

Le reiki et la science

De nombreuses personnes se demandent quelle est l'efficacité véritable du reiki. D'un côté, certains maîtres prétendent que le reiki permet de faire des miracles à la demande. D'un autre côté, pour je ne sais quelle obscure raison, l'état français prétend que l'efficacité du reiki n'est pas prouvée et qu'il s'agit juste d'une superstition.

La réalité des faits se situe quelque part entre les deux, mais où ?

La situation est très différente aux États-Unis. Pour répondre à la question de l'efficacité réelle du reiki, j'ai décortiqué des publications issues de la recherche médicale américaine. J'ai sélectionné 17 publications. J'ai choisi des publications qui ont une origine sérieuse, la plupart étant diffusées par le National Center for Biotechnology Information. J'ai également choisi celles qui résumaient leurs résultats dans l'extrait disponible sur internet. Certaines publications sont basées sur des études pilotes comprenant un faible échantillon.

Parmi ces 17 publications, la grande majorité démontre une efficacité du reiki. Seulement 2 expriment un avis plutôt négatif. L'une affirmant qu'il n'y a pas d'amélioration significative dans le cas d'une étude sur la fibromyalgie. L'autre estimant qu'il n'y a pas assez de publications solides pour déterminer l'efficacité précise du reiki.

Pour résumer, l'efficacité du reiki est surtout démontrée dans le domaine des troubles psychiques « ordinaires », stress, anxiété, dépression. Le reiki est également plus ou moins efficace pour soulager les douleurs et augmenter la qualité de vie d'une personne souffrante.

Biological correlates of Reiki touch healing. (2001) Wardell, D.W., Engebretson, J.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11251731>

Le but de cette expérience était de mesurer des facteurs physiologiques de la relaxation après 30 minutes de reiki.

Extrait : « Ces résultats indiquent à la fois un changement biochimique et physiologique dans le sens de la relaxation. »

Experience of a Reiki Session. (2002) Engebretson J., Wardell, D.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11890385>

Le but de cette expérience était d'évaluer la nature du vécu d'une personne qui reçoit du reiki. Cette expérience était basée sur des volontaires bien portants ne connaissant rien au reiki.

Extrait : « Les participants ont décrit un état de conscience liminal (NDT : à peine perceptible) dans lequel les phénomènes sensoriels et symboliques étaient observés de façon paradoxale. La liminalité était apparente dans la perception du temps, de l'espace et de l'environnement des participants, et des paradoxes du soi ont été observés chez les participants, expériences symboliques de sensations intérieures, expériences cognitives, et expériences externes de lien avec le maître reiki. »

A Phase II trial of Reiki for the management of pain in advanced cancer patients.
(2003) Olson, K., Hanson, J., Michaud, M.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14585550>

Le but de cette expérience était de vérifier l'efficacité du reiki sur la prévention de la douleur et l'amélioration de la qualité de vie chez des malades du cancer. Cette expérience sur 7 jours compare, les jours 1 et 4, l'efficacité d'une 1h30 de sieste (groupe A) à 1h de reiki (groupe B).

Extrait : « Les participants du groupe B ont ressenti une prévention de la douleur améliorée le jour 1 et 4, à la suite du traitement, en comparaison au groupe A, et une qualité de vie améliorée, mais pas de réduction générale de l'utilisation des opiacés. »

Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. (2004) Shore, A.G.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15154152>

Le but de cette expérience était de vérifier l'efficacité du reiki sur des personnes stressées et dépressives. Les participants ont reçu un traitement (1h à 1h30) par semaine pendant 6 semaines. À la fois les traitements en présence et à distance ont été testés.

Extrait : « Dès la fin du traitement, il y avait une réduction significative des symptômes de détresse psychologique chez les groupes ayant reçu des traitements par rapport aux témoins, et ces différences étaient encore présentes un an plus tard. »

Autonomic nervous systems during Reiki treatment: a preliminary study. (2004)
Mackay N., Hansen S., McFarlane O.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15674004>

Le but de cette expérience était d'évaluer l'effet du reiki par des mesures sur le système nerveux autonome.

Extrait : « Le rythme cardiaque et la pression sanguine diastolique ont baissé de manière significative dans le groupe reiki en comparaison des groupes placebo et contrôle. »

A pilot study: Reiki for self-care of nurses and healthcare providers. (2006) Brathovde, A.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16518156>

Le but de cette expérience était d'évaluer les changements du comportement professionnel d'infirmiers et de médecins qui ont appris le niveau I de reiki pour leur propre bien-être.

