



ÇOCUK EĞİTİMİNDE REİKİ YÖNTEMİ*

*Hatice YALÇIN***

*Ayla IŞIK****

ÖZET

Son yıllarda dünyada ve Türkiye’de reikinın kullanımı artmaktadır. Türkiye’de yapılan bir çalışmada reikiyi düzenli kullananların oranı %0,4’tür. Reiki; “evrensel enerji” ya da “yaşam enerjisi” demektir. Vücudumuz üzerinde, “çakra” adı verilen enerji merkezleri bulunmaktadır. Her çakra, farklı frekanstaki bir enerjinin giriş kapısı olarak değerlendirilir. Reiki felsefesi, bu enerji kapılarından birinde tıkanıklık oluşursa, vücudun enerji alımının zorlanması temeline dayanır. Bu enerji tıkanıklıkları sonucunda rahatsızlıkların ve davranış değişikliklerinin ortaya çıktığına inanılmaktadır. Bu çakralar omurga boyunca yer alır; salgı bezleri ve sinir ağı merkezleriyle kesişir. Böylece reiki, çakralar ve salgı bezlerinin ortak çalışması ile beden üzerinde bir hareket kabiliyeti kazanmaktadır. Hormonları ve beden hareketlerini temel alan bu yöntem, çocuk gelişiminde ve çocuklarda olumlu davranış geliştirilmesinde de önemli bir yer tutar. Reiki uygulamaları sırasında eller, baş, boyun, göğüs, karın boşluğu, kasıklara dokunmak suretiyle her bir pozisyonda 3-5 dakika tutulur. Problemlı bölgelerde bu süre 10-20 dakikaya uzayabilir. Uygulama süresi ortalama 30-90 dakika, çocukluk yaşlarında ise 20-30 dakika sürer. Çocuk eğitiminde alternatif yöntemlerin çok çeşitli olması, ilgili merkezlerin dışında alternatif yöntemlerin uygulanması, bu yöntemlerin güvenilirliği konusunda bilimsel çalışma yapılmasını güçleştirmektedir. Çocuk eğitiminde kullanılan alternatif yöntemler ile ilgili bilimsel çalışma son derece azdır. Bu çalışma ülkemizde çocuklarda biyomanyetik alan konusunda yeterince çalışmanın mevcut olmaması nedeniyle hem bilgilendirici hem de bundan sonraki çalışmalara yardımcı nitelikte olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Reiki, çocuk eğitiminde reiki, eğitimde alternatif yöntem.

* Bu makale Crosscheck sistemi tarafından taranmış ve bu sistem sonuçlarına göre orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

** Yrd. Doç. Dr. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sürekli Eğitim uygulama ve Araştırma Merkezi, El-mek: ht_yalcin@hotmail.com

*** Isparta Işık Kişisel Gelişim ve Reiki Merkezi Yöneticisi Reiki Master ve Neuro Linguistic Life Coach. El-mek: r2ayla@hotmail.com



REIKI METHOD OF CHILDREN'S EDUCATION

ABSTRACT

In recent years, increasing the use of reiki in Turkey and in the world. In a study conducted in Turkey, reiki% of regular users is 0.4. Reiki is, "universal energy" or "life energy" means. On our bodies, "chakra" centers of energy are called. Each chakra, the energy in different frequency is considered as the gateway. Reiki philosophy, this energy blockage occurs in one of the gates of the body, based on the strain energy intake. As a result of these energy blockages believed to be mediated disorders and behavioral changes. These chakras located along the spine, glands and nerve centers of the network intersect. Thus, reiki, chakras and glands are gaining the ability to act on the body as a joint project. This method is based on hormones and body movements, child development, and holds an important place in the development of positive behavior in children. During the practice of Reiki hands, head, neck, chest, abdomen, groin, by touching each position is held for 3-5 minutes. This period may be extended 10-20 minutes in problem areas. Mean duration of 30-90 minutes, 20-30 minutes in childhood. Children have a wide variety of alternative methods of education, the implementation of alternative methods outside the relevant centers, scientific studies about the reliability of these methods are difficult to make. Scientific study on alternative methods used in the education of children is extremely rare. This study is enough to work with children in our country due to a lack biomagnetic both informative and will be helpful in further studies.

Key Words: Reiki, children's education, reiki, alternative methods of education.

Günümüzde çocuk eğitiminde farklı eğitim ve disiplin yöntemlerine başvuruların artması, ebeveyn ve çocuk eğitimi ile ilgilenenlerin de bu alanla ilgili konularda bilgi sahibi olmak istemeleri sonucunu doğurmuştur. Bu bağlamda reiki gibi farklı yöntemler, çocuk eğitiminde de kullanılmaya başlamıştır.

Reiki yöntemi, son yıllarda çocukluk yaşlarında da sıklıkla uygulanmaktadır. Aslında anneler reiki uygulamasının bir örneğidir. Bir çocuk incindiği zaman anneler ellerini incinen yere koyar. İnsan dokunuşu şifa veren özen ve sevgi iletir (Mansour et all, 1999, p.157; Wile, 1983).

