



Reiki-Wave – Cura em água Uma terapia com carácter preventivo e terapêutico

Por Tânia Martins

Com Sérgio Silveira e Conceição Pereira (Mestres de reiki, fundadores da Anastácia – Centro de Terapias Alternativas na cidade de Maia e da APRE – Associação Portuguesa de Reiki Essencial)

Fotos: Cedidas pelos entrevistados e arquivo

Contactos

Anastácia –
Centro de Terapias Alternativas
e
APRE – Associação Portuguesa
de Reiki Essencial
Rua de Avisos, 302
4475-617 Santa Maria Avisos – Maia
Tel: 229 863 256 / 965 763 788
E-mail: info@centroanastacia.com
Site: www.centroanastacia.com
www.apre.pt



Esta terapia foi desenvolvida em 2009, após diversos anos de pesquisa e de experimentação em casos mais complexos, que no contacto com a água a pessoa que era tratada conseguia absorver com maior facilidade a energia transmitida pelo curador. Sendo assim, Sérgio Silveira e Conceição Pereira optaram por começar a desenvolver uma nova terapêutica do reiki, designada de Reiki-Wave, no Centro de Terapias Alternativas. O Espaço tem como objectivo

de garantir a qualidade dos seus atendimentos na área holística e dispõe de tratamento personalizados, através de um grupo de terapeutas e mestres de reiki, incluindo partilhas de informação, cursos, workshops e actividades complementares.

Efeitos terapêuticos do Reiki-Wave...

Segundo Sérgio Silveira e Conceição Pereira, entre os imensos resultados obtidos pelo reiki, esta terapia com a água tem vários efeitos terapêuticos, tais como:

- ✓ Aumento da amplitude de movimento;
- ✓ Diminuição da tensão muscular;
- ✓ Aumento energético;
- ✓ Relaxamento;
- ✓ Atenuação de dores;
- ✓ Melhoria na circulação;
- ✓ Aumento da memória;

- ✓ Incremento na força e resistência muscular da pessoa;
- ✓ Redução da carga muscular, permitindo que dessa diminuição resulte uma melhoria no fluxo sanguíneo que, em sequência, provoca um aumento de estímulos de energia Ki pelo corpo da pessoa.

...e algumas contra-indicações

Questionados sobre a existência de contra-indicações, os mestres de reiki afirmam que existem algumas, tais como:

- ✓ Feridas infectadas;
- ✓ Infecções de pele e gastrointestinais;
- ✓ Processos micóticos e fúngicos severos requerem afastamento do paciente de ambientes húmidos;
- ✓ Processos infecciosos e inflamatórios agudos da região da face e pescoço, tais como,

inflamações dentárias, amigdalites, faringites, otites, sinusites e rinites costumam apresentar um quadro complicado após o contacto com a água;

✓ Pacientes com fobia à água devem ter um acompanhamento criterioso. Nestes casos, os terapeutas não forçam as pessoas a aderir a esta terapia e deixam que o tempo possa vir a enfrentar o

seu medo. Normalmente, para iniciar, recorre-se a curas numa marquesa e, posteriormente, levam-se a pessoas a enfrentar a sua fobia à água;

✓ Pacientes com aparelhos de surdez não devem utilizaros na piscina.

Libertação das emoções

Nesta terapia os objectivos

são, principalmente, «funcionar como mediador entre a pessoa e o terapeuta, podendo ser utilizada como meio de ligação física e energética. A terapia da água torna-se indicada na medida em que é um meio que permite a libertação das emoções, auxiliando a recuperação de uma grande variedade de doenças», garante Sérgio Silveira.

Frequentar ou participar no Reiki-Wave

Quem deseje frequentar ou participar no Reiki-Wave basta ligar para o Centro de Terapias e pedir informações dos próximos eventos marcados. Este ano, o Centro dá início à aplicação desta nova técnica num espaço próprio e vocacionado para um tratamento individual. Quanto ao vestuário apropriado para esta prática, Sérgio Silveira e Conceição Pereira afirmam que **uma t-shirt, touca e calções de banho de cor clara são o essencial**: «Existe um conjunto de equipamento auxiliar para apoio desta terapêutica que vai ajudar quem deseje ser tratado. As pessoas que decidem fazer este tratamento precisam apenas de meia hora de tratamento na água quente de uma só vez. Os tratamentos devem ser aplicados com mais frequência, geralmente duas vezes por semana». Para quem ainda não participou nesta terapia, os mestres de reiki garantem que «está na hora de experimentar!»



Futuros terapeutas alternativos

Para quem deseja tornar-se terapeuta, saiba que o Centro de Terapias Alternativas tem ao dispor normas e serviços que ajudam a desenvolver as qualidades dos estudantes: «Todos os nossos estudantes são avaliados consecutivamente pelos Mestres responsáveis e isto aumenta o nível de exigência para os nossos alunos. Desta forma, conseguimos preparar os futuros terapeutas alternativos para enfrentar o mercado nacional e transmitir correctamente as terapias ao restante público português», explica Sérgio Silveira.

Prática adequada a todas as pessoas

Qualquer pessoa que deseje atenuar dores musculares e pretender alcançar um equilíbrio emocional entre si e o seu Eu poderá procurar esta terapia: «Sendo assim, todas as pessoas que estão em depressão, tensas, que sofrem de ansiedades, dores musculares ou, somente, desejam procurar uma terapia alternativa aos

medicamentos que tomam diariamente, esta é a terapia que nós aconselhamos», comentam os mestres de reiki.

