

Des recherches sur le Reiki

L'effet du Reiki sur la douleur

- une méta-analyse -

www.reikiforum.com

Une méta-analyse est une technique qui consiste à rassembler des données d'enquêtes ou des articles importants sur une même matière pour obtenir une vue synthétique donc plus fiable.

L'auteur conclut que statistiquement, le Reiki est efficace pour soulager la douleur.

Abstrait

Objectifs :

La douleur est l'un des symptômes les plus communs et peut conduire à d'importants problèmes psychologiques, mentaux et physiologiques chez les individus. Selon les données du Centre for Reiki Research, le Reiki est une approche efficace pour diminuer les niveaux de douleur, de dépression et d'anxiété. Par conséquent, le but de cette méta-analyse a été d'étudier l'effet du Reiki sur le niveau de la douleur.

Méthodes :

Ont été étudiés des essais cliniques contrôlés randomisés dans les bases de données de Pubmed, ISI Web of Sciences et Google Scholar. Quatre études contrôlées randomisées impliquant 212 participants ont été incluses dans la méta-analyse.

Résultats :

Le résultat obtenu après l'application finale du Reiki a été évalué dans le score de douleur VAS. Lorsque le groupe Reiki (104 personnes) a été comparé avec le groupe témoin (108 personnes), la différence moyenne standardisée a été observée à -0,927 (IC à 95% : -1,867 à 0,0124). Il a été observé que le Reiki a provoqué une diminution statistiquement significative du score VAS.

Conclusion :

Par conséquent, cette méta-analyse a révélé que le Reiki est une approche efficace pour soulager la douleur.

Source : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29551623

Le Reiki est meilleur que le placebo et a un large potentiel en tant que thérapie complémentaire

Abstrait

Cette étude passe en revue les études cliniques disponibles sur le Reiki afin de déterminer s'il existe des preuves que le Reiki offre plus qu'un simple effet placebo.

La littérature disponible sur le Reiki en anglais a été revue, en particulier pour les études cliniques évaluées par des pairs avec plus de 20 participants dans le groupe de traitement Reiki.

Sur les 13 études correspondant aux critères de sélection, 8 ont démontré que le Reiki était plus efficace que le placebo, 4 n'ont trouvé aucune différence mais avaient utilisé des méthodes de statistique discutables et un seul a fourni des preuves claires que le Reiki ne fournit aucun bénéfice.

Considérées collectivement, ces études fournissent des preuves raisonnablement solides pour que le Reiki soit considéré plus efficace que le placebo.

D'après les informations actuellement disponibles, le Reiki est une thérapie "complémentaire" sûre et douce qui active le système nerveux parasympathique pour guérir le corps et l'esprit. Il a un potentiel d'utilisation plus large dans la prise en charge des problèmes de santé chroniques et éventuellement dans le rétablissement postopératoire.

Des recherches sont nécessaires pour optimiser la façon de pratiquer le Reiki pour les malades.

Source : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28874060

Effets du Reiki vs. la physiothérapie pour le soulagement des douleurs au bas du dos et l'amélioration des activités quotidiennes des patients atteints de hernie discale intervertébrale

Abstrait

Les patients présentant une hernie discale intervertébrale (HDI) recherchent des thérapies médicales complémentaires et conventionnelles pour gérer les problèmes connexes. Cette étude visait à déterminer l'efficacité du Reiki par rapport à la physiothérapie pour soulager l'intensité de la douleur dans le bas du dos et améliorer les activités de la vie quotidienne (AVQ) chez les patients HDI.

Dans cette étude d'essai clinique, 60 patients avec HDI ont été assignés au hasard à l'un des groupes de Reiki, de physiothérapie et de thérapie médicamenteuse. La sévérité de la douleur et l'AVQ ont été mesurés en utilisant l'échelle visuelle analogique (VAS en anglais) et le questionnaire AVQ avant et après l'intervention.

Une différence significative a été trouvée dans l'intensité de la douleur et l'amélioration de l'AVQ entre le Reiki et la thérapie médicamenteuse. Cependant, il n'y avait pas de différence significative entre les groupes de Reiki et de physiothérapie dans la gestion de la douleur et l'amélioration des AVQ.

Le Reiki et la physiothérapie sont des méthodes efficaces pour gérer la douleur et améliorer les AVQ chez les patients atteints de HDI. Cependant, le Reiki est une méthode de traitement plus rentable et plus rapide que la physiothérapie.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29536776>

Textes issus du livre de Thierry Janssen, « La solution intérieure, vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit ».

« A l'instar de ce qui se produit au cours d'un massage, le toucher reiki procure un réel bien-être à celui qui touche et à celui qui est touché. Ce qui est plus étonnant, c'est que les effets apaisants et relaxants se produisent même dans les cas où le soin s'effectue à distance du corps. Comme au cours des thérapies corporelles, des émotions sont mobilisées, des larmes peuvent surgir et des prises de conscience (insights) peuvent survenir de manière tout à fait inattendue. Par ailleurs, picotements, impression de froid, frissons, bâillements et détente musculaire sont autant de manifestations que l'on peut mettre sur le compte d'une stimulation parasympathique. Une étude réalisée à l'université de South Glasgow, en Ecosse, montrait une diminution plus importante de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque chez des sujets recevant une séance de reiki que chez des personnes se relaxant simplement ou chez qui le traitement était administré par un praticien non initié. L'effet parasympathique du reiki semble donc particulièrement intense.

A l'université du Texas, à Houston, une évaluation des effets d'une séance de reiki révèle une diminution significative de l'anxiété, une baisse de la pression sanguine et une augmentation des IgA salivaires, sans doute en rapport avec la stimulation parasympathique et la cascade immunitaire qui s'ensuit. D'autres études montrent un effet favorable sur certaines douleurs chroniques, les migraines, les souffrances postopératoires, la cicatrisation de plaies, l'asthme, des problèmes de digestifs ou l'accompagnement des mourants. On a même rapporté une normalisation de la glycémie chez des patients qui présentaient des taux de glucose trop élevés. (...)

Au Colombia Presbyterian Medical Center à New York, Mehmet Oz, professeur de chirurgie et directeur du programme de médecine intégrée, a invité Julie Motz à pratiquer le reiki sur des patients transplantés cardiaques. De manière tout à fait surprenante, ceux-ci présentaient très peu de douleurs postopératoires, n'avaient aucun des symptômes dépressifs qui accompagnent les suites de ce genre d'intervention et n'ont manifesté par la suite aucun rejet de l'organe transplanté ».