Extrait : « Une technique de triangulation méthodologique, incluant une auto-évaluation et des entretiens, a été utilisée, démontrant un changement positif dans la perception des comportements thérapeutiques des participants. »

The effect of Reiki on pain and anxiety in women with abdominal hysterectomies: A quasi-experimental pilot study. (2006) Vitale A., O'Connor P.C.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17099413>

Le but de cette expérience était de mesurer les niveaux de douleur et de stress chez des patientes ayant subi une hystérectomie.

Extrait : « Le résultat indique que le groupe expérimental a signalé moins de douleurs et demandé moins d'analgésiques que le groupe de contrôle. »

Pilot Crossover Trial of Reiki Versus Rest for Treating Cancer-Related Fatigue. (2007)
Tsang K., Carlson L.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17351024>

Le but de cette expérience était de comparer les bienfaits de la sieste et ceux d'un traitement reiki pour lutter contre la fatigue dans le cadre d'un traitement contre le cancer. Pour cela, divers questionnaires ont été utilisés. Le FACT-F pour la douleur, le FACT-G pour la qualité de vie, et l'ESAS pour l'estimation des symptômes.

Extrait : « La fatigue sur le FACT-F a baissé dans le groupe reiki au cours des 7 traitements. De plus, les participants dans le groupe reiki ont ressenti une amélioration significative de leur qualité de vie (FACT-G) comparée au groupe sieste. Dans l'estimation quotidienne (ESAS) du groupe reiki, un score de 1 avant session contre 5 après, indique une baisse significative de la fatigue, de la douleur, et de l'anxiété, qui n'a pas été observée dans le groupe sieste. »

Touch therapies for pain relief in adults. (2008) So P.S., Jiang Y., Qin Y.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18843720>

Le but de cette expérience était de mesurer l'efficacité contre la douleur, de plusieurs techniques d'imposition des mains, Healing Touch, Therapeutic Touch et Reiki.

Extrait : « Les participants exposés au toucher ont eu en moyenne une intensité de douleur plus faible de 0.83 (sur une échelle de 0 à 10) que les participants non exposés. Il apparaît que les résultats des tests menés par des praticiens plus expérimentés ont produit de meilleurs effets dans la réduction de douleur. Il a également été mis en évidence que les tests produisant les meilleurs effets sont issus de l'étude concernant le reiki. »

Reiki improves heart rate homeostasis in laboratory rats. (2008) Baldwin A.L., Wagers C., Schwartz G.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18435597>

Le but de cette expérience était de mesurer la capacité du reiki à réguler le rythme cardiaque des rats, et indirectement de mesurer son efficacité pour réduire ou éviter le stress.

Extrait : « Le reiki, mais pas le faux reiki (NDT Un test de placebo au cours duquel l'expérimentateur simule le fait de donner du reiki sans en donner), a réduit de manière significative le rythme cardiaque en comparaison aux valeurs initiales. Avec le reiki, il y a eu une forte corrélation entre le changement de rythme cardiaque et le rythme cardiaque initial, suggérant un effet homéostatique du reiki. Le reiki, mais pas le faux reiki, a réduit significativement l'élévation du rythme cardiaque entraîné par l'exposition des rats à un bruit intense. Ni le reiki ni le faux reiki n'ont affecté significativement la pression sanguine. Le reiki est efficace dans la régulation du rythme cardiaque chez les rats, stressés ou non, ce qui prouve son utilité pour la réduction du stress chez les humains. »

Reiki for the treatment of fibromyalgia: A randomized controlled trial. (2008) Assefi N., Bogart A., Goldberg J., Buchwald D.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3116531/>

Le but de cette expérience était de mesurer l'efficacité du reiki pour soulager les douleurs de la fibromyalgie.

Extrait : « Ni le reiki ni le toucher (NDT : une autre technique d'imposition des mains a été testée) n'ont amélioré les symptômes de la fibromyalgie. Les modalités de soins énergétiques comme le reiki devraient être étudiées rigoureusement avant d'être recommandées à des patients ayant des symptômes de douleurs chroniques. »

Effects of Reiki in clinical practice: A systematic review of randomized clinical trials.
(2008) Lee M.S., Pittler M.H., Ernst, E.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18410352>

Cette publication ne décrit pas une expérience. Il s'agit d'une revue sur la validité de 205 publications qui traitent de l'efficacité du reiki.

