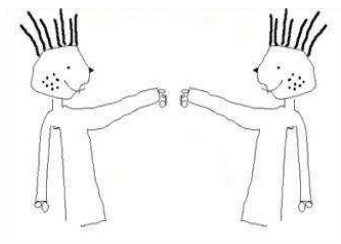


Malattie Reumatiche Infiammatorie Croniche e Autoimmuni

MA.R.I.C.A

Reiki e Fibromialgia

Dr. R. Gorla e M. Ghilardi 2007



Il Reiki, che ha le sue radici nel buddismo tibetano, è un antico e semplice metodo di cura tramite il tocco delle mani. Si ispira ad un modello "naturale" e "olistico" di cura, nel quale l'uomo è visto come unità inscindibile di corpo, mente, spirito e la malattia come epifenomeno di una condotta di vita. Si ispira anche al "modello energetico", ispirato alla fisica quantistica, che considera il corpo non solo nella sua materialità fisica o chimica, ma come "energia vitale", che si esprime: a) biologicamente, nelle reazioni biochimiche e biofisiche che avvengono nelle cellule; b) psichicamente, nelle emozioni/sensazioni che attraversano il nostro corpo e nel linguaggio/pensiero della nostra mente; c) nello scambio con l'eco-ambiente, per cui il campo elettromagnetico umano e i campi elettromagnetici del nostro pianeta/universo si scambiano continuamente informazioni energetiche. Reiki interviene sugli elementi psicoenergetici della personalità e promuove la reintegrazione e il riallineamento del complesso corpo-mente-spirito. Per questo viene classificato dal National Center for Complementary and Alternative Medicine (National Institute of Health) tra le terapie della biofield medicine o terapie del campo energetico.

Come tecnica di contatto manuale (Touch Therapy), Reiki si può collocare tra le più efficaci tecniche "dolci" di rilassamento e analgesia, e si è dimostrato efficace nella terapia del dolore (anche oncologico), nell'assistenza pre- e post-operatoria, durante i trattamenti chemio e radioterapici, nel malato oncologico avanzato e terminale e negli stati ansioso-depressivi in genere. Lo stato di rilassamento mentale che un ciclo di trattamenti Reiki produce dura per più settimane ed è in grado di alleviare i sintomi fisici (percezione del dolore, dispnea, astenia, nausea) e psichici (ansia, insonnia, depressione) spesso presenti nel decorso della malattia oncologica.

Il National Health Institute (NIH) ha da poco completato una [sperimentazione](#), i cui dati non sono ancora disponibili, volta a valutare l'efficacia del Reiki nella Fibromyalgia.

[Lezione sulla fibromialgia](#) del
Dr. PC Sarzi Puttini -
Reumatologia Ospedale Sacco
di Milano

[La mia esperienza:](#)
come posso far capire al
malato cosa è e come poter
gestire la fibromialgia

Migliorare senza farmaci?
Reiki e fibromialgia

La Fibromialgia (FM) è una sindrome dolorosa cronica ad etiologia ignota e patogenesi non definita. E' condizione frequente e ad elevato impatto sociale per la riduzione notevole della qualità di vita che determina. La diagnosi di FM è spesso difficile, ritardata e comporta spesso, per il corteo di manifestazioni neurovegetative associate, l'esecuzione di una pletora di esami, visite e indagini strumentali.

I malati di FM hanno notevole riduzione della capacità lavorativa e presentano un elevato tasso di assenza dal lavoro.

La terapia della FM non è standardizzata, ma usualmente vengono impiegati farmaci anti-depressivi, miorilassanti, neurolettici, ansiolitici, FANS e anti-dolorifici, unitamente alla persuasione del paziente alla esecuzione con costanza di esercizio fisico aerobico.

La gestione del malato di FM prevede un intensivo programma di valutazioni cliniche per mantenere costante l'adesione al programma terapeutico. La ricerca della massima compliance del paziente al

programma terapeutico, mediante supporto psicologico, è alla base della riuscita del programma terapeutico.

In questo contesto il Reiki trova possibile applicazione. Mediante esercizio di meditazione e rilassamento, finalizzato alla ricerca di consapevolezza della perdita energetica, questa può essere rinnovata. Attraverso un percorso guidato dal maestro di Reiki, il malato viene portato ad una esperienza di distacco dalle proprie sensazioni percettive attraverso una profonda meditazione in stato di coscienza.

Dai risultati di studi analoghi, effettuati in pazienti oncologici e anziani, Reiki ha dimostrato efficacia sulla soggettiva percezione del dolore.

Non sono stati riscontrati effetti collaterali da Reiki.

Reiki presenta grande potenzialità in campo sanitario in quanto:

- a) la tecnica è standardizzata ed è riproducibile da operatore a operatore e, per lo stesso operatore, da un trattamento all'altro. Non sono necessarie doti speciali innate degli operatori; soltanto un'adeguata formazione che si acquista durante un seminario, della durata di due giorni, condotto da un master Reiki;
- b) è praticabile anche da personale laico non sanitario (volontari) e da caregiver in pazienti ricoverati o a domicilio;
- c) non utilizza aghi, strumenti o apparecchiature, o strutture particolari;
- d) è di facile apprendimento e alla portata di tutti;
- e) è praticabile su se stessi con l'autotrattamento (self help), sostiene e ricarica energeticamente, e quindi è utile anche nel sostenere il personale di assistenza, in quanto riduce l'ansia da prestazione, la depressione e il senso di impotenza, la stanchezza fisica ed emotiva;
- f) non è nota alcuna tossicità o effetto collaterale.