

PROJETO REIKI NA ESCOLA: UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO

Délvia Cristine Araújo dos Santos ¹

RESUMO

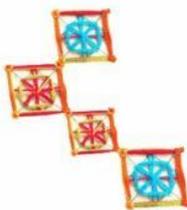
Este artigo trata-se de um relato de experiência pedagógica relativa à disciplina eletiva do Novo Ensino Médio no Liceu de Artes e Ofícios de Pernambuco, chamada Projeto Reiki na Escola realizada no segundo semestre de 2019 em parceria com a Fundação Fé e Alegria, com o objetivo de promover a saúde, o autoconhecimento e o autocuidado através do uso da terapia reikiana com os estudantes. Ao todo foram quarenta e três adolescentes iniciados na prática. A metodologia utilizada foi aula expositiva, a iniciação tradicional dos alunos no nível I de Reiki (o despertar), com a sistemática de acompanhamento e ensino de técnicas de auto aplicação pós iniciação, aplicação em outras pessoas e cuidados gerais no uso do Reiki. Os resultados mostram os efeitos positivos da prática do Reiki nas emoções e na saúde dos discentes contribuindo para o aumento da percepção de si mesmo e do autocuidado físico, emocional e espiritual a longo prazo.

Palavras-chave: Reiki, Escola, Autocuidado, Autoconhecimento, Emoções.

INTRODUÇÃO

O Reiki é uma terapia integrativa e complementar de saúde, que usa e trabalha com a transmissão de energias através da imposição das mãos. É de origem japonesa, tendo surgido no início do século XX sendo redescoberto por Mikao Usui. Conforme aponta PETER (2013) o Reiki não se baseia numa filosofia ou religião, porém surge da língua e da cultura do Japão. Hoje esta prática é difundida por todo o mundo, sendo objeto de estudos de diversas pesquisas científicas, reconhecida pela OMS e é utilizada como Prática Integrativa e Complementar de Saúde pelo SUS, e sua eficácia tem demonstrado, enquanto ferramenta de tratamento complementar, muitos benefícios em variados tipos de transtornos de ordem física e/ou psicológica e espiritual.

¹Graduada do Curso de Letras da Faculdades Integradas de Vitória de Santo Antão - FAINTVISA; Graduanda em Ciências Sociais da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; Pós Graduanda em Liderança, Coach e Mentoring Organizacional - Faculdade Frassinetti do Recife - FAFIRE; MBA em Gestão de Negócios de Impacto Social - Faculdade Positivo; Mestre Reiki - Espaço Flor de Lis/PE - Fundadora do Projeto Reiki na Escola - Recife/PE, delviacasantos@gmail.com;



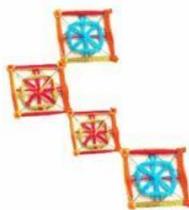
Na atualidade, sobretudo no campo científico, é notório que a pós modernidade busca ainda mais uma integração maior dos saberes. Dessa maneira, enxergar o mundo a partir da ótica holística amplia-se a visão e se remete a um universo composto por conjuntos integrados sem possibilidade de ser reduzido, pois todos os fenômenos são interconectados, interdependentes e se baseiam numa reciprocidade entre os mundos físico, cultural e natural, indo além de nossas vidas perpassando toda uma comunidade biótica.

E é pensando nesse Universo que se postula a formação do Ser integral/integrado. YUS (2002) afirma a importância da Educação Holística que considera a globalidade da pessoa humana, a sua dimensão espiritual, valoriza as diversas relações nas áreas do saber, sincroniza as tendências pedagógicas, propõe a cooperação e a inclusão, priorizando a aprendizagem a partir da experiência, contextualizando o saber. Daí, são inseridos os quatro pilares da educação sugeridos por DELORS (2003): aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser, pois a educação fornece os mapas de um mundo complexo.

