

- Medio: Cosmopolitan
- Fecha: 24-01-2023
- Título: Reiki: qué es, cómo se practica y qué beneficios tiene
- Autor: Amelia Larrañaga
- Cita: Cofenat
- Experto: Cofenat
- Foto:

Reiki: qué es, cómo se practica y qué beneficios tiene

Seguro que lo has recibido alguna vez, tú o alguien que conoces, pero ¿sabrías explicarlo? Tranquila, aquí te lo contamos todo sobre la terapia de moda.



POR AMELIA LARRAÑAGA 24/01/2023

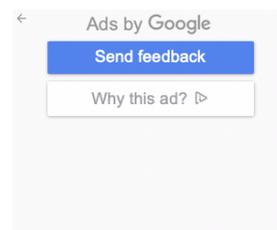


Getty Images

- ◆ [Cómo abrir el chakra del tercer ojo](#)
- ◆ [¿Qué es el Mindfulness y cómo aplicarlo en el día a día?](#)
- ◆ [15 ejercicios de relajación para dormir mejor](#)

- Link:
<https://www.cosmopolitan.com/es/salud-fitness/salud/a42442729/reiki-terapia-beneficios/>

Texto: Hay actividades de las llamadas "**energéticas**", "**cósmicas**" o "**espirituales**" accesibles y comprensibles, como el yoga, por ejemplo, y otras más difíciles de explicar, como la meditación, en este caso, el Reiki, una herramienta que pertenece a **una serie de terapias alternativas** entre las que también se encuentran el shiatsu, por ejemplo, la homeopatía o la acupuntura, y en las que merece la pena ahondar.



La primera vez que yo recibí una sesión de Reiki fue en el Camino de Santiago. Pero allí todo se entiende a la primera.

Para comprender esta actividad en toda su dimensión, hemos hablado con cuatro expertos. Porque cuando se trata de explicar la energía cósmica, y **cómo cuerpo y mente se pueden beneficiar de ella**, hace falta hacer tangibles sus coordenadas. O al menos, intentarlo. Y es que si **Chiara Ferragni, Eva Longoria, Uma Thurman y Gwyneth Paltrow** reciben asiduamente Reiki, habrá que darle una vuelta.

¿Qué es el Reiki? Así se explica

La definición más práctica que hemos encontrado es la que considera al Reiki una de las miles de herramientas que tiene el ser humano, no solo para mejorar su calidad de vida y su bienestar, sino también para sanar. **Todos tenemos heridas que merecen una revisión**, y más si no nos dejan avanzar. "Todos podemos curarnos o curar a los demás. Sanar significa reconocer una emoción, escuchar, empatizar... Y para ello **puedes utilizar las manos, la voz, tus sentidos, tu sensibilidad profunda...**", dice Daniele Galante (@daniel.fluye), coach energético y terapeuta para un gran número de 'celebs' que él prefiere no mencionar, aunque nosotras hemos investigado hasta dar con un par de cuentas de Instagram **que nos llevan a la mismísima Chiara Ferragni**.

Otra definición, algo más académica, sería la que da Lidia Hernández, experta en terapias orientales, y que trabaja en The Organic Spa: "el Reiki es **una técnica japonesa que consiste en la transferencia de energía** a través de la imposición de manos. Es un método muy antiguo. Lo hizo universal el noble nipón Mikao Usui, quien dio muchas vueltas hasta **encontrar la manera de hacer recuperar la salud** de las personas en un momento de la historia (finales del siglo XIX y principios del XX) en que el verbo 'sanar' solo se relacionaba con el aspecto físico", dice Lidia. "Es la energía del amor que ayuda al desarrollo personal. Primero se ha de trabajar el amor hacia nosotros mismos y hacia nuestro prójimo. Lo que diferencia a esta técnica de otras es que hace falta abrir unos canales energéticos, a través de unas iniciaciones, para lo que te ayuda un Maestro, quien tiene capacidad para **preparar a otras personas a que abran tus canales energéticos**. Y luego al cliente, o "recibiente", se hace la imposición de manos en los chakras", prosigue Lidia Hernández.