Reiki yönteminin kullanımı son yıllarda artmaktadır. The National Health Interview Survey'e göre (National Center for Complementary and Alternative Medicine) ABD'de 2007'de 1,2 milyondan fazla erişkin reiki gibi enerji terapilerini kullanmıştır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada reikiyi düzenli kullananların oranı %0,4'tür (Araz ve ark, 2007, p.110). Reiki'nin kökenleri ve ortaya çıkışı konusunda farklı yorumlar yapılmaktadır. Birçok reiki ustası bu eski tedavi metodunun 19.yy sonlarına doğru Mikao Usui tarafından keşfedilmesiyle gün yüzüne çıktığını belirtmektedir. Onlara göre, Mikao Usui reikinin yeniden doğuşunu sağlamanın yanı sıra bu bilginin geniş kitlelere ulaşmasının da temellerini atmıştır. Dolayısıyla, önceden de var olan reiki enerji bilgisini, Mikao Usui yeniden düzenlemiştir. Batı'da reikin ortaya çıkması 1930'lu yılların sonlarına doğru gerçekleşmiştir. (Yücel, 2007, p.12). ABD'nde 1999 yılında 427 milyon

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



dolar olan tamamlayıcı ve alternatif uygulamalar pazarı, 2007 yılında 21.2 milyar dolara yükselmiş ve bu artış eğiliminin devam ettiği bildirilmektedir (Kelly, 2004, p.2042).

Türkiye'ye reiki uygulamaları 1980'lerde Muhsin Doğrular tarafından getirilmiş ve sağlıklı yaşama kavuşmak için tercih edilen tamamlayıcı tıp olanağı olarak son yıllarda yaygınlaşmıştır (Erdoğan ve Çınar, 2011, p.88). 2002 yılında yapılan bir çalışmaya göre ülkemizde 3200 reiki uzmanı bulunmaktadır ve reiki stresten uzaklaşmak için tercih edilen, pozitif enerji amaçlı ruhsal bir şifa yöntemi olarak ilgi görmektedir. Türkiye'de kadınlar reikiye erkeklere göre 1/5 oranında daha fazla ilgi duymaktadır (Yücel, 2007).

İnternetin yaygınlaşması sonucu çocuk eğitimi alanında çok sayıda bilgi veren ağlar oluşmuştur. Aileler ve eğitimciler, eğitim düzeylerine göre web ağlarını kullanmaktadır. Kısa bir süre sonunda özellikle eğitim düzeyi yüksek aileler çocuk eğitiminde ve disiplinde çeşitli alternatif yöntemleri çocuk eğitimi alanındaki uzmanlara danışmaktadır. Bu noktada çocuk gelişimi ve eğitimi alanında uzman bireylerin aileyi çok iyi dinlemesi, ailenin çocuk eğitiminde reiki kullanılması gibi yöntemleri önyargılı olarak baştan reddetmemesi çok önemli bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çocuk eğitiminde alternatif yöntemlerin çok çeşitli olması ve genellikle de ilgili merkezlerin dışında bu yöntemlerin uygulanıyor olması, bu yöntemlerin güvenilirliği konusunda bilimsel çalışma yapılmasını güçleştirmektedir. Diğer bir konuda etik sorundur. Çocuk eğitiminde kullanılan alternatif yöntemlerin çeşitli alanları ile ilgili bilimsel çalışma son derece azdır (Chapman, Milton, 2002).

Bu enerji bir çok isimlerle bilinmektedir. Çin'de "chi", Hindistan'da "prana", İbranilerde "ruach" ve Japonlar tarafından "reiki" olarak bilinmektedir (Cohen, Eisenberg, 2002, p.597; Lee and Lei, 1999, p.393; Oshikoya et all, 2008, p.11). Çin, Hindistan, Küba gibi ülkelerde yıllardan beri farklı çocuk eğitimi uygulamaları, klasik yöntemlerin yanısıra alternatif tıp tedavi yöntemleri ile birlikte uygulanmaktadır (Ai et all, 2001, p.84; Chang, 2003, p.73; Molassiotisa and Cubb, 2004, p.52). Çocuk eğitiminde alternatif uygulamalar ile ilgilenen profesyonellerin de giderek artması bu yöntemleri kullanan aile sayısındaki artışta önemli rol oynamaktadır.

Çocukluk yaşlarında da uygulanan reiki veya çigong yöntemi "vital enerji fonksiyonu" olarak Türkçeye çevrilmiştir (Doğan ve ark, 2012, p.62). Reiki, başka insanlardan yayılan ve/veya uygulayıcı tarafından üretilen vital enerji ile hastanın enerji seviyesi sağlıklı duruma çıkarılabilir. Hareketlerle yönlendirilebilen enerji, içsel enerjiyi problem olan bölümlere yönlendirebilir (Brewitt et all, 1997, p.91; Engebretson, Wardell, 2002, p.49).

Ülkemizde aileler ve eğitim uzmanları reiki, yoga gibi uygulamaları çocuk eğitiminde kullanmakla beraber bu yöntemlerin ne sıklıkta kullanıldığı ve eğitim personelinin bu konudaki yaklaşımının nasıl olduğuna dair yeterli veri bulunmamaktadır. Her ne kadar çocuk eğitiminde kullanılan alternatif yöntemler heterojen gibi görünse de, kişiye özel yöntemlere odaklanma, kişinin belli bir davranışını değil tutumlarına etki etme, çocuklara özbakımı özendirme, iyi beslenme ve olumsuz davranışları önleyici pratikler gibi bir çok ortak özelliğe sahiptirler. Genellikle bu konularda deneysel ve klinik çalışma ya yoktur ya da azdır. Araştırma sayısındaki bu açık, son zamanlarda artarak yapılan çalışmalarla telafi edilmeye çalışılmaktadır.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada Türkiye'deki reiki yönteminin çocuklarda kullanımını incelenmiştir. Reiki yöntemi hakkında temel bilgileri çocuk eğitimi açısından değerlendirmek amacıyla bu çalışmaya yer verilmiştir.

