεβάση τα προηγούμενα κεφάλαια εκείνο που είναι σημαντικό να τονιστεί είναι ότι το ρέικι δεν υποκαθιστά ούτε επιδιώκει να υποκαταστήσει καμία ιατρική θεραπεία. Είναι μία εναλλακτική θεραπεία, που λειτουργεί παράλληλα με την επίσημη ιατρική και μπορεί να ασκείται παράλληλα με αυτή, στο ίδιο χρονικό διάστημα, χωρίς να χρειάζεται να σταματήσει ο ασθενής να ακολουθεί τη φαρμακευτική του αγωγή ή ακόμη και τη χημειοθεραπεία, σε περιπτώσεις καρκινοπαθών.

10. Συχνές ερωτήσεις για το ρέικι

ο Πως θεραπεύει το ρέικι;

Το ρέικι θεραπεύει με την ενέργειά του, ανοίγοντας τα λεπτά ενεργειακά κανάλια του σώματος, καθώς μετακινεί τα εμπόδια της ενέργειας, προκειμένου να επιτραπεί στις φυσικές θεραπευτικές ικανότητες του σώματος να λειτουργούν χωρίς περιορισμούς. Το ρέικι μπορεί επίσης να φέρει μία νέα αφύπνιση των πνευματικών και συναισθηματικών επιπέδων, που επιτρέπουν στον δέκτη να αφήσει πίσω τον πόνο και τα πιστεύω που δημιουργούν περιορισμούς στη ζωή.

Όπως προαναφέρθηκε, η αιτία που είμαστε ζωντανοί είναι ότι η ζωτική δυναμική ενέργεια ρέει μέσα από σένα. Η ζωτική δυναμική ενέργεια ρέει μέσα στο φυσικό σώμα και ρέει γύρω μας σε ένα πεδίο ενέργειας που ονομάζεται αύρα. Τρέφει τα όργανα και τα κύτταρα του σώματος, διατηρώντας τα στις ουσιώδεις λειτουργίες τους. Όταν διακόπτεται η ροή της ζωτικής ενέργειας, μπλοκάρεται ή επιβραδύνεται, προκαλεί μειωμένη λειτουργία σε ένα ή περισσότερα όργανα και τυλίγει το φυσικό σώμα.

Ποιες είναι οι αιτίες που επιβραδύνουν ή μπλοκάρουν τη ροή αυτής της ζωτικής ενέργειας; Η ζωτική δύναμη επηρεάζεται εύκολα από τις σκέψεις και τα συναισθήματα και διασπάται, όταν δεχόμαστε, είτε συνειδητά είτε

⁵⁶ Ιστοσελίδα 3

ασυνείδητα, αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα για τον εαυτό μας. Αυτές οι αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα προσκολλώνται στο ενεργειακό πεδίο και δημιουργούν διάλυση στη ροή της ζωτικής δυναμικής ενέργειας, που κατά συνέπεια επιδρά στην μείωση της ζωτικής λειτουργίας των οργάνων και των κυττάρων του φυσικού σώματος.

Το ρέικι επιδρά στη θεραπεία, ρέοντας μέσα στα προσβλημένα μέρη του ενεργειακού πεδίου και τα φορτίζει με θετική ενέργεια. Η ενέργεια ρέικι διεγείρει το βαθμό δόνησης του ενεργειακού πεδίου στα φυσικά και υγιή επίπεδά του και γύρω από το φυσικό σώμα, όπου προσκολλούνται οι αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα. Αυτό επιδρά στο να σπάσει η αρνητική ή η δυσλειτουργική ενέργεια. Το ρέικι ξεκαθαρίζει, ομαλοποιεί και θεραπεύει τα ενεργειακά μονοπάτια, που επιτρέπουν στη ζωτική δύναμη να ρεύσει με έναν υγιή και φυσικό τρόπο.

