

SAI COS'È IL REIKI?

Arriva dal Giappone e punta su respiro, rilassamento e ascolto del corpo. Scopri come (e perché) funziona, quali sono i benefici e cosa devi conoscere prima di provarlo

di Valeria Sani



Da pratica conosciuta soprattutto negli ambienti olistici a fenomeno sempre più raccontato: il Reiki negli ultimi anni ha conquistato un pubblico nuovo. A far crescere la curiosità hanno contribuito anche alcune celeb internazionali, come Lili Reinhart star della serie tv *Riverdale* dove interpreta il personaggio di Betty Cooper, che negli ultimi anni ha raccontato di aver optato per il Reiki come supporto quando la terapia della

parola non è bastata più per superare un momento difficile. Stessa scelta di Kate Middleton, che durante il suo recente percorso di malattia, come raccontano gli esperti di cronaca reale, si è indirizzata verso il Reiki, ma anche altre terapie complementari come la riflessologia e l'agopuntura, per supportare il suo benessere psicofisico. Ma dietro l'hashtag, in pochi sanno davvero cosa succede durante una seduta. Ed è proprio

per questo che oggi vale la pena capirci qualcosa di più: perché il Reiki è entrato anche in molti ospedali italiani come sostegno per il benessere dei pazienti.

SPIEGAMOLO BENE

Il Reiki è una pratica di origine giapponese, nata all'inizio del '900 da Mikao Usui, e basata sull'imposizione delle mani. Il suo nome deriva da due caratteri che significano "energia": Rei (energia universale) e ki (forza personale).

Non è una terapia medica, non sostituisce alcuna cura, non prevede diagnosi né prescrizioni. È un momento di ascolto e presenza. Tra i benefici più riportati da chi lo riceve: una sensazione di calore e rilassamento, un respiro più regolare, una tensione emotiva che si allenta e regala spazio a attimi di quiete. «Il corpo è un luogo in cui convivono esperienze, emozioni, abitudini e automatismi, fisici e mentali. Durante la malattia, che va ben oltre la diagnosi clinica, o nei momenti di stress, questi linguaggi vanno ascoltati e tradotti. Dolore, ansia, paura, stanchezza emotiva incidono profondamente sulla qualità della vita e sulla capacità di affrontare momenti, o terapie mediche, anche molto impegnative» ci spiega Stefania Campanelli, master Reiki formata in coaching oncologico, naturopata e fondatrice di Therapiea, un coworking di professionisti medico-sanitari e operatori del benessere (gruppotheapiea.it). La sua scelta professionale nasce da un'esperienza personale: è mentre si prende cura del padre, malato oncologico, che Campanelli capisce quanto la salute sia «un diritto che include non solo la dimensione clinica, ma anche quella umana, emotiva e spirituale». Parole che spiegano perché, anni dopo, abbia scelto di portare, come volontaria, il suo contributo come esperta di Reiki anche nel reparto oncologia dell'ospedale di Pesaro.

COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

Durante una seduta s'inizia dal respiro: chi riceve il trattamento si sdraia e viene invitata a concentrarsi prima sul respiro nella zona del torace, poi su quello più profondo, addominale: un modo semplice per percepire subito la differenza tra il corpo teso dell'arrivo e il momento esatto in cui comincia a lasciarsi

andare. «Le mie mani si posizionano a pochi centimetri dal corpo, in corrispondenza di aree che la tradizione Reiki considera collegate ai centri energetici» continua Campanelli. «Si ripristina così il flusso vitale dell'organismo favorendo l'armonizzazione a livello mentale, fisico e conducendo a uno stato di profondo rilassamento che facilita lo scioglimento di blocchi interiori, tensioni muscolari e stimola i processi naturali di riequilibrio dell'organismo». Il contatto fisico diretto resta limitato: solo su ginocchia, piedi e caviglie, mai per manipolare, ma come semplici punti di appoggio. «Molte persone percepiscono calore e rilassatezza: la muscolatura si distende, la tensione interiore si scioglie in modo dolce» aggiunge l'esperta. Quel calore, tanto raccontato quanto frainteso, ha anche una spiegazione che la scienza conosce bene. «Il meccanismo, infatti, è quello della vasodilatazione periferica: quando corpo e mente si rilassano, il sistema nervoso passa da uno stato di allerta a uno di calma, il flusso di sangue verso le mani aumenta e la temperatura della pelle sale». Al termine della seduta, la persona viene accompagnata a riprendere contatto con il proprio corpo, magari con una tisana, e spesso con un piccolo messaggio simbolico da portare con sé nei giorni successivi. Una seduta dura in genere da un'ora a un'ora e mezza: il consiglio è quello di iniziare con tre incontri ravvicinati, ogni 15 giorni, per poi proseguire una volta al mese, sempre con qualche "esercizio" da fare a casa, per evitare che il trattamento diventi una dipendenza invece che uno strumento di autonomia.

COSA DICE LA RICERCA

A oggi non esistono evidenze scientifiche sull'efficacia clinica del Reiki per specifiche patologie: lo confermano le principali revisioni internazionali, comprese quelle della nota rete internazionale di ricercatori e medici Cochrane. Ma la parola "non provato" non equivale a "inutile". Diversi studi pubblicati su Pubmed, la principale banca dati scientifica internazionale, segnalano risultati incoraggianti sulla riduzione dello stress, un miglior rilassamento e una minore ansia in alcuni contesti, come i percorsi oncologici e le cure palliative. Uno studio italiano, condotto alle Molinette di Torino, ha osservato, in pazienti oncologici, miglioramenti anche su ansia e qualità del sonno. Il punto, ribadito con onestà da chi lo pratica in ambito sanitario, è che il Reiki non cura la malattia: accompagna la persona che l'attraversa. Proprio per questo un numero crescente di ospedali italiani lo ha inserito tra i percorsi di supporto: dal Centro Oncoematologico delle Molinette di Torino, pioniere fin dal 2003, al Centro di Medicina Psicosomatica del San Carlo Borromeo di Milano, dall'Ospedale Versilia all'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena di Roma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Scegliere con attenzione

In Italia il Reiki, come molte discipline energetiche e olistiche, non è normato da una legge specifica: non esistono standard obbligatori su durata della formazione, livelli o competenze minime. Chi lo pratica può operare liberamente, purché non compia atti medici né si sostituisca a un professionista sanitario. Una libertà che, però, ha un risvolto delicato: non è sempre facile per chi cerca un operatore distinguere una formazione seria da una superficiale. Il consiglio è informarsi sempre sul percorso formativo di chi ti propone il trattamento.