Extrait : « Globalement, les données de tests pour chaque maladie sont rares et des répliques indépendantes ne sont pas disponibles pour chaque maladie. La plupart des tests souffrent de défauts méthodologiques (NDT : seulement 9 tests répondaient aux critères de qualité fixés par les rédacteurs de cette publication), comme un échantillon trop petit, une conception inadéquate de l'étude et un partage des résultats insuffisant. En conclusion, la preuve pour suggérer que le reiki est un traitement efficace pour toute maladie est insuffisante. »

The touchstone process: An ongoing critical evaluation of Reiki in the scientific literature. (2010) Baldwin A., Vitale A., Brownell E., Scicinski J., Kearns M., Rand W.

Source :

http://www.researchgate.net/publication/45640560_The_Touchstone_Process_An_Ongoing_Critical_Evaluation_of_Reiki_in_the_Scientific_Literature

Cette publication ne décrit pas une expérience. Il s'agit d'une revue menée par 30 personnes, séparées en trois groupes, sur la validité de 26 publications qui traitent de l'efficacité du reiki.

Extrait : « Le Touchstone Process (ndt : nom de leur groupe de travail) a déterminé que seulement 12 articles étaient basés sur un modèle de recherche solide, et utilisaient des résultats clairement établis. Parmi ces articles, 2 ne témoignaient d'aucune efficacité, 5 témoignaient d'une certaine efficacité, et 5 démontraient des preuves solides de l'efficacité du reiki en tant que modalité de guérison. »

Reiki Reduces Depression, Pain and Anxiety in Older Adults. (2010) Richeson N., Spross J., Lutz K., Peng C.

Source : <http://www.massagemag.com/reiki-reduces-depression-pain-and-anxiety-in-older-adults-8728/>

Le but de cette expérience était de vérifier l'efficacité du reiki pour traiter la dépression, la douleur ou l'anxiété chez des personnes âgées. Les tests ont été réalisés sur 20 personnes d'une moyenne d'âge de 64 ans. Pendant 8 semaines, ces personnes ont reçu 30 minutes de reiki hebdomadaire. Les résultats ont été mesurés par des tests physiologiques et un questionnaire. Un groupe témoin n'a pas reçu de reiki.

Extrait : « Les mesures quantitatives ont indiqué que les participants ayant reçu les traitements reiki ont connu une amélioration significative de la douleur, dépression et anxiété lorsque l'on compare avec ceux qui n'en ont pas reçu, un résultat qui est étayé par les données qualitatives. Les résultats qualitatifs suggèrent que le reiki pourrait avoir la capacité d'améliorer l'état de santé. »

Endoscopic procedure with a modified Reiki intervention: A pilot study. (2010) Hulse R.S., Stuart-Shore, Russo J.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20145447>

Le but de cette expérience était d'évaluer l'efficacité du reiki pour réduire l'anxiété et la douleur chez 21 personnes recevant une coloscopie pour la première fois. Un certain nombre de facteurs ont été observés, rythme cardiaque, pression sanguine systolique et diastolique, rythme respiratoire et nécessité d'utiliser ou non un antidouleur.

Extrait : « L'anxiété et la douleur sont réduites par le traitement reiki chez les patients recevant une coloscopie et les patients ayant reçu le traitement reiki n'ont pas eu besoin de médicaments antidouleurs additionnels pendant la procédure. »

Effects of Reiki on anxiety, depression, pain, and physiologic factors in community-dwelling older adults. (2010) Richeson N., Spross J., Lutz K., Peng C.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20635803>

Le but de cette expérience était d'évaluer l'efficacité du reiki comme thérapie complémentaire pour l'anxiété, la dépression et la douleur, chez des personnes âgées. Pour cela, un certain nombre de tests ont été réalisés chez 20 personnes, questionnaires, mesure du rythme cardiaque et de la pression sanguine.

Extrait : « Des différences significatives ont été observées entre le groupe expérimental (NDT : Sans reiki) et le groupe traitement, sur les mesures de la douleur, de la dépression, et de l'anxiété ; aucun changement de rythme cardiaque et de pression sanguine n'a été noté. »

Reiki reduces anxiety, depression. (2011) Bowden D., Goddard L., Gruzeli J.

