

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 20



Escuela de
Sabiduría Interior

REIKI EN TIEMPOS DE ACELERACIÓN.

Cuando el cuerpo necesita volver a sentirse a salvo

Por Esteban Vázquez



Introducción

Vivimos deprisa. A veces, demasiado deprisa. Nos despertamos pensando en lo que tenemos pendiente, atravesamos el día respondiendo mensajes, resolviendo problemas y tratando de llegar a todo, y nos acostamos con la sensación de que nuestra cabeza continúa corriendo aunque el cuerpo ya se haya detenido. Poco a poco, casi sin darnos cuenta, podemos acostumbrarnos a vivir tensos. Los hombros permanecen elevados, la respiración se hace más corta, el sueño pierde profundidad y nuestra mente se mantiene alerta incluso cuando no existe un peligro real del que protegernos.

En este contexto, hablar de Reiki no significa presentar una solución mágica para todos los males ni prometer que una imposición de manos puede resolver aquello que requiere atención médica, psicológica o cambios profundos en nuestra forma de vivir. Significa preguntarnos si esta práctica puede ayudarnos a recuperar algo que nuestra sociedad nos está arrebatando: la capacidad de detenernos, escucharnos y permitir que el organismo salga, al menos durante un tiempo, de su permanente estado de vigilancia.

Quienes practicamos Reiki conocemos bien esa sensación. Durante una sesión, la respiración suele volverse más lenta, el rostro pierde tensión y el cuerpo parece entregarse progresivamente al descanso. Algunas personas sienten calor, hormigueo, movimientos internos o una agradable sensación de pesadez. Otras no perciben nada especialmente llamativo, pero se levantan de la camilla diciendo que hacía mucho tiempo que no se sentían tan tranquilas.

La pregunta que hoy queremos abordar es sencilla y, al mismo tiempo, compleja: ¿qué sabemos realmente sobre la relación entre Reiki, estrés, ansiedad y sistema nervioso?

Reiki para regular el sistema nervioso

El estrés no está solamente en la mente

Con frecuencia utilizamos la palabra estrés para describir una acumulación de preocupaciones. Sin embargo, el estrés no es únicamente una experiencia mental. Es una respuesta completa del organismo ante aquello que interpreta como una amenaza, una exigencia o una situación que supera sus recursos.

Cuando percibimos peligro, el sistema nervioso autónomo pone en marcha una serie de respuestas destinadas a protegernos. Aumenta la frecuencia cardíaca, se tensan los músculos, la respiración se acelera y la atención se concentra en aquello que podría hacernos daño. Es una reacción inteligente y necesaria. Gracias a ella podemos responder con rapidez ante una situación verdaderamente peligrosa.

El problema aparece cuando esa activación deja de ser puntual y se convierte en nuestro modo habitual de estar en el mundo. El cuerpo puede permanecer preparado para luchar o escapar mientras nosotros tratamos de mantener una conversación, descansar, trabajar o dormir. No siempre somos conscientes de ello porque hemos aprendido a considerar normal vivir con el estómago encogido, la mandíbula apretada o la mente anticipando continuamente lo que podría salir mal.

En esas circunstancias no basta con decirnos que debemos calmarnos. El cuerpo necesita recibir señales que le permitan comprender que, en este momento, puede bajar la guardia.

Una sala tranquila, una luz suave, el silencio, una presencia respetuosa y el contacto de unas manos que no exigen nada pueden convertirse en señales de seguridad. Desde esta perspectiva, una sesión de Reiki no es únicamente algo que el practicante “hace” sobre la persona. Es también un espacio en el que la persona deja de hacer, de responder y de defenderse. Y eso, en una vida marcada por la exigencia, ya tiene un enorme valor.

¿Podemos decir que Reiki regula el sistema nervioso?

En los últimos años se ha hecho frecuente afirmar que Reiki activa el sistema nervioso parasimpático, estimula el nervio vago o reduce determinados marcadores biológicos del estrés. Son explicaciones atractivas porque parecen ofrecer un puente entre la experiencia energética y el lenguaje científico. Sin embargo, debemos expresarlas con prudencia. Existen algunos estudios en los que se han observado cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal o la variabilidad de la frecuencia cardíaca después de una sesión de Reiki. Por ejemplo, un pequeño ensayo aleatorizado y controlado con Reiki simulado, publicado en 2021, estudió cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura y el estrés percibido. Sus resultados apuntaron hacia una disminución de algunos indicadores relacionados con la activación y el estrés. No obstante, se trataba de un estudio piloto y, por tanto, sus conclusiones necesitan ser confirmadas en investigaciones más amplias y rigurosas (Bat, 2021).

