

RISULTATI DEL PROGETTO SPERIMENTALE “*REIKI 3S PLUS*”

Versione ridotta

Si legge in 7 minuti (1500 parole)

PROGETTO “REIKI 3S PLUS”

Il progetto sperimentale “*Reiki 3S Plus*” ha coinvolto inizialmente 17 persone affette da diverse tipologie di malattie reumatologiche, alcune delle quali in fase di intensa attività o molto datate. Non è stato richiesto di esplicitare di quale malattie si trattasse.

Per 10 settimane (2 mesi e mezzo), tra novembre 2020 e gennaio 2021, i partecipanti al progetto hanno ricevuto 25 trattamenti di *Reiki a distanza di gruppo* (3 in una settimana e 2 nella seguente, in modo alternato).

Il flusso di energia del Reiki è stato fatto arrivare loro sempre all’1.00 della notte, per 1 ora, al loro domicilio, durante il sonno.¹

16 persone hanno completato il percorso, mentre 1 persona lo ha interrotto circa a metà.

All’inizio e alla fine del percorso i 16 partecipanti hanno compilato il Questionario SF-12, limitandosi ad indicare un nome di fantasia per identificarsi.

Il Questionario SF-12 è un questionario sulla salute generale pubblicato nel 1995 negli USA. Consta di 12 domande che si soffermano sulle condizioni fisiche e mentali (emotive) personali.

I risultati del Questionario SF-12 sono racchiusi in 2 indici sintetici, PCS-12 e MCS-12, rispettivamente per le condizioni fisiche e mentali. I 2 indici presentano intervalli di riferimento (minimo-massimo) e medie.²

Il Questionario SF-12 è validato scientificamente per monitorare gli effetti prodotti da diversi tipi di interventi sulle condizioni psico-fisiche e la sua affidabilità cresce all’aumento della dimensione del campione osservato.

Sul web è disponibile un calcolatore gratuito dei risultati del Questionario SF-12 (<https://orthotoolkit.com/sf-12/>): inserendo le risposte alle 12 domande, si ottiene il punteggio corrispondente ai 2 indici PCS-12 e MCS-12.³

Nel caso di un campione ridotto di 16 persone come quello del progetto sperimentale “*Reiki 3S Plus*” i risultati che emergono dal Questionario SF-12 *non* si possono considerare statisticamente significativi. Inoltre, *non* è stato creato un campione di controllo, composto di partecipanti che *non* ricevessero il Reiki, finalizzato a verificare l’effetto placebo. Nonostante ciò, *i risultati del progetto sono sembrati meritevoli di attenzione e sono stati analizzati e commentati.*

Ai fini di una possibile interpretazione qualitativa dei risultati, senza alcuna pretesa di scientificità, dopo la raccolta dei dati è stato identificato un criterio che fosse adatto a comprendere quanto le variazioni registrate negli indici possano ritenersi “*importanti*”.

¹ Una breve descrizione del Reiki è presente nell’Appendice alla *versione integrale* di questo documento.

² Approfondimenti sul Questionario SF-12 e sui valori degli indici sono riportati nella *versione integrale* di questo documento.

³ Approfondimenti sul calcolatore online sono riportati nella *versione integrale* di questo documento.

L'identificazione del criterio è avvenuta *empiricamente*, tramite simulazioni effettuate con il calcolatore online degli indici, i risultati delle quali sono stati interpretati secondo *ragionevolezza e prudenza*.⁴

Dall'analisi dei dati raccolti a inizio e a fine progetto tramite il Questionario SF-12⁵ si possono trarre alcune conclusioni sull'azione del Reiki in questa modalità (*Reiki a distanza di gruppo*) e sulla sua utilità per la promozione del benessere psico-fisico e della salute.

RISULTATI SUL PIANO MENTALE (EMOTIVO)

Nell'ambito del progetto "*Reiki 3S Plus*" i benefici più marcati e più frequenti si sono prodotti sul piano mentale (emotivo): **69% del campione (11 persone su 16) hanno registrato miglioramenti, di varia entità.**

Nello specifico:

- **56% del campione (9 persone) ha registrato una variazione "molto importante" o "importante":**
 - "*molto importante*": **31% del campione (5 persone);**
 - "*importante*": **25% del campione (4 persone);**
- 13% del campione (2 persone) ha registrato una variazione "*modesta*";
- 31% del campione (5 persone) una variazione "*minima*" o "*nulla*" (appena negativa in 1 solo caso).

Analizzando, tra inizio e fine progetto, le variazioni % del punteggio registrate dalle 9 persone (56% del campione) che hanno ottenuto risultati "*molto importanti*" o "*importanti*" si nota che:

- 25% del campione (4 persone) migliorano il loro punteggio in misura compresa tra 50% e 75%;
- 25% del campione (4 persone) migliorano il loro punteggio in misura compresa tra 20% e 30%;
- 6% del campione (1 persona) migliora il suo punteggio del 13%.

⁴ La descrizione dettagliata delle simulazioni effettuate, delle riflessioni svolte e delle conclusioni raggiunte è riportata nella *versione integrale* di questo documento.

⁵ I valori dei 2 indici sintetici del Questionario SF-12 per i singoli partecipanti al progetto, misurati all'inizio e alla fine delle 10 settimane di sperimentazione, con le rispettive variazioni assolute e in %, e l'analisi delle variazioni per fasce di "*importanza*" e per confronto tra i 2 indici, sono riportati nella *versione integrale* di questo documento.

