

---

**O EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS COM A TÉCNICA DO REIKI:  
A ESTÉTICA TRANSCENDENTE**

**THE BALANCE OF THE CHAKRAS WITH THE TECHNIQUE OF REIKI:  
THE TRANSCENDENT AESTHETICS**

Mariana Leite Garcia<sup>1</sup>  
Heloisa Aguetoni Cambuí<sup>2</sup>  
Mylene Cristina Dornellas da Costa<sup>3</sup>

**RESUMO**

Os *chakras* têm uma relação direta com os órgãos do corpo e se configuram como centros energéticos responsáveis pela troca e assimilação das energias que alimentam a integralidade das dimensões humanas, a saber: o físico, o emocional, o mental e o espiritual. O reestabelecimento do equilíbrio e da harmonização da saúde do ser humano a partir da integração dessas múltiplas dimensões é promovida pelo *Reiki* que se trata de uma terapia complementar e integrativa que significa “energia vital universal”, ou seja, corresponde a um método de cura natural em que são trabalhados os sete *chakras* por meio da imposição das mãos no ser humano. Pressupõe-se que a saúde se refere ao alcance de um bem-estar físico, emocional e social do indivíduo e este pode ser oportunizado pela equilíbrio dos *chakras* por meio do *Reiki*, contribuindo, assim, para a oferta de uma experiência harmônica entre o mundo interno e externo. A partir da revisão da literatura científica, os resultados desse estudo indicaram a necessidade de inclusão do *Reiki* como uma prática terapêutica benéfica e capaz de promover o bem-estar físico e emocional do indivíduo e a qualidade de vida. Concebe-se, portanto, que por meio dessa terapêutica complementar realizada pelo profissional de Estética e Cosmetologia é possível promover a transcendência humana, levando o indivíduo a níveis mais integrados de si mesmo, à comunicação profunda e sensível, bem como ao equilíbrio entre a psique e corpo e o reconhecimento da potencialidade criadora humana.

289

**Palavras-chave:** reiki; chakras; prática integrativa complementar.

**ABSTRACT**

The *chakras* have a direct relationship with the organs of the body and are configured as energetic centers responsible for the exchange and assimilation of energies that feed the integrality of human dimensions, namely: the physical, the emotional, the

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Estética e Cosmética - Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina – Paraná.

<sup>2</sup> Professora Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina – Paraná

<sup>3</sup> Professora Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina – Paraná

mental and the spiritual. The re-establishment of the balance and harmonization of human health based on the integration of these multiple dimensions is promoted by Reiki, which is a complementary and integrative therapy that means “universal vital energy”, that is, it corresponds to a method of natural healing in which the seven *chakras* are worked through the laying on of hands on the human being. It is assumed that health refers to the achievement of an individual's physical, emotional and social well-being and this can be made possible by balancing the chakras through Reiki, thus contributing to the offer of a harmonious experience between the world internal and external. From the review of the scientific literature, the results of this study indicate the need to include Reiki as a beneficial therapeutic practice and capable of promoting the individual's physical and emotional well-being and quality of life. It is conceived, therefore, that through this complementary therapy carried out by the Aesthetics and Cosmetology professional, it is possible to promote human transcendence, taking the individual to more integrated levels of himself, to deep and sensitive communication, as well as the balance between the psyche and body and the recognition of human creative potential.

**Keywords:** reiki; *chakras*; complementary integrative practice.

## INTRODUÇÃO

Este estudo teve como foco central a compreensão do *Reiki* como uma terapia coadjuvante e holística que se baseia no pressuposto da multidimensionalidade humana como fonte de bem-estar geral, a partir da promoção do equilíbrio dos estados emocionais, psíquicos e energéticos (FERRER, 2015), a fim de beneficiar o alcance da aceitação de si mesmo e da conexão entre as múltiplas dimensões do indivíduo, considerando o ser como um todo, posto que o mundo interno e externo estão intimamente interligados.

Pensar a multidimensionalidade do ser humano é sempre uma questão, ao mesmo tempo, instigante e incomensurável, uma vez que ela evoca a complexidade da vida e a maneira de ser e estar no mundo. Esta complexidade nos leva a entender que o ser humano é um todo, único, indivisível, histórico, em intensa e contínua relação com os outros seres humanos, possuindo várias e complementares dimensões (CAPELLA; GELBCKE; MONTICELLI, 2002, p. 87).

Orientado pela concepção de indivisibilidade entre mente e corpo, em que estas dimensões se interatuam e se comunicam, seguindo a lógica da integralidade entre a unidade psique-soma em contato com o mundo exterior, este estudo busca investigar a partir de uma terapêutica específica – o *Reiki* - a promoção de benefícios por meio

de procedimentos com as mãos que podem levar o indivíduo a alcançar a harmonia interna e externa, assim como a transcendência humana.

O Reiki trata-se de uma técnica caracterizada como terapia holística, em que a palavra terapia significa harmonizar e equilibrar e, por sua vez, a palavra holística se origina do grego *holus* que significa totalidade e pressupõe a promoção de qualidade de vida e bem-estar pessoal (SINTE, 2007). Evidencia-se, na literatura científica que a utilização do *Reiki* associada a um tratamento estético auxilia na satisfação do cliente e na potencialização do tratamento convencional através do fortalecimento do organismo, controle do estresse e equilíbrio das emoções (BÜCKER; CUNHA; MACHADO, 2010).

Do latim *transcendere*, a palavra transcendência significa “ultrapassar, superar” (JAPIASSÚ, 2008). Deste modo, a palavra transcendência está associada a elevação humana e espiritual (BUENO, 1996), ao fato de atravessar algum tipo de limite, seja este físico ou psicológico, ou seja, transcender corresponde à forma da mente em alcançar um estado de nirvana e de experimentação harmônica que está além dos limites que transcender impõe o corpo.

Neste sentido, reconhece-se, neste estudo, que a busca pela transcendência humana, em que se encontram integrados o corpo, a mente e a natureza pode se dar por meio do *Reiki*. Como um processo natural de cura, o *REI* (Energia Vital do Universo) associa-se a *KI* (a energia que sustenta o corpo físico) para possibilitar um caminho para o autoconhecimento e transcendência, uma vez que facilita ao indivíduo uma maior iluminação e harmonização interna (JÚNIOR, 2007), transcendendo, assim, os aspectos exclusivamente estéticos.

Ressalta-se que o conceito de beleza adotado, neste estudo, se embasa em uma concepção que se distancia dos padrões de beleza pré-estabelecidos na atualidade, em que se cultua o corpo magro, belo e bem definido. Reconhece-se que a beleza ultrapassa esse esteriótipo e parte do pressuposto de que “ser belo” não é seguir um padrão normativo social, mas sentir-se belo, aceitando-se, bem como conhecendo as características do próprio corpo, as dificuldades e as limitações e, também, as potencialidades pessoais, considerando a existência e a conexão entre o psiquismo, o corpo e o ambiente que está inserido.

A beleza se trata-se, deste modo, da possibilidade de alcançar a identidade pessoal e existencial, bem como em desenvolver a consciência corporal e emocional, a partir da autopercepção de si mesmo, dos sentimentos, das emoções, do próprio corpo e do mundo ao entorno. Deste modo, o *Reiki* enquanto uma terapêutica alternativa e complementar que consiste no toque e na imposição das mãos para a transferência e canalização de energia pode auxiliar o indivíduo à busca de si mesmo enquanto uma unidade integral, assim como promover a saúde e o bem-estar físico e mental (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015).