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



Reiki ve Çocuk Eğitimi

Reiki Nedir

Reiki Japonca bir sözcüktür, “rei” ve “ki” kelimelerinden oluşmaktadır. Rei “her yerde var olan”, ki ise “yaşam enerjisi” anlamına gelir (Eos, 1995). Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi, reiki yöntemini tamamlayıcı ve alternatif terapilerin sınıflandırılmasında bir enerji terapisi olarak listelemektedir. Reiki dokunma terapisi ağrı, gerginlik, sık görülen öfke davranışları gibi fiziksel ve psikolojik semptomları gidermede gittikçe daha sık kullanılmaktadır.

Yaşam enerjisini temel alan şifa yöntemleri insanlık tarihi boyunca var olmuştur. Enerji uygulamaları genel iyilik hali ve rahatlama sağlanması ile bazı davranış bozukluklarının giderilmesi amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Birçok ülkede bu yöntem davranış bozukluklarında ve hastaların tedavisinde kullanılmaktadır, ancak Türkiye’de henüz yaygın olarak uygulanmamaktadır. Mesmer (18.yy.da yaşamış hipnozun temellerini atan bir bilim adamı) bu evrensel enerji için en iyi kaynağın insan vücudunun kendisi olduğunu fark etmiş ve bu enerji akışının en aktif noktalarının el avuçlarında olduğunu bildirmiştir (Gerber, 2008).

Reikinin temeli, bir enerji merkezinde blokaj veya tıkanıklık oluşması durumunda dengesizliğin meydana gelmesi esasına dayalıdır. Bu doğal şifa yönteminde enerji, elle dokunularak aktarılır. Aktarılan enerji reiki alıcısının ihtiyacına göre belirlenir. Eller gerekli pozisyonlarla vücuda değdiğinde reiki kendiliğinden akmaya başlar.

Reiki yöntemine göre vücudumuz üzerinde, “çakra” adı verilen enerji merkezleri bulunmaktadır. Her çakra, farklı frekanstaki bir enerjinin giriş kapısı olarak değerlendirilir. Reiki felsefesinde ne zaman bu enerji kapılarından birinde tıkanıklık oluşursa, vücudun enerji alımının güçleştiği, böylece rahatsızlıklar ve davranış değişikliklerinin ortaya çıktığına inanılmaktadır. Bu çakralar omurga boyunca yer almakta, büyük salgı bezleri ve sinir ağı merkezleriyle kesişmektedir. Böylelikle reiki, çakralar ve salgı bezlerinin ortak çalışması ile beden üzerinde bir hareket kabiliyeti kazanmaktadır. Hormonları ve beden hareketlerini temel alan bu yöntem, çocuk gelişiminde ve çocuklarda olumlu davranış geliştirilmesinde de önemli bir yer tutar (VaanderVaart, 2009, p.1159).

Reiki uygulayıcısı, insan vücudunun enerji merkezlerine (çakralara) elle dokunarak vücutta var olan enerji yetersizliklerini ve tıkanıklarını giderir, vücudun enerji dengesini, kan ve lenf dolaşımını sağlar, otonomik sinir sistemini uyarır. Reiki vücutta enerji dolaşımını ve fiziksel ve ruhsal rahatlığı ve sağlığı yükselttiği gibi bakım veren ve bakım alan arasında da pozitif etkileşimi arttırmaktadır (Chang, 2003, p.75).

Son on yıl içerisinde Reikiyle ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde, reikinin beden ve davranışlar üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Reiki yaşam bulgularının (kan basıncı, nabız hızı, solunum hızı) normal düzeye ulaşmasını sağlar; ağrıyı azaltır; uykuyu kolaylaştırır; yorgunluğu giderir; anksiyeteyi ve korkuyu azaltır; depresyonu giderir; stresi azaltır, gevşemeyi sağlar; başa çıkma becerilerini artırır; iletişimi kolaylaştırır; benlik saygısını artırır. (Tsang et al, 2007, p.28; Pocotte & Salvador, 2008, p.37-46; Vitale & O’Connor, 2006, p.93-107).

Reiki; yan etkisi olmayan, davranış ve tutumlar üzerine olumsuz etkisi olmayan, uygulanması kolay ve maliyet etkili bir yöntemdir. Sadece davranışlar değil, sağlık üzerine de olumlu etkileri vardır. Reiki tüm düzeylerde etki eder, böylece beden, zihin ve ruh arasındaki uyum yeniden sağlanır. Reiki esnasında parasempatik sistemin aktivitesi artar, immünoglobulin A düzeyi yükselir ve kortizol gibi stres hormonlarının salınması azalarak tam bir gevşeme sağlanır. Böylece kan basıncı düşer ve kalp hızı azalır. Bu sayede reiki içsel blokajları çözerek, vücudu toksinlerden arındırır (Karahan, 2005; Pocotte and Salvador, 2008, p.229; Tsang, 2007, p.26).

