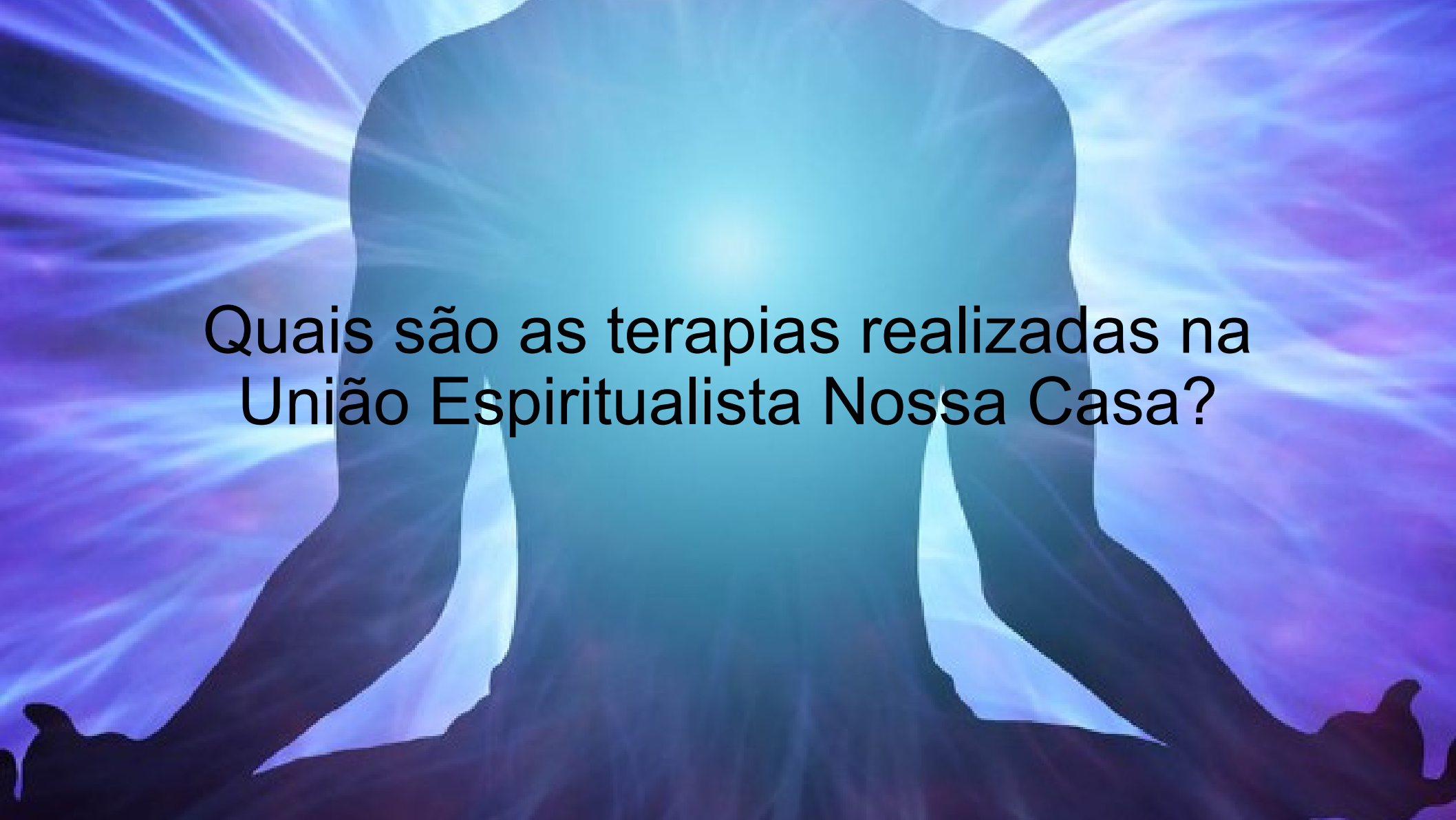
# Palestra – Terapias


Quais são as terapias realizadas na
União Espiritualista Nossa Casa?

# O QUE É O REIKI??

- O Reiki é uma forma de terapia que pertence à linha das chamadas terapias complementares, naturais ou alternativas, onde o objetivo principal é a cura física, emocional, mental e espiritual, assim como a restauração da harmonia do nosso estado natural de equilíbrio que produz bem-estar e felicidade.
- Seu nome, Reiki, é uma palavra japonesa que significa “Energia Vital Universal”.
-

# O QUE É O REIKI??

- O Reiki é uma terapia alternativa que consiste na imposição das mãos do terapeuta sobre o corpo para a transferência de energia. Acredita-se que desta forma é possível alinhar centros de energia do corpo, conhecidos como chakras, promovendo o equilíbrio energético, necessário para manter o bem-estar físico e mental.