Segundo Vilaça e Góes (1998) ressaltam, em referência ao poema de Carlos Drummond de Andrade (1984) “As contradições do corpo”, a presença pungente do confronto entre a essência e a aparência, a luta entre o desejo e o instinto e a tensão interior e exterior. O poema pode ser visto como a não realização do desejo do sujeito na procura de sua identidade, demonstrando assim que a satisfação ou insatisfação pessoal está íntima e exclusivamente ligada com a aparência física.

Entende-se que quando existe a aceitação e a satisfação com o próprio corpo, a pessoa se reconhece enquanto um ser dotado de potencialidades e, assim, evidencia-se, nestes indivíduos, níveis otimizados de autoestima, autoimagem e autoconfiança que, conseqüentemente, promovem significativa aumento em sua qualidade de vida. Por outro lado, quando predomina a insatisfação com o próprio corpo associada as demandas sociais impostas, a pessoa tende a buscar incansavelmente por recursos estéticos, em razão de não estar satisfeita consigo mesma. Porém, a insatisfação com o corpo tem relação com as problemáticas e conflitos pessoais que exercem implicações sobre o corpo, na medida em que se trata de uma unidade indissociável (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2010).

Não depender dos “padrões” de beleza impostos pela sociedade, permite que a pessoa reflita sobre o que ela é, isto é, acerca de sua existência e possibilita a busca por possibilidades para a integração do seu bem-estar físico e emocional (TOMMASO, 2010). Tal harmonização interna é melhor trabalhada com a aplicação do *Reiki*, a fim de favorecer a busca pela experiência existencial, a conexão e o equilíbrio entre mente e corpo e o reconhecimento de si mesmo enquanto uma unidade potencialmente integrada e dinâmica.

Explorar a grandiosidade e a beleza que existe dentro de cada ser remete à

busca do equilíbrio interno e a aceitação pessoal, trazendo a verdadeira beleza do interior do indivíduo que se integra a beleza externa, proporcionando maior satisfação com a própria imagem, além de conseqüente harmonização interna (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2010). Sugere-se, portanto, o uso do *Reiki* para equilibrar e harmonizar os *chakras*, uma vez que, os *chakras* e a aparência externa estão intimamente interligados e conectados com o todo, sendo assim, interligados entre si (CARDOZO, 2009).

O *Reiki* é uma terapia alternativa não só para pessoas que não conseguem se sentir satisfeitas com a estética corporal, mas também para qualquer indivíduo que queira se sentir feliz e harmônico consigo mesmo, espelhando isso em sua estética/aparência (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015). Por exemplo, quando a sensação de leveza e tranquilidade se fazem presentes, conseqüentemente, estas características e estados psicológicos refletem sobre a aparência física, de modo que ocorre a transcedência de um estado menos integrado para outro de maior elevação, se dando assim uma experiência de transcência.

Compreende-se que a conexão entre o mundo interno e o externo possibilita a percepção e a sensação de bem-estar físico e psicológico a partir da promoção do equilíbrio das energias dos *chakras*. Deste modo, é importante para o profissional de Estética e Cosmetologia entender acerca da complexidade do ser humano e o dinamismo da coesão psicossomática, na medida em que a partir de práticas específicas como o *Reiki* pode auxiliar na promoção de um estado de transcedência que corresponde a saúde física e mental.

O esteticista é um profissional especializado em beleza e bem-estar que atua no tratamento e embelezamento corporal, facial e capilar. A palavra estética é originada do grego que significa “sensação, percepção e sensibilidade” (SCHMITZ; LAURENTINO; MACHADO, 2010). Sendo assim, se a beleza que imana do mundo interno é capaz de influenciar a beleza física, o equilíbrio dos *chakras* traz uma proposta interessante no que diz respeito em promover a saúde, melhor qualidade de vida e maior percepção e aceitação da aparência pessoal, a ponto de fazer com que o indivíduo não busque por tratamentos estéticos exagerados, mas por aqueles que contribuam para a exteriorização da essência, da originalidade e autenticidade pessoal (TOMMASO, 2010). De acordo com Paiva (2015), a originalidade e a

autenticidade surgem quando ocorre a autoaceitação, o reconhecimento e a ação coerente à essa verdade.

A estética é associada, principalmente, a tratamentos externos e encontra-se vinculada a um ideal de beleza pré-estabelecido socialmente e a concepção dualista e dissociada entre mente e corpo, concorre para a valorização descomedida do corpo e o descuido do indivíduo em relação aos aspectos emocionais. Deste modo, este estudo visa identificar os benefícios do *Reiki* para a promoção da saúde e do bem-estar físico e emocional a partir da ativação, canalização e promoção de equilíbrio do fluxo energético.

Segundo a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), o Sistema Único de Saúde (SUS) considera o *Reiki* um tratamento relevante para a promoção da melhor qualidade de vida, para a inclusão social, a diminuição do uso de remédios e aumento da autoestima dos indivíduos (PNPIC, 2006).

No Brasil, as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) visam acolher o sujeito, valorizando a singularidade e subjetividade. De maneira autoeducativa, incentiva o autoconhecimento, a autotransformação e o autocuidado (FERRER, 2015). Nesse contexto, os conceitos de eficácia, efetividade e eficiência são de extrema importância para a elaboração de políticas públicas de saúde.

Afinal, de que modo o *Reiki* pode favorecer a harmonização e reposição energética, levando o indivíduo a autoaceitação, bem como ao bem-estar físico e emocional? Qual o impacto causado na aparência externa quando, a partir da harmonização dos *chakras*, a identidade pessoal se transcende com autenticidade? O esteticista pode aplicar o *Reiki*, como forma terapêutica complementar, para auxiliar o paciente na busca do melhor tratamento estético?

Deste modo, este estudo teve por objetivo principal compreender os benefícios do *Reiki* para a promoção da saúde integral, da qualidade de vida e do alcance de um estado de transcendência pessoal. Pretendeu-se, também, entender o que são os *chakras* e a forma com que a técnica do *Reiki* exerce efeito sobre estes e, por fim, explicar como a aplicabilidade do *Reiki* pelo profissional de Estética e Cosmetologia, por meio da harmonização e da equilibração dos *chakras* pode refletir sobre a saúde física e emocional do paciente.

Para alcançar os objetivos propostos, esse estudo se delineou a partir de uma revisão da literatura científica com foco nas contribuições do *Reiki*, enquanto técnica alternativa e holística, para a promoção de saúde e bem-estar físico e emocional pelo profissional de estética. Para isso, foram utilizados artigos científicos, assim como teses, livros, dissertações e materiais disponíveis que abordem especificamente a temática na área.

Por meio da consulta de estudos em bases de dados de referência, buscou-se conhecer as produções científicas atuais sobre a técnica do *Reiki*, seus fundamentos, a sua aplicabilidade pelo esteticista e, ainda, encontrar subsídios que atestem os benefícios do *Reiki* para a promoção da saúde física e emocional do paciente e, também, para a qualidade de vida e o alcance de um estado de transcendência pessoal.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **Terapia *Reiki*: percurso histórico**

A descoberta do *Reiki*, na metade do século XIX foi motivada pela necessidade de compreender métodos de cura a partir de energia vibracional (FONTANELLA, 2011).

O *Reiki* tradicional é uma técnica oriunda do Japão, criada na década de 1922 pelo japonês Mikao Usui (1865-1926) na aldeia de Taniai (DE'CARLI, 2011), após se isolar no monte Kuruma, no Japão, considerado uma montanha sagrada onde permaneceu 21 dias jejuando e meditando. No vigésimo primeiro dia, Mikao Usui teve uma visão em que vislumbrou bolhas coloridas contendo, em seu interior, símbolos sagrados e compreendeu os significados e a utilização dos mesmos (MIWA, 2012).

