

## Insomnio y Reiki

**R**eiki es un método natural y práctico para solucionar problemas de insomnio.

El insomnio suele ser un síntoma de otras dolencias como el estrés, la menopausia, falta de autoestima, problemas emocionales etc.

Por esta razón, Reiki es eficaz ya que funciona de dos formas, primero, trata los efectos, en este caso el insomnio, y segundo, actúa sobre la causa.

Una sesión de Reiki suele generar una sensación de relajación en el paciente, que ayuda a fomentar un sueño profundo y relajante después de la sesión (y a veces, durante la sesión en sí). Esta sensación de relajación se convierte, con el paso del tiempo, en un estado fácil de alcanzar, modificando así el estado mental del paciente. A la hora de dormir, el paciente simplemente "recuerda" las sensaciones vividas durante la sesión para recobrar ese estado relajado, consiguiendo así el sueño que desea.

**Una sesión de Reiki suele generar una sensación de relajación en el paciente, que ayuda a fomentar un sueño profundo**

Después, a medida que el paciente sigue con su tratamiento, Reiki sana la causa del insomnio, reduciendo ansiedad, cambiando nuestra manera de ver problemas, sanando situaciones emocionales etc.

Al Reiki se le denomina a menudo como "Energía Inteligente" porque sabe dónde y como tiene que actuar sin que el paciente ni el practicante tengan que dirigir esa energía de alguna forma. Por esta razón, aunque un paciente acuda a una sesión de Reiki con el fin de tratar una dolencia concreta como el insomnio, Reiki irá más allá del síntoma y profundizará en su causa.

Una de las cosas más significativas de la práctica de Reiki es la total ausencia de afinidades religiosas, dogmas ni

creencias. Esto lo hace una herramienta muy eficaz para casos de insomnio infantil, por ejemplo. Los bebés y niños pequeños no "creen" en nada, pero Reiki actúa sobre ellos de la misma forma (y a menudo mejor) que con adultos.