Una investigación anterior, realizada con profesionales sanitarios que presentaban síndrome de desgaste profesional, observó cambios inmediatos en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en la temperatura corporal después de una sesión. La variabilidad cardíaca se utiliza para estudiar cómo se adapta el corazón a las demandas del organismo y puede ofrecer información sobre el equilibrio del sistema nervioso autónomo. Sin embargo, aquel trabajo contó solamente con veintiún participantes, una cifra insuficiente para establecer conclusiones generales (Díaz-Rodríguez y colaboradores, 2011).

Estos estudios permiten formular una hipótesis razonable: durante una sesión de Reiki algunas personas podrían experimentar una respuesta fisiológica compatible con un estado de mayor relajación. Pero todavía no podemos afirmar que se haya demostrado un mecanismo específico mediante el cual Reiki actúe directamente sobre el nervio vago o sobre una estructura concreta del sistema nervioso.

La diferencia puede parecer pequeña, pero es importante. Una cosa es observar que una persona se relaja durante una sesión y otra muy distinta conocer con certeza qué elementos han producido esa relajación. Puede influir el Reiki, pero también el reposo, el silencio, la postura, el contacto humano, las expectativas, la confianza en el practicante o la sensación de estar siendo cuidado. Probablemente no debemos apresurarnos a separar todos estos elementos, porque la experiencia terapéutica humana casi nunca depende de una sola causa.

¿En qué nos basamos?

Lo que están encontrando las investigaciones más recientes

La investigación sobre Reiki continúa siendo limitada si la comparamos con la que existe sobre tratamientos médicos, psicoterapéuticos o farmacológicos. Muchos estudios incluyen pocas personas, utilizan protocolos diferentes y analizan poblaciones muy distintas. No es lo mismo estudiar la ansiedad previa a una intervención quirúrgica que el estrés laboral, la depresión, el dolor crónico o la calidad de vida de una persona con cáncer. Aun así, durante los últimos años se han publicado revisiones que merecen nuestra atención.

Un metaanálisis publicado en 2024 reunió trece estudios y un total de 824 participantes para analizar el efecto de Reiki sobre la ansiedad. Los autores encontraron una reducción global estadísticamente significativa, especialmente en algunos cuadros de ansiedad relacionada con la salud, procedimientos médicos y enfermedades crónicas. También observaron que los resultados eran menos consistentes en la ansiedad preoperatoria y en la ansiedad ante la muerte. Los propios investigadores señalaron que la diversidad de las poblaciones y de los protocolos producía una considerable heterogeneidad entre los estudios (Guo y colaboradores, 2024).

Otra revisión, publicada en 2022, seleccionó catorce ensayos en los que Reiki había sido comparado con una intervención simulada. Este detalle resulta especialmente relevante. En el llamado Reiki simulado, una persona que no ha sido iniciada reproduce las posiciones de las manos sin aplicar Reiki, de modo que el participante recibe una experiencia aparentemente semejante. Con ello se intenta diferenciar el posible efecto específico de la

práctica de otros factores, como la atención recibida o la expectativa de mejoría.

Los autores encontraron resultados favorables para determinados niveles de estrés, ansiedad y depresión, especialmente cuando los síntomas tenían relevancia clínica. Sin embargo, también advirtieron que había pocos estudios para cada problema, que muchos presentaban algún riesgo de sesgo y que los resultados todavía no podían considerarse concluyentes (Zadro y Stapleton, 2022).

En 2025 se publicó un nuevo metaanálisis centrado en la calidad de vida. Reunió once estudios con 661 participantes y encontró una mejoría pequeña, pero estadísticamente significativa. Los resultados parecían más favorables cuando se realizaban ocho sesiones o más, aunque también aparecieron beneficios después de intervenciones breves en contextos concretos. Una vez más, la diversidad de los estudios obliga a interpretar estos hallazgos con cautela. La calidad de vida depende de multitud de factores y no puede atribuirse automáticamente a una única intervención (Liu y colaboradores, 2025).

También en 2025 se analizaron los resultados de 1.724 personas pertenecientes a colectivos sometidos a un elevado nivel de estrés en Chicago. Después de recibir una sesión de Reiki de diez minutos, una gran parte de los participantes informó de una reducción inmediata del estrés y del dolor percibido. El tamaño de la muestra resulta interesante, pero el estudio no contó con grupo de control ni asignación aleatoria. Por ese motivo demuestra que las personas se sintieron mejor después de la sesión,

pero no permite saber qué parte de esa mejoría se debió específicamente al Reiki (McCutcheon y colaboradores, 2025).

