

Mantenha a alegria mesmo nos dias  
mais cinzentos

# Reiki para *winter blues*

REIKI

“É possível  
atravessar  
o outono e o  
inverno com o Sol  
a brilhar dentro de nós, por  
muito escuros que sejam  
os dias.”

Quando lançamos uma  
pedra a um lago forma-se  
um movimento de peque-  
nas ondas que se propa-  
gam sucessivamente em  
círculos, até desaparecerem  
por completo. No entan-  
to, por muitas pedras que  
sejam arremessadas, o lago  
regressa sempre ao seu  
estado de imobilidade.

Por HAZEL EVANGELISTA \*



A agitação na superfície não afeta as águas no fundo do lago, que permanecem calmas, num estado de serenidade e silêncio absoluto. O lago é um mestre para aqueles que se sentam a aprender as suas lições através da singela arte da contemplação. A sua superfície espelhada reflete a constante mutabilidade do céu: nublado, em tons azul-índigo, salpicado de estrelas, nos gradientes das horas crepusculares, no cinzento rasgado por relâmpagos. Mas o lago jamais se permite confundir com aquilo que espelha.

Ainda que o mundo à nossa volta pareça brilhar ou se nos apresente mais cinzento e hostil, podemos escolher refleti-lo sem nos deixarmos “con-fundir” com as dinâmicas externas, e permitir que os acontecimentos da vida passem através de nós como se fossemos transparentes, subtis, tal como água. Na verdade, este deveria ser o nosso estado “ideal”. Contudo, esquecemo-nos disso.

## MENOS SERENIDADE

Os dias de Sol nutrem-nos o corpo e a alma, des preocupam-nos, ajudam a aligeirar as emoções causadas pelos noticiários que exploram o grande tema

da atualidade - a pandemia da Covid-19 e as suas potenciais consequências no futuro da Humanidade. A entrada do mês de setembro levou-nos de volta à realidade, trazendo as incertezas que acarretam o regresso do ano letivo, os empregos e a situação económica das famílias face à situação mundial do momento. Os dias tornam-se cada vez mais curtos e a diminuição de luz solar aliada à conjuntura atual tendem a interferir com o estado de espírito das pessoas mais sensíveis, causando aquilo a que se chama “*winter blues*”. Sentimos menos entusiasmo pela vida, a produtividade diminui e os relacionamentos são afetados. O nosso “lago interior” agita-se e tem dificuldade em conseguir regressar ao estado de serenidade.

O “*winter blues*” ou “*depressão de inverno*” consiste numa mudança de humor durante os meses mais frios e escuros do ano, que pode afetar várias áreas da vida.

## ENTÃO, O QUE FAZER?

Tomar suplementos prescritos por um médico ou terapeuta, fa-

## Uma menor exposição à luz natural pode causar:

- Queda dos níveis de serotonina, um neurotransmissor que regula o humor;
- Disrupções nos ciclos circadianos (o nosso relógio interno), que ajudam a controlar os ciclos de sono;
- Alterações na melatonina, a hormona associada ao humor e ao sono.

zer exercício físico, receber Reiki, praticar Meditação, melhorar a alimentação ou, em casos mais severos, fazer Psicoterapia pode ser uma boa ajuda. No entanto, quando os níveis de energia e de autoconfiança se encontram em baixo, torna-se difícil colocar em prática algo novo. Neste caso, o Reiki pode ser uma solução eficaz para combater o “*winter blues*”, pois não exige esforço físico ou psicológico. Esta terapia complementar, que é praticada há cerca de um século, teve a sua origem no Japão com o propósito de devolver o equilíbrio e a harmonia ao ser humano através da canalização de energia vital que tendemos a perder, em particular, quando atravessamos a metade mais escura do ano.

## SERÁ O REIKI EFICAZ OU TERÁ EFEITO PLACEBO?

O biólogo e investigador Prof. Dr. Ricardo Monezi realizou, nos anos 90, diversas experiências laboratoriais com ratos doentes, que foram divididos em três grupos. O primeiro grupo não recebeu tratamento algum; no segundo grupo colocou duas luvas sobre o compartimento onde os ratos se encontravam para simular as suas mãos e criar a ilusão de que estariam a ser tratados; o terceiro grupo era tratado com sessões diárias de Reiki. No fim foram analisadas as células de todos os ratos.

O propósito do Reiki é, ousado afirmar, devolver-nos ao estado original de harmonia absoluta.

O grupo de ratos que foi tratado com Reiki tinha o sistema imunitário a operar com o dobro da capacidade dos outros dois grupos que não receberam Reiki. Ficou demonstrado que o suggestionamento ou a associação do Reiki a algum sistema de crenças são totalmente irrelevantes para a eficácia desta terapia. O Reiki funciona de forma independente.

Através da prática regular de Reiki, é possível permanecer no estado de serenidade e imperturbabilidade das águas nas profundezas do lago. Regressamos ao silêncio interior, à transparência das águas que refletem sem absorver as imagens, as emoções e as dinâmicas externas. É possível atravessar o outono e o inverno com o Sol a brilhar dentro de nós, por muito escuros que sejam os dias. ☀

## Aprenda a reconhecer os principais sinais de “*winter blues*”:

- Dificuldade em dormir/acordar;
- Sensação de letargia;
- Tristeza generalizada durante mais tempo do que o habitual;
- Estar menos sociável, mais introspetivo;
- Falta de iniciativa;
- Perda de interesse em atividades que anteriormente eram apreciadas;
- Menos energia;
- Dificuldades de concentração;
- Instabilidade emocional;
- Sensação de desajuste, desolação ou auto-desvalorização;
- Pensamentos negativos, derrotistas.

(\*) Professora e Terapeuta de Reiki Consultas no Espaço S (Oeiras) [www.espaco-s.com](http://www.espaco-s.com) [geral@espaco-s.com](mailto:geral@espaco-s.com) 211 993 024 / 929 274 228