Dessa forma, o Reiki adentra no processo educativo promovendo experiências transformadoras e atuais, partindo também de sua possibilidade translativa de ressignificar situações de sofrimento humano, dando novas possibilidades de transformação e ampliação da consciência. A metodologia utilizada foi o uso da aula expositiva, a iniciação tradicional no Método Usui Tibetano, o ensino das técnicas de auto aplicação e aplicação em outras pessoas (*Chiryō*), técnicas de respiração e alinhamento dos chakras, e sessões individuais e coletivas entre os estudantes e voluntários. O desenlace do projeto evidencia os efeitos benéficos da prática do Reiki na saúde e nas emoções dos alunos e voluntários, corroborando para o autoconhecimento, cuidados emocionais e espirituais a longo prazo.

METODOLOGIA

A metodologia condutora do Projeto foi pautada em algumas etapas: iniciando com as aulas expositivas (por meio de apostilas adquiridas) sobre o contexto histórico do Reiki, quem o redescobriu, o que é o Reiki, suas características, pilares, princípios, os sistemas, a anatomia energética, mantras, yantras, meridianos e nadis, aura, o *byosen*,



esclarecimentos sobre os seus benefícios da prática, o ambiente, as músicas utilizadas, a portaria nacional, os reconhecimentos internacionais e a cor da energia nas mãos.

No segundo momento, foi elucidado o símbolo para o nível I do reiki, *o cho ku rei* e seu significado, mantra, *yantra*, formas de uso prático no dia a dia e seus benefícios para o corpo físico e as emoções. Na sequência, ocorreu a iniciação e/ou sintonização dos quarenta e três estudantes com o Reiki subdivididos em dois grupos: o primeiro de vinte e o segundo de vinte e três integrantes. Todos receberam instruções prévias à iniciação sobre hábitos alimentares, qualidade de sono, e cuidados emocionais e físicos. Conforme afirma LUBECK e HOSAK (2010, pág. 30) sobre o processo de iniciação:

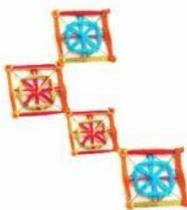
"É necessário que determinadas funções sejam cumpridas para que a pessoa se transforme em canal de Reiki e ative as diferentes propriedades do Reiki. Além disso, devem ser tomadas inúmeras medidas para que esta abertura e transformação espiritual profundas ocorram de maneira suave e segura para cada aluno".

Posteriormente se dá a condução para a aplicação de Reiki por meio da orientação dos pilares (*reiji-ho*, *gashoo*, e *chiryō*), que são procedimentos introdutórios a abertura de uma sessão de autoaplicação ou aplicação de Reiki em público externo (voluntários). Após isso, foram mostradas as posições de aplicação (público externo) e autoaplicação e a importância desta durante vinte um dias, seguindo o calendário especificado durante as aulas. Nesse período, os alunos foram orientados a: dormir mais cedo, ter uma alimentação saudável, ingerir mais água, anotar as emoções, estados de humor, percepções de mudanças no corpo físico e nos hábitos.

Durante o percorrer dos 21 dias os estudantes foram executando sessões de autoaplicação, sessões de aplicações com voluntários e também com familiares (pais, irmãos, professores, primos, avós etc). Para fechamento, houve uma roda de diálogo sobre as vivências e entrega de certificado de dezesseis horas de habilitação na prática.

O LICEU DE ARTES E OFÍCIOS DE PERNAMBUCO E A PARCERIA COM A FUNDAÇÃO FÉ E ALEGRIA

O Liceu Nóbrega de Artes e Ofícios é uma escola Estadual da Rede Pública de Pernambuco, parceira e atua em regime de gestão cooperativa administrativa, pedagógicas, técnico financeira e contígua a Secretaria de Educação do Estado de



Pernambuco, a Unicap, a Fundação Fé e Alegria, e a Rede PEA (Escolas associadas a Unesco). Seus principais valores são os direitos humanos, a transparência, a ética e a solidariedade e tem por objetivo educacional, a promoção da justiça social, empatia, cidadania ativa e atitudes transformadoras que norteiam um ensino de qualidade elevando a consciência crítica dos alunos.