ο *Είναι το ρέικι μία βουδιστική πρακτική;*

Παρόλο που ο Mikao Usui, που ξαναανακάλυψε τη μέθοδο θεραπείας που αποκαλούμε ρέικι, ήταν βουδιστής, είχε σεβασμό για όλες τις θρησκείες, περιλαμβανομένου και του χριστιανισμού, που τον είχε μελετήσει. Κάποια στιγμή είχε ζήσει με μία χριστιανική οικογένεια και είχε χριστιανούς φίλους. Δεν ήταν επιθυμία του το ρέικι να γίνει μία θρησκευτική πρακτική, αλλά ότι θα ήταν μία απλή θεραπευτική τεχνική, που μπορούσε ο καθένας να χρησιμοποιήσει. Σύμφωνα με τις επιθυμίες του, δεν υπάρχουν βουδιστικές πρακτικές στο ρέικι. Το ρέικι είναι θρησκευτικά ουδέτερο, για το ρέικι η ενέργεια έρχεται από το θεό, που γίνεται αντιληπτός ως ένας συμπαντικός θεός, γνωστός και ως Συμπαντική Ζωτική Δυναμική Ενέργεια.

ο *Χρησιμοποιούν όλοι οι θεραπευτές το ρέικι;*

Παρόλο που όλοι οι θεραπευτές χρησιμοποιούν τη ζωτική δύναμη του Ki, δεν χρησιμοποιούν όλοι το ρέικι. Το ρέικι είναι ένας μοναδικός τρόπος έκφρασης της ζωτικής δύναμης, που μπορεί μόνο να κατευθυνθεί από κάποιον που έχει εναρμονιστεί να το κάνει. Υπάρχει μία πιθανότητα κάποιιοι άνθρωποι να γεννήθηκαν με το ρέικι ή να το έχουν λάβει με κάποιον άλλο τρόπο. Ωστόσο, οι περισσότεροι θεραπευτές που δεν έχουν δεχτεί την

εναρμόνιση του ρέικι από έναν δάσκαλο ρέικι δεν εκπέμπουν την ίδια ένταση ζωτικής δυναμικής ενέργειας όση οι πρακτικοί του ρέικι. Οι άνθρωποι που ήδη ασκούν θεραπευτική εργασία, χρησιμοποιώντας κάποια άλλη μέθοδο τακτικά αναφέρουν την αύξηση τουλάχιστον 50% της δύναμης της θεραπευτικής τους ενέργειας, αφού απέκτησαν εκπαίδευση στο ρέικι και είχαν την εμπειρία της εναρμόνισης. Δήλωσαν ότι η ενέργεια του ρέικι ήταν πιο ισχυρή και μεγαλύτερης συχνότητας. Αυτοί οι άνθρωποι, που προηγουμένως άσκησαν κάποια άλλη μέθοδο θεραπείας επίσης δήλωσαν ότι το ρέικι δεν χρειάζεται να καθοδηγείται, όπως οι άλλες θεραπευτικές ενέργειες που χρησιμοποιούσαν και ότι οι ενέργειες του ρέικι άρχισαν να ρέουν, χωρίς να πρέπει να μπουν σε μία διαφορετική κατάσταση.⁵⁷

11. Συμπεράσματα για το ρέικι

Οι άνθρωποι αναζητούν συμπληρωματικές εναλλακτικές θεραπείες για διαφορετικούς λόγους. Εξαιτίας του κόστους της συμβατικής ιατρικής, πολλοί άνθρωποι με χαμηλό εισόδημα δεν μπορούν να τις προσεγγίσουν. Έτσι, οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους είναι συνήθως μεσαίων ή υψηλών εισοδημάτων. Ο Bullock διεξήγε μία έρευνα, που εξέταζε τα χαρακτηριστικά ανθρώπων που αναζητούσαν εναλλακτικές θεραπείες. Οι άνθρωποι που είχαν πρόσβαση σε αυτές ήταν κυρίως λευκές, μεσήλικες γυναίκες, με καλή μόρφωση και εργαζόμενες.