¿Y por qué la imposición de manos? Paqui Cárdenas, Maestra en Reiki, lo explica: "es una energía de amor, por eso cuando colocas las manos sobre otra persona (no hace falta hacer contacto) y canalizas la fuerza de esa energía, **los bloqueos desaparecen**. Actúa armonizando todos los aspectos de nuestro ser: físico y espiritual valiéndose de la energía universal. **Es una herramienta de crecimiento personal**, no tiene que ver ni con la religión ni con ninguna creencia", concreta la Maestra

Acerca de la formación de terapeutas hay mucha controversia. Hay quien asegura que con una jornada de "iniciación" con los Maestros ya estás listo para poder practicar Reiki sobre otras personas. Sin embargo, la Federación Europea de Reiki tiene otra forma diferente de trabajar: **estos han de pasar al menos 6 meses de formación.** "Es el rodaje mínimo para que un alumno adquiriera experiencia: **hace falta paciencia, tesón y práctica hasta adquirir habilidad** y una experiencia mínima", detalla Víctor Fernández, presidente de la Federación Europea de Reiki profesional (FERP), y director de la Comisión de Reiki de COFENAT (Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales).

En la Federación se basan en el alumno aventajado de Usui, un médico naval llamado Hayashi Sensei, quien empezó a **experimentar el Reiki en terapias para curar enfermedades físicas.** "Él supo enfocar la mística del Reiki hacia una **vertiente más terapéutica y práctica,** desarrollando un sistema propio e inédito de posiciones de las manos", cuenta Víctor Fernández.

Los siete chakras

Los chakras son ruedas de energía, como si fueran engranajes, y aunque los expertos aseguran que hay más de 80.000 mini-chakras, estos son los principales. Cada uno regula una función espiritual, y son los **siete lugares en los que incide el terapeuta de Reiki** a la hora de abordar la imposición de manos para transferir la energía:

1. **Raíz.** Está en la base de los genitales, en el perineo. Se encuentra ubicado, en ambos géneros, entre los genitales y el ano. En él se encuentra la energía de la tierra, y se relaciona con el **color rojo.**
2. **Sacral.** Está un poco más arriba, por debajo del ombligo, y rige la reproducción y el placer. Su elemento es el agua, y su color, el naranja, también **se equilibra con masajes o con la acción del sol.**
3. **Plexo solar.** Está encima del ombligo, hacia el estómago, y rige el intelecto y la autodisciplina. Su color es el amarillo y su elemento, el fuego.
4. **Corazón.** Se encuentra situado en el dentro del pecho, en el medio de la línea que va de pezón a pezón, en el esternón, ahí detrás está el timo, nos rige las emociones la nutrición espiritual y **la capacidad de amar y de desarrollar la compasión.** Su elemento es el aire, y el color, verde.

5. **Garganta.** Se sitúa en la garganta, pero representa también a los pulmones y al oído. Es el de la comunicación y la sabiduría. Cuando no se expresa todo lo que se quiere, se cierra. Su elemento es el éter, y su color, el azul.
6. **Tercer ojo.** Está entre las cejas, y tiene que ver con la intuición. Su color es el índigo (azul añil, entre el azul y el morado), y su elemento, la luz. Además del Reiki, la meditación y **las visualizaciones también lo equilibran.**
7. **Corona.** Encima, en la fontanela, en esa zona que los recién nacidos tienen aún blanda. Rige el equilibrio de todo el organismo, físico y mental. Su color es el blanco, y el medio, el espacio. **Agradece el contacto con la naturaleza.**

El objetivo del Reiki es **tener todos los chakras abiertos, alineados** y en conexión, de ahí que sean concebidos como engranajes que encajan unos en otros.

Beneficios de recibir Reiki

Quienes lo han probado aseguran que después de un rato de terminada la sesión, sienten **como si hubieran recargado literalmente las pilas**, y que a partir de entonces han dejado de sentirse cansadas como siempre estaban. Las sesiones normalmente duran unos 45 minutos que, por lo general, se distribuyen entre un rato de preparación previa del organismo, y **una imposición de manos sobre cada chakra de unos tres minutos.** "La persona que lo recibe **siente una relajación profunda**, como si estuviera en meditación", dice Paqui Cárdenas.

Una de las principales bondades del Reiki es el fortalecimiento del sistema inmunológico. "Además, purifica y elimina las toxinas del cuerpo, remite el estrés, mejora la creatividad, **acelera el crecimiento espiritual**, desbloquea los centros energéticos y **armoniza mente y cuerpo, emociones y espíritu**", remata Cárdenas.

La razón es que dentro del cuerpo físico, con su red de meridianos, existe una estructura energética, eléctrica. "Para la medicina china milenaria no hay ninguna duda de que esto es así. Y por suerte, **la ciencia está dándose cuenta ahora.** Cuando esa energía se pierde, por la causa que sea, **el Reiki es capaz de reestablecer el equilibrio y la armonía del organismo.** Y la historia no va solo de poner las manos (esta es solo una de las muchas técnicas que el Reiki nos aporta), también tiene que ver con el ejercicio y la alimentación para recuperar la energía. **Reiki es un estilo de vida**", remata Víctor Fernández.