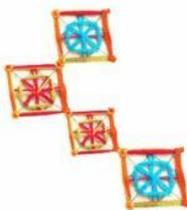
A Fundação Fé e Alegria (Sede Recife) é um Movimento de Promoção Social e Educação Popular Integral que surgiu na Venezuela em 1955. Seus valores são embasados na participação, fraternidade, respeito à diversidade, justiça e busca a transformação social à população mais vulnerável socialmente. Atuou como parceira do Projeto Reiki na Escola através da concessão do espaço físico e todo suporte necessário para a iniciação de Reiki dos estudantes do projeto.

O QUE É O REIKI E QUAIS SÃO OS SEUS PRINCÍPIOS?

As políticas públicas e regulamentações no que consiste as PICS (Práticas Integrativas Complementares de Saúde) discursa sobre o Reiki como um sistema energético de cura, proporcionando benefícios para as pessoas e trazendo a ótica do cuidado integral. Na contemporaneidade, a técnica se mostra como um mecanismo de autodesenvolvimento, autoconhecimento e autocuidado disseminado no mundo.

Conforme evidencia MCKENZIE (2010) o Usui *Reiki Ryoho Gakkai* se traduz como Método Usui de Cura Energética Espiritual. Corroborando com a afirmação, PETER (2013) assegura ser o Reiki o Método de Cura Usui por intermédio da energia espiritual, para curar o espírito e o corpo, redescoberto no Japão por Mikao Usui no século XX. O Reiki chegou ao Ocidente por intermédio de Hawayo Takata, ex aluna de Usui. Tal sistema detém princípios e níveis de evolução (I,II,IIIa e IIIb) bem delimitados para os praticantes.

Os princípios do Reiki (*Gokai*) são regras de conduta para uso da prática do Reiki, dado os benefícios que podem trazer à vida. De acordo com PETER (2013) são: somente hoje não se zangue, não se preocupe, seja grato, cumpra seu dever, seja bondoso. Dessa forma, é recomendado que os praticantes evitem coisas que possam trazer o sofrimento para si e para os outros, aperfeiçoando corpo, mente e espírito.



A INICIAÇÃO NO NÍVEL I E O CHOKU REI

Determinadas faculdades com trabalho ativo e passivo com energia necessitam de um processo de iniciação ou ritual. LUBECK E HOSAK (2010, pág. 60) nos explica que:

Por meio das iniciações, certas capacidades podem despertar no ser humano. Entretanto, o treinamento e certa experiência são sempre necessários para que possam ser usadas de modo eficaz e significativo. Embora as iniciações possam estimular o desenvolvimento pessoal, de nossa parte precisamos sempre estar abertos a experiências de aprendizados, decisões, exercícios de conscientização.

A iniciação no Reiki se dá através de um curso onde um Mestre (*Sensei*) habilitado conduz todo o ritual com o estudante para o nível I conhecido como “o despertar”. Ainda de acordo com LUBECK e HOSAK (2010) os mantras e símbolos nos rituais são necessários para ativar o Reiki e para conduzir os poderes para os chakras que estão presentes na transmissão da energia vital.

O símbolo para o nível I é o *cho ku rei* e alguns dos seus significados fazem referência a: Força Criadora ou Deus está aqui. Também é um termo do Xintoísmo (Caminho dos Deuses) e do *Shugendo* (Caminho da Magia) é utilizado para tratar o corpo físico, dissolver bloqueios, para proteção, energizar alimentos, dissolver tensões dentre outros.

