

REIKI

O Reiki é uma técnica japonesa de canalização de energia, passada através do toque das mãos para a harmonização dos corpos físico, emocional, mental e energético e baseia-se na ideia de que uma "energia vital" invisível flui através de nós e é o que nos faz estarmos vivos. Se o nível de "energia vital" está baixo, ficamos mais propensos às doenças ou mais estressados. Se estiver alta, somos mais capazes de nos sentirmos felizes e saudáveis. O Reiki equilibra e energiza, levando a uma maior harmonia. É uma técnica suave e natural que nos ajuda a buscar uma maneira melhor de lidarmos com nossas emoções, nossos pensamentos e situações da vida.

Para aprender essa técnica, extremamente simples, são ministrados cursos que estão divididos em três níveis, mais o mestrado. Mas vale lembrar que não necessariamente a pessoa que começar fazendo o Reiki 1 terá que ir até o mestrado. Afinal, a ideia é cada um obedecer seu próprio tempo e buscar o que lhe é mais prioritário, seguindo ou não pelos níveis até o final. A partir do Reiki 1, a pessoa já é considerada reikiana e se beneficiará da técnica. Os cursos são sempre ministrados por um mestre de Reiki e permite ao aluno explorar um suprimento ilimitado de "energia vital" para melhorar sua saúde e qualidade de vida. O tempo de duração poderá variar de acordo com o jeito de cada profissional ministrar os cursos. Claro que aquelas pessoas que não desejam se especializar na técnica poderão se beneficiar somente com o atendimento do Reiki.

HIPNOSE

A hipnose é uma condição ou estado alterado de consciência, como o sono ou a vigília (estado acordado), caracterizado por um marcante aumento de receptividade à sugestão e de capacidade para modificação de percepção e memória.

Sendo assim, um profissional utilizando-se da hipnose pode, pela sugestão, alterar e adequar, em benefício ao tratamento de um paciente, os recursos internos do corpo e da mente, facilitando a cura, diminuindo ou eliminando os fatores que causam ou colaboram com a instalação da doença.

Como funciona a Hipnose?

Caracterizada por um estado de profundo relaxamento onde o paciente mantém a lucidez e se mostra altamente responsivo às sugestões, pode-se observar que existe um aumento da capacidade de concentração. Esta concentração pode ser direcionada à execução de determinadas atividades orgânicas internas a nível até mesmo celular, aumentando e melhorando o trabalho destas células, glândulas, órgãos ou sistemas a favor de uma recuperação mais rápida e mais eficiente, e diminuindo os fatores que intensificariam esta doença.

MITOS SOBRE A HIPNOSE

1. **Hipnose é causada pelo poder do hipnotizador** – Para que a hipnose aconteça, existe a necessidade de um campo de interação e confiança, denominado "rapport".
2. **O hipnotizador controla o desejo do paciente** – nenhum paciente hipnotizado faz aquilo que não faria acordado, ou seja, ele só é capaz de fazer aquilo que considera inofensivo e, mesmo assim, se desejar.
3. **A hipnose é prejudicial à saúde** – desde que utilizada por profissionais competentes e bem intencionados, a hipnose não causa danos, devendo-se, apenas atentar para que a sua utilização não se dê por pessoas inescrupulosas.
4. **Pode-se tornar dependente da hipnose** – não existe qualquer tipo de dependência na hipnose.

5. **A pessoa pode não voltar do transe, ficar presa nele** – não é possível ficar preso ao transe. O transe profundo leva ao sono que, como qualquer sono, dura até o momento de acordar, que é natural a cada indivíduo.
6. **O sono é a hipnose** – a hipnose não é igual ao sono. É um estágio anterior ao sono, quando a pessoa está concentrada, com certo grau de consciência e podendo responder a comandos.
7. **A pessoa fica inconsciente em transe** – normalmente o hipnotizado mantém o seu estado consciente, apenas com a atenção focalizada.
8. **Regressão e hipnose** – pode ocorrer a regressão quando a pessoa entra em estado hipnótico, mas apenas em alguns casos.
9. **Há perigos para a hipnose?** – Ela pode ser realmente perigosa se aplicada indevidamente, ou seja, nas mãos de pessoa inescrupulosa ou sem cautela.
10. **A hipnose significa inconsciência** – ao contrário de ficar inconsciente, o hipnotizado fica atento, prestando atenção a tudo o que o hipnotizador diz.
13. **O hipnotizado revela seus segredos** – o hipnotizado só fala aquilo que deseja. Ele terá oportunidade de lembrar coisas há muito esquecidas, o que chamamos de hipermnésia, mas só falará se achar seguro.
14. **E se houver a morte do hipnotizador durante o transe?** – ao deixar de ouvir a voz do hipnotizador, o paciente interrompe o transe induzido ou pode até continuar um pouco, mas desperta em seguida.