De acordo com De' Carli (2006), “naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, ou seja, o conhecimento de como utilizar os símbolos e ativar o poder em outras pessoas, acessando assim o eficiente método de terapia Reiki” (p. 35). Em 1926, Usui nomeou o médico Chujiro Hayashi (1880-1940) como seu sucessor (HONERVOGT, 2000).

Segundo Júnior (2007), no livro “Mestre do *Reiki*”, o Dr. Hayashi se tornou o mais conhecido discípulo de Mikao Usui que em 1938 iniciou a esposa Chie Hayashi e outras mulheres no mestrado de *Reiki*, entre elas Hawayo Takata, que ao se tornar Mestre, levou o *Reiki* para os Estados Unidos.

O *Reiki* foi introduzido nos Estados Unidos em 1940 e, segundo De’ Carli (2006), chegou ao Brasil, em 1983, com Stephen Cord Saiki da American Internacional Reiki Association (AIRA) e a Mestre *Reiki*, psicóloga e pedagoga Claudete França fundou, em 1989, a Associação Brasileira de Reiki (VIEIRA, 2017). Hoje, o *Reiki* é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2013) como uma prática integrativa e complementar da medicina.

Desde a chegada do *Reiki* no Ocidente, ocorreram muitas mudanças e transformações no método, resultando na criação de outros tipos ou sistemas de *Reiki*, dentre eles, o *Karuna Reiki* que, baseado no sistema Usui, canaliza a mesma energia do universo, porém, como diferencial, utiliza uma vasta gama de símbolos além dos tradicionais. O *Reiki* Tibetano possui diferentes tipos de cura, como a “cirurgia psíquica”, além de possuir símbolos únicos. Deve-se lembrar que todos os tipos de *Reiki* utilizam a mesma energia do universo, baseiam-se no sistema Usui de Cura Natural e são benéficos para as pessoas. Esclarece-se que a diferença entre eles não está nos princípios do *Reiki* em si, mas em detalhes, como o acréscimo de diferentes símbolos do *Reiki*, a divisão dos níveis ou no uso conjunto de outras ferramentas, como mantras, cristais, entre outros (FERREIRA, 2018).

Sabe-se que tanto no Japão como no ocidente, o *Reiki* e suas histórias, assim como as posições de mãos e as sintonizações energéticas foram adaptadas de acordo com seus mestres e sistemas, havendo várias tipos de *Reiki*. Contudo, ressalta-se que a transmissão do *Reiki* enquanto prática terapêutica e seus benefícios é o mais importante (FERREIRA, 2018).

Ressalta-se que a aplicação dessa técnica é feita pela imposição das mãos, utilizando símbolos e sons sagrados para a canalização de energia vital, baseando-se na ideia de que a energia flui através do ser e dá suporte para a habilidade natural do corpo de curar-se, reestabelecendo o equilíbrio físico e o bem-estar mental (VIEIRA, 2017). Trata-se de uma prática que pode ser associada a qualquer outra forma de

terapia ou tratamento. O Mestre Usui explicou o sentido do *Reiki* e sua função da seguinte forma:

[...] antes de qualquer coisa, nosso *Reiki* Ryoho é uma terapia original construída sobre o poder espiritual do universo. Por meio dele, o ser humano se tornará primeiro saudável e depois ampliará sua paz de espírito e alegria de viver. Hoje precisamos melhorar e reestruturar nossa vida de modo a podermos libertar nossos semelhantes da doença e do sofrimento emocional. É esta a razão pela qual ousou ensinar livremente este método em público (PETTER, 2002, p. 18).

O *Reiki* é retratado em “Transforme sua vida com o *Reiki*” (JÚNIOR, 2006), como uma prática não religiosa ou filosófica, sendo, portanto, independente de crenças, convicções e/ou tradições ou condicionamentos culturais. Trata-se de uma técnica alternativa de cura natural e reequilíbrio vibracional e energético, em que *REI* – energia vital do universo – associa-se a *KI* – energia que sustenta o corpo físico, que corresponde a “um canal da Energia Cósmica”.

De acordo com Freitag, Andrade e Badke, (2015), o *Reiki* objetiva sintonizar o ser espiritual, de modo a fortalecer e clarear a mente a fim de contribuir para o equilíbrio das necessidades físicas, mentais, emocionais e espirituais do ser humano e promover uma relação harmoniosa do indivíduo com o meio em que vive fazendo com que sua prática seja um excelente caminho para o autoconhecimento e a transcendência humana, uma vez que facilita ao indivíduo ser, ao mesmo tempo, divino e humano de forma equilibrada e harmônica (JÚNIOR, 2006).

As racionalidades médicas orientais são sistemas que concebem o ser humano em sua relação com seus pares e seu meio, buscando a promoção do equilíbrio dinâmico de sua energia vital (LUZ, 2005), que varia de acordo com os sentimentos e pensamentos, as relações familiares e sociais e os comportamentos dos indivíduos (FERRER, 2015). Já, em Usui, as técnicas do *Reiki* são “mirar fixamente, soprar, acariciar, golpear ou tocar levemente” (PETTER, 2013, p. 75).

No ocidente são, geralmente, ensinadas doze posições de auto aplicação e aplicação que foram trazidas por Takata (DE’CARLI, 2017) e estas coincidem com a localização dos *chakras*. Assim, durante a aplicação do *Reiki*, tanto a versão japonesa quanto a versão ensinada no ocidente indicam que a técnica pode ser feita tocando ou não o corpo da pessoa que recebe a aplicação (FERREIRA, 2018).

O sistema *Reiki* se refere a arte da ativação, do direcionamento e da aplicação da energia vital universal capaz de promover o equilíbrio energético prevenindo as disfunções e possibilitando as condições necessárias para um completo bem-estar (BABENKO, 2004). O que unifica os tipos diferentes de sistemas de *Reiki* é a noção de “energia vital universal”, comum a todos os sistemas. Assim, os praticantes acreditam ser possível, ativar, canalizar e equilibrar o fluxo energético (BABENKO, 2004).

O *Reiki* é indicado para qualquer pessoa que se encontre em qualquer desequilíbrio ou apresente traumas a nível físico, emocional, mental e espiritual. A aplicação pode ser feita em qualquer lugar do corpo e tem como finalidade a harmonização e a energização dos *chakras* (WENTZCOVICH, 1999).

O *Reiki* é totalmente positivo e nunca pode causar mal a um vivente, qualquer que seja sua condição ou status. O tratamento com o *Reiki* pode ser usado em qualquer pessoa, independente de ela ser jovem, idosa ou frágil. Pessoas idosas, bebês e crianças reagem bem à cura com o *Reiki*, tanto quanto animais de estimação e plantas (STEIN, 1995, p. 48).

298

Poucos estudos discutem os potenciais riscos ou desconfortos decorrentes da utilização do *Reiki* como terapêutica complementar (ASSEFI et al. 2008). Como exemplos, pode-se citar a ocorrência de catarses emocionais como choro compulsivo, dor de cabeça leve, diarreia, náusea, erupções cutâneas temporais, corrimento nasal, sintomas de frio, transpiração excessiva e excesso de sono (CUNEO et al. 2011). Tais efeitos colaterais que seriam leves e de curta duração podem ser decorrentes de um suposto processo de desintoxicação (STEIN, 1995).

O terapeuta de *Reiki* dirige a energia do universo para o corpo físico, estimulando a capacidade inata de cura do receptor, além disso pode ser usado sozinho ou combinado com tratamentos médicos. A aplicação do *Reiki* não interfere no uso de medicamentos, ao contrário, ele os torna mais eficazes uma vez que, a energia acelera a cura (CARDOZO, 2009).

