

Médecine douce

N°3

Une maladie : une solution

CES PLANTES QUI FONT DU BIEN !

ALIMENTATION

SUPPRIMER CE QUI EST TOXIQUE

Médecines d'ailleurs

Les bons conseils de
Bernard Fontanille

ORGANISME

RETROUVER
UNE VITALITÉ
NATURELLE

MAL DE DOS

UNE PRÉVENTION
AU QUOTIDIEN

RELAXATION

*La méditation
par le toucher*

JUS DE BOULEAU

QUELS SONT
SES VÉRITABLES
BIENFAITS ?

SPÉCIAL VIE SAINE

Nos conseils pour changer de mode de vie

L 11464 - 3 - F : 5,90 € - RD



N° 3 - Trimestriel - Septembre - Octobre - Novembre 2017 - Bel : 6,10 €

REIKIOLOGIE

Relaxation... par le toucher



Le fondateur
du Reiki,
Mikao Usui.

La Reikiologie[®], étude de la force de l'esprit, est une science humaine de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Zoom sur une technique de bien-être encore peu connue en France.

Le japonais **Mikao Usui**, bouddhiste pratiquant et chercheur, consacra toute sa vie à mettre au point une pratique « *pour rendre l'esprit heureux* » avec une approche universelle, transculturelle, qui pourrait se dispenser simplement et être accessible à tous.

Du Reiki à la Reikiologie

Il utilisa ses recherches méditatives et fonda le Reiki en 1922, pratique de connaissances pour apprendre à transformer durablement son mal-être en mieux-vivre, basée sur l'apprentissage d'aller chercher en soi ses

potentiels naturels, de les développer et les pérenniser. C'est la raison pour laquelle la pratique s'appelle Reiki - ce kanji japonais signifiant : la force de l'esprit. Le Reiki traditionnel, pratique d'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, fut remis en route à partir des rares écrits de Mikao Usui par **Christian Mortier**, un Français qui s'appuya sur ses propres connaissances de psychanalyste, de spécialiste de l'accompagnement thérapeutique et de pratiquant de la méditation tibétaine depuis 20 ans. Il la dispensa de façon empirique sur des centaines de personnes de 1991 à 2000.

Favoriser le mieux-être

Il comprit alors que le Reiki était tout simplement une pratique d'accompagnement qui favorise et facilite l'émergence du mieux-être de chacun, mettant en résonance et éveillant les potentiels humains que chaque être possède au fond de lui. Dans cette mise en place d'une nouvelle architecture intérieure, la vision duelle intérieure s'efface progressivement, une plus grande sérénité face aux situations de la vie est ressentie. Ainsi, cette vision d'approche plus profonde et moins duelle permet à chacun de trouver ses solutions.

La Reikiologie permet à chacun d'être allongé à ne rien faire et de vivre les effets de la relaxation méditative par le toucher pour aller chercher en soi sa sérénité, son équilibre naturel, ses ressources et solutions. Une pratique naturelle et simple, de détente profonde par la libération des tensions accumulées au niveau du corps et de l'esprit.

Libérer les tensions du corps & de l'esprit

En tant qu'acteur de la relation d'aide, le Reikiologue accompagne progressivement la personne dans la libération de ses tensions du corps et de l'esprit, vers son bien-être naturel et durable. Le caractère durable provient de la méditation spécifique mise en œuvre durant la séance, dont le sens profond est de libérer durablement l'esprit de ses mécanismes de souffrance.

• Le Reikiologue certifié niveau 1 répond aux demandes relevant de l'épanouissement personnel : optimisation de l'énergie au quotidien, stimulation naturelle, harmonisation du corps et de l'esprit, travail sur les nœuds

L'art du Reikiologue

Il faut savoir que seul le Reikiologue pratique des séances de Reikiologie. Depuis mai 2015, les effets d'une séance de Reikiologie sont cliniquement prouvés (étude clinique établie par un laboratoire agréé par le ministère de la Santé) : 95% des personnes ont vu leur stress diminuer de 36% dès la 1^{ère} séance de 45 minutes. Une baisse significative du mal-être chez les personnes, doublée d'une augmentation significative du bien-être, a été également observée.

et souffrances corporelles, prévention et hygiène de vie, calme mental, confort physique et psychique. Cela conduit à l'arrêt du stress, de l'anxiété, des angoisses, des insomnies, des fatigues anormales, du sommeil de mauvaise qualité, des tensions et douleurs psychosomatiques...

• Le Reikiologue certifié niveau 2, en sus des demandes précédentes, accompagne les demandes visant à sortir de la détresse psychologique réactionnelle, à savoir : dépresses régulières, burn-out, émotions conflictuelles profondes et récur-

rentes, fragilités psychologiques dues aux chocs de la vie, pertes de repères, difficultés d'adaptation, maladie grave accompagnée de questions existentielles, manque de sens à sa vie