

Pourquoi l'antistress de la Reikiologie est excellent pour la neurogénèse

La Reikiologie est la méthode du Reiki qui ne recourt pas aux croyances new age, basées sur une énergie universelle irrationnelle, mais qui respecte la démarche du fondateur de recourir aux potentiels intrinsèques de la personne, basée sur la relaxation méditative par le toucher. Ses effets anti-stress et de bien-être sont cliniquement prouvés depuis 2015. En quoi cet antistress favorise-t-il la neurogénèse, et comment ?

La neurogénèse adulte, une découverte porteuse d'espoir

On a longtemps pensé que l'on naissait avec un capital de neurones et que ceux-ci mouraient sans être renouvelés, en moyenne 10.000 par jours. Or, en 2000, les scientifiques démontrent que de nouveaux neurones continuent à naître chez l'adulte jusqu'à plus 70 ans. Avec la découverte de cette neurogénèse naissait l'espoir de développer des thérapies cellulaires pour combattre les maladies neurodégénératives – alzheimer, parkinson – ou tout simplement ralentir le vieillissement cérébral, la perte de mémoire, la perte de la capacité d'apprentissage.

Le stress, freins à la neurogénèse adulte

Mal de notre siècle et déclencheur de nombreuses maladies – troubles mentaux, dont la dépression, maladies cardio-vasculaires, affaiblissement des fonctions immunitaires –, le stress est aujourd'hui connu pour dérégler également l'hippocampe. Celui-ci est une zone cérébrale fonctionnelle importante pour la régulation de l'humeur, de la concentration, de la mémorisation et de l'acquisition des connaissances. Le stress, intense et répété, va jusqu'à réduire la taille de l'hippocampe, ce qui finit par inhiber la neurogénèse adulte dans cette zone, à l'origine des maladies neurodégénératives.

Ce qui favorise la neurogénèse adulte

Les scientifiques s'accordent à dire que pour favoriser la neurogénèse adulte, il faut cesser le stress qui le freine.

Mais ils ont aussi observé que la prise d'antidépresseurs fait augmenter le taux de naissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe.

En un mot, pour favoriser la neurogénèse adulte, il faut :

- arrêter les facteurs qui la freinent
- et développer les facteurs qui la boostent.

La Reikiologie, l'anti-stress et 'l'anti-dépresseur' réunis

En 2015, la Reikiologie a fait l'objet d'une étude clinique dans un laboratoire agréé par le Ministère de la Santé. Cette étude a cliniquement prouvé les effets de la Reikiologie, dès la première séance de 45 minutes :

- sur le plan de l'antistress, car il a été noté une baisse du stress
- et sur le plan du bien-être, car dans le même temps, il a été noté un vécu de bien-être en hausse.

Mais si l'on comprend le lien de la Reikiologie avec l'antistress, quel lien avec les antidépresseurs ? La Reikiologie est l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Or on sait que la méditation déclenche la production cérébrale d'endorphines, qui sont notre « morphine naturelle » pour se remettre en route dans son bien-être. Les endorphines, dont la production est boostée par la méditation, ont donc des effets d'antidépresseur... au même titre que les antidépresseurs.

C'est la raison pour laquelle la Reikiologie, aussi basée sur la méditation, fait augmenter le bien-être de la personne.

Déroulement d'une séance

La personne est allongée, habillée, et ferme les yeux. Le praticien pose les mains sur des points précis du corps de la personne et dans le même temps, effectue une méditation spécifique à la Reikiologie. Le toucher, relaxant, et la résonance méditative du praticien permettent à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative par résonance, en arrêtant d'une part les tensions physiques et psychiques et dans le même temps, d'aller mieux au quotidien.



Crédit Shutterstock

Où trouver la Reikiologie ?

Voir un professionnel en cabinet : les Reikiologues sont regroupés à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Après avoir été formés par l'Institut de Reiki, ils ont été validés par DEKRA Certification, un organisme international certificateur, selon la norme internationale ISO 17024.

Durée des consultations : 1 heure ; tarif : entre 50 et 70 euros. Annuaire en ligne : www.ffrt.fr

Se former à la Reikiologie : 34 jours de formation à l'Institut de Reiki www.institut-reiki.com. Formation BAC+3 avec diplôme européen. Tél. : 01.44.40.29.50.

Essayer une journée de relaxation méditative par le toucher, Reiki en développement personnel, afin de pratiquer sur soi et ses proches : avec l'organisme de formation FormaReiki www.formareiki.com. Tél. : 09.72.47.78.47

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : presse@ffrt.fr / F.F.R.T. – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, est une science ontologique, de relation d'aide et d'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. 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 F.F.R.T. est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par le tierce partie Dekra Certification. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : [l'Institut de Reiki](http://www.institut-reiki.com) (formations longues) et [FormaReiki](http://www.formareiki.com) (formations courtes).

www.ffrt.fr