

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 7



Escuela de
Sabiduría Interior

El Sistema Reiki: un puente entre la ciencia y la experiencia



Por Esteban Vázquez



Introducción

Durante años, el Reiki ha sido situado en un territorio ambiguo, a medio camino entre lo espiritual y lo terapéutico. Para algunos, una herramienta poderosa de acompañamiento; para otros, una práctica difícil de encajar dentro del paradigma científico tradicional.

Sin embargo, en las últimas décadas, la ciencia ha comenzado a abrir espacios de reflexión que permiten, al menos, formular una pregunta distinta: ¿Es realmente descabellado pensar que el Reiki pueda tener efectos reales sobre el ser humano?

Este artículo no pretende demostrar que el Reiki sustituya a la medicina convencional. Tampoco busca convertir una práctica energética en un protocolo clínico validado en todos sus aspectos. Lo que sí pretende es algo más honesto y, a la vez, más interesante: mostrar que, a la luz del conocimiento actual sobre la energía, el cuerpo y la conciencia, no resulta irracional considerar que el Reiki pueda tener efectos medibles y coherentes.

El cambio de paradigma: de la materia sólida a la energía

La física clásica entendía el mundo como una estructura de materia sólida y separada. Sin embargo, con el desarrollo de la física moderna, especialmente a partir de la teoría cuántica, esa visión ha cambiado radicalmente.

Hoy sabemos que:

- La materia no es sólida en esencia, sino energía organizada.

- Los átomos están compuestos en su mayoría por espacio vacío.
- Las partículas subatómicas se comportan como ondas de probabilidad.

El físico Albert Einstein ya apuntaba que todo es energía en diferentes estados de vibración. Más adelante, desarrollos en mecánica cuántica y teoría de campos han reforzado esta visión: el universo no está hecho de “cosas”, sino de campos energéticos interrelacionados.

Desde este marco, la idea de que un sistema energético (como el ser humano) pueda ser influido por otro sistema energético deja de parecer una fantasía y comienza a entrar en el terreno de lo plausible.

El cuerpo humano como sistema bioenergético

La medicina occidental ha avanzado enormemente en el estudio de la bioquímica, pero cada vez presta más atención a los aspectos bioeléctricos y electromagnéticos del organismo.

Algunos ejemplos:

- El corazón genera un campo electromagnético medible a varios metros de distancia.
- El cerebro funciona a través de impulsos eléctricos.
- Las células se comunican mediante señales eléctricas y vibratoriales.

El HeartMath Institute ha investigado extensamente el campo electromagnético del corazón y su influencia en el entorno, mostrando cómo estados emocionales modifican este campo y afectan a otras personas.

Desde esta perspectiva, prácticas como el Reiki, que trabajan con la intención, la presencia y la transmisión de energía a través de las manos, pueden entenderse como una forma de interacción entre campos energéticos.

¿Qué dice la investigación científica sobre Reiki?

Aunque el Reiki no cuenta aún con una validación científica universal, sí existen estudios interesantes realizados en hospitales y universidades que apuntan hacia efectos positivos, especialmente en ámbitos como el dolor, la ansiedad y el bienestar emocional.

1. Reducción de ansiedad y estrés

Uno de los campos donde más se ha investigado el impacto del Reiki es en la regulación del estrés y la ansiedad, dos estados que hoy sabemos que afectan profundamente al equilibrio global del organismo.

El estudio de Baldwin, A. L., et al. (2016), publicado en *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, es especialmente interesante porque, aunque se realizó en laboratorio con animales, permite aislar variables psicológicas como la sugestión o el efecto placebo. En esta investigación se observó que la aplicación de Reiki producía una mejora significativa en la homeostasis del ritmo cardíaco, un indicador clave del equilibrio del sistema nervioso autónomo.

En términos sencillos, esto significa que el organismo entraba en un estado de mayor regulación interna.

Cuando hablamos de ansiedad, estamos hablando de una activación excesiva del sistema nervioso simpático, el encargado de prepararnos para la acción, la defensa o la huida. Este sistema es útil en momentos puntuales, pero cuando permanece activado de forma crónica, genera desgaste físico, mental y emocional.