RISULTATI SUL PIANO FISICO

I benefici del Reiki sul piano fisico sono stati meno marcati e frequenti: 56% del campione (9 persone su 16) hanno registrato miglioramenti, di varia entità.

Nello specifico:

- 50% del campione (8 persone) ha registrato una variazione “molto importante” o “importante”:
 - “molto importante”: 19% del campione (3 persone);
 - “importante”: 31% del campione (5 persone);
- 6% del campione (1 persona) ha registrato una variazione “modesta”;
- 44% del campione (7 persone) ha registrato una variazione “minima”, “nulla” o negativa.

4

Analizzando, tra inizio e fine progetto, le variazioni % del punteggio registrate dalle 8 persone (50% del campione) che hanno ottenuto risultati “molto importanti” o “importanti” si nota che:

- 12,5% del campione (2 persone) migliorano il loro punteggio in misura compresa tra 40% e 50%;
- 12,5% del campione (2 persone) migliorano il loro punteggio in misura compresa tra 20% e 30%;
- 25 % del campione (4 persone) migliorano il loro punteggio in misura compresa tra 15% e 20%.

CORRELAZIONE TRA I RISULTATI SUI DUE PIANI

Generalmente, il Reiki tende a produrre benefici contemporaneamente sia sul piano fisico sia su quello mentale (emotivo). Tuttavia, gli effetti sui due piani *non* sono sempre contemporanei *né* sono in correlazione per la singola persona. Questo aspetto trova conferma dal confronto dei risultati ottenuti sui due piani, descritto di seguito.

- **Risultati omogenei sui due piani:**

31% del campione (5 persone) mostra variazioni piuttosto omogenee tra i due piani, seppure con un progresso più accentuato su quello mentale (emotivo).

- **Risultati parzialmente omogenei sui due piani:**

Del 50% del campione (8 persone) che registra un miglioramento “importante” o “molto importante” sul piano fisico, la metà (25% del campione, pari a 4 persone) registra un miglioramento “modesto” o “nullo” sul piano mentale (emotivo).

- **Risultati *disomogenei* sui due piani:**

Tutti coloro (38% del campione, pari a 6 persone) che hanno registrato una variazione negativa sul piano fisico (non ascrivibile al Reiki, in quanto esso non può nuocere in alcun modo), al contrario, registrano una variazione positiva sul piano mentale (emotivo).

NOTA:

Questo punto risulta di particolare interesse, perché conferma un beneficio molto spesso riportato dalle persone che ricevono trattamenti di Reiki: nonostante si trovino ad affrontare situazioni fisiche impegnative o molto impegnative, avvertono piuttosto rapidamente un chiaro cambiamento interiore e si sentono sostenute nel gestire e nel vivere meglio tali situazioni sul piano mentale ed emotivo.

5

CONSIDERAZIONI SUI RISULTATI RAGGIUNTI

I risultati descritti sono coerenti con le testimonianze spontanee rilasciate dai partecipanti. Esse sono state rese sia verbalmente durante il webinar di fine progetto sia per iscritto, a corredo dell'invio dei Questionari SF-12 in uscita, e sono disponibili in un documento separato.

È utile osservare che tra i partecipanti sono state presenti persone che soffrono di patologie reumatologiche particolarmente rilevanti, alcune delle quali in fase di intensa attività o molto datate. La capacità e la velocità di azione del Reiki sul piano fisico è significativamente influenzata da queste circostanze.

Considerate tali circostanze e la durata relativamente breve della sperimentazione (10 settimane), si può affermare che i risultati raggiunti nel progetto “Reiki 3S Plus” siano di valore sia sul piano mentale (emotivo) sia sul piano fisico, seppure siano maggiori sul piano mentale (emotivo).

A sostegno di questa affermazione si può aggiungere che i risultati del progetto mostrano una chiara corrispondenza con quelli raggiunti dalle persone che ricevono il *Reiki a distanza di gruppo* in iniziative analoghe al progetto “Reiki 3S Plus”, ma gestite in modo completamente distinto e separato.

Poiché molti partecipanti a tali iniziative scelgono di ricevere il Reiki per diversi mesi e ne ricevono benefici crescenti, sembra ragionevole ipotizzare che anche i partecipanti al progetto “Reiki 3S Plus” avrebbero potuto raggiungere risultati superiori, qualora la sperimentazione fosse proseguita per più tempo.

Pertanto, si può concludere quanto segue: si può ritenere che il *Reiki a distanza di gruppo* sia uno strumento valido da proporre ai pazienti affetti da malattie reumatologiche o di altra natura o, in senso più ampio, alle persone interessate a migliorare il proprio benessere psico-fisico e/o la propria salute generale.

Infatti, si può sostenere che il *Reiki a distanza di gruppo* mostra di produrre effetti degni di nota, in tempi relativamente brevi, in un'elevata percentuale di casi, a fronte della facilità con cui si può mettere a disposizione di molte persone contemporaneamente, in modo comodo e pratico (da casa) e a costi ridotti e accessibili a tutti. Inoltre, è ragionevole attendersi effetti crescenti all'allungarsi del periodo di trattamento.