

L'insomnie et la polarité



PAR MICHELLE GUAY

L'expérience clinique de la polarité

Dans cet article, je vous présente la synthèse des résultats de recherches cliniques exploratoires effectuées auprès de 31 personnes (24 femmes et 7 hommes) vivant des problèmes d'insomnie depuis plusieurs années et qui ont été suivies en polarité¹.

La polarité est une approche énergétique qui permet d'harmoniser l'énergie vitale dans l'organisme humain. Elle fait partie du volet énergétique de la massothérapie. Par son essence, l'énergie contient toutes les dimensions de la personne, c'est pourquoi ses bienfaits sont de nature holistique. Les dimensions physique, mentale, psychologique et spirituelle seront touchées lorsqu'une personne est suivie en polarité².

Notre recherche

Les personnes participantes se distribuent selon l'âge de la façon suivante: 22 ont entre 40 et 70 ans, 8 entre 30 et 39 ans et une entre 23 et 29 ans. Seulement 7 sur 31 prennent des médicaments tandis que 19 sur 31 n'en consomment pas.

Les rencontres se sont déroulées sur une période de 3 à 6 mois à raison d'une séance par semaine au début, pour ensuite se faire aux quinze jours selon les besoins. Chaque personne a reçu un suivi de 12 séances.

Pour la majorité de la population, faire de l'insomnie fait référence, soit au fait que c'est difficile de s'endormir, soit à des réveils fréquents au cours de la nuit avec ou sans difficulté à se rendormir, ou encore à un réveil précoce ou à un sommeil agité et non réparateur. Un sommeil réparateur sera donc un sommeil profond avec un nombre d'heures suffisant. Nous aurons ainsi les deux variables essentielles: la qualité et la quantité.

Bienfaits de la polarité sur le sommeil

PROBLÈME	Nombre	RÉSULTATS	Nombre
INSOMNIE (Réveils fréquents, difficultés à s'endormir, sommeil superficiel et non réparateur)	31	INSOMNIE Résolue (7 à 9 h de sommeil profond et réparateur)	23
		Sommeil amélioré (se réveillent moins souvent et se rendorment tout de suite, dorment plus longtemps)	8
Total	31	Total	31

Nous constatons que pour 23 personnes, les problèmes de sommeil sont résolus et pour 8 d'entre elles, la qualité et la quantité se sont améliorées. Dans le travail énergétique en polarité, c'est le principe de l'air qui est principalement perturbé dans les problèmes de sommeil. Les éléments feu et eau sont également perturbés.

Les problèmes associés à l'insomnie

Lors des bilans santé, en plus de l'insomnie, il est ressorti qu'il y avait plusieurs autres problèmes. J'ai retenu et regroupé les thèmes les plus significatifs: la grande fatigue avec la sensation d'épuisement, l'anxiété, l'angoisse et un niveau de stress élevé; les problèmes digestifs et les maux de tête.

Polarités qui ont eu le plus d'impact

Les polarités qui ont eu le plus d'impact par ordre d'importance tout au cours des suivis ont été:

1. le système nerveux et plus spécifiquement le parasympathique
2. le système respiratoire
3. la périnéale
4. le système génito-urinaire
(Voir aussi autopolarité de l'étoile à cinq branches et les trois mouvements d'autopolarité)

Bienfaits de la polarité sur les problèmes associés à l'insomnie

PROBLÈME ASSOCIÉS	Nombre	RÉSULTATS	Nombre
Fatigue avec sensation d'épuisement	31	Hausse de l'énergie Plus en forme	29/31
Total	31	Légère amélioration	2/31
Stress élevé, anxiété et angoisse	20/31	Plus calmes et plus détendus, gèrent mieux leur stress	20/20
Total	31		
Problèmes digestifs	12/31	Résolu	12/12
Céphalée (maux de tête)	10/31	Résolu	6/10
		Légère amélioration	4/10

Toutes les personnes vivaient une grande fatigue avec la sensation d'être épuisée, ce qui est normal lorsque quelqu'un vit des problèmes d'insomnie. Le résultat est intéressant puisque la majorité se sente plus en forme. De même, toutes ont expérimenté la détente et ont réussi à mieux gérer leur stress. Les problèmes digestifs ont été résolus pour les 12 personnes, et les maux de tête pour 6 personnes sur 10.

Conclusion

La polarité constitue une aide précieuse pour les personnes vivant de l'insomnie. Toutes les personnes ont obtenu une amélioration notable de leur sommeil: celui-ci est devenu réparateur, plus long et plus profond. Au niveau des problèmes associés: une amélioration est constatée autant sur le plan physique que psycho-émotif (les personnes sont plus calmes, plus détendues et elles gèrent mieux leur stress). Il est intéressant de constater encore une fois l'unité de la personne. <

NOTES

- 1 Ce travail synthèse est basé sur cinq rapports de recherche clinique exploratoire sur l'insomnie. La recherche a été effectuée par Andrée Demers, Esther Sénéchal, Claudette Langis, Réjean Racette, Linda Poirier, Esther Leblond, sous la direction et supervision de Michelle Guay.
- 2 L'approche a été développée par le Dr Randolph Stone vers 1945. Elle contient cinq volets: l'énergie de la pensée, les exercices énergétiques, une alimentation saine et vivante, les manipulations de polarité et l'Amour.



ENSEIGNEMENT

L'intervenant peut enseigner à son client (e) une ou l'autre de ces deux autopolarités. La personne se fait son autopolarité couchée dans son lit au moment où elle veut dormir.

L'autopolarité de l'étoile à cinq branches (Voir: L'Anatomie énergétique et la polarité, Michelle Guay, Éditions de Mortagne p. 176) **ou les trois mouvements d'autopolarité** qui sont: 1. les latérales des yeux, 2. la polarisation de l'occiput avec la main gauche et la main droite en dessous au niveau des cervicales, 3. se polariser avec la main gauche au centre de la poitrine et la main droite au niveau du diaphragme ou de l'abdomen. Approximativement cinq minutes pour chaque mouvement. Ces deux autopolarités apaisent, aident à calmer le mental et favorisent le sommeil. **Il est très important de faire l'une ou l'autre, et non les deux.**