Οι Long, Huntley και Ernst έκαναν μία μελέτη, στην οποία έστειλαν ερωτηματολόγια σε πολλές κλινικές εναλλακτικής θεραπείας στη Βρετανία, ρωτώντας ποιες ήταν οι καλύτερες συνθήκες για θεραπεία. Οι πρακτικοί ρέικι υπογράμμισαν ότι είχαν τα καλύτερα αποτελέσματα για το άγχος και το στρες, τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες, την αϋπνία, τα καρδιαγγειακά προβλήματα (περιλαμβανομένων και της υψηλής πίεσης και των κυκλοφοριακών προβλημάτων), της κατάθλιψης, της φοβίας και των νευρικών τικ, της έλλειψης αυτοπεποίθησης και των τραυμάτων(σωματικών και ψυχικών).

⁵⁷₁

Οι Niel-Anderson και Ameling βρήκαν ότι το 27% απευθύνθηκε στο ρέικι για συναισθηματικά προβλήματα, 27% για χαμηλή ενέργεια και 10% για ζητήματα διατήρησης καλής υγείας.

Μία διαρκής μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει αποφέρει κάποιες στατιστικές που προήλθαν από την εξέταση ανθρώπων, που έκαναν ρέικι μεταξύ της περιόδου Ιανουαρίου 1997 μέχρι το Δεκέμβριο του 2002. Αυτή η μελέτη εξέτασε 198 ανθρώπους, επιδιώκοντας να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του ρέικι, όπως την αντιλαμβάνονται οι αποδέκτες του ρέικι. Βρήκαν ότι οι γυναίκες είχαν τη διπλάσια ανταπόκριση στη θεραπεία από ότι οι άντρες και κυρίως κυμαίνονται στις ηλικίες 18 με 60. Οι περισσότεροι άνθρωποι που δέχονται μια θεραπεία δεν είχαν λάβει πριν ρέικι. Ο πιο συνηθισμένος λόγος που αναζητούσαν το ρέικι ήταν ότι καταπράυνε τον πόνο και οι ασθενείς κυρίως υπέφεραν για αρκετό διάστημα πριν αναζητήσουν θεραπεία. Βρήκαν ότι οι άνδρες είχαν την τάση να περιμένουν περισσότερο από τις γυναίκες πριν απευθυνθούν στο ρέικι. Το ρέικι φαινόταν ότι αυξάνει αισθητά τη χαλάρωση και τα δύο τρίτα των συμμετεχόντων αποκοιμήθηκαν στη διάρκεια της θεραπείας: ένας μικρός αριθμός ασθενών ένωσαν να χειροτερεύουν, ακολουθώντας την πρώτη θεραπεία. Ο αριθμός των συναντήσεων των συμμετεχόντων διέφερε σημαντικά, ωστόσο ο αριθμός των συναντήσεων μειώθηκε με τα χρόνια. Από την πλευρά των στόχων της θεραπείας οι γυναίκες πέτυχαν περισσότερο τους θεραπευτικούς στόχους τους σε σύγκριση με τους άνδρες. Τελικά, ένας μικρός αριθμός ασθενών επεσήμανε το γεγονός ότι θεραπεύτηκαν απροσδόκητα (σ.σ. ότι δηλαδή η θεραπεία έφτασε σε επίπεδα που δεν περίμεναν), στη θεραπεία ρέικι.⁵⁸

⁵⁸12

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΞΗΓΗΣΗ ΟΡΩΝ ΤΗΣ ΕΡΑΣΙΑΣ

1. Η ΣΥΝΗΧΗΣΗ SCHUMANN

Οι συνηχήσεις Schumann είναι μία σειρά φασματικών κορυφώσεων στο τμήμα του ηλεκτρομαγνητικού φασματικού πεδίου της γης με την πιο χαμηλή συχνότητα. Οι συνηχήσεις Schumann είναι συμπαντικές ηλεκτρομαγνητικές συνηχήσεις, που προκαλούνται από εκκενώσεις κεραυνών στην κοιλότητα που σχηματίζεται από την επιφάνεια της γης και την Ιονόσφαιρα.

