



“Uma terapia complementar e não alternativa”

Qual a razão que originou a criação da Associação Portuguesa do Reiki?

A Associação Portuguesa de Reiki tem como objetivo dar apoio a praticantes, mestres e terapeutas de Reiki. Em paralelo, desenvolve uma forte ação social na forma de voluntariado à comunidade e até formação em instituições oficiais e outras. A sua criação resultou da necessidade de prestar um serviço público de esclarecimento sobre esta terapia não convencional, através da divulgação da sua história, princípios e resposta a todas as questões associadas à sua prática. A Associação não está ligada a nenhuma escola nem serve propósitos individuais. Da mesma forma, não impõe práticas nem conceitos. Pretende sim que todos os associados sigam o código de ética necessário à auto-regulamentação e que sigam os cinco princípios de Reiki. A APR credita que a auto-regulamentação é a melhor prática para que esta terapêutica seja reconhecida e credibilizada publicamente. Para o apoio à credibilização e autorregulamentação, foi criada em 2016 a CNETR, Comissão Nacional de Ética para a Terapia Reiki. Acima de tudo, a Associação pretende cumprir e ajudar os outros a cumprir o que o fundador Mikao Usui indicou: “A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida feliz e pacífica, curar os outros, melhorar a sua felicidade e a nossa”.

Em que consiste o Reiki?

O Reiki é uma Terapia Complementar que não realiza diagnóstico logo, não pode ser comparado com as medicinas tradicionais. Esta é uma terapêutica natural do campo da energia que envolve uma filosofia de vida. Método criado no Japão por Mikao Usui afirma que, através da energia universal disponível, temos uma capacidade autocurativa. Quem a pratica rege-se por cinco princípios: só por hoje sou calmo, confio, sou grato, trabalho honestamente, sou bondoso.

Enquanto prática tem técnicas de autoajuda com vista ao crescimento pessoal, além da possibilidade de autotratamento. Com esta terapia, realizada através de um toque suave ou a uma curta distância do corpo do recetor, seguindo um rigoroso código de ética, transmite-se a “Energia Universal” (Reiki) para as zonas mais necessitadas da pessoa. Como terapia complementar, trabalha em conjunto com todas as Medicinas e outras Terapias, nunca invalidando ou substituindo qualquer uma delas.

Muito se tem falado mas poucos sabem explicar em que consiste o Reiki. Para desmistificar esta terapia, falamos com o fundador da Associação Portuguesa de Reiki, João Magalhães, que nos contou como é viver seguindo esta filosofia.

Quem pode praticar Reiki?

Todos nós podemos praticar Reiki. No entanto é necessário que esta filosofia faça sentido para o indivíduo. Por essa razão há pessoas que regressam passado alguns anos, porque só neste momento faz sentido.

Se pensarmos em questões físicas e de faixa etária também não impomos limites. Temos crianças de 5 anos a seniores de 85 anos. Também realizamos projetos com deficientes motores e pessoas com incapacidade, como é o caso do projeto de Reiki com a CERCIGUI.