



## Reiki para Seniores

---

**A importância da terapêutica complementar  
para um aumento da qualidade de vida.**



**Monte Kurama**

Associação Portuguesa de Reiki

[www.montekurama.org](http://www.montekurama.org)

# O que é o Reiki

---

Reiki é uma palavra japonesa que significa: Energia Universal (Rei = Universal, Ki = energia)

## Reiki é:

1. Uma técnica de cura por "imposição de mãos"
2. Uma técnica possível de utilizar em qualquer lugar, altura ou situação
3. Uma técnica para activar, restaurar e equilibrar energia
4. Um método de cura natural, profiláctico e de manutenção de bem-estar
5. Um método que não exclui as outras medicinas ou terapêuticas, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia
6. Uma técnica de auto-ajuda com vista ao crescimento pessoal

Para compreendermos o que é o Reiki, temos que compreender que tudo é energia e que se tivermos percepção da energia em nós, nos outros, nas coisas, então conseguiremos trabalhar de forma mais profunda e consciente, na nossa cura ou no que queremos na nossa vida.

A energia universal não se esgota, mesmo tratando os outros, estando a energia a passar por nós, estamos-nos a tratar. Podemos dizer que é sempre uma acção compensatória para todos. Praticar Reiki exige o desenvolvimento da consciência e prática do amor incondicional. Esta forma de amor é aquela que dá sem esperar retribuição, que não olha para caras nem corações mas sim para a necessidade de um Bem maior.

O Reiki é um sistema terapêutico e uma filosofia de vida que foi desenvolvido no início do século XX, no Japão, pelo Mestre Mikao Usui.

## Reiki, uma filosofia de vida

O Reiki não tem apenas uma perspectiva terapêutica, é também uma filosofia de vida que envolve cinco princípios:

Kyo Dake Wa	Só por Hoje,
Okaru-Na	Sou Calmo,
Shinpai Suna	Confio,
Kansha Shite	Sou Grato,
Gyo-o Hage Me	Trabalho Arduamente,
Hito Ni Shinsetsu Ni	Sou Bondoso.

Estes cinco princípios, chamados de Gokai, eram considerados, pelo Mestre Usui, como “métodos secretos para atingir a felicidade”. No Reiki tradicional é aconselhado que em todas manhãs e tardes, o praticante de Reiki se sinta em silêncio, com as mãos colocadas em oração, junto ao coração (gassho) e entoando as afirmações, servindo como uma prática de meditação activa, indutora de uma mente saudável e consciente de princípios construtivos.

## O que é o Monte Kurama – Associação Portuguesa de Reiki

O Monte Kurama - Associação Portuguesa de Reiki, sem fins lucrativos, foi idealizada a 22 de Maio de 2008 e está registada com o número de pessoa colectiva 508652103 e o número de identificação na segurança social 25086521032 a partir de 2 de Outubro de 2008.

### Os seus objectivos são:

- 1) Unificar as várias escolas, mestres e terapeutas de Reiki de Portugal, com o intuito de criar um código de ética para a auto-regulamentação;
- 2) Divulgar a terapêutica e filosofia Reiki;
- 3) Esclarecer dúvidas e partilhar o conhecimento deste Bem Supremo;
- 4) Avançar com propostas para o reconhecimento do Reiki como uma terapêutica não convencional;
- 5) Divulgar a necessidade dos cuidados paliativos e prestar os mesmos com entidades que reconheçam o Reiki como terapêutica.

A sua criação vem da necessidade de prestar um serviço público de esclarecimento sobre a terapêutica não convencional Reiki, através da divulgação da sua história e princípios, assim como ao esclarecimento de quaisquer dúvidas relacionadas. A Associação, de forma alguma se associa a uma única escola ou escolas nem serve princípios privados, não pretende a obrigação de práticas ou conceitos mas, pretende que todos os seus associados sigam o código de ética necessário à auto-regulamentação e que sigam os cinco princípios de Reiki. A auto-regulamentação é a melhor prática para esta terapêutica ser reconhecida e credibilizada publicamente. Desde Maio de 2008 que a Associação tem prestado o esclarecimento público sobre a terapêutica, quer a praticantes quer ao público em geral, assim como tem indicado escolas e terapeutas associados que se comprometem ao código de ética assim como criado protocolos com clínicas de bem-estar (SPA) e feito a mediação de conflitos. A Associação constituída por associados praticantes de Reiki, a nível nacional e membros extraordinários, praticantes de Reiki, a nível internacional em países como Brasil, Angola, Reino Unido, Espanha e Venezuela.