Περιγραφή:

Αυτό το φαινόμενο της παγκόσμιας ηλεκτρομαγνητικής συνήχησης πήρε το όνομά του από τον φυσικό Winfried Otto Schumann, που το προέβλεψε μαθηματικά το 1952. Οι συνηχήσεις Schumann προκύπτουν, επειδή το διάστημα μεταξύ της επιφάνειας της Γης και της παραγόμενης ιονόσφαιρας δρα ως ένα κλειστό κατευθυνόμενο κύμα. Οι περιορισμένες διαστάσεις της Γης προκαλούν αυτό το κατευθυνόμενο κύμα να δρα ως μία κοιλότητα συνήχησης για ηλεκτρομαγνητικά κύματα στην μπάντα με την πιο χαμηλή συχνότητα. Η κοιλότητα ενεργοποιείται από τα ηλεκτρικά φορτία των κεραυνών. Οι συνηχήσεις Schumann είναι το βασικό υπόβαθρο στο ηλεκτρομαγνητικό φάσμα, ξεκινώντας από 3 Hz και εκτεινόμενες μέχρι τα 60 Hz και εμφανίζεται ως ευδιάκριτες κορυφώσεις σε εξαιρετικά χαμηλές συχνότητες γύρω στα 7.83 (βασικά), 14.3, 20.8, 27.3 και 33.8 Hz.

Στις συμβατικές περιγραφές των συνηχήσεων Schumann, το βασικό μοντέλο είναι ένα στατικό κύμα μέσα στην κοιλότητα της Γης-Ιονόσφαιρας με ένα μήκος κύματος ίσο με την περιφέρεια της Γης. Αυτό το χαμηλότατης συχνότητας (και υψηλότατης έντασης) μοντέλο της συνήχησης Schumann εμφανίζεται σε μία συχνότητα που προσεγγίζει τα 7.83 Hz, αλλά αυτή η συχνότητα μπορεί να ποικίλει ελαφρώς από μια ποικιλία παραγόντων, όπως οι αναστατώσεις που προκαλεί ο ήλιος στην ιονόσφαιρα, που

αποτελείται από τον υψηλότερο τοίχο της κλειστής κοιλότητας. Τα υψηλότερα μοντέλα συνήχησης καταλαμβάνουν στα μεσοδιαστήματα κατά προσέγγιση τα 6.5 Hz, ένα χαρακτηριστικό που αποδίδεται στη σφαιρική γεωμετρία της ατμόσφαιρας. Οι κορυφώσεις φτάνουν ένα φασματικό πλάτος που προσεγγίζει το 20% , εξαιτίας της υγρότητας των αντίστοιχων μοντέλων στη διαχεόμενη κοιλότητα. Η όγδοη αρμονική εκτείνεται στα 59.9 Hz περίπου.

