

Lutter contre l'insomnie avec la reikiologie

Selon les dernières études, 73% des français se réveillent au moins une fois par nuit, et 36% déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil (insomnie, apnées, etc.).

La qualité de vie en est fortement impactée. La Reikiologie, relaxation méditative par le toucher, se positionne comme une pratique simple et entièrement naturelle, pour réguler le sommeil quand les déclencheurs des insomnies relèvent du psychologique.

Les affres de l'insomnie

Mal dormir, ou ne pas dormir, n'est pas anodin. Toujours selon les mêmes études, dormir moins de 5 heures par nuit augmenterait de 48 % le risque d'infarctus, de 15% celui de subir un AVC et multiplierait par 2,5 le risque d'être victime d'accidents de la route. La France se place également parmi les plus grands consommateurs de somnifères en Europe.

Les conséquences sont multiples : de la fatigue en journée qui se traduit souvent par une léthargie mentale, des problèmes de concentration et de mémoire. La motivation est aussi impactée et une tâche habituellement simple peut requérir de gros efforts.

Les personnes concernées sont plus souvent irritables, tendues et déprimées et à terme, plus exposées à des risques de dépression. L'incidence sur le moral peut rendre les relations plus difficiles. Il est également établi que l'insomnie chronique accroît le risque d'être atteint de nombreux problèmes de santé.

La Reikiologie face aux insomnies

Dans le contexte qui nous intéresse ici, nous ne nous référons pas aux causes qui relèvent du médical ou de l'hygiène de vie (mauvaise literie, exposition aux écrans, alimentation, apnées du sommeil, etc.).

En revanche, si l'on se concentre sur les aspects psychologiques de l'insomnie, on retrouve le stress en première ligne.

On constate également que souvent, face aux aléas de la vie, les ruminations mentales occupent notre esprit jusqu'à plusieurs heures par jour. L'anxiété prend ensuite le relais et gagne la nuit : on connaît alors des troubles du sommeil. Concrètement, cela se manifeste par une production incessante de pensées générant des problèmes d'endormissement, ou par des réveils en milieu de nuit avec difficultés à retrouver le sommeil.

Retrouver un sommeil de qualité avec la Reikiologie

Nombre de bénéficiaires s'étant endormis lors d'une séance de reikiologie, font état d'une sensation de récupération équivalente au sommeil d'une nuit de 8 heures. A l'issue de la séance, la personne se sent redynamisée et ressourcée. La régularité des séances les aide à trouver un ressourcement naturel au quotidien et une récupération surprenante de leur dynamisme.



Par ailleurs, au cours d'une consultation, la personne peut s'exprimer sur ses ruminations mentales ou sur son incompréhension face à ses insomnies. Le recentrage sur elle-même, issu des séances, lui permet d'éclaircir ainsi ses blocages psychologiques pour les dissoudre.

Par ailleurs, grâce à la profonde détente générée au cours de ces séances de relaxation méditative par le toucher, le stress ou l'anxiété à l'origine des insomnies s'amoindrissent jusqu'à disparaître.

Au fil des séances, la personne (re)trouve un sommeil de qualité et un meilleur confort de vie.

La Reikiologie est par conséquent une pratique d'accompagnement non médicamenteuse de l'insomnie.

Il faut savoir que les reikiologues accompagnent les insomnies vers leur résorption à 3 niveaux en cabinet :

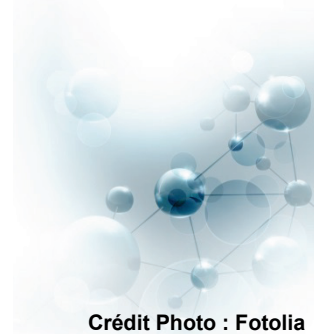
- Difficultés d'endormissement
- Sommeil agité avec réveils nocturnes
- Réveil très matinal de la personne qui ne se rendort plus

Pour cela, la personne reste allongée à ne rien à faire de spécial : c'est là que réside tout le savoir-faire et la spécificité du métier de reikiologue.

Les effets de la Reikiologie sont cliniquement prouvés

Après une étude clinique en laboratoire français, agréé par le Ministère de la Santé comme centre d'expérimentation clinique, et menée sous contrôle médical, les effets de bien-être et d'antistress de la pratique de Reikiologie sont **cliniquement prouvés, dès la première séance de 45 minutes.**

L'étude a révélé une baisse du stress d'environ 36% chez 95% des bénéficiaires. Elle a également montré un effet notable de transformation naturelle du mal-être en bien-être, et une diminution de la pression artérielle systolique.



Où trouver la Reikiologie ?

Bénéficier de séances en cabinet **avec un Reikiologue** : annuaire en ligne, www.ffrt.fr

Formations professionnelles jusqu'à BAC+5 : 34 jours, [Institut de Reiki](#)

Formations de **développement personnel**, pour pratiquer sur soi et ses proches : 1 journée découverte pour débutant, ou 5 jours de formation, [Académie de Pleine Présence](#)

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / FFRT – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / FFRT

Depuis sa création en mars 2002, la FFRT apporte aux professionnels du reiki des référentiels de formation et de compétences dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, forme professionnelle du reiki validée par un cursus académique européen (système ECTS), est une méthode de bien-être par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher.

La Reikiologie est la forme du reiki respectueuse du sens d'origine donné par le fondateur japonais Mikao Usui. Elle ne s'inscrit pas dans les méthodes déviées sur l'énergie, recourant à l'énergie universelle et les rituels initiatiques. Son approche n'est pas basée sur les croyances et le conditionnement du placebo observé dans ces méthodes, et ne favorise pas les déviations thérapeutiques.

Les effets de bien-être et de réduction du stress de la Reikiologie sont cliniquement prouvés (laboratoire agréé par le Ministère de la Santé). La FFRT est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité, à laquelle sont aussi soumis ses 2 organismes de formation intégrés, l'Institut de Reiki et l'Académie de Pleine Présence. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par DEKRA Certification.