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



Reiki çok basit öğrenilen bir tekniktir. İlk seviye reiki eğitimi genellikle iki günlük bir seminerde üçer saatlik dört bölümde öğrenilebilir. Birinci seviye reiki; fiziki vücudun enerji seviyesini artırmaya yöneliktir. Bu ilk seviye eğitim; reikin tanımı, tarihçesi, etik kuralları, tedavide kullanılan el pozisyonlarını kapsar. İkinci seviye reiki eğitimi ise katılımcıların daha yüksek seviyelerde reiki enerjisiyle uyum sağlamasını sağlar. Bu düzeyde uygulama yapan kişilerin şifa yetenekleri gelişir. İkinci derece reiki daha çok fiziksel bedenin sağlıklı kalmasını sağlayan bedenin uyumu üzerinde çalışır. Üçüncü seviye reiki eğitimi üstatlıktır. Bu eğitimde önce kişiye daha üst enerjilere açılmak ve daha yüksek enerjilere kanalize olmayı sağlamak için üstatlık sembolü öğretilir. Reiki üstadı olmak çok uzun çalışmalar gerektirir (Erdoğan ve Çınar, 2011, p.88).

Reiki uygulamaları sırasında eller, baş, boyun, göğüs, karın boşluğu, kasıklara dokunmak suretiyle her bir pozisyonda 3-5 dakika tutulur. Problemler bölgelerde bu süre 10-20 dakikaya uzayabilir. Uygulama süresi ortalama 30-90 dakika, çocukluk yaşlarında ise 20-30 dakika sürer. Uygulama esnasında kişi yatar ya da uzanır pozisyonda olup, giysilerini çıkarmasına gerek yoktur (Brewitt et al, 1997, p.91; Gerber, 2008; Karahan, 2005).

Reiki uygulayıcısı sakin ve huzurlu olmalıdır. Uygulayıcı rahatsız edici sarımsak, tütün veya kuvvetli parfüm kokmamaya özen göstermelidir. Çünkü bu durumda hassas çocuklar savunmaya geçmekte ve gevşeme engellenmektedir. Uygulayıcı elleriyle çalıştığından, önceden ellerini yıkamalı ve tedavi sırasında asla sigara içmemelidir. Tedavi odası özel bir şekilde donatılmalıdır. Güzel bitki ve çiçekler, birkaç kuş veya kabuk, güzel bir resim barış ve uyum duyguları yaymakta ve reiki uygulanan kişide rahatlatma sağlamaktadır. Spot ışık ve neonlar kullanılmamalıdır. Oda düzeni, ısı ve temizliği ile su akıntısı, deniz dalgası veya hafif sözsüz müzik de reikin başarılı olmasını sağlamaktadır (Algarin, 1995; Dressen & Singg, 1998, p.53; Karahan, 2005; Richeson, 2010, p.109-112). Her mekanda, dolayısıyla tüm canlıların içindeki ve dışındaki tüm boşluklarda yüksek ya da düşük birer manyetik alan bulunmaktadır. Biyoelektrik oluşan herhangi bir bölgede mutlaka manyetik alan vardır. Dolayısıyla kalp, adale, sinir ve beyin gibi organlar belli bir manyetik alana sahiptir (Bold and Toros, 2003:63). Bu alanlara dokunarak bireyi rahatlatmak, reikin temelidir.

Tamamlayıcı ve Alternatif Çocuk Eğitiminde Reiki Uygulaması

Reiki pediatri klinikleri, kadın doğum ve jinekoloji klinikleri ve yeni doğan bakım kliniklerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Reiki yönteminde kullanılan elle dokunma, annelerin çocuklarına sık yaptıkları bir uygulamadır. Sevgi enerjisi, çocukta rahatlatma, güven ve aidiyet duygusu oluşturduğu için, reiki yöntemi çocuklarda yoğun ve kısa sürede etki sağlayan bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.

Her yaşta çocuk reiki yöntemini kullanabilmektedir. Çocuklarda, enerji yönlendirmesi için gereken saf ve mükemmel bir kanal bulunmaktadır. Çünkü çocuklarda yetişkinlerdeki gibi "ego" kavramı uyanmamıştır ve çocuklarda başkalarına yardımcı olmak için samimi bir arzu bulunmaktadır. Çocukların manevi bilinci de daha uyanık durumdadır (Kytko, Hilmar-Jezek, 2011, p.26-28).

Çocukların enerji alanları boş tuval gibidir. Yetişkinlerde yaşam deneyimleri sürekli birikir ve enerji tıkanıklıkları meydana gelir. Ancak çocukların enerji kanalları açıktır ve deneyimler nedeniyle tıkanıklığa uğramamıştır. Çocuklarda enerji çalışmalarında, yetişkinlere oranla daha hızlı cevap alınmaktadır. Çocuklarda reiki oturumları doğaçlama oyunlarla sürdürülmekte ve daha dinamik ve eğlenceli şekilde tamamlanmaktadır.

Bazı reiki kurslarında, ebeveynlere çocuğuna reiki uygulaması öğretilmektedir. Uyumadan önce ebeveyni tarafından reiki uygulanan çocuklar daha hızlı uykuya dalmakta ve daha derin ve

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



dinlendirici uyku yaşamaktadırlar. Uyku öncesi reiki uygulaması, ebeveyn ile çocuk arasında güçlü bir bağ kurulmasını sağlamaktadır ve ebeveynin hayatını kolaylaştırmaktadır.

