

BÖLÜM 12

BİR ENERJİ TERAPİSİ: REİKİ

Zeliha BÜYÜKBAYRAM¹

REİKİ

Enerji terapileri, eski çağlardan beridir şifa yöntemleri olarak kullanılmaktadır. Bu terapiler, geleneksel yaklaşımların aksine, insanları saf enerjiyle tedavi edilmektedir.¹ İnsan organizması elektrofizyolojik ve hormonal fonksiyonların yanı sıra bir dizi çok boyutlu, kendi aralarında karşılıklı etkileşim halinde olan, fiziksel olarak vücudu çevreleyen ve vücuda nüfuz eden gizli enerji sistemlerinden oluşmaktadır. Enerji temelli yöntemler biyoelektromagnetik, biyoenerji terapisi ve reiki gibi uygulamalardır.² Reiki, vücut dışındaki elektromanyetik alanlara ve vücut içindeki enerji bölgelerine uygulanan bir enerji terapisi. İyileştirici dokunmayı içeren reiki dahil enerji terapileri, hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesine yardımcı olan terapilerdir.^{1,3} Reikinin temeli, herhangi bir enerji merkezinde meydana gelen blokaja bağlı hastalık veya dengesizliğin meydana gelmesi ve bu blokajların çözülmesi ve iyileşmenin sağlanması esasına dayanmaktadır.⁴

Reiki, Rei “her yerde var olan”, ki ise “tinsel yaşam enerjisi” anlamına gelen Japonca bir sözcükten gelmektedir. Kısaca “evrensel yaşamla birleşmiş ruhsal bilinç” olarak yorumlanan bir kelimedir. Bu enerji, Hintliler tarafından “Prana”, Çinliler tarafından “Chi”, Kuhunaslar tarafından “Mana” olarak ifade edilmektedir.⁵ Reiki, 19. yüzyılın sonlarında Japon Budisti olan Dr. Mikao Usui tarafından Tibet yazıtlarından keşfedilmiştir. Daha sonra Hawayo Takato tarafından reiki 1940’larda Amerika’ya taşınmış ve 1980’lerde Avrupaya yayılmıştır.^{3,6} Reiki’nin ortaya çıkışı konusunda farklı görüşler olsa da çoğunluğu bu eski tedavi yöntemini 19.yy sonlarına doğru Mikao Usui tarafından ortaya çıktığı söylemektedir. Mikao Usui reikinin yeniden ortaya çıkmasının sağlamanın yanı sıra bu uygulamanın geniş popülasyonlara ulaşmasının da temelini atmıştır. Dolayısıyla, daha öncede var olan reiki enerji bilgisini, Dr. Mikao Usui tarafından yeniden ortaya çıkarıldığı ve bir şifa tekniği halinde yeniden sistemleştirildiği anlaşılmaktadır.⁷ Dr. Mikao Usui, ilk olarak reiki enerjisi kendi bedenine ve aile üyelerine uygulayarak iyi-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Siirt Sağlık Bilimleri Fakültesi, zeliha_bbayram@hotmail.com

çekliğini getirmiş ve bu gerçekliğe göre; çevresiyle devamlı etkileşimde olan insan vücudunun enerjiye sahip olduğunu ifade etmiş ve insanı çevresiyle bir bütün olarak ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Kısaca Rogers, hemşirelik bakımı alan bireyi sadece fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden değil holistik bir bütünlükle ele alınması gerektiği belirtmiştir.³

Günümüzde hemşireler, hemşirelik bakım uygulamalarında, çevresiyle enerji etkileşimi içinde yer alan bireyi, fiziksel, mental ve spiritüel iyilik halini içeren holistik yaklaşımla ele alıp reiki gibi enerji terapilerini sıklıkla kullanmaya başlamışlardır.¹¹ Birçok sağlık sorunlarında reiki etkinliğini destekleyen kanıta dayalı çalışmalar mevcuttur (Tablo-1).

SONUÇ

Dünyada ve ülkemizde reiki gibi enerji terapilerine olan ilginin artması nedeniyle reiki uygulama alanlarının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Yapılan çalışma sonuçlarında reiki uygulamasının semptomlar üzerinde olumlu etki yaptığı görülmüştür. Reiki uygulaması, birçok hastalığın semptom yönetiminde etkili olması, yan etkisinin olmayışı, kolay uygulanabilir olması, ekonomik oluşu, etkili ve güvenli olması nedeniyle sağlık bakım uygulamalarında bir yere sahiptir. Dolayısıyla reiki uygulamasının sağlık bakım uygulamalarında yer alması gerekliliğini farkına varılması son derece önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Natale, G. W. Reconnecting to Nursing Through Reiki.(2010). *Creat. Nurs.* 16, 171–176.
2. Özcan Yüce, U. & Taşci, S. (2020). Bakım Verici Stresi ve Reiki Enerji Terapisi. *Caregiv. Stress Reiki Energy Ther.* 12, 158–165.
3. Erdoğan, Z. & Çinar, S. (2011). Reiki: An Ancient Healing Art-Modern Nursing Practice. *Kafkas Tıp Bilim. Derg.* 86–91.
4. Demir, M., Can, G., Kelam, A. & Aydın, A. (2015). Effects of Distant Reiki On Pain, Anxiety and Fatigue in Oncology Patients in Turkey: A Pilot Study. *Asian Pac. J. Cancer Prev. APJCP* 16, 4859–4862.
5. Richeson, N. E., Spross, J. A., Lutz, K. & Peng, C. (2010). Effects of Reiki on anxiety, depression, pain, and physiological factors in community-dwelling older adults. *Res. Gerontol. Nurs.* 3, 187–199.
6. Birocco, N. *et al.* (2012). The effects of Reiki therapy on pain and anxiety in patients attending a day oncology and infusion services unit. *Am. J. Hosp. Palliat. Care* 29, 290–294.
7. McManus, D. E. (2017). Reiki Is Better Than Placebo and Has Broad Potential as a Complementary Health Therapy. *J. Evid.-Based Complement. Altern. Med.* 22, 1051–1057.
8. Thrane, S. & Cohen, S. M. (2014). Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. *Pain Manag. Nurs. Off. J. Am. Soc. Pain Manag. Nurses* 15, 897–908.
9. Coakley, A. B. & Barron, A.-M. (2012). Energy Therapies in Oncology Nursing. *Semin. Oncol. Nurs.* 28, 55–63.