Παρατηρήσεις στις συνηχήσεις Schumann έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της δραστηριότητας των κεραυνών. Εξαιτίας της σύνδεσης ανάμεσα στη δραστηριότητα των κεραυνών και του κλίματος της γης, έχει προταθεί ότι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν για να ελέγχουν τις διακυμάνσεις της παγκόσμιας θερμοκρασίας και τις διαφοροποιήσεις των υδρατμών στην ανώτερη τροπόσφαιρα. Έχει παρατηρηθεί ότι οι εξωγήινοι κεραυνοί (από άλλους πλανήτες) θα μπορούσαν επίσης να ανιχνευτούν και να μελετηθούν μέσα από τα σήματα των συνηχήσεων Schumann. Οι συνηχήσεις Schumann χρησιμοποιήθηκαν, για να μελετηθούν τα κατώτερα στρώματα της Γης και έχει προταθεί ως ένας τρόπος να μελετηθεί η κατώτερη ιονόσφαιρα των ουράνιων σωμάτων. Τα αποτελέσματα των συνηχήσεων Schumann έχει παρατηρηθεί ότι ακολουθούν τις γεωμαγνητικές και ιονοσφαιρικές αναταραχές. Πιο πρόσφατα, ξεχωριστές αναμοχλεύσεις των συνηχήσεων Schumann έχουν συσχετιστεί με παροδικά φωτεινά φαινόμενα – sprites, elves, jets και άλλα φωτεινά φαινόμενα της ανώτερης ατμόσφαιρας. Ένα νέο πεδίο έρευνας των συνηχήσεων Schumann σχετίζεται με την πρόβλεψη μικρών σεισμών.

Το ενδιαφέρον για τις συνηχήσεις Schumann επεκτείνεται και πέρα από τον τομέα της γεωφυσικής, από όπου αρχικά ξεκίνησε, στα πεδία της βιοενέργειας και του βελονισμού. Οι επικριτές τους ισχυρίζονται ότι οι μελέτες που στηρίζουν τέτοιες εφαρμογές δεν είναι οριστικές και ότι χρειάζονται περισσότερες μελέτες. Μια μικρή μελέτη στην Ιαπωνία βρήκε ότι η πίεση του αίματος χαμηλώνει με τις συνηχήσεις Schumann, οπότε και τα αποτελέσματα που έχουν στην ανθρώπινη υγεία να χρειάζονται περαιτέρω μελέτη.⁵⁹

⁵⁹ Ιστοσελίδα 5· Ιστοσελίδα 6 · Ιστοσελίδα 7

2. ΘΕΡΑΠΕΙΑ LESHAN

Η θεραπεία Leshan περιλαμβάνει μία σειρά διαλογισμών, που συνδυάζουν στοιχεία από πολλές παραδόσεις. Η διδασκαλία χρησιμοποιεί σύγχρονες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, με τη συμμετοχή, την ανακάλυψη και την προσωπική αφοσίωση, η διαδικασία οδηγεί τους συμμετέχοντες να είναι σε θέση να βιώσουν μία εναλλακτική θέση συνείδησης και να την χρησιμοποιήσουν για αυτό-θεραπεία και για να βοηθούν άλλους να θεραπεύονται. Επίσης δίνει σημασία στο γνωστικό και πρακτικό υλικό, από την άποψη της αυτό-πειθαρχίας.⁶⁰

3. ΘΕΡΑΠΕΙΑ QIGONG

Ο όρος και η άσκηση της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής επικεντρώνεται γύρω από την ιδέα του Qi (τσι), ή αλλιώς της ζωτικής ενέργειας. Το qi είναι το βασικό στοιχείο στα έμβια συστήματα, μία ουσιαστική ενέργεια, που διαχέεται σε όλο τον χώρο. Μία ουσιαστική πλευρά του της αντίληψης του Qi στην ανθρώπινη ζωή περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον κάποιου. Το σώμα θεωρείται ότι είναι εφοδιασμένο με μία ποσότητα Qi που ρέει μέσω των μεσημβρινών του βελονισμού και ανταλλάσσεται με το Qi αυτών που μας περιβάλλει. Από αυτή την άποψη, η καλή υγεία προϋποθέτει μία ισορροπία και μία ανεμπόδιστη ροή του Qi. Ο όρος Qigong αναφέρεται σε κατά προσέγγιση διακόσες αρχές σχετικά με τις θεραπευτικές και τις πολεμικές τέχνες. Σύμφωνα με τον Yan Xin, «το Qigong έχει ιστορία περίπου 3000 ετών, με κατασκευές που χρονολογούνται μέχρι και 7000 χρόνια πριν. Είναι ένα σύστημα σωματικής, πνευματικής και φιλοσοφικής εκπαίδευσης για την καλλιέργεια της ηθικής και σωματικής δύναμης, ερευνώντας την λανθάνουσα ικανότητα των ανθρώπων να επεκτείνουν τη ζωή τους και να εξελίσσουν την ανθρώπινη δυνατότητα. Στην Κίνα δίνεται έμφαση στο Qigong ως μία δεσμευτική καθημερινή άσκηση, που προϋποθέτει την ανάπτυξη δεξιοτήτων, σε έναν κύκλο πολλών ετών. Υπάρχει ένας διαχωρισμός στην κινέζικη