### **O que são os *chakras*?**

*Chakra* é uma palavra de origem do sânscrito que significa “roda de luz” e representa a vibração, tanto física quanto mental, sendo, portanto, centro de energia

conectado com o corpo (CUNHA, 2008). Em seu livro “A Verdade sobre o *Chakra*”, Judith (2004) explica que o *chakra* é um vórtice giratório de energia criado no interior de cada indivíduo pela interpenetração da consciência e do corpo físico e, através, dessa combinação, os *chakras* tornam-se centros de atividade para a recepção, assimilação e transmissão de energias vitais.

Sharamon e Baginski (2005) complementam que os *chakras* servem como receptores de todas as vibrações de energia que ultrapassam a esfera física e, deste modo, irradiam energias diretamente no meio ambiente. Os autores ressaltam, ainda, que através dos *chakras*, podem ser emitidas vibrações de cura.

Contudo, os *chakras* podem estar fechados e, conseqüentemente, pode ocorrer um bloqueio no fluxo de energias do sujeito, desencadeando mau estar físico e emocional. O bloqueio dos *chackras* impossibilita o descarte de toxinas, estas que são criadas por meio de vícios, pensamentos negativos, alimentação inadequada, exaustão emocional e vida atribulada, entre outros, que se acumulam e geram doenças (CUNHA, 2008).

O bloqueio dos *chakras* pode acontecer por meio da recorrência de pensamentos e sentimentos negativos e em virtude de excessos físicos, emocionais e mentais (NETO; KESSLER, 2016). O impedimento do fluxo normal da energia vital gera disfunção nos órgãos e tecidos do corpo, causando disfunção em razão do deficiente ou mau funcionamento dos órgãos e das glândulas (DE' CARLI, 2011), uma vez que a energia vital quanto bloqueada, não flui por canais e vórtices específicos do corpo (nomeados *chakras*) e afetam o sistema nervoso, a regulação hormonal e o organismo como um todo (NETO; KESSLER, 2016). Assim, a interação entre mente, corpo e emoções, fazem parte de um mesmo movimento energético (CARDOZO, 2009).

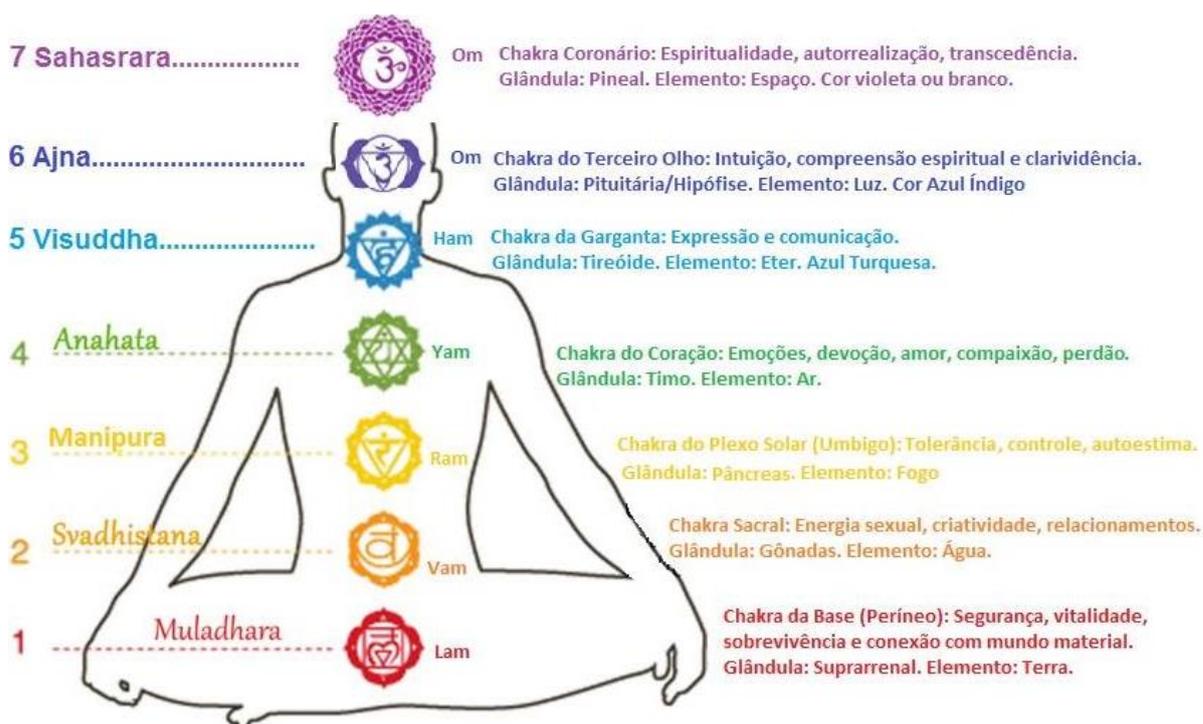
No corpo humano, os *chakras* correspondem aos glânglios nervosos, as glândulas do sistema endócrino e os vários processos corporais. Ou seja, tem uma relação direta com algum órgão específico do corpo, vinculando-se, assim, ao estado físico, bem como aos estados emocionais e espirituais que por estarem diretamente ligados aos aspectos psicoemocionais, tais como segurança, sensibilidade, compaixão, plenitude (OLIVEIRA, 2016), influenciam todas as áreas da vida, inclusive a estética corporal.

A principal função do *chakra* é alimentar a aura de forma energética e espiritualmente, com o intuito de promover um estado de transcendência pessoal. Na Filosofia, os *chakras* correspondem aos elementos terra, água, fogo, ar, som, luz e pensamento (JUDITH, 2004).

### Os tipos de *chakras*

Existem vários tipos de *chakras*, mas sete são os principais (vide Figura 1), sendo que destes se encontram interligados e distribuídos ao longo do corpo, desde a base da coluna até o topo da cabeça. Esclarece-se, ainda, que cada *chakra* possui uma cor e função específica (BABENKO, 2004).

**Figura 1 - Os sete *chakras***



Fonte: <http://floresdegaia.com.br/chakras/quais-sao-os-7-chakras-mais-importantes/>

O primeiro *chakra*, chamado de *Muladhara*, raiz ou básico, é de elemento terra e possui a cor vermelha. Simboliza a segurança e as necessidades básicas do ser humano. Ele está localizado na base da espinha, perto dos órgão sexuais (ZUPO, 2014). Quando esse *chakra* está aberto, a pessoa sente-se segura e destemida e,

logo, manifesta-se confortável com as decisões que toma e com os projetos que executa (BABENKO, 2004).

O alinhamento do *chakra* raiz demonstra a existência de uma harmonia entre a vida material, física e mental, bem como indica a capacidade de domínio do corpo, coragem e individualidade (ZUPO, 2014). O desalinhamento deste *chakra* pode indicar problemas relacionados à sexualidade, insegurança e tenção, gerando na vida do indivíduo impulsos agressivos e doenças, tais como depressão, bulimia, obesidade, entre outros transtornos psicológicos (ZUPO, 2014).

O segundo *chakra*, chamado de *chakra Swadhisthan*, sacral ou umbilical, possui cor laranja e é de elemento água. Vincula-se à criatividade, sensualidade e ao corpo emocional, que se refere em como a pessoa reage emocionalmente aos relacionamentos interpessoais (ZUPO, 2014). O *chakra Swadhisthan* está localizado acima do osso púbico e abaixo do umbigo e é responsável pela expressão criativa, recriação e adaptação em situações não convencionais, bem como corresponde ao centro sexual, que incluem emoções sexuais, sensualidade, vitalidade e quantidade de energia sexual. Além disso, esse *chakra* é responsável pela expressão e liberação das emoções viscerais, tais como a raiva, a agressividade, assim como emoções decorrentes de choques e traumas. O desalinhamento deste *chakra* gera insegurança, instintos reprimidos, fantasias sexuais exageradas, entre outras muitas deturpações (BABENKO, 2004).