# O QUE É O REIKI??

- A técnica terapêutica tem a capacidade de canalizar a energia universal através da imposição das mãos, seguindo os princípios da acupuntura, shiatsu ou reflexologia.
- As pesquisadoras Susan Thrane e Susan M. Cohen no estudo *Efeito da terapia de Reiki na dor e ansiedade em adultos* (Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults) explicam a dinâmica básica da técnica:
    - “Uma sessão de terapia de Reiki típica pode durar de 30 a 90 minutos. Idealmente, o receptor deita-se confortavelmente em uma mesa de massagem totalmente vestido e o praticante coloca as mãos levemente sobre o corpo em uma sequência definida de posições das mãos. A maioria das pessoas sai de uma sessão de terapia de Reiki sentindo-se muito relaxada.”
-

# BENEFICIOS DO REIKI

- Os antigos mestres orientais desta técnica afirmam que, através de uma continuação de sessões de reiki, é possível tratar qualquer afeição física ou emocional de uma pessoa. Nesta lista, trouxemos exemplos mais concretos:
- 1. Reduz o estresse e gera equilíbrio e bem-estar de forma integral.
- 2. Harmoniza, energiza, estabiliza e relaxa fisicamente, mentalmente, emocionalmente e espiritualmente.
- 3. Acelera a capacidade natural do nosso organismo para curar, tratando de doenças, emoções e dores.
- 4. Melhora o funcionamento e desempenho fisiológico de células e órgãos.
- 5. Aumentar a clareza mental e concentração para estudar e trabalhar.

# BENEFICIOS DO REIKI

- 6. Melhora a autoestima.
- 7. Pode preparar emocionalmente para atos cirúrgicos, pré e pós operatório.
- 8. É auxiliar no tratamento para reduzir enxaquecas, depressão, cólicas menstruais.
- 9. “Reiki pode reduzir a fadiga e aumentar a qualidade de vida de pacientes com câncer de mama que recebem quimioterapia.” — conforme pontuam Seda Karaman e Mehtap Tan, em estudo disponível no Instituto Nacional de Saúde (NIH – National Institute of Health).
- 10. Também é de grande ajuda em transtornos alimentares.
- 11. Pode ser usado ainda para curar plantas e animais.

# QUEM PODE FAZER?

- Como o reiki é uma terapia holística, não invasiva, que funciona nos campos naturais de energia do corpo e não tem efeitos colaterais ou contra-indicações, é indicada para qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo ou condições específicas. Desde bebês, pessoas idosas e até mesmo para gestantes.
- O Reiki é recomendado e reconhecido como uma terapia alternativa pela Organização Mundial de Saúde.
- Nos EUA e no Reino Unido está incluído no sistema público de saúde e é usado em mais de 1000 hospitais como uma prática complementar aos tratamentos convencionais.

# CURIOSIDADES

- O Reiki não é nenhuma doutrina ou religião, não está vinculado a nenhuma seita ou tradição e não se submete a nenhuma outra lei que não seja a da Energia Cósmica Universal, a Luz Pura e Divina. Quando se é iniciado em Reiki, a pessoa conecta sua essência ao Cosmo.
- Uma sintonização é um ato de união entre a essência divina do universo e a essência divina do seu ser. Ser reikiano é transcender os limites que os pensamentos mal resolvidos causam ao ser humano, é se colocar em plena harmonia com o todo.

# ESTIMULAÇÃO NEURAL

- A Estimulação Neural é uma técnica terapêutica rápida e eficaz. Com apenas 5 minutos de aplicação por dia, você pode obter os benefícios para o seu bem-estar. É uma prática integrativa universalmente aplicável, que atua sobre os 3 pilares fundamentais do corpo:
- **sistema imunológico, sistema nervoso e sistema cardiovascular.**
- Essa técnica usa o campo eletromagnético do corpo para acelerar a atividade neuronal e a regeneração celular, promovendo equilíbrio duradouro na saúde física, mental e emocional.
- Uma vez aprendida, a técnica pode ser usada em autoaplicações e para tratar outras pessoas.

# BENEFÍCIOS ESTIMULAÇÃO NEURAL

A Estimulação Neural aplicada diariamente gera inúmeros benefícios, não havendo limites para os resultados que você pode alcançar. É como ter sempre uma “intervenção rápida” na ponta dos seus dedos, para:

- equilibrar o sistema nervoso;
- controlar as dores em geral;
- recuperar a qualidade do sono;
- fortalecer o sistema imunológico;
- prevenir doenças como diabetes e câncer;
- regular as taxas sanguíneas;
- controlar níveis de estresse, depressão e ansiedade.

## POR QUE FUNCIONA?

- A Estimulação Neural age diretamente em importantes centros nervosos e contribui para melhorar a comunicação entre os neurônios e, portanto, para recuperar um equilíbrio no desempenho dos órgãos e tecidos a que estão ligados



# ATENDIMENTO FRATERNO

- O Atendimento Fraterno é um atendimento pessoal, com o propósito de acolher, prestar esclarecimentos, orientação, ajuda e consolação. O frequentador pode usufruir desse momento para sanar dúvidas, a fim de que encontre as próprias soluções para seus problemas.



# ATENDIMENTO FRATERNO

- Não se trata de atendimento mediúnico ou psicológico, mas de um diálogo fraterno que propõe às pessoas os meios hábeis para a própria recuperação, com base na Doutrina Espírita e no Evangelho, com a identificação das possibilidades existentes nelas mesmas para o saneamento de seus problemas..



# ATENDIMENTO FRATERNO

- O propósito do Atendimento Fraterno é dar ao assistido a oportunidade de expor livremente e em caráter sigiloso suas dificuldades e necessidades, por meio de entrevistas individuais onde o interessado narra seus principais problemas e angústias, ouvindo-o e orientando-o com respeito, atenção e humildade.
- A atividade não se propõe a solucionar os problemas que lhes sejam apresentados, o que somente será alcançado pelo próprio atendido, com o seu esforço pessoal, auxiliado pelo estudo e pelos colaboradores localizados tanto na esfera física quanto na pátria espiritual, pois cabe a cada ser o estabelecimento de seu próprio roteiro de autoconhecimento e paz, com o entendimento de que o sucesso depende dele, por meio do processo de reformulação interior.