EDUCAÇÃO HOLÍSTICA

A estrutura da educação traz um modelo fragmentado, padronizado o que ocasiona dificuldades de construção de um ensino significativo. Crises de valores, desmotivação dos estudantes, evasão escolar são exemplos recorrentes. YUS (2002), afirma que a educação holística fica impossibilitada de ocorrer em um sistema educacional fragmentado, onde as comunicações falham. Nesse contexto, a escola está sendo convocadas a mudar suas formas de gestão, organização, visando a mudança, reconfiguração e transformação dos seus atores sociais - de suas práticas pedagógicas para um agir em conexões globais, transdisciplinares e que transformam. DURKHEIM (2010, pág.14) nos traz que:



Realizar no indivíduo o ser social é, em suma, o fim da educação. Proporcionar o aprendizado da moral e das necessidades sociais. O ser social que daí emerge é “um ser novo”, apto a participar das conquistas morais e materiais que só a vida social pode conduzir e conservar. A linguagem, o conhecimento acumulado e transmitido de geração em geração pela cultura.

Coadunando com essa ótica, cuidar da formação humana e seu desenvolvimento requer também cuidar da sociabilidade, do afeto, do corpo, da mente e do espírito o que já representa um grande desafio para a sociedade. Assim, é preciso uma formação docente que seja transformadora e que oportunize a edificação por meio do conhecimento e que permita inserir o estudante no centro do processo de aprendizagem, focando em seu protagonismo.

Nesse sentido, para educar de forma holística, é preciso perceber o todo, novas possibilidades e tornar viável a inserção do saber holístico nas instituições escolares, trazendo a transversalidade como um processo aliado que traz a conexão de todas as áreas, comunidades, sujeitos, atores para significar todas as práticas. FREIRE (2011, pág. 20) nos ajuda a refletir:

A ação política junto aos oprimidos tem de ser, no fundo, “ação cultural” para a liberdade, por isto mesmo, ação com eles. A sua dependência emocional, fruto da situação concreta de dominação em que se acham e que gera também a sua visão inautêntica do mundo, não pode ser aproveitada a não ser pelo opressor. Este é que se serve desta dependência para criar mais dependência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de Reiki dentro do Projeto Reiki na Escola foram iniciadas após os responsáveis pelos estudantes assinarem um termo de responsabilidade, onde este evidenciava o que era o Reiki, seus benefícios, o reconhecimento da OMS, a portaria do Ministério da Saúde e as orientações gerais no decorrer das aulas como: cuidados com a alimentação, qualidade do sono, monitoramento das emoções e redução da ansiedade reforçando a importância dos adolescentes cuidarem da própria saúde e terem participação contínua e estarem abertos para fazerem questionamentos.

A partir desse ponto, se deram as aulas teóricas em caráter expositivo sobre o contexto histórico do Reiki e suas teorias e conceitos principais. Nesse contexto, os alunos



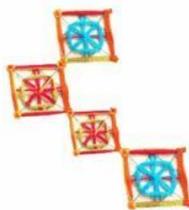
expuseram suas dúvidas sobre Reiki, religião, seu funcionamento e como a técnica poderia ajudá-los nos mais diversos problemas de saúde, através do uso adequado da energia, respeitando o conteúdo abordado.

Segue-se com o estudo do símbolo para o Nível I, o *cho ku rei*. Exercícios com desenhos físicos, “no ar” e a mentalização deste e a introdução do ritual de aplicação do Reiki por meio dos pilares (*reiji-ho, gashoo, e chiryo*). A meditação *gashoo* e a respiração correta para os alunos, foi um desafio inicial superado pelo grupo e que, no decorrer das aulas, tornou-se bastante solicitado. Os alunos argumentaram que sentiam-se relaxados, calmos e concentrados.

Na sequência, ocorre a iniciação dos discentes no Reiki na sala reservada pela Fundação Fé e Alegria, separados em dois grupos e em datas diferentes. Cada grupo, após a iniciação, era levado ao grande pátio onde todos elevavam suas mãos ao sol e colocavam no rosto para verem a cor da luz nas mãos (biofótons) ou canal de Reiki liberado. Cada estudante era orientado a anotar a cor que viu. Simultaneamente todos sentavam em círculo e era feita uma meditação coletiva com o *cho ku rei*. Os relatos de bem estar, tranquilidade, calma foram recorrentes.