Lo interesante de este tipo de estudios es que apuntan a que el Reiki podría favorecer la activación del sistema nervioso parasimpático, responsable de los estados de calma, reparación y recuperación del organismo.

Dicho de otro modo: el cuerpo sale del modo “alerta” y entra en modo “equilibrio”.

Este cambio no es solo una sensación subjetiva. Está relacionado con procesos fisiológicos medibles como:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Regulación de la presión arterial
- Mejora en la variabilidad cardíaca (indicador de salud del sistema nervioso)
- Reducción de marcadores de estrés

Además, en estudios con personas, muchos participantes reportan sensaciones recurrentes durante una sesión de Reiki:

- Relajación profunda
- Sensación de calor o flujo en el cuerpo
- Disminución del pensamiento rumiativo
- Mayor claridad mental tras la sesión

Aunque estos efectos pueden ser interpretados desde diferentes marcos (neurofisiológico, psicológico o energético), lo relevante es que apuntan todos en la misma dirección: el organismo tiende hacia un estado de regulación.

Desde una perspectiva más amplia, esto encaja con lo que hoy sabemos sobre salud: no es solo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad del cuerpo para autorregularse.

Y aquí es donde el Reiki empieza a tener sentido dentro de un enfoque integrador: como una herramienta que, más allá de curar directamente, facilita que el propio organismo recupere su equilibrio natural.

Fuente:

Baldwin, A. L., et al. (2016). "Reiki Improves Heart Rate Homeostasis in Laboratory Rats". *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*.

2. Mejora del dolor y bienestar en pacientes hospitalarios

Otro de los ámbitos donde el Reiki ha comenzado a integrarse de forma más visible es en el entorno hospitalario, especialmente como terapia complementaria en procesos médicos que implican dolor, estrés o desgaste emocional.

El National Institutes of Health recoge en su documentación diversas investigaciones sobre terapias energéticas como el Reiki y el Healing Touch, señalando que pueden contribuir a la reducción del dolor, la ansiedad y el malestar general en pacientes sometidos a tratamientos médicos convencionales.

Fuente:

NIH – Reiki and Healing Touch

Lo interesante de este tipo de estudios es que no plantean el Reiki como una alternativa a la medicina alópata, sino como un complemento que actúa sobre dimensiones que la intervención médica tradicional no siempre aborda directamente: el estado emocional del paciente, su nivel de estrés y su capacidad de relajación.

En un entorno hospitalario, el dolor no es solo físico. Está profundamente influido por factores psicológicos y emocionales como el miedo, la incertidumbre o la sensación de pérdida de control. Estos factores activan el sistema nervioso, aumentan la tensión corporal y, en muchos casos, amplifican la percepción del dolor.

Aquí es donde prácticas como el Reiki pueden aportar valor.

Al inducir estados de relajación profunda, el cuerpo reduce su nivel de activación, lo que tiene varias consecuencias relevantes:

- Disminuye la tensión muscular asociada al dolor
- Se modula la percepción subjetiva del mismo
- Se favorece la liberación de endorfinas (analgésicos naturales del cuerpo)
- Mejora el descanso y la recuperación

Además, muchos pacientes describen una sensación de acompañamiento y calma durante las sesiones, lo cual tiene un impacto directo en su vivencia del proceso terapéutico. No se trata únicamente

de “quitar dolor”, sino de transformar la relación que la persona tiene con lo que está viviendo.

Algunos hospitales han comenzado a integrar este tipo de prácticas dentro de programas de medicina integrativa, especialmente en unidades de oncología, cuidados paliativos y recuperación postoperatoria. En estos contextos, el objetivo no es sustituir tratamientos, sino humanizar la experiencia del paciente y mejorar su calidad de vida durante el proceso.

Desde una mirada más amplia, esto encaja con un enfoque de salud cada vez más presente en la medicina moderna: el modelo biopsicosocial, que entiende que el bienestar no depende únicamente de lo físico, sino de la interacción entre cuerpo, mente y entorno.

En ese sentido, el Reiki puede entenderse como una herramienta que actúa precisamente en ese espacio intermedio donde lo físico y lo emocional se encuentran.