O terceiro *chakra* chama-se *Manipura* ou Plexo Solar e se localiza a quatro dedos acima do umbigo, possui como cor representativa o amarelo e é de elemento fogo. Esse *chakra* corresponde à fonte de poder pessoal, humor e autocontrole (BABENKO, 2004). Ao ser aberto, possibilita um melhor envolvimento e entendimento do meio social e promove o aumento da superação de obstáculos (ZUPO, 2014). O *chakra* do plexo solar desalinhado causa dificuldade nas relações pessoais, falta de autoestima, motivação e foco, além de estresse, depressão, gastrite, entre outros problemas digestivos (ZUPO, 2014).

O quarto *chakra* é a conexão entre matéria e espírito. Chamado de *Anahata* ou *chakra* do coração/cardíaco é designado pela cor verde e elemento ar. Localiza-se no centro do coração e está no meio dos sete *chakras*, responsável por conectar os *chakras* responsáveis pela energia espiritual com aqueles que tem a função voltada à

matéria (ZUPO, 2014). Desse modo, o *chakra Anahata* além de espiritual, serve como uma ponte entre o corpo, a mente, as emoções e o espírito. O *chakra* do coração é a fonte de amor e conexão, vincula-se com a capacidade de sentir, de expressar, de dar e receber o amor (ZUPO, 2014). Assim, este *chakra* é responsável pelo amor e pelo sentimento de compaixão pelas outras pessoas. O desenvolvimento deste *chakra* está relacionado com o amor incondicional, com a autoestima e a autoaceitação. Seu desequilíbrio pode trazer instabilidade emocional e instigar atitudes egoístas, tais como de orgulho, ódio e inveja (BABENKO, 2004).

O quinto *chakra* denominado de *Vishuddha*, *chakra* da garganta ou *chakra* laríngeo faz parte dos *chakras* do espírito e fica localizado na área da garganta, responsável pela expressão verbal e a concretização dos objetivos. Este quinto *chakra*, azul turquesa de elemento eter, inclui o pescoço, a tireóide e as glândulas paratireoides, mandíbula, boca e língua. É um transmissor de conteúdos internos, sendo assim, sua ação está diretamente ligada ao uso das palavras, transmissão e expressão de idéias e emoções, como raiva, amor, medo, pensamentos, impulsos e reações ao mundo externo. Também serve para assumir os próprios conhecimentos, sentimentos e fraquezas. Desenvolvem-se a partir dele a capacidade de ouvir com generosidade e em acolher amorosamente, além de contribuir para maior independência de expressão e profunda alegria. O desequilíbrio desse *chakra* gera dificuldade de expressão, ansiedade, problemas respiratórios e de tireoide, falta de controle, entre outros (ZUPO, 2014).

O sexto *chakra*, *Ajna*, está localizado entre as sobrancelhas, possui cor azul índigo e é de elemento luz. É designado, também, como o *chakra* do “terceiro olho”, glândula pineal ou frontal. *Ajna* é o centro da intuição, significa centro de comando ou centro da percepção. É ativado praticamente a todo momento através da visão e sua energia influencia diretamente o raciocínio, a capacidade de absorver informações e de aprender, bem como o desenvolvimento da intuição, inspiração e criatividade. O desequilíbrio desse *chakra* gera falta de clareza, desafios cognitivos, dificuldade de aprendizado, rejeição ao que é espiritual ou e pode tornar a pessoa extremamente racional ou, ao contrário, desconectada da realidade (ZUPO, 2014).

Por fim, o sétimo *chakra*, *Sahashara*, *chakra* “mil pétalas de lótus” ou *chakra* coronário está localizado no alto da cabeça, é ligado à glândula pineal e possui cor

violeta ou branca. É o elemento do espaço ou de todos os elementos e é responsável pela percepção e intuição (BABENKO, 2004). Neste *chakra*, encontra-se o entendimento do ser como algo além da presença física e quando desalinhado ou desequilibrado causa sintomas obsessivos, fóbicos e depressivos, assim como a falta de fé e de crença no Universo (ZUPO, 2014).

### **Terapia *Reiki*: fundamentos principais**

No livro “*Reiki, o Legado do Dr. Mikao Usui*”, Petter (2002), apresenta os fundamentos do *Reiki* a partir da tradução dos manuscritos de Mikao Usui, fundador do *Reiki* em meados do século XIX, no Japão. Encontra-se a transcrição de Mikao Usui acerca da definição da técnica do *Reiki*, desenvolvida a partir da sua vivência sustentada no princípio da busca por um caminho adequado para a humanidade. Caminho este que significa aperfeiçoamento da mente e corpo, tornando ambos integrados saudáveis (PETTER, 2002). O autor explica que com a prática da técnica do *Reiki*, tanto para o mestre (pessoas que cursaram os níveis I, II e III do *Reiki* e que além das aplicações terapêuticas estão aptas a iniciar outras pessoas nessa prática) quanto para quem recebe a aplicação, tem por objetivo aperfeiçoar o espírito e o corpo, promover a autocura e auxiliar na cura das enfermidades dos pacientes, o que contribui para o aumento da qualidade de vida e bem-estar físico e emocional (BABENKO, 2004).

[...] precisamos curar o espírito, depois, tornamos o corpo saudável. Quando nossa mente se encontra no caminho da honestidade e da seriedade, o corpo torna-se totalmente saudável por si mesmo. Então, o corpo e a mente tornam-se um e vivemos nossa vida em paz e alegria (PETTER, 2002, p. 19-20).

Os fundamentos do *Reiki* estão alicerçados em cinco princípios espirituais, que são: “só por hoje, não se zangue, não se preocupe, expresse sua gratidão, seja aplicado em seu trabalho, seja gentil com os outros” (DE’ CARLI, 2006, p.10). A partir do conhecimento dos cinco princípios espirituais, a aplicação do *Reiki* é feita juntamente com a sintonização de técnicas respiratórias, imposição de mãos ou palmas, mantras e símbolos, trazidos por Mikao Usui e que são diretrizes para o bem viver com a prática do *Reiki*

Babenko (2004) em sua dissertação de mestrado intitulada “*Reiki: um estudo*

localizado sobre terapias alternativas, ideologia e estilo de vida”, destinada à obtenção do título de Mestre em *Reiki*, explica as fases de aplicação do *Reiki* pelo mestre em um iniciado. Esclarece-se que o iniciado é aquele que começa a aprender sobre a técnica e a aplicação do *Reiki*, passando pelos níveis, para poder se tornar mestre.

O processo de formação em *Reiki* compreende três níveis de aprendizado, cujos ensinamentos são sempre transmitidos de um mestre para seus alunos. Para se tornar reikiano, pessoa capacitada a aplicar o *Reiki*, tanto em si mesmo quanto em outras pessoas, é necessário ter cursado pelo menos dois estágios de aprendizado, enquanto que para se tornar mestre em *Reiki*, o reikiano deve cursar um terceiro estágio que, geralmente, se desdobra em outras duas modalidades (BABENKO, 2004). Esclarece-se que em todos os níveis do curso de formação há aspectos teóricos e práticos pautados em um processo interativo de aprendizagem.

