

# Você conhece o Reiki?



O Reiki é uma terapia integrativa de origem japonesa que consiste na imposição das mãos do terapeuta em pontos específicos do corpo do paciente (os centros energéticos ou chakras), proporcionando um equilíbrio energético.

O método é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e também é aplicado no Sistema Único de Saúde (SUS), fazendo parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que contempla outros tratamentos alternativos, como meditação, yoga, arteterapia e acupuntura.

Esta prática integrativa promove diversos benefícios à saúde, como relaxamento; alívio de dores crônicas e de dores musculares causadas por tensões; diminuição dos sintomas do estresse e ansiedade; e melhoria na qualidade do sono.