Aplicações da Hipnose

A hipnose moderna tem sido usada, com sucesso, para construir a auto-estima, mudar hábitos, perder peso, parar de fumar, melhorar a memória, modificar problemas comportamentais em adultos e crianças, eliminar ansiedade, medos, fobias, tratar a depressão, stress, preparar o sujeito para cirurgias, entrevistas, exames etc. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 90% da população mundial pode ser hipnotizada.

O uso da hipnoterapia é feito para acelerar o processo de terapia e encurtar o tempo de tratamento. O tempo varia de acordo com a pessoa e o problema, de uma sessão a alguns meses de trabalho.

ACUPUNTURA

Há mais de 4 mil anos, os chineses utilizam a acupuntura como meio para a cura e tratamento de diversos males. A técnica consiste em encontrar a harmonia do corpo e da mente através de canais, conhecidos como “meridianos de energia”, que percorrem todo o corpo. O tratamento é feito através da inserção de finíssimas agulhas em determinados pontos dos canais, que são chamados de “pontos de acupuntura”. A estimulação desses pontos permite a ativação ou sedação da energia que circula ao longo desse meridiano.

Esta energia é a que regula todos os órgãos de nosso corpo, permitindo que estejamos sempre em harmonia com nossos pensamentos e emoções. Com isso, conseguimos o estado de plena saúde.

A colocação das agulhas provoca pouca ou nenhuma dor. E pode ser realizada sem o uso de agulhas, sendo substituídas por outros instrumentos que atuam da mesma forma.

O tratamento abrange a maioria das doenças, sendo que para cada caso, exige-se uma avaliação prévia, quando o acupunturista poderá então considerar qual o tratamento mais adequado, bem como os resultados que serão obtidos.

Considerando-se que a acupuntura não envolve o uso de medicamentos e seus efeitos colaterais, a sua atuação final é considerada menos custosa em termos não apenas financeiros, mas também no ganho em saúde geral do paciente.

INDICAÇÕES MAIS COMUNS PARA O USO DA ACUPUNTURA:

- Fibromialgia,
- Dores lombares,
- Desvios de coluna,
- Artrose (bico de papagaio) dos joelhos, coluna, pescoço, ombro (bursite), cotovelo e etc,
- Artrites,
- Espondilite anquilosante,
- Tendinites,
- Esporão do calcâneo,
- Traumas esportivos,

- Problemas do nervo ciático,
- Estresse,
- Depressão,
- Dores do nervo trigêmeo,
- Bruxismo,
- Labirintite,
- Insônia,
- Falta de memória,
- zumbidos,
- AVC (derrame cerebral),
- Paralisia facial,
- Enxaqueca,
- Tabagismo,
- Abuso de drogas.
- Hipo e hipertireoidismo,
- Obesidade,
- Diabetes,
- Síndrome dos ovários policísticos,
- Infertilidade,
- Tensão pré-menstrual,
- Endometriose,
- Mioma uterino,
- Síndrome do climatério (sintomas da menopausa),
- Cólicas menstruais,
- Falta de libido (ausência de vontade de fazer sexo),
- Vaginismo,
- Dor à relação sexual,
- Ejaculação precoce,
- Disfunção erétil,
- Asma,
- Rinite,
- Sinusite,
- Apnéia do sono.
- Dermatites de contato e alérgicas,
- Psoríase,
- Gastrite,
- Úlcera,
- Refluxo gastroesofágico,
- Dispepsias,
- Prisão de ventre
- E outras.