Y aunque la ciencia aún continúa investigando los mecanismos exactos por los cuales se producen estos efectos, los resultados observados en distintos contextos clínicos invitan, al menos, a no descartar su utilidad.

3. Aplicación en entornos clínicos

Más allá de los estudios puntuales, uno de los indicadores más relevantes del interés creciente por el Reiki es su incorporación progresiva en entornos clínicos reales. No hablamos aquí de hipótesis teóricas, sino de contextos donde profesionales de la salud han decidido

integrar esta práctica como apoyo dentro de tratamientos médicos convencionales.

Instituciones como la Cleveland Clinic han incluido el Reiki dentro de sus programas de medicina integrativa, aplicándolo especialmente en pacientes con dolor crónico, procesos oncológicos y recuperación postoperatoria.

Fuente: Cleveland Clinic - Reiki Overview

Este dato es especialmente significativo porque nos habla de un cambio de mentalidad dentro del propio sistema sanitario. La medicina integrativa no surge para sustituir la medicina convencional, sino para ampliarla, incorporando herramientas que atiendan al paciente de forma más global.

En estos programas, el Reiki se utiliza con objetivos muy concretos:

- Reducir la ansiedad previa a intervenciones médicas
- Disminuir la percepción del dolor durante procesos de recuperación
- Favorecer estados de relajación profunda
- Mejorar la calidad del descanso
- Acompañar emocionalmente al paciente en procesos complejos

Lo interesante es que estos beneficios no se plantean desde una lógica “mágica”, sino desde la observación clínica: cuando el paciente se relaja, cuando su sistema nervioso reduce el nivel de activación, cuando se siente acompañado y contenido, su proceso de recuperación mejora.

Esto conecta directamente con algo que hoy la medicina reconoce cada vez con más claridad: el estado interno del paciente influye en su evolución. Un organismo en estrés constante tiene más dificultad para recuperarse. Un organismo en calma, en cambio, activa con mayor facilidad sus mecanismos de reparación.

En este sentido, el Reiki se integra como una herramienta que facilita ese estado interno favorable. Además, su carácter no invasivo lo convierte en una práctica especialmente interesante en entornos clínicos. No interfiere con tratamientos médicos, no introduce sustancias en el organismo y puede aplicarse de forma segura como complemento.

Otro aspecto relevante es la humanización del cuidado. En muchos hospitales, la incorporación de terapias como el Reiki responde también a la necesidad de ofrecer una atención más cercana, donde el paciente no sea solo un caso clínico, sino una persona atravesando una experiencia vital compleja.

El simple hecho de que alguien dedique tiempo, presencia y atención consciente al paciente ya tiene un impacto. Y cuando esto se combina con una práctica orientada a inducir estados de calma y equilibrio, los efectos pueden ser aún más significativos.

Por supuesto, esto no implica que el Reiki sustituya tratamientos médicos ni que tenga la capacidad de curar enfermedades por sí mismo. Pero sí abre una puerta interesante: la posibilidad de acompañar los procesos de salud desde un enfoque más amplio, donde lo físico, lo emocional y lo energético se consideran partes de un mismo sistema. Y quizá ahí reside su verdadero valor dentro del ámbito clínico.

4. Estudios en universidades

Otro ámbito donde se está abriendo espacio para la investigación de terapias energéticas como el Reiki es el entorno universitario. Lejos de la rigidez que a veces se asocia a la ciencia tradicional, muchas universidades están explorando estos fenómenos desde una mirada más amplia, tratando de comprender cómo influyen en el sistema nervioso y en la regulación del organismo.

Instituciones como la Harvard University y la University of Arizona han participado en investigaciones relacionadas con prácticas de sanación energética, estudiando especialmente su impacto sobre el sistema nervioso autónomo.

Estos estudios se centran en un aspecto clave: la capacidad del cuerpo para pasar de un estado de activación (estrés) a un estado de regulación (calma). Cuando una persona se encuentra en un entorno de seguridad, con una atención consciente y una intervención que favorece la relajación, se activan mecanismos fisiológicos muy concretos:

- Disminuye la actividad del sistema nervioso simpático
- Aumenta la actividad del sistema parasimpático
- Se regula la respiración
- Mejora la coherencia cardíaca
- Se estabilizan determinados marcadores fisiológicos

Lo relevante aquí es que estos cambios no dependen únicamente de factores físicos directos, como la medicación o la intervención quirúrgica. También pueden ser inducidos por estados internos, por la

calidad de la atención recibida y por prácticas que facilitan la relajación profunda.