Posteriormente é seguido o estudo dos chakras, suas funções e as aulas práticas com as posições das mãos e os pilares do Reiki para aplicação em outras pessoas e em si. Inicialmente, os alunos aplicavam, na própria sala, o Reiki entre si e sempre ao final era feita uma aplicação coletiva. Paz, tranquilidade, desaparecimento da dor de cabeça, de tensões do corpo era relatos comuns durante essas aulas. Todos foram orientados, após a iniciação, se autoaplicar o Reiki durante vinte e um dias e fazer o registro pós aplicação de sensações físicas, cores, melhorias nas emoções e qualquer outro fator que o aluno achasse importante registrar.

Com o decorrer das aulas e familiarização com a técnica, os alunos começaram a aplicar o Reiki em casa, com seus familiares e amigos, após a orientação para a organização do ambiente de aplicação. A proposta era apurar a observação da teoria aprendida, e também gostar de ver o resultado do Reiki em outras pessoas, além de si mesmo. Os principais relatos trazidos pelo grupo foi: melhora na qualidade do sono, redução da ansiedade, mais atenção, emoções mais estáveis, melhora no humor, mais autoconfiança, sensação de felicidade ao longo do dia, mais um recurso para cuidar de si



e de quem gosta, apreço em aplicar o Reiki nos familiares e amigos, novas descobertas sobre si mesmo.

O reconhecimento dessa nova realidade nos leva a perceber a importância do Reiki para a melhoria do bem estar dos estudantes e como é urgente trazer a educação holística para o âmbito escolar visando o aumento da qualidade de vida dessa comunidade. É importante ressaltar, que a técnica foi praticada com bons resultados pelos estudantes, usando com maneira de melhorar também, a autoatenção.

Nesse sentido, é sugerido que, cada vez mais, o Reiki possa ser otimizado e viabilizado nas escolas, ampliando as perspectivas sobre uma boa saúde, a integração da comunidade, elevação do espírito, melhora nas emoções, na qualidade de vida introduzindo novas perspectivas de mundo para melhoria da coletividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao trazer o Reiki para escola é possível notar os grandes desafios a guisa do desenvolvimento de uma disciplina eletiva que contribuiu para a promoção da saúde e do bem estar do adolescente, contextualizando a prática do Reiki. A experiência foi transformadora e viável, muito embora se reconheça que é preciso ainda muitos estudos com as terapias holísticas voltadas para o âmbito escolar.

Os inúmeros problemas da atualidade como o individualismo, crises de valores, a supervalorização das questões materiais, a destruição da natureza, por exemplo, trazem questionamentos sobre o ser fragmentado. E é nesse contexto que se mostra necessário uma interpelação educacional que disponha de um modelo mais amplo, não só tradicional e que contribuía na formação de um sujeito mais completo, consciente do seu mundo e de si. DURHEIM (2010) afirma que o sujeito ao agir para a melhoria da sociedade, também anseia por melhorar a si próprio.

O Reiki se apresenta como um, dos diversos caminhos para a busca e desenvolvimento desse ser integrado, com um olhar diferente sobre a realidade e que valoriza os potenciais humanos, o autoconhecimento, as emoções, o corpo, a intuição, a criatividade, a imaginação. Assim, LUBECK e HOSAK (2010 pág. 401) elucida que:

Todo ser vivo é basicamente inconfundível e único. Considerados em conjunto, todos os seres que já viveram, que vivem neste momento e que viverão no futuro, mostram o potencial infinito da



Força Criadora na forma condicional da unidade. Assim cada ser e o caminho de cada ser são importantes - muito importantes - porque não há substituto para eles!