⁶⁰ Ιστοσελίδα 8

ορολογία ανάμεσα στο εσωτερικό και το εξωτερικό Qigong, από τα οποία το πρώτο αναφέρεται στις αρχές, με τις οποίες ο ασκούμενος χειρίζεται το Qi, ώστε να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα και το δεύτερο σχετίζεται με την άσκηση που επιδιώκει να έχει επιδράσεις έξω από το σώμα, μέσω του χειρισμού του Qi. Και οι δύο τύποι του Qigong είναι σε ευρεία κλινική χρήση στην Κίνα και ασκούνται ως ένας τρόπος διατήρησης της υγείας από εκατομμύρια Κινέζους.

Όπως φαίνεται από εκατοντάδες μελέτες, το ενδιαφέρον για το Qigong στην Κίνα παραμένει σταθερό. Έρευνες που επιδιώκουν να προσδιορίσουν τα αποτελέσματα και δυνατούς μηχανισμούς για το φαινόμενο του Qigong. Πειράματα σε ζώα και ανθρώπους υπογραμμίζουν ότι το Qigong μπορεί να επιτύχει θεραπεία των οστών σε κουνέλια και να αυξήσουν τα χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίων στους ανθρώπους, να μειώσει το σχηματισμό μεταστατικών όγκων και να ελαττώσει το μέγεθος των κακοήθων όγκων.⁶¹

⁶¹27

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Allen R.M., *Pneumatology: The Spirit of Reiki*, Tennessy 2009: 116-124, 134-141, 143-149, 168-174
2. Beyerstein, B. (2001). *Alternative Medicine and Common Errors of Reasoning*. *Academic Medicine* 76(3): 230-6
3. Zollman Catherine and Vickers Andrew, *ABC of complementary medicine: What is complementary medicine?*, *BMJ* VOLUME 319, 11 SEPTEMBER 1999 www.bmj.com
4. Edlund Denielle Marie, *Reiki and its Effect on the Chakras, as Measured by the Aurastar Imaging Device*, University of Connecticut Health Center Graduate School(6-1-2003):1,3-16
5. Engebretson, J. and D. Wardell (2002). *Experience of a Reiki Session*. *Altern Ther Health Med* 8(2): 48-53
6. Kelner, M., H. Boon, et al. (2002). *Complementary and alternative groups contemplate the need for effectiveness, safety and cost-effectiveness research*. *Compl Therap Med*. 10: 235-239
7. Long L., Huntley A., Ernst E., *Which complementary and alternative therapies benefit which conditions? A survey of the opinions of 223 professional organizations*, *Complementary Therapies in Medicine*(2001), Volume 9: 178-185
8. Lubeck, W., F. Petter, et al. (2002). *The Spirit of Reiki*. Twin Lakes, WI, Lotus Press Shangri-La: 22-23

9. MacDermott, W. E. (2000). *The Impacts of Aroma-Therapy Massage and Reiki on Psychological and Behavioural Change in Female Survivors of Childhood Sexual Abuse: An Outcome Evaluation*. Department of Psychology. Saskatoon, University of Saskatchewan: 193

10. McDounough-Means, S., J. Kreitzer, et al. (2004). *Fostering a Healing Presence and Investigating its Mediators*. J Altern Complement Med 10(Suppl 1): 525-41