Beslenme sorunları, mantıksız korkular, yatma ve uykuda zorlanmalar, hastalık ya da yaralanmalar, gibi durumlarda çocuklara reiki uygulanabilir (Bartlett, 2004, p.48; Stein, 1995, p.26). Hastalanan veya yaralanan bir çocuk ağrı duyduğunda, sadece fiziksel değil aynı zamanda duygusal olarak da zedelenme yaşamaktadır. Reiki uygulandığında hızlı ve tamamen iyileşme oranı artmaktadır. Reiki enerjisi her zaman vücutta ihtiyaç duyulan yere gitmektedir, bu nedenle yaralanan veya hasta bir çocuğa reiki uygularken çocuğun vücudunun herhangi bir yerine reiki uygulayıcısının ellerini koyması yeterlidir.

Çocuklara düzenli Reiki oturumları verildiğinde, genel olarak öfke nöbetleri insidansında bir azalma görülmektedir. Endişeli, korkular yaşayan ve kabuslar gördüğü için uyku sorunları yaşayan çocuklarda da reiki uygulamaları çok yararlı olmaktadır. Bu durumlarda okul öncesi dönemdeki bir çocuğun en sevdiği oyuncasına çocukla birlikte reiki uygulanmakta, çocuğun bu oyuncasıyla birlikte uyuması sağlanmaktadır. Okul öncesi dönemde bilinmeyenlere karşı duyulan korkular yoğun yaşanmaktadır. Okula başlama gibi geçiş dönemlerinde çocuk, bilinmeyen duruma karşı ve değişime direnç gösterebilir. Çocuğa sevdiği küçük bir battaniye, yumuşak bir oyuncak gibi geçiş nesnesi vererek ve bu nesneye birlikte reiki uygulayarak değişime direnci azaltılabilmektedir. Çocuklar, olumsuz olayları unutma eğilimindedir. Çocukluk döneminde çok üzücü olayların unutulduğu, bunun yerine olumlu anıların zihinde daha fazla yer tuttuğu bilinmektedir. Bu nedenle çocuklara reiki uygulamaları doğru şekilde uygulandığı durumlarda büyük değişim sağlamaktadır (Riposo, 2007, p. 22).

Ergenlik döneminde ise sık değişen ruh hali ve duygusal patlamalar yaşayan gençlerin uygun beslenmeye ve daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır. Bu zor dönemde enerji dengeleme için reiki uygulamaları büyük yarar sağlamaktadır. Gençlerin en fazla zaman harcadıkları odalarında reiki uygulamalarının yapılması önerilmektedir (Bartlett, 2004, p.48; Riposo, 2007, p.12-32; Stein, 1995, p.26).

Reikin olumlu davranışlar geliştirmede güvenilirliğini incelemek, etkinliğini bilimsel yöntemlerle kanıtlamak ve geleneksel tedavilerle birlikte kullanılmasını sağlamak amacıyla 1991'de Amerika Birleşik Devletleri'nde Ulusal Sağlık Enstitüsüne (NIH) bağlı Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (NCCAM) kurulmuştur. Bu merkez, tedavide kullanılan yöntemler arasında reiki uygulamalarını da ele almakta ve bu konuda yapılan bilimsel çalışmalarını sağlık bakım sistemleri olarak tanımlamaktadır (NCCAM).

Çocuk bakımı sırasında da rahatlatıcı uygulamalar sık uygulanmaktadır. Özellikle çocukların tedavisinde ilaç kullanmak istemeyen aileler farklı yaklaşımlar kullanarak çocuklarının rahatsızlıklarını gidermeyi tercih etmektedirler. Bunun yanında hekimlerin de çeşitli uygulamaları önerdikleri görülmektedir. Problemlili bebeklerde masajın etkileri konusunda yapılan araştırmalar oldukça fazladır. Gerek sağlık uzmanları gerekse bebeklerin yakınları, masaj yapılan bebeklerde pek çok olumlu etki gözlediklerini belirtmektedirler.

Reiki yönteminin temel hedefleriyle paralel olan masaj, yalnızca bebek ve masaj yapan kişi arasında bir bağ oluşturmakla kalmaz, dokunma uyarısı yoluyla, vücutta bir dizi olayı başlatır. Beta-endorfinlerin salınımı, vagus sinirinin uyarılması, serotonin üretiminin artışı gibi biyokimyasal değişiklikler, pek çok olumlu fiziksel ve klinik sonuç doğurmaktadır. Vagus'un uyarılması insülin salgılanmasını, bu da gıdaların emilimini artırarak gelişmeyi hızlandırır. Masaj dolaşım sistemini de aktive ederek kalbin iş yükünü azaltır, solunum ve sindirim sistemini daha etkin hale getirir (Binning, 1992:23). Aynı etkilerin reiki yöntemiyle de oluştuğuna ilişkin

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



çalışmalar bulunmaktadır (Bold, A. & Toros, 1992; Mansour et all, 1999; Shore, 2004; Tsang et all, 2007).

Reiki gibi uygulamaların randomize kontrollü çalışmalar ile başarılı olduğunun gösterilmesi uygulanması açısından pozitif bir ilerleme olarak düşünülmektedir. Ancak, bu tür çalışmaların literatürde çok daha yeni olarak yer almaya başladığı görülmektedir.

Reiki Konusunda Çalışmalar

Uluslararası alanda reiki yönteminin kullanılması konusunda yapılan çalışmalar, ülkemizde yapılanlardan çok daha eski dönemlere aittir ve hala yapılmaya devam edilmektedir. Finlandiya'da yapılan bir çalışmada, erkek çocukların merkezi sinir sisteminde oluşan tümörlerle iletim hatları arasındaki ilişkinin olduğu, reiki ve diğer manyetik bioenerji uygulamalarıyla olumlu sonuçlara ulaşıldığı rapor edilmiştir (Bold and Toros, 2003:65).