A medida que uma educação mais participativa e que protagonize o estudante se introduz nas escolas, a motivação para a produção do conhecimento aumenta entre eles. O professor com sua abordagem holística traz a tona sua espontaneidade, responsabilidade, criatividade e sensibilidade focando, sobretudo, nas relações humanas, na forma de solver conflitos sendo um facilitador dos processos com bastante respeito e compreensão transpessoais. Nesse percurso, FREIRE (2011,pág.95) diz:

Dessa maneira, o educador já não o que apenas educa, mas o que, enquanto educa, é educado, em diálogo com o educando que, ao ser educado, também educa. Ambos , assim, se tornam sujeitos do processo em que crescem juntos e em que os “argumentos de autoridade” já não valem.

Espera-se que assim, os conhecimentos obtidos com essa experiência sejam impulsionadas outras pesquisas que tornem a escola um espaço ainda mais rico, um terreno fértil para a promoção de grandes mudanças para toda a comunidade escolar e que ecoe por toda a sociedade de maneira positiva.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos iniciais vão em memória ancestral ao Mestre Mikao Usui por ter redescoberto e disponibilizado (com muito Amor) o Reiki para nós. A seguir para a psicóloga Gilvânia Ferraz por ter me apresentado o Reiki de uma forma muito carinhosa num dia bastante turbulento de minha vida. Posteriormente aos meus Mestres Elisa Maria Layme e Laércio Amorim pelos ensinamentos sobre Reiki, pela sabedoria e profissionalismo, e na sequência aos estudantes por terem se permitido essa experiência maravilhosa e confiado em mim para orientá-los. Em seguida manifesto minha gratidão ao Coordenador do Liceu de Artes e Ofícios Regenilson Veras por sempre acolher as minhas propostas pedagógicas e me incentivar a ir adiante.

A Diretora Zélia Correia pela disposição e abertura constante para o novo e a vice Direção Betânia Cordeiro por sua constante amabilidade a apoio. A Fundação Fé e Alegria representada por Catarina Santana e Paula Andrade pelo apoio, suporte e



confiança. A todos os amigos, colegas, pais de alunos e anônimos que contribuíram para esse momento. Deixo aqui minha imensa gratidão e votos de respeito e apreço.

REFERÊNCIAS

BOURDIEU, PIERRE; PASSERON, Jean-Claude. A Reprodução: Elementos para uma Teoria do Sistema de Ensino. 2. ed. Petrópolis: **Vozes**, 2009.

DELORS, J. Educação: um tesouro a descobrir. 2ed. São Paulo: Cortez. Brasília, DF: MEC/UNESCO, 2003.

DURKHEIM, ÉMILE.. Educação e sociologia. Tradução de Maria de Fátima Oliva do Coutto. Introdução de Weligton Paz. São Paulo: **Hedra**, 2010.

ERGAS, DÁRIO. O olhar do sentido. Tradução de Gelson dos Santos, Sabine Mendes, Vera Lúcia Fevereiro. Santo André: **Presságio**, 2018..

FREIRE, PAULO. Pedagogia do oprimido. 50. ed. rev e atual. Rio de Janeiro: **Paz e Terra**, 2011.

LARAIA, ROQUE DE BARROS. Cultura: um conceito antropológico - 22a Edição - Rio de Janeiro: **Jorge Zahar**, 2008.

LUBECK, WALTER E MARK HOSAK. O grande livro de símbolos do Reiki: a tradição espiritual dos símbolos e mantras do sistema Usui de cura natural. Tradução de Euclides Luiz Calloni, Cleusa Margô Wosgrau. - São Paulo: **Pensamento**, 2010.

MCKENZIE, E. A Bíblia do Reiki: o guia definitivo para a arte do Reiki. São Paulo: **Pensamento**, 2010.

PETER, FRANK ARJAVA. Isto é Reiki: das origens tradicionais japonesas ao uso prático:: cura para o corpo, a mente e o espírito. Tradução de Flávio Quintiliano; revisão técnica Jorge Vidal. - São Paulo: **Pensamento**, 2013

YUS, RAMOS RAFAEL. Educação Integral: uma educação Holística para o século XXI. Porto Alegre: **Artmed**, 2002.