Para mais informações sobre o Reiki ou a Associação Portuguesa de Reiki:

[www.montekurama.org](http://www.montekurama.org)

[info@montekurama.org](mailto:info@montekurama.org)

# Reiki para seniores

---

## Papel dos seniores na sociedade



Com a idade vem a sabedoria, a experiência de vida, o reconhecimento profundo das coisas e dos outros, o tempo tem uma outra dimensão e a vida é preenchida com outros objectivos que já não trazem a constante e obsessiva corrida do dia-a-dia mas.

Retirar-se da vida profissional não significa deixar uma vida activa, nem deixar de ter papel significativo e marcante na sociedade. Os seniores podem e devem ter um papel na sociedade. Com Reiki podem não só aumentar a sua qualidade de vida como também auxiliar os outros com a sua disponibilidade, carinho e dedicação.

## Reiki, uma prática terapêutica

As aplicações terapêuticas do Reiki em Seniores podem ser inúmeras, não descuidando as devidas intervenções médicas e medicamentos prescritos. Alguns exemplos de aplicação Reiki:

- Acalma o sistema nervoso;
- Ajuda a prevenir a depressão;
- Auxilia no alívio das dores
- Diminui o tempo de recuperação em caso de doença

## Benefícios do Reiki

Conjugando os princípios de vida do Reiki e a sua componente terapêutica temos, em mãos, ferramentas de trabalho muito importantes, ferramentas essas que nos ajudam no caminho interior, nos processos de auto-conhecimento e no caminho da vida, na participação activa da sociedade. Mudando o nosso comportamento, acção/reacção e expectativas sobre os outros e o que queremos, estamos a sair do ciclo vicioso de vidas que deixam a esperança de algo melhor para todos em troca de um bem-estar fugaz de origem exterior, de carácter monetário ou de um viver por viver.

O Reiki mostra-se como um excelente complemento na vida, trazendo paz interior, dando-nos um espelho onde podemos olhar com confiança para nós próprios e capacidade de nos tratarmos diariamente, prevenindo algumas doenças e auxiliando a curar outras mais rapidamente. O Reiki é também uma ferramenta de cura social, a prestação de amor incondicional, curar sem olhar a quem, é uma óptima vertente para a harmonização desta sociedade tão individualista.

O Reiki não é um milagre, é apenas uma ciência que ainda não foi inteiramente comprovada.





## Como praticar Reiki

---

O Reiki apenas pode ser praticado por pessoas correctamente ensinadas. O ensino de Reiki deve ser dado por Mestres e Professores com as devidas competências para tal. O Reiki está dividido em vários ramos (ou tipos de escolas).

A Escola de Reiki Tradicional (ou Usui Reiki Ryoho, em japonês) é a nossa raiz e tronco principal, de onde todas as outras surgiram. As diferenças entre cada Escola estão nos ensinamentos além do que vem na Escola de Reiki Tradicional ou, na simplificação dos conhecimentos. No entanto, como o Reiki é não só uma terapeutica complementar mas também uma filosofia de vida, a Escola onde será iniciado deve ser escolhida através de uma reflexão ponderada.

Poderão verificar algumas Escolas e Mestres associados do Monte Kurama no nosso site, ou obter mais informações através do nosso site.

## Protocolos para Seniores

---

O Monte Kurama – Associação Portuguesa de Reiki, pretende estabelecer protocolos de parceria com Associações de Seniores, Centros de Dia, Lares de Terceira Idade e Universidades da Terceira Idade.

Estes protocolos visam três vertentes:

- 1) Sessões de esclarecimento sobre Reiki
- 2) Prática terapeutica, regular, de Reiki
- 3) Ensino de Reiki a seniores.

# Guia de tratamentos tradicionais

---

Nas páginas seguintes pretendemos ilustrar alguns tratamentos que podem ser feitos para o auxílio de questões de saúde. Estes auto-tratamentos, no caso de ser reikiano, não excluem de forma alguma a consulta de um médico especialista, antes pelo contrário, devem ser encarados como complementares.

Estas práticas podem, também, ser aplicadas profilaticamente, no caso de já ter tido algum dos problemas de saúde ou no caso de prevenção aos mesmos. Estes tratamentos devem ser praticados unicamente por reikianos, terapeutas ou praticantes, caso contrário não surtirão algum efeito.

No caso de ser reikiano, a prática de Reiki deve ser um processo consciente, acompanhado pelo respectivo mestre e professor, dessa forma é garantida uma atenção eficiente nos sintomas e respectivos efeitos do tratamento.