Posição das mãos no processo de cura

Todo o tratamento é supervisionado e orientado por um mestre de reiki qualificado e têm lugar numa piscina coberta, aquecida e calma. Para um tratamento eficaz é essencial

que a água esteja à temperatura corporal. Conforme explica o especialista, «as mãos são colocadas, normalmente, na cabeça, garganta, estômago e pés. Existem outras diversas técnicas que são aplicadas num tratamento e que são fei-

tas dependendo de cada caso. Utiliza-se diverso material de apoio para o tratamento numa piscina aquecida, como colchões e rolos de espuma, de forma a facilitar o trabalho do terapeuta.»

Reacções ao tratamento

Muitas das reacções após um tratamento de Reiki-Wave são:

- ✓ Diminuição da tensão e compressão nos músculos;
- ✓ Maior circulação sanguínea e energética pelo corpo;
- ✓ Relaxamento de todos os músculos;
- ✓ Libertação de toxinas, fazendo com que a nossa pele respire e trazendo uma nova elasticidade;
- ✓ Libertação de tensões acumuladas diariamente e, muitos dos casos, depois da terapia, as pessoas sentem vontade de



dormir. Posteriormente, relatam que se sentem mais activas, seguras e descontraídas; ✓ Alegria e conforto.

«Quem já praticou reiki na água sente que os seus efeitos são bastante duradouros e existe um fluxo mais contínuo pelo nosso corpo. É sempre diferente de uma cura numa marquês, por exemplo, que haverá, naturalmente, mais obstáculos de quem transmite e de quem recebe. É óptimo no caso de crianças, pois estas sentem-se muito mais à vontade no contacto com a água, do que numa marquês. No geral, a reacção é de puro bem-estar», explica o terapeuta.

A função da água na nossa vida

Conforme explicam os fundadores da Anastácia - Centro de Terapias Alternativas, «o uso da água para revitalizar, manter e restaurar a saúde vem desde o século XIX, através do

monge Sebastian Kneipp, que acreditava que a doença pode ser curada com a água para eliminar resíduos do corpo. A água quente é relaxante, faz com que os vasos sanguíneos se dilatem e remove os resíduos do tecido do corpo. Melhora a eliminação, diminui a inflamação e estimula a circulação sanguínea. Actualmente, as actividades aquáticas com fins terapêuticos são utilizadas pelas mais diversas áreas. Educadores físicos, fisioterapeutas, terapeutas reikiianos e ocupacionais, fisiatras,

Harmonizar a nossa energia através do reiki

Sabia que é possível harmonizar a energia desgastada através do reiki promovendo o equilíbrio, o aperfeiçoamento e a melhoria da qualidade de vida em todos os níveis do nosso ser? Quem o diz é Sérgio Silveira: «Independentemente da crença pessoal, a energia do reiki restaura e equilibra a energia desperdiçada pelo ser humano, conseguindo repor essa energia, de forma a neutralizar doenças e dores normalmente originadas pela falta de energia no corpo. Uma terapia a recomendar a todos que desejam uma qualidade de vida mais elevada.» Questionado sobre como tirar o máximo proveito da prática de reiki, o terapeuta garante que o segredo é «saber viver a nossa vida seguindo os princípios redigidos por Mikao Usui (fundador do reiki) ou seja, sentir o reiki e vivenciar com a energia que dela emana. Além disso, é essencial ir de mente aberta e esperar receber algo na sua vida. De certeza que o reiki irá surpreendê-lo.»

ortopedistas, reumatologistas, neurologistas, cardiologistas, geriatras, pediatras, endocrinologistas, nutricionistas, psiquiatras e psicólogos já indicam aos seus alunos e pacientes os banhos de imersão e actividades aquáticas, como a natação, hidroginástica e hidroterapia. As actividades realizadas no

meio líquido podem ter carácter preventivo ou terapêutico». Além disso, a água funciona como um relaxante natural e comum a quase todos os seres humanos e, por isso, é uma das terapêuticas mais usadas em quase todas as terapias de reabilitação tanto muscular como emocional.

Biografia



O percurso de Sérgio Silveira e Conceição Pereira começou em 2001 com a abertura de um Espaço de terapias alternativas, em Maia. Foi um começo da descoberta de uma área para ambos não totalmente desconhecidos, mas que acabou por despertar uma curiosidade que os levou até aos dias de hoje. Em 2003, iniciaram-se em Reiki Essencial, e aí dá-se o impulso necessário para o ensino e a sua divulgação na região Norte do país. Além de ministrar cursos de formação, têm actuado na organização do Reiki Essencial em Portugal, através da clarificação e formação de mestres de reiki, capazes de ensinarem correctamente esta técnica milenar, tendo tido sucesso nos últimos anos. Além

disso, são também fundadores da Anastácia -

Centro de Terapias Alternativas na cidade de Maia, e ainda os principais fundadores da APRE - Associação Portuguesa de Reiki Essencial, a primeira associação deste género criada em Portugal que detém unicamente a linhagem da sua mentora Diane Stein. Em Portugal, têm colaborado na classificação e estruturação do reiki juntamente com diversas organizações, de forma a ser aceite como uma técnica de cura complementar válida. São ainda autores do livro Reiki Essencial, o Manual dos Mestres, editado pela Editora Chiado.



Uma terapia a recomendar a todos que desejam uma qualidade de vida mais elevada