¿Qué podemos concluir de todo ello? Que existen señales prometedoras, sobre todo en relación con la ansiedad, el estrés percibido, el dolor y la calidad de vida, pero todavía no disponemos de pruebas suficientemente sólidas para presentar Reiki como un tratamiento demostrado para una enfermedad concreta.

El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral de Estados Unidos, perteneciente a los Institutos Nacionales de Salud, mantiene una posición prudente: considera que los resultados disponibles son inconsistentes y que todavía no se ha demostrado científicamente la existencia del campo energético propuesto para explicar Reiki. Al mismo tiempo, señala que no se han evidenciado efectos perjudiciales asociados a la práctica (NCCIH, Reiki).

La energía y el lenguaje de la ciencia

Reiki nace dentro de una comprensión energética del ser humano. Su propio nombre reúne los conceptos de *Rei*, que suele traducirse como energía espiritual o universal, y *Ki*, la energía vital presente en todos los seres vivos. Para quien practica Reiki, la experiencia de canalizar esta energía puede resultar profundamente real.

La ciencia, sin embargo, necesita que aquello que estudia pueda observarse, medirse y reproducirse. Hasta el momento no existe un instrumento aceptado que permita detectar de forma directa la energía de Reiki o demostrar el modo en que se transmite entre el practicante y el

receptor. Esto no invalida la experiencia subjetiva de quienes la practican, pero sí establece un límite a las afirmaciones que podemos presentar como científicamente demostradas.

Quizá podamos aceptar que existen distintos lenguajes para acercarnos a una misma experiencia. La tradición de Reiki habla de energía, armonización y equilibrio. La psicología puede hablar de presencia, confianza, atención y sensación de seguridad. La fisiología observa la respiración, el ritmo cardíaco o el grado de tensión muscular. Ninguno de estos lenguajes necesita eliminar a los demás, siempre que no confundamos una interpretación con una prueba.

La espiritualidad no se vuelve más profunda por utilizar términos científicos de forma imprecisa. Y la ciencia tampoco posee todavía instrumentos para explicar la totalidad de la experiencia humana.

Practicar Reiki con honestidad significa aprender a habitar ese espacio intermedio. Podemos reconocer lo que sentimos y aquello que observamos en nuestros alumnos o receptores sin convertir cada sensación en una certeza universal. Podemos hablar de los beneficios que muchas personas experimentan sin prometer curaciones. Podemos mantener nuestra visión energética y, al mismo tiempo, escuchar con respeto las preguntas que la investigación plantea.

El tratamiento de Reiki

La sesión como experiencia de seguridad

Hay una palabra que puede ayudarnos a comprender mejor lo que ocurre durante una sesión: seguridad.

No nos referimos únicamente a la ausencia de peligro. Hablamos de la experiencia interna de no tener que protegerse durante un momento. La persona no necesita explicar lo que le sucede, responder correctamente, justificar sus emociones ni sostener a nadie. Puede cerrar los ojos y dejarse acompañar.

La actitud del practicante es esencial. No basta con aprender una serie de posiciones de manos. La prisa, la necesidad de obtener resultados o el deseo de demostrar que Reiki funciona también pueden transmitirse. Cuando el practicante está pendiente de provocar sensaciones extraordinarias, interpretar cada movimiento o encontrar rápidamente un bloqueo, corre el riesgo de invadir el proceso de la persona. La verdadera presencia tiene algo de humildad. Consiste en estar sin empujar. En acompañar sin apropiarnos de la experiencia. En permitir que cada organismo siga su propio ritmo.

Muchas veces el receptor no necesita sentir algo espectacular. Tal vez lo más sanador de la sesión sea que, durante cuarenta minutos, nadie le haya pedido nada. Tal vez pueda aflojar una parte de sí mismo que lleva meses tratando de mantenerlo todo bajo control. Tal vez aparezca una emoción que no encontraba espacio para ser sentida. O quizá, sencillamente, duerma.

No debemos confundir la intensidad de una sensación con la profundidad de un proceso. Una sesión sin visiones, colores ni movimientos llamativos puede ser una sesión extraordinariamente valiosa.

El autotratamiento como regreso a uno mismo

Cuando hablamos de estrés, el autotratamiento de Reiki adquiere una importancia especial. No porque deba convertirse en una nueva obligación, sino porque puede ofrecernos un ritual cotidiano de regreso.