Os associados do Monte Kurama – Associação Portuguesa de Reiki, seguem um código de ética, essencial para a sua prática profissional, no respeito de todas as condições e direitos do paciente, sendo também um garante da competência de um trabalho bem realizado assim como a demonstração de uma correcta colaboração com os profissionais de saúde que acompanham o paciente.

## Guia visual de posições

Cada posição está dividida em secções principais como Cabeça, Corpo, Pernas e Pés e Costas e cada secção tem uma letra correspondente que se mantém ao longo das suas posições.

### CABEÇA



**H1**



**H2**



**H3**



**H4**

### CORPO



**B1**



**B2**



**B3**



**B4**



**B4 Alt.**



**B5**



**B6**

### PERNAS E PÉS



**L1**



**L2**



**L3**

### COSTAS



**BA1**



**BA2**



**BA3**



**BA4**



**BA4 Alt.**



**BA5**

## Quadro de posições

	Cabeça				Corpo						Pernas/Pés			Costas				
Tratamento	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Alergias	H1	H2	H3		B1	B2	B3	B4		B6			L3			BA3		
Ansiedade		H2		H4	B1	B3		B4		B6		L2					BA4	
Artrite	H1	H2	H3							B6			L3			BA3	BA4	
Asma	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3			BA3		
Audição	H1	H2	H3	H4	B1							L2	L3					BA5
Bacia			H3	H4					B5	B6	L1	L2	L3	BA1				BA4
Bronquite	H1		H3	H4		B2	B3	B4				L2	L3		BA2			BA4
Cansaço	H1	H2	H3		B1			B4	B5			L2	L3					BA4
Circulação	H1	H2	H3				B3	B4					L3		BA2	BA3		
Cólica	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Constipação	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3	BA1				BA4
Coração		H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3	BA1	BA2			BA4
Depressão	H1	H2	H3	H4	B1		B3		B5	B6			L3		BA2			
Diabete		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Doença de Pele	H1		H3	H4	B1		B3			B6		L2	L3		BA2	BA3		
Dor de Cabeça	H1	H2	H3							B6	L1	L2	L3		BA1			
Dor nas Costas		H2	H3	H4							L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Enxaqueca	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6	L1	L2	L3					BA4
Epilepsia	H1	H2	H3	H4				B4	B5				L3					BA4 BA5
Estômago	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Gota	H1	H2			B1				B5	B6		L2				BA3	BA4	
Hemorroidas								B4	B5	B6								BA4
Hipertensão	H1	H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3					
Hipotensão	H1	H2	H3										L3		BA2	BA3	BA4	BA5
Inconsciente	H1		H3						B5	B6	L1		L3			BA3	BA4	
Inflamação	H1	H2	H3		B1							L2	L3					BA5
Insónia	H1	H2	H3		B1			B4					L3	BA1				
Irritação Bexiga	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Medo		H2		H4	B1		B3			B6		L2						BA4
Nervos	H1	H2	H3	H4	B1			B4		B6	L1		L3	BA1				BA4 BA5
Olhos/Visão	H1	H2	H3	H4					B5	B6		L2	L3	BA1		BA3	BA4	BA5
Pâncreas		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Paralisia		H2	H3	H4				B4					L3					BA4
Pele	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6			L3			BA3	BA4	
Pernas										B6		L2	L3					BA5
Próstata	H1	H2	H3						B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Pulmão	H1		H3	H4		B2		B4				L2	L3		BA2			BA4
Rins	H1	H2	H3							B6	L1		L3			BA3	BA4	
Sinusite	H1	H2	H3		B1					B6		L2	L3					BA4
Sist.Imunológico		H2	H3	H4	B1			B4	B5							BA3		BA5



# Notas finais

---

Este folheto tem um carácter meramente informativo sobre o Reiki e o projecto da Associação Portuguesa de Reiki para Seniores.

Acreditamos no melhore de cada um, para a construção de uma sociedade positiva, humanitária, dignificando todas as faixas etárias, compreendendo e respeitando as diferenças de cada individuo e da colectividade onde está inserido.

Convém, também, salientar que Reiki não é uma religião, nem está associado a uma religião, é uma filosofia de vida e uma terapêutica complementar de origem japonesa. A grande vantagem desta terapêutica é, antes de mais, o auto-tratamento, ou seja, ao reikiano são dadas as ferramentas e os conhecimentos para se tratar a si mesmo, profilaticamente ou de forma a auxiliar o tratamento de sintomas, reforçando assim o tratamento convencional prescrito pelo seu médico especialista.



**Para mais informações sobre a Associação Portuguesa de Reiki:**

[www.montekurama.org](http://www.montekurama.org)

[info@montekurama.org](mailto:info@montekurama.org)