Algunas investigaciones en estos contextos han utilizado herramientas de medición como:

- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Electroencefalografía (actividad cerebral)
- Niveles de cortisol (hormona del estrés)

Y los resultados, aunque todavía en desarrollo, apuntan hacia una misma dirección: las prácticas que trabajan con la presencia, la intención y la interacción energética pueden generar cambios medibles en el organismo.

Es importante señalar que muchas de estas investigaciones no se centran exclusivamente en el Reiki, sino en un conjunto más amplio de terapias energéticas. Sin embargo, esto no resta valor a la observación principal: el cuerpo responde a este tipo de intervenciones.

Desde una perspectiva científica, esto abre una línea de estudio muy interesante. Ya no se trata solo de preguntar si “funciona” o no, sino de entender cómo y en qué condiciones se producen estos efectos. Y aquí aparece una idea clave: el sistema nervioso no distingue únicamente entre lo físico y lo no físico, sino entre lo que percibe como amenaza y lo que percibe como seguridad.

Si una práctica, como el Reiki, facilita estados de seguridad interna, regulación y coherencia, es lógico que el organismo responda positivamente. En este sentido, las investigaciones universitarias no

están tanto “demostrando” el Reiki en términos absolutos, sino ampliando el marco desde el cual podemos comprender sus posibles efectos. Y ese cambio de mirada, en sí mismo, ya es un avance significativo.

Reiki y el efecto de la intención

Uno de los aspectos más interesantes del Reiki es el papel de la intención consciente. Estudios en neurociencia y psicofisiología han demostrado que:

- La intención puede modificar la actividad cerebral.
- Los estados de presencia y coherencia influyen en el sistema nervioso de otras personas.
- La relación terapeuta-paciente tiene un impacto directo en los resultados del tratamiento.

Esto no implica necesariamente que el Reiki funcione únicamente por efecto placebo, sino que la conciencia y la intención forman parte activa del proceso terapéutico, algo que la ciencia empieza a reconocer con mayor claridad.

Un puente entre dos mundos

Quizá el error ha sido intentar encajar el Reiki dentro de un modelo científico diseñado para estudiar fenómenos materiales, cuando estamos ante un fenómeno que pertenece también al ámbito de la experiencia subjetiva, la conciencia y la interacción energética.

La ciencia avanza. Y a medida que lo hace, comienza a formular preguntas que antes ni siquiera se planteaban.

Hoy ya no resulta tan extraño hablar de:

- Interconexión entre sistemas.
- Influencia de la observación en los fenómenos.
- Campos energéticos que interactúan.

En este contexto, el Reiki deja de ser algo “místico” en el sentido peyorativo del término y empieza a percibirse como una práctica que podría tener una base coherente dentro de un paradigma más amplio.

Pero la experiencia siempre será el criterio definitivo

Todo lo anterior puede resultar interesante, sugerente o incluso convincente. Pero hay algo que está por encima de cualquier teoría o estudio: la experiencia.

En mi caso, no fue la física cuántica ni los estudios científicos lo que me llevó a confiar en el Reiki. Fue lo que vi, lo que sentí y lo que experimenté en las personas a las que acompañaba. Ahí es donde realmente comenzó mi comprensión. Por eso, a todos mis alumnos siempre les digo lo mismo: no te creas nada de lo que yo te diga, ponlo a prueba, cuestionalo y experimentalo. Porque aquello que uno vive en primera persona no puede ser puesto en duda con facilidad. Nada pesa más que la propia experiencia.

Si sientes curiosidad, acércate al Reiki desde ese lugar: estudia, iníciate y práctica. Solo entonces podrás descubrir, no desde la teoría, sino desde la vivencia, qué hay realmente detrás de esta práctica. Y esa respuesta, la tuya, será la única que verdaderamente importe.