11. Miller, W., B. Crabtree, et al. (2003). *Research Guildelines for Assessing the Impact of Healing Relationships in Clinical Medicine*. Altern Ther Health Med 9(3 Supple): 80A-95A

12. Mitchell K.C., *Patient 's and practitioner 's experiences, perceptions and beliefs pertaining to the use of Reiki in dealing with chronic illness*. (2006): 1-3, 5-19

13. Nahin, R. and S. Straus (2001). *Research into complementary and alternative medicine: problems and potential*. BMJ 322(20): 161-164

14. Oschman, James L. *Science and the Human Energy Field*. Interview by William Lee Rand (2002). *Reiki News magazine*, no. 1:3 (Winter 2002)

15. Osho, *Το βιβλίο των τσάκρας*, εκδόσεις Ρέμπελ 2004: 5-12

16. Quinn, J. and A. Strelkauskas (1993). *Psychoimmunologic Effects of Therapeutic Touch on Practitioners and Recently Bereaved Recipients: A Pilot Study*. Adv Nurs Sci 15(4): 13-26

17. Schlitz M. & Braud W. (1985). *Reiki Plus Natural Healing: An Ethnographic /Experimental Study*. *Psi Research*, 4: 39-49
18. Seto A. (1992). *Detection of Extraordinarily Large Bio-Magnetic Field Strength from Human During External Qi Emission*. *Acupuncture and Electro-Therapeutics International Journal*, 17: 75-94
19. Singh, B. and B. Berman (1997). *Research Issues for Clinical Designs*. *Compl Therap Med*. 5(1): 3-7.
20. Tang, S. and J. Anderson (1999). *Human agency and the process of healing: lessons learned from women living with a chronic illness - 're-writing the expert'*. *Nurs Inq* 6: 83-93
21. Warber, S., D. Cornelio, et al. (2004). *Biofield Energy Healing from the Inside*. *J Altern Complement Med* 10(6): 1107-1113
22. Wetzel, W. (1989). *Reiki Healing: A Physiological Perspective*. *J Holist Nurs* 7(1): 47-54
23. Whelan, K. and G. Wishnia (2003). *Reiki Therapy: The Benefits to a Nurse/Reiki Practitioner*. *Holist Nurs Pract* 17(4): 209-217
24. Witte, D. and L. Dundes (2001). *Harnessing Life Energy or Wishful Thinking? Reiki, Placebo Reiki, Meditation, and Music*. *Altern and Compl Ther* 7(5): 304-9

25. Zimmerman J. (1990). *The Laying-On of Hands, Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory BEMI Currents*. Journal of the Bio-Electromagnetics Institute, 2:8-17.
26. Zollman Catherine and Vickers Andrew, *ABC of complementary medicine: What is complementary medicine?*, BMJ VOLUME 319, 11 SEPTEMBER 1999 www.bmj.com, 695
27. Muehasam David J. e.a., *Effects of Qigong on cell-free myosin phosphorylation: preliminary experiments*, Subtle energies, 1994, Volume 5, Number 1, pp. 94-95

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Reiki>
2. <http://www.reikiacademy.gr/principles.html>
3. <http://www.reiki.gr/page.asp?pid=114>
4. <http://www.medicum.gr/therapeies/index.cfm?pageID=3&areaID=18&naID=6&newsCategoryID=52&articleID=40>
5. <http://en.wikipedia.org/wiki/Reiki>
6. Irina Cosic (2006). "Human Electrophysiological Signal Responses to ELF Schumann Resonance and Artificial Electromagnetic Fields". *FME Transactions*. 34 (2): 93–103.
http://www.mas.bg.ac.rs/istrazivanje/biblioteka/publikacije/Transactions_FME/Volume34/2/6%20Irena%20Cosic%2093-103.pdf.
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16275477>
8. www.WholisticHealingResearch.com