Ailelerin, çocukları hastalandığında doktordan önce alternatif uygulamaları kullanımını tercih etme oranı %38 olarak saptanmıştır (Araz & Bülbül, 2001, p.292).

Shore (2004) reiki dokunma terapisinin, iyileşmeyi hızlandırmada, stresi azaltmada, gevşemeyi arttırmada daha sık kullanıldığını ve psikolojik rahatlamanın yanısıra olumlu düşünme tekniklerini geliştirmede etkili olduğunu ileri sürmüştür.

Hall (2005), Colorado Üniversitesinden Dr. John Zimmerman'ın bir SQUID (Süperiletken Kuantum Girişim Cihazı) kullanarak, hastalar üzerinde şifa uygularken reiki konusunda eğitilmiş şifacıların ellerinin etrafında geri plandaki gürültüden yüzlerce kat daha güçlü manyetik alanları keşfettiğini belirtmektedir. Eğitilmiş şifacıların özel uygulamalarını ve aynı hareketleri yapan yalancı şifacılar tarafından aynı alanlar yaratılmadı. Zimmerman, eğitilmiş şifacıların ellerini çevreleyen manyetik alanların frekanslarını alfa ve teta aralığında kaydetmiş ve bu frekansların beyinde görülen frekanslara benzer olduğunu rapor etmiştir.

Zihinsel ve fiziksel rahatsızlığı olan hastalar üzerine yapılan kliniksel araştırmalarda reiki yöntemi %90 başarı göstermektedir. Japonya'da bir üniversite 11.648 kişi üzerine yapılan reiki tedavisinin (%43 erkek) %92 başarı gösterdiği görülmüştür. Bu uygulamalarda, manyetik dalgaların dokudan geçtiği, bu akımların hücrelerdeki elektronlara ısı verdiği, bu ısının da adale ağrısı, kaslardaki şişmelere çok iyi geldiği belirtilmiştir (Akt: Bold and Toros, 2003). Cassidy ve ark. (2010) ameliyat öncesi reiki uygulanmasının etkisini inceledikleri kontrollü araştırmada; 38 kadın hasta 2 grup (müzikli reiki uygulaması ve yalnızca müzik uygulaması) karşılaştırılması sonucunda; müzikli reiki uygulamasının diğerine göre nabız hızında, kan basıncında, anksiyete ölçeğinde önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır. Wardell ve Weymouth (2004) reiki yönteminin etki mekanizmasını inceledikleri araştırmada; sağlıklı bireylerin stres düzeyi, bağışıklık hücreleri yapımı ve stres hormonu salınımında, kan basıncı, cildin tepkisi, kas gerilimi ve cilt sıcaklığı gibi biyolojik testlerinde reikin olumlu etkiler sağladığını belirtmiştir. Bu çalışmada reikin stres azaltmada etkili bir uygulama olduğu sonucu vurgulanmıştır. Vitale and O'Connor (2006) fiziksel sağlık kadar emosyonel ve ruhsal iyiliği sağlamada reiki uygulamasındaki şekliyle dokunma ve reiki gibi destekleyici modelleri uygulamaları konusunda farkındalıkların toplumda gittikçe arttığını belirtmiştir.

Olson&Hanson (1997), ağrıda reiki yönteminin kullanımıyla ilgili yaptıkları çalışmada ağrı yönetiminde opioid tedavisinde reiki yönteminin yararlarını ortaya koymuşlardır. Kansere de dahil olmak üzere çeşitli nedenlerle ağrıları çeken 55 gönüllüye, sertifikalı ikinci derece reiki terapist tarafından reiki uygulanmıştır. Ağrının başlangıcında likert ölçekli Görsel Analog Skala (VAS) kullanarak ağrı şiddetini ölçmüşler, reiki sonrasında aynı veri toplama aracıyla ölçümü tekrarlamışlardır. Reiki uygulaması sonrasında ağrı farkının önemli (p <0.0001) derecede azalma gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



Özcebe ve Sevcen (2009) çocuklarda tamamlayıcı ve alternatif tıbbi konu alan araştırmaları değerlendirdikleri çalışmada, bebek ve çocuklarda bu tür yöntemlerin kullanımının arttığını göstermişlerdir. Aynı çalışmada anne babaların hem kendileri hem de çocukları için rahatlama yöntemlerine başvurularının arttığına ilişkin vurgu yapılmış; Alman kadınların % 70'inin, erkeklerin ise % 54'ünün, Fransa'da kişilerin % 49'unun, Hollanda da ise % 20'sinin alternatif ve rahatlatıcı yöntemleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmaya alınan çalışmaların % 87,5'inde ailelerin çocuklarına alternatif ve rahatlatıcı yöntemlerin uygulanması sonucunda, çocukların genel sağlık durumları ve iyilik hallerinde olumlu değişiklikler olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır. Bu sonucun ailelerin ifadelerine dayalı ve bir gözlemden ibaret olduğu düşünülürse; kanıta dayalı yaklaşım çerçevesinde bu tür uygulamalarının kişinin genel sağlık ve iyilik haline olan etkilerinin uygun epidemiyolojik yöntemlerle araştırılması gerektiği düşünülebilir.