10. Billot, M., Daycard, M., Wood, C. & Tchalla, A. (2019). Reiki therapy for pain, anxiety and quality of life. *BMJ Support. Palliat. Care* 9, 434–438.
11. Dyer, N. L., Baldwin, A. L. & Rand, W. L. A (2019). Large-Scale Effectiveness Trial of Reiki for Physical and Psychological Health. *J. Altern. Complement. Med.* 25, 1156–1162.
12. Yalçın, H. & Işık, A. (2013). Çocuk eğitiminde Reiki yöntemi. *Reiki method of children's education*.
13. Joyce, J. & Herbison, G. (2015). Reiki for depression and anxiety. *Cochrane Database Syst. Rev.* doi:10.1002/14651858.CD006833.pub2.
14. Demir Doğan, M. (2018). The effect of reiki on pain: A meta-analysis. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 31, 384–387.
15. <http://www.reikilink.com/>. <http://www.reikilink.com/> (2020).
16. Demir, M. & Can, G. (2013). Reiki. *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi* , no.2 , 56-57.
17. Bukowski, E. L. (2015). The use of self-Reiki for stress reduction and relaxation. *J. Integr. Med.* 13, 336–340.
18. Vitale, A. T. & O'Connor, P. C. (2006). The effect of Reiki on pain and anxiety in women with abdominal hysterectomies: a quasi-experimental pilot study. *Holist. Nurs. Pract.* 20, 263–272; quiz 273–274.
19. Bowden, D., Goddard, L. & Gruzelier, J. A.(2011). Randomised Controlled Single-Blind Trial of the Efficacy of Reiki at Benefitting Mood and Well-Being. *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM* .
20. Catlin, A. & Taylor-Ford, R. L. (2011). Investigation of standard care versus sham Reiki placebo versus actual Reiki therapy to enhance comfort and well-being in a chemotherapy infusion center. *Oncol. Nurs. Forum* 38, E212–220.
21. Díaz-Rodríguez, L. *et al.* (2011). Immediate effects of reiki on heart rate variability, cortisol levels, and body temperature in health care professionals with burnout. *Biol. Res. Nurs.* 13, 376–382.
22. Salles, L. F. *et al.* (2014). Efeito do Reiki na hipertensão arterial. *Acta Paul. Enferm.* 27, 479–484.
23. Midilli, T. S. & Eser, I. (2015). Effects of Reiki on Post-cesarean Delivery Pain, Anxiety, and Hemodynamic Parameters: A Randomized, Controlled Clinical Trial. *Pain Manag. Nurs. Off. J. Am. Soc. Pain Manag. Nurses* 16, 388–399.
24. Kurebayashi, L. F. S. *et al.* (2016). Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial. *Rev. Lat. Am. Enfermagem* 24.
25. Sagkal Midilli, T. & Ciray Gunduzoglu, N. (2016). Effects of Reiki on Pain and Vital Signs When Applied to the Incision Area of the Body After Cesarean Section Surgery: A Single-Blinded, Randomized, Double-Controlled Study. *Holist. Nurs. Pract.* 30, 368–378.
26. Siegel, P. *et al.* (2016). Reiki for Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in a Brazilian Hospital: A Pilot Study. *Holist. Nurs. Pract.* 30, 174–182.
27. Baldwin, A. L., Vitale, A., Brownell, E., Kryak, E. & Rand, W. (2017). Effects of Reiki on Pain, Anxiety, and Blood Pressure in Patients Undergoing Knee Replacement: A Pilot Study. *Holist. Nurs. Pract.* 31, 80–89.
28. Shaybak, E. (2017). Effects of Reiki energy therapy on saphenous vein incision pain: A randomized clinical trial study. *Pharm. Lett.* 9, 100–109.
29. Thrane, S. E., Maurer, S. H., Ren, D., Danford, C. A. & Cohen, S. M. (2017). Reiki Therapy for Symptom Management in Children Receiving Palliative Care: A Pilot Study. *Am. J. Hosp. Palliat. Med.* 34, 373–379.
30. Zins, S., Hooke, M. C. & Gross, C. R. (2018). Hemodiyaliz Sırasında Ağrı için Reiki: Bir Fizibilite ve Enstrüman Değerlendirme Çalışması. *J. Holist. Nurs.* 37, 148–162.
31. Hegge, M. (2013). Nightingale's environmental theory. *Nurs. Sci. Q.* 26, 211–219.