A realização do *Reiki* é antecedida de alguns preparativos, dentre eles, pontua Babenko (2004):

Não comer carne vermelha, se possível evitar fumar, não ingerir bebidas alcólicas, manter a mente equilibrada e livre de pensamentos indesejados, refletir sobre a responsabilidade de se tornar reikiano, estar ciente que após as iniciações a energia *Reiki* provocará várias transformações na sua vida de ordem energética, mental e espiritual (BABENKO, 2004, p. 57).

304

A iniciação do *Reiki* equivale ao “amadurecimento espiritual”, no qual há um despertar da consciência, de uma potência energética e, assim, abre-se um “portal” que une o praticante do *Reiki* à energia cósmica universal (FERREIRA, 2018). As iniciações podem ocorrer de forma individual, ou seja, uma a uma e constituir um belo ritual ou, ainda, podem ser feitas rapidamente, sem nenhum ritual. É importante destacar que o caráter de simplicidade não exclui a sacralidade desse momento e, fica a critério do mestre reikino como a inicialização irá ser realizada (STEIN, 1998).

Preferencialmente, a aplicação do *Reiki* é realizada em um ambiente relaxante onde o paciente está deitado ou sentado (VANNUCCI, 2017). A inicialização começa com o mestre se posicionando atrás da pessoa que será iniciada e coloca as mãos sob os seus ombros para criar uma espécie de ligação. Babenko (2004, p. 51), afirma que “os símbolos do *Reiki* são traçados com a mão em côncavo sobre o corpo do indivíduo, presumindo-se que assim hávera uma “maior concentração de energia” (BABENKO, 2004, p. 51).

Em estudos realizados por Freitag et. al. (2014), Bessa et. al. (2016) e Kurebayashi et. al. (2016), após a realização do *Reiki*, os indivíduos que receberam a aplicação relataram alívio de dores, relaxamento muscular e diminuição da ansiedade e do nível de estresse, reflexões internas, melhora da concentração e aumento do afeto positivo, evidenciando que os efeitos do *Reiki* foram de natureza física e emocional (ALVES; SILVA; PINHEIRO, 2019). No tratamento com o *Reiki*, a pessoa também experimenta percepções físicas como formigamento e calor, além de sensações sutis, como aromas, sons e visão de cores (DE'CARLI, 2017).

### **Os níveis de formação do Reiki no Brasil**

Os níveis do *Reiki* são estágios especiais de sintonização e preparação para atuar com a aplicação da técnica. Segundo Júnior (2007), no Brasil, o ensino da prática do *Reiki* para atuar como Reikiano e realizar atendimentos clínicos na área, divide-se em quatro níveis subsequentes, a saber:

a) Nível I é conhecido como “o despertar”, focado na cura presencial, na autoaplicação energéticas e nas aplicações da energia;

b) Nível II é conhecido como “a transformação” e se trata de um curso destinado a capacitar o aluno a utilizar os símbolos do reiki para atuar e curar à distância e nas dimensões de tempo e espaço, bem como nas autoaplicações e aplicações de energia;

c) Nível III ou III-A é conhecido como “a realização”. Foca-se na cura da coletividade, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas

d) Mestrado ou nível III-B é centrado na formação do mestre, em que este passa pelo processo de habilitação para iniciar o ensino do Reiki para outras pessoas (JÚNIOR, 2007).

Esclarece-se que nos dois primeiros níveis da formação são trabalhados aspectos mentais e emocionais do iniciado (MIWA, 2012), uma vez que, no nível I supostos canais de energia são abertos e o aprendiz vai se familiarizar com as posições básicas do tratamento no corpo físico, aprendendo a história, a posição de mãos e lhe sendo permitido aplicação em si e nos outros (VIEIRA, 2017).

O nível I também é chamado de “físico”, já que a transmissão da energia Reiki

produz-se por contato através das mãos. Enquanto no nível II, conhecido também como nível “mental”, foca-se em problemas mentais e emocionais e na promoção da cura e tratamento (DE’CARLI, 2006).

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Compreender e expressar emoções é o primeiro passo para prevenir doenças, uma vez que, a cura está em perceber e entender as mensagens enviadas pelo corpo, a fim de desenvolver a consciência corporal e emocional. Segundo Possebon (2016), “a plenitude do ser depende da harmonia entre suas partes constituintes. Doença é a desarmonia e saúde o seu oposto, o perfeito equilíbrio entre os envoltórios” (p. 125). Desse modo, faz-se importante alcançar o equilíbrio dos *chakras* com a técnica do Reiki e o profissional de Estética e Cosmética pode contribuir para esse processo.

O sistematizador do *Reiki*, Mikao Usui acreditava que quando a alma estava em paz - sendo a alma entendida como sendo as emoções e os pensamentos, cujo termo é kokoro em japonês – o corpo curava-se sozinho. O ato de tocar é uma forma de transmissão de energia, pois por meio das mãos é possível acolher e acalantar. Segundo De’Carli (2014, p. 31) “o toque humano gera calor, serenidade, conforto” e, assim, o *Reiki* contribui para que o indivíduo que se encontra em desalinhamento dos *chakras* alcance a integração dos aspectos dissociados, conectando a mente, o soma e o universo exterior.

A técnica de energização parte do princípio de que os seres humanos são campos de energia contínua, simultânea e encontram-se mutuamente interagindo com outros campos (humanos e ambiente). Além disso, a técnica de energização é constituída de uma forma de “imposição de mãos”, para a “transferência de energia” e o acesso ao “curador interior” (KRIEGER, 1995, p. 16).

A saúde integral inclui a saúde mental e física e ambas não podem ser dissociadas, uma vez que os aspectos saudáveis evidenciados por meio dos pensamentos, as condutas e as emoções expressam a energia interna do indivíduo. Sendo que esta afeta tanto de forma positiva quanto negativamente. O corpo é constituído, desse modo, por campos de energia vibracional pulsáteis e interativos (LASKOW, 1997). Carneiro (2009) afirma que “a saúde é uma combinação de diversos

aspectos vitais do ser humano; além do equilíbrio global do organismo físico, ela inclui também harmonia mental, emocional e espiritual” (p. 24).

O corpo reflete os estados emocionais internos correspondentes e as condições do próprio ambiente social. E quando o mundo interno encontra-se desarranjado, ocorre a conversão desses conflitos psíquicos no corpo, ou seja, se dá o transbordamento destes sobre o soma, levando o indivíduo às somatizações, condensando e exteriorizando o que pertence ao mundo interno (DETHEFSE; DAHLKE, 2007). Para mudar atitudes e pensamentos, o conhecimento dos *chakras* se faz necessário. Assim, é possível conseguir alcançar um equilíbrio físico, emocional e espiritual e encontrar a harmonia que reside dentro do ser, contribuindo para a qualidade de vida e para a saúde integral.

Sapountzi-Krepia et al. (2001 apud SILVA; SILVA, 2004) afirmam que a autoimagem corresponde ao reflexo que cada indivíduo vê ao se posicionar de frente ao seu “espelho interior”, sendo que este compreende o pensamento, a consciência, o sentimento, as emoções, os aspectos ocultos inconscientes e a percepção sobre si mesmo. A imagem que se constitui deste espelhamento engloba, também, as atitudes e as experimentações que o indivíduo tem ao entrar em contato com o corpo, as habilidades desenvolvidas e a emissão do poder físico. Os autores afirmam, ainda, que doenças orgânicas afetam as estruturas do corpo e podem alterar a autoimagem de uma pessoa.