Ana Tartışma ve Sonuçlar

Çocukluk dönemlerinde alternatif uygulamaları konu alan çalışmaların sayıca az olmasının yanında son yıllarda artış göstermesi dikkat çekicidir. Bu durum bebek ve çocukların eğitimi veya tedavisinde tamamlayıcı ve alternatif yöntemlerin kullanımının arttığını gösteren çalışmaların yayınlanmaya başlaması ve araştırmaların gerekçelerinde konu ile ilgili bilginin ne denli yetersiz olduğunun belirtilmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışma kapsamında çocuklarda alternatif eğitim veya tedavi yöntemlerini inceleyen araştırmaların çoğunluğunda, reiki ve diğer yöntemleri kullanma sıklığının gerçekte yansıtılmadığı ve topluma genellenemeyeceğini düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmaların büyük bölümünde amaç ailelerin çocukları için tamamlayıcı ve alternatif eğitim ve tedavi yöntemlerine başvurma nedenleri tanımlanmaktadır. Araştırmalarda, anne-babaların inançları ve karşılanamayan gereksinim sıralanmaktadır. Kişilerin içinde yaşadıkları inanç sistemlerinin tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinin kullanımına hangi dinamiklerle neden olduğunu gösteren çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır (McCann&Newell, 2006:173; Richardson et al, 2007:404).

Alternatif ve tamamlayıcı tüm uygulamalar gibi reikin de fiziksel ve mental durumlar üzerindeki etkisi yapılacak randomize kontrollü çalışmalarla desteklenmelidir. Çünkü çocuk eğitiminde kullanılan alternatif yöntemler, tam olarak belirlenemeyen yapıları, etkileri konusunda uygulayıcıların farklı iddiaları ve güvenilirlikleri nedeniyle oldukça tartışmalıdır.

Hangi davranışı geliştirmek için hangi el pozisyonunun kullanılacağı, reiki oturumunun süresi ve hangi sıklıkla yapılacağı, spesifik durumlar için uygulama süresi, reiki uygulayan kişinin eğitimi ve reikin fizyolojik ölçümlerle desteklenmesi ellerle yapılan bu şifa sanatının, çocuk eğitiminde kullanılmasına ışık tutacaktır.

Reikin çocukluk yaşlarında kullanılarak olumlu davranış geliştirilmesi konusuna çok sıcak bakmayanların varlığının yanında bu konuların okul öncesi eğitim okullarında eğitim müfredatına konması gerektiğini savunanlar da vardır. Aynı zamanda reikin çocukluk yaşlarında kullanılarak olumlu davranış geliştirilmesi konusunun üniversite eğitimine dahil edilmesinin, bu yöntemin kabul edilmesi olarak yorumlanabileceği, pratik deneyim ve bilgi eksikliği, derslerde nelere odaklanılacağına bilinememesi, kalifiye öğretmen yokluğu, çocukların nereye kadar bu uygulamaya devam edeceklerinin bilinememesi gibi durumların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Dolayısıyla bu konuda gereken eğitim programlarının (kurs, ders vb) planlanabilmesi, uygulanabilmesi ve oluşturulabilecek üst kurullarda görev alınabilmesi amacıyla gerekli alt yapının hazırlanabilmesi için bir başlangıca gereksinim olduğu konusu detaylı olarak tartışılmalıdır.

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



Reiki gibi rahatlatıcı ve davranış geliştirici olduğu belirtilen yöntemleri yetkisiz ve bilgisiz kimselerin elinde çocuklara giderek artan oranlarda zarar verebileceği, eğitimin bilimsel kontrolden tamamen çıkabileceği ya da taşların yerine oturması için uzun bir geçiş dönemine daha girileceği de değerlendirilmelidir. Bu uygulamanın insanlara ve çocuklara şifa olup olmadığı tartışılmaya devam etmektedir. Anne ve babalar çocuklarındaki davranış problemlerine, dertlerine derman aramaları sırasında da reikiyle karşılaşmaktadırlar. Hastalandıklarında her yola başvuranlara neşterin bulunmadığı, yani acının ve yaranın olmadığı reiki tedavisi cazip gelmektedir. Reikiyi elde etmek için güç bir eğitimin gerekmemesi, uygulama sırasında olumsuz bir enerjinin aktarıldığına rastlanılmaması, tüm düzeylerde tedavi edici olduğunun ifade edilmesi ve her şeyde (canlı cansız fark etmez) etkili olduğunun ileri sürülmesi de reikiye ilgiyi artırmaktadır.