Source : <http://www.massagemag.com/reiki-reduces-anxiety-depression-9706/>

Le but de cette expérience était de vérifier l'efficacité du reiki pour traiter l'anxiété et la dépression chez des étudiants. Les tests ont été réalisés sur 40 personnes dont 20 avec des symptômes sévères, et 20 avec des symptômes plus légers. Dans chacun des groupes, la moitié des étudiants ont reçu du reiki sans contact, les yeux bandés, alors que l'autre moitié n'en recevait pas. Chacun a reçu 6 traitements de 30 minutes répartis sur plusieurs semaines.

Extrait : « Les résultats ont montré que les étudiants avec de hauts niveaux d'anxiété, de dépression, ou les deux, ont connu une amélioration globale de l'humeur et du niveau de stress, sans bénéfice similaire dans le groupe de contrôle. L'amélioration significative était encore présente cinq semaines après la dernière session de reiki. »

Investigation of standard care versus sham Reiki placebo versus actual Reiki therapy to enhance comfort and well-being in a chemotherapy infusion center. (2011) Caitlin A., Taylor-Ford R.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21531671>

Le but de cette expérience était de vérifier l'efficacité du reiki pour améliorer le confort et le bien-être chez des personnes recevant une chimiothérapie. Cette étude a été réalisée sur 189 personnes, certaines recevant du reiki, d'autres du « faux » reiki (placebo) et d'autres encore uniquement les soins standards.

Extrait : « Bien que la thérapie reiki était statistiquement significative dans l'augmentation du confort et du bien-être des patients en post-traitement, le faux reiki placebo était également statistiquement significatif. Les patients dans le groupe des soins standards n'ont pas vécu de changement dans le confort et le bien-être pendant leur session d'injection.

The effect of Reiki on work-related stress of the registered nurse. (2011) Cuneo C.L., Cooper C., Drew C.S., Naoum-Heffernan C., Sherman T., Walz K., Weinberg J.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20699431>

Le but de cette expérience était d'enseigner le niveau reiki I à 17 personnes appartenant au personnel hospitalier, puis de vérifier l'efficacité de cette pratique sur leur stress.

Extrait : « Les données de cette petite étude pilote supportent le fait que des infirmiers ayant reçu un enseignement au sujet de la pratique du reiki connaissent une baisse du stress lié au travail. »

Immediate effects of Reiki on heart rate variability, cortisol levels, and body temperature in health care professionals with burnout. (2011) Diaz-Rodriguez L., Arroyo-Morales M, Fernandez-de-las-Penaz C., Garcia-Royo C., Tomas-Rojas I.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21821642>

Le but de cette expérience était de mesurer l'efficacité du reiki par des mesures physiologiques (température, électrocardiogramme) chez des professionnels de santé ayant un syndrome de burn-out.

Extrait : « Le SDNN (écart type de l'intervalle NN) et la température du corps étaient significativement plus élevés après le traitement reiki qu'après le placebo. La LF (composante basse fréquence) était significativement plus basse après le traitement reiki. La baisse au niveau de la LF était associée à la hausse de la température du corps. Ces résultats suggèrent que le reiki a un effet sur le système nerveux parasympathique lorsqu'il est utilisé sur des professionnels de santé ayant un syndrome de burn-out ».

Remarque : le SDNN et la LF sont des mesures liées à la fréquence cardiaque. L'intervalle NN correspond à la durée d'un battement cardiaque.

Reiki therapy: A nursing intervention for critical care. (2011) Toms R.

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21670620>

Le but de cette expérience était de tester l'efficacité du reiki dans un contexte de soins intensifs.

Extrait : « La recherche médicale sur les techniques alternatives montre que les soins complémentaires comme le reiki soulagent la douleur et l'anxiété et réduit les symptômes de stress comme une pression sanguine et un rythme cardiaque élevés. »

L'enseignement scientifique du reiki

Ce n'est pas tout d'évaluer scientifiquement l'efficacité du reiki. Pour que le reiki puisse être pris plus au sérieux, il faudrait également l'enseigner d'une manière plus scientifique.

Dans ce but, je propose une **certification gratuite** basée sur la capacité d'une personne à reconnaître les symboles canalisés.

Pour en savoir plus, connectez-vous à l'application Facebook :

<http://www.reiki-dojo.com/facebook/>