Cury (2005) reflete sobre a influência dos aspectos ambientais (socioculturais) sobre a autoestima e afirma que os indivíduos, na atualidade, tornaram-se escravos da ditadura do ideal de beleza imposto pela sociedade, tornando-os consumidos pela insatisfação, ansiedade e ineficácia. O autor ressalta que “a imposição de um padrão de beleza estereotipado como alicerce da auto-estima diante da auto-imagem produz um desastre no inconsciente do indivíduo, um grave adoecimento emocional” (p. 7).

Pressupõe-se que o objetivo principal da aplicação do *Reiki* no campo de atuação do esteticista é oferecer ao cliente, através da experiência pessoal, a equilibrção e a harmonização energética, a fim de promover à este a transcendência do ser e o encontro consigo mesmo, bem como o desenvolvimento de níveis de maior integração psicossomática e o despertar do seu verdadeiro potencial.

Pressupõe-se que quando se dá o equilíbrio do eu interior, a partir da equilibrção energética, o cliente/paciente pode ser capaz de entrar em estado de plenitude e de nirvana consigo mesma e com o mundo. A falta de consciência do verdadeiro potencial pode levar a um desequilíbrio entre “o que sou” e “o que gostaria de ser” (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2010). E, juntamente com a contradição, finge-se ser o que gostaria ser ou o que é imposto pela sociedade e, assim, não consegue assumir a verdadeira identidade e o alcance da transcendência (BRANDEN, 1995, apud ANDRADE; SOUZA; MINAYO, 2009).

Atualmente, os profissionais de Estética e Cosmetologia estão reconhecendo e valorizando mais os potenciais dessa prática de promoção da saúde e, a partir da formação profissional e especialização na área, encontram-se mais capacitados e habilitados para a aplicação da técnica, que mostra resultados benéficos, como a melhora da qualidade de vida e o aumento da autoestima (ALVES; SILVA; PINHEIRO, 2019). Sendo assim, o *Reiki* pode ser realizado como procedimento terapêutico associado aos tratamentos estéticos, posto que, é seguro e sem contra indicação (DE'CARLI, 2014), intensificando a eficiência dos tratamentos convencionais (MCKENZIE, 2010).

As práticas integrativas e complementares em Saúde são pautadas na concepção integral do sujeito e concebe a saúde do ser humano em sua multidimensionalidade, a partir da integração dos aspectos físico, mental, psíquico e espiritual, destacando o cuidado à saúde pela eficácia dos métodos e baixo custo (FERRER, 2015). Desse modo, o *Reiki* revela-se como uma prática terapêutica potencial para a promoção do bem-estar físico e emocional, à medida que o profissional se volta para a saúde integral do paciente/cliente, estimulando o tratamento e enfatizando a responsabilidade sobre a própria saúde (ASTIN, 1998).

O *Reiki*, enquanto uma terapia holística, trata causas e sintomas das patologias, fortalecendo o sistema imunológico do indivíduo, aliviando a sintomatologia dolorosa e liberando as toxinas, já que possibilita estabelecer o equilíbrio entre o excesso ou a falta de vitalidade (CUNHA, 2011). A técnica terapêutica de caráter preventivo e interventivo apresenta resultados favoráveis, demonstrando desfechos satisfatórios ao ser utilizada em casos de estresse, ansiedade, fadiga, depressão, insônia, medo, pânico, entre outros (JOYCE;

HERBISON, 2015). Ressalta-se, ainda, que a aplicação do *Reiki* permite, deste modo, a humanização do cuidado, uma vez que segue os princípios de acolhimento, confiança, escuta e fortalecimento (CHERNICHARO; FREITAS; FERREIRA, 2013).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nas contribuições da técnica *Reiki*, concebe-se, neste estudo, um campo inaugural e imprescindível para o âmbito profissional da Estética, na medida em que por meio do *Reiki* é possível levar o indivíduo a níveis mais integrados da unidade existencial e psicossomática, bem como a alcançar a identidade pessoal e corpórea para além de padrões estéticos impositivos.

Propõe-se, neste estudo, o termo estética transcendente que se fundamenta na indissociabilidade entre mente, corpo, espírito e conexão com a natureza, cujo alcance deste nível de profundidade e ampliação pessoal é possibilitado pela prática terapêutica do *Reiki*.

Visto que os seres humanos posicionam-se diante do seu “espelho interior”, através da técnica do *Reiki* para equilíbrio e harmonização dos *chakras*, é possível encontrar satisfação e beleza interna, o que concorre para a autoaceitação, a autoconfiança e o aumento da autoestima que, por sua vez, acabam por refletir sobre a saúde mental, emocional, física e estética. Concebe-se, neste estudo, que a beleza que se destaca na estética humana não é o padrão social pré-estabelecido e inalcançável de “perfeição”. Mas, trata-se da busca do que é verdadeiramente humano, integrado e autêntico (SILVA; SILVA, 2004).

O equilíbrio e a abertura dos *chakras* promovidos, a partir da técnica do *Reiki*, possibilita que a beleza interior transcenda e alcance níveis mais elevados de conexão consigo mesmo e o mundo, rompendo a hierarquia de padrões impostos pela sociedade. Assim, entende-se que o *Reiki* contribuiu para o encontro do que é essencialmente belo, ou seja, da unidade existencial humana tanto pessoal quanto coletiva, bem como para o alcance de níveis de desenvolvimento emocional mais integrados, para a autoaceitação, a autoestima e o autoconhecimento, a partir da promoção do estabelecimento do equilíbrio energético, da constituição de uma

unidade mente e corpo e da harmonização interna, fazendo com que, conseqüentemente, haja a transcendência da beleza interna, para o externo do ser.

Isto contribui para que o indivíduo se reconheça em sua autenticidade e beleza pessoal e natural, sem buscar pelo estabelecimento de comparações ou tentativas de adequação a padrões sociais, tendo como foco a própria existência como inspiração (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2010).

## REFERÊNCIAS

ALVES, Telma Gurgel; SILVA, Pauliana Alvino de Brito; PINHEIRO, Solange Sousa. **Os benefícios do Reiki, Meditação, Acupuntura e Aromaterapia nas práticas integrativas**: uma revisão narrativa. ISSN: 2357-8645. 2019.

ANDRADE, Edson Ribeiro; SOUZA, Edinilsa Ramos de; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro, 2009.

ASTIN, JA. Why patients use alternative medicine: results of a national study. **JAMA: the journal of the American Medical Association**, v.279, n. 19, p.1548-53, 1998.

310

BABENKO, Paula de Campos. **Reiki: um estudo localizado sobre alternativas, ideologia e estilo de vida**. Dissertação de Mestrado, 114p. Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2004.

BESSA, J. H. N. et al. Reiki effect on subjective well-being: experimental study. **Enfermería Global**, v. 16, n. 4, p. 422-428, 2017.

BÜCKER, Jamine; CUNHA, Juliana; MACHADO, Marli. Aromaterapia, Comoterapia e Musicoterapia Associadas aos Tratamentos Estéticos. Balneário Camboriú – SC, 2010. Disponível em:  
<http://siaibib01.univali.br/pdf/Jamine%20B%C3%BCcker,%20Juliana%20Cunha.pdf>. Acesso: 02 mar. 2021.

CAPELLA, Beatriz Beduschi; GELBCKE, Francine Lima; MONTICELLI, Marisa; (Orgs). **Para viver e trabalhar melhor, a multidimensionalidade do sujeito trabalhador**. Florianópolis: UFSC/CCS, 2002.

CARDOZO, Maria Salete Mueller. **Reick e Reiki – o elo das energias vitais**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSCOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. Acesso em: 27/06/2020.