KAYNAKÇA

- AI, A.L., PETERSON, C., GILLESPIE, B., BOLLING, S.F., JESSUP, M.G., BEHLING, B.A. et al. (2001). Designing clinical trials on energy healing: ancient art encounters medical science. *Altern Ther. Health Med.* 7(4):83-90.
- ALGARIN, R. (1995). Using Reiki as a harm reduction tool and as a stress management technique for participants and self. Northeast Conference: Harm Reduction Coalition and the Drug Policy Foundation, the ACLU AIDS Project and the City University of New York.
- ARAZ, A., Harlak, H., Meşe, G. (2007). Sağlık davranışları ve alternatif tedavi kullanımı. *Kor-Hek* 6: 112-22.
- ARAZ, N. & Bulbul, S. (2011). Use of complementary and alternative medicine in a pediatric population in southern Turkey. *Clin Invest Med.* 2011;34:E21-9.
- BİNNİNG, S. (1992). The loving touch. *Nursery World* 14 May, 22-23.
- BRENNAN, K. What is Reiki and how does it work? *Student BMJ.* Aug p.292.
- BREWITT, B., Vittetoe, T., Hartwell B. (1997). The efficacy of Reiki: Improvements in spleen and nervous system function as quantified by electro dermal screening. *Altern Ther.* 3:89-97.
- BOLD, A. & Toros, H. (2003). Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi, III. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu, 19-21 Mart, İTÜ. İstanbul.
- CASSIDY, N., Collins, K., Cyr, D., Magni, K. (2010). The effect of reiki on women's preoperative anxiety in an ambulatory surgery center. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 25(3):196-198.
- CHANG, S.O. (2003). Meaning of ki related to touch in caring. *Holist Nurs Pract*, 16(1):73-84.
- CHAPMAN, E. & Milton, G. (2002). Reiki as an intervention in drug and alcohol withdrawal and rehabilitation:almost a decade of experience. In Proceedings of The World Federation of Therapeutic Communities 21st World Conference, February 1-13,2002; Melbourne, Australia.
- DOĞAN, B., Abuaf, Ö., Karabacak, E. (2012). Alternatif tıp uygulamaları. *Türk Derm*, 46: 62-6.
- DRESSEN, L.J., Singg, S. (1998). Effects of reiki on pain and selected affective and personality variables of chronically ill patients. *Subtle Energies Energy Med J*; 9: 51-82.
- ENGBRETSON, J., Wardell, D. (2002). Experience of a reiki session. *Altern Ther Health Med*; 8 (2):48-53.
- ERDOĞAN, Z. & Çınar, S. (2011). Reiki: eski bir iyileşme sanatı. *Kafkas J Med Sci*, 1(2):86-91.
- EOS, N. (1995). *Reiki and Medicine*. Grass Lake, MI: White Feather Press.

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013



- GERBER, R. (2008). Gizli enerji terapileri, titreşimsel tıbbın 1 numaralı el kitabı. İstanbul: Dharma Yayınları.
- KARAHAN, Y. (2005). Usui reiki ışığı. 1st ed. İstanbul: Kozmik Kitaplar.
- KELLY, K.M. (2004). Complementary and alternative medical therapies for children with cancer. *European Journal of Cancer*, 40:2041-2046.
- LEE, C.T. & Lei, T. (1999). Essentials of complementary and alternative medicine. Ed. Jonas WB, Levin JS. Philadelphia, Lippincott Williams&Wilkins. p.393.
- MANSOUR, A.A., Beuche, M., Laing, G., Leis, A., Nurse, J. A. (1999). Study to test the effectiveness of placebo Reiki standardization procedures developed for a planned Reiki efficacy study. *J Altern Complement Med*. 5(2):153-164.
- MCCANN LJ, Newell SJ. (2006). Survey of pediatric complementary and alternative medicine use in health and chronic illness. *Arch Dis Child*. 91: 173-174.
- MOLASSIOTISA, A. & Cubb, D. (2004). Thinking outside the box': complementary and alternative therapies use in paediatric oncology patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 8:50-60.
- OLSİN, K., Hanson, J. (1997). Using Reiki to manage pain: a preliminary report. *Cancer Prev Control*. Jun;1(2):108-13.
- OSHİKOYA, K.A., Senbanjo, I.O., Njokanma, O.F., Soipe A. (2008). Use of complementary and alternative medicines for children with chronic health conditions in Lagos, Nigeria. *BMC Complement Alternative Medicine*. 8:66-69.
- POCOTTE, S. & Salvador, D. (2008). Reiki as a rehabilitative nursing intervention for pain management: a case study. *Rehabil Nurs*. 33:228-231.
- RICHARDSON J, Smith JE, McCall G, Richardson A, Pilkington K, Kirsch I. (2007). Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: a systematic review of the research evidence. *Eur J Cancer Care*. 16: 402-412.
- RICHESON, N., Spross, J., Lutz, K. et al. (2010). Effects of reiki on anxiety, depression, pain and physiological factors in communitydwelling older adults. *Res Gerontol Nurs*; 3:187-99.
- SHORE, A.G. (2004). Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. *Altern Ther Health Med*. 10: 42-8.
- VITALE, A. & O'Connor, P. (2006). The effect of reiki on pain and anxiety in women with abdominal hysterectomies. *Holist Nurs Pract*; 20:263-72.
- TSANG, K., Carison, L., Olson, K. (2007). Pilot crossover trial of reiki versus rest for treating cancer-related fatigue. *Integrat Cancer Ther*; 6: 25-35.
- VAANDERVAART, S., Gijzen, V., Wildt, S.N. (2009). A systemic review of the therapeutic effects of reiki. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(11):1157-1169.
- WARDELL, D.W. & Weymouth, K.F. (2004). Review of studies of healing touch. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(2):147-154.
- WILE, D. (1983). Tai-Chi touchstones: yang family secret transmissions. Bklyn, NY: Sweet Chi'I Press, p.39-57.
- YÜCEL, D. (2007). Reikinin oluşumu, gelişimi ve Türkiye'deki yansımaları: Dokuz Eylül Üniv Sosyal Bilimleri Enstitüsü; Felsefe ve Din Bilimleri Yüksek Lisans Tezi. İzmir. 2007.

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 8/6 Spring 2013