Podemos comenzar colocando las manos sobre el pecho y el abdomen, sin intentar corregir inmediatamente lo que sentimos. Durante los primeros minutos, basta con observar. ¿Cómo está hoy mi respiración? ¿Qué parte de mi cuerpo permanece tensa? ¿Qué emoción está pidiendo ser reconocida? ¿Estoy cansado, enfadado, triste, asustado o simplemente saturado?

Después podemos continuar con las posiciones que formen parte de nuestra práctica. Lo importante no es realizar un recorrido perfecto, sino permanecer presentes. Si la mente se distrae, regresamos al contacto de las manos. Si aparece una emoción, tratamos de no analizarla enseguida. Si el cuerpo pide permanecer más tiempo en una zona, podemos escucharlo. El autotratamiento no debería utilizarse para negar aquello que necesitamos afrontar. Reiki no sustituye una conversación pendiente, una decisión necesaria, una intervención médica ni un proceso psicoterapéutico. Puede, en cambio, ayudarnos a acercarnos a esas situaciones desde un estado de mayor serenidad.

Una práctica de quince o veinte minutos puede ser suficiente cuando no disponemos de más tiempo. La regularidad suele ser más valiosa que la duración ocasional de una sesión. Es preferible ofrecernos un pequeño espacio de presencia varios días a la semana que esperar a estar completamente desbordados para recordar que también necesitamos cuidarnos.

Reiki como práctica complementaria

Una de las palabras más importantes al hablar de Reiki es *complementario*. Reiki puede acompañar un tratamiento, pero no debe utilizarse para sustituirlo. Puede ayudar a una persona a relajarse antes de una intervención médica, a transitar con mayor serenidad un proceso de enfermedad o a disponer de un espacio de cuidado durante un periodo difícil. No debe llevarla a abandonar la medicación prescrita, retrasar una consulta médica o interpretar todos los síntomas como simples bloqueos energéticos.

También debemos ser prudentes con el lenguaje. En lugar de asegurar que Reiki cura la ansiedad, podemos decir que algunas investigaciones han observado reducciones en la ansiedad percibida y que muchas personas encuentran en la práctica un apoyo para relajarse. En lugar de afirmar que Reiki activa necesariamente el nervio vago, podemos explicar que durante las sesiones se han observado respuestas compatibles con un estado de relajación, aunque todavía no conocemos el mecanismo responsable.

Esta forma de expresarnos no debilita Reiki. Lo vuelve más honesto, más seguro y más respetuoso con la persona que deposita su confianza en nosotros.

No todo lo valioso puede medirse de inmediato

La investigación científica es necesaria. Nos ayuda a distinguir entre lo que deseamos creer y lo que los datos permiten sostener. Nos obliga a formular mejores preguntas, revisar nuestras afirmaciones y reconocer nuestros límites. Quienes amamos Reiki no deberíamos temer a la investigación. Deberíamos desear que se estudie cada vez con mayor rigor. Pero también conviene recordar que una escala de ansiedad o un registro de frecuencia cardíaca no pueden recoger completamente lo que sucede cuando alguien se siente acompañado en un momento de vulnerabilidad. No pueden medir por sí solos la dignidad de recibir cuidado, el alivio de poder soltar el control o la experiencia de reconciliarnos con nuestro propio cuerpo.

Tal vez Reiki no tenga que elegir entre ser una práctica espiritual o convertirse en objeto de estudio. Puede ser ambas cosas. Puede conservar su raíz, su lenguaje y su dimensión sagrada mientras acepta que las afirmaciones relacionadas con la salud deben contrastarse con métodos rigurosos.

La investigación disponible todavía no ofrece una respuesta definitiva. Sí nos permite decir que Reiki parece ser una práctica segura y que existen indicios prometedores sobre su posible contribución a la reducción del estrés, la ansiedad, el dolor y la mejora de la calidad de vida. También nos recuerda que hacen falta estudios más amplios, mejores grupos de comparación, protocolos bien definidos y seguimientos que permitan saber cuánto duran los beneficios observados.

Mientras la ciencia continúa preguntando, nosotros podemos seguir practicando. No desde la necesidad de demostrar algo, sino desde la presencia. No prometiendo que nuestras manos resolverán la vida de nadie, sino ofreciendo un espacio en el que esa persona pueda escucharse.

Quizá una de las aportaciones más profundas de Reiki en estos tiempos de aceleración sea precisamente esa: recordarnos que el cuerpo no siempre necesita que hagamos más. A veces necesita silencio, tiempo y unas manos capaces de permanecer sin exigir.

Y es que, antes de poder sanar cualquier cosa, necesitamos volver a sentir que estamos a salvo.