CHERNICHARO, I. M; FREITAS, FDS; FERREIRA, MA. Humanização no cuidado de enfermagem: contribuição ao debate sobre a Política Nacional de Humanização. *Rev Bras Enferm*, 66(4):564-70, 2013.

CONCEITO DE. Conceito de transcendência. Disponível em: <https://conceito.de/transcendencia>. Acesso em: 15 jul. 2020.

CUNEO, Charlotte L.; COOPER, Mureen R Curtis; DREW, Carolyn S; et al. The effect of Reiki on work-related stress of the registered nurse. **Journal of holistic nursing** : official journal of the American Holistic Nurses&#39; Association. 29(1):33-43, 2011.

CUNHA, MTMC. **Apostila Seminário de Reiki Tibetano, nível III**. Brasília, 2011.

CURY, Augusto Jorge. A ditadura da beleza e a revolução das mulheres. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

DE' CARLI, J. **Reiki universal**. 10. ed. São Paulo: Madras, 2006.

DE'CARLI, Johnny. **Reiki: amor, saúde e transformação**. São Paulo: Alfabeto, 2017.

DE'CARLI, Johnny. **Reiki: Apostilas Oficiais**. 3. ed. rer. e ampl., São Paulo: Madras, 2011. 528 p.

DE'CARLI, J. **Reiki Universal**: edição revista e ampliada 13. ed. São Paulo: Butterfly, 2014.

DETHEFSER, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho**: uma visão nova de cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo. Cultrix, 2007.

DICIONÁRIO DE FILOSOFIA. **Transcendência, transcendente, transcendental**. Disponível em: <https://sites.google.com/view/sbgdicionariodefilosofia/transcend%C3%Aancia-transcendente-transcendental>. Acesso em: 15 jun. 2020.

FERREIRA, Renata Shirley da Silva. **Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções**. João Pessoa, 2018.

FERRER, Verônica Carneiro. **Reiki como uma estratégia de autocuidado e promoção de saúde integral**: uma realidade para o trabalhador da saúde do Distrito Federal. Brasília: DF, 2015.

FLORES DE GAIA. **Quais são os 7 chakras mais importantes?**. Disponível em: <http://floresdegaia.com.br/chakras/quais-sao-os-7-chakras-mais-importantes/>. Acesso em: 05 jun. 2020.

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, Márgara Dayana da Silva; BRAGGIO, Laércio Antônio. **Auto-estima e Auto-imagem: a Relação com a estética.** Balneário Camboriú/SC, 2010.

FONTANELLA, Tamaris. **Reiki Usui, Tibetano E Kahuna: O Despertar.** Espaço Ânima: Curitiba/PR, 2011.

FREITAG, V. L. et al. A terapia do reiki em população idosa com dor crônica. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 1032-1040, 2014.

FREITAG, Vera Lucia; ANDRADE, Andressa de; BADKE, Marcio Rossato. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. **Revista eletrônica trimestral de Enfermaria.** Nº 38. Abril, 2015.

HONERVOGT T. **Reiki Cura e Harmonia Através das Mãos.** 4. ed. São Paulo: Pensamento; 2005.

HONERVOGT, Tanmaya. **Reiki: Cura e Harmonia Através das Mãos.** / Tradução: Euclides Luiz; Cleusa M. São Paulo: Pensamento, 2000.

JOYCE, J.; HERBISON, G.P. Reiki for depression and anxiety. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 4(CD006833), 2015. DOI: 10.1002/14651858.CD006833.pub2.

312

JUDITH, Anodea, 1952. **A verdade sobre chakras.** / Tradução de Paulo Augusto Mauad. Rio de Janeiro: Mauad, 2004.

JÚNIOR, Ademir Barbosa. **Mestres do Reiki.** São Paulo: Universo dos Livros, 2007. 128 p.

JÚNIOR, Ademir Barbosa. **Transforme sua Vida com o Reiki: Guia prático de curas e iniciações.** São Paulo; Universo dos Livros, 2006.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p. 1-8, 2016.

LUZ, Madel T. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2005).

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

MIWA, Marcela Jussara. **Com o poder nas mãos: um estudo sobre johrei e reiki.** Tese (Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica) - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2012.

NETO, Eduardo Francisco Jaques; KESSLER, Adriana Silveira. **Reiki: da teoria do método às constatações científicas sobre os resultados positivos na saúde integral.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 282-293.

OLIVEIRA, André. **Escola das Emoções: Os chakras e as emoções.** 2016. Disponível em: <https://www.aescoladasemocoes.com.br/single-post/2016/03/04/Os-chakras-e-as-emo%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 20 ago. 2020.

PAIVA, Mariana Santos. A Originalidade de ser autêntico. **Revista Progredir**, n. 37. p. 11, 2015.

PETTER, F. A. **Reiki: o legado do Dr. Mikao Usui.** O documento original do Dr. Mikao Usui, o desenvolvimento do sistema por ele criado e sua dimensão no mundo atual. São Paulo: Ed. Ground, 2002. 157 p.

PETTER, Frank Arjava. **Isto é Reiki: das origens tradicionais japonesas ao uso prático** Tradução Flavio Quintiliano. Pensamento, 2013.

PNPIC. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso** 2006.

POSSEBON, Fabricio. **Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica.** Belo Horizonte, 2016.

SCHMITZ, Delourdes S; LAURENTINO, Lucia; MACHADO, Marli. **Estética facial e corporal: uma revisão bibliográfica.** Santa Catarina, 2010.

SHARAMON, Shalila; BAGINSKI, Bodo J. Chakras: **Mandalas de Vitalidade e Poder.** São Paulo: Pensamento, 2005.

SILVA, Milena Froes da; SILVA, Maria Júlia Paes da. **A auto-estima e o não-verbal dos pacientes com queimaduras.** Ver. Esc. Enferm. USP, São Paulo, v. 38, n. 2, jun. 2004.

SINTE. Sindicato dos Terapeutas. **Glossário: terapia holística.** 2007. Disponível em: <http://www.holopedia.com.br/pdf.php?cat=50&id=88&lang=pt-br>. Acesso em: 02 mar. 2021.

STEIN, D. **Reiki essencial – manual completo sobre uma antiga arte de cura.** São Paulo: Pensamento, 1998.

STEIN, Diane. **Reiki Essencial: Manual completo sobre uma Antiga Arte de Cura-** São Paulo: Pensamento, 1995.

TOMMASO, Marco Antônio de. **Auto-imagem e a interface da beleza**. Disponível em: [http://www.tommaso.psc.br/site/artigos/?id\\_artigo=104](http://www.tommaso.psc.br/site/artigos/?id_artigo=104). Acesso em: 03 jun. 2020.

VANNUCCI, Luciana. **Efeito do Reiki sobre a viabilidade celular e a atividade da mieloperoxidase de neutrófilos humanos in vitro**: estudo experimental. São Paulo, 2017. 87 p.

VIEIRA, Tony de Carlo. **O Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema Único de Saúde**, 2017. 121 p.

VIEIRA, Tony de Carlo. **O Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema Único de Saúde**. Dissertação de mestrado – UFSC. Florianópolis, 2017.

VILAÇA, Nízia; GÓES, Fred. **Em Nome do Corpo**. Rio de Janeiro: Rocco. 1998.

WENTZCOVICH, Cecília Ana Corte. **REIKI – Guia Prático para Canais I e II um sistema universal de cura**. 2. ed. São Paulo: Ateniense, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (ED.). **WHO traditional medicine strategy, 2014-2023**. Geneva: World Health Organization, 2013.

ZUPO, Ingrid Von Gal. **A Cura pela transpessoal**. Trabalho de conclusão de curso de formação em psicologia transpessoal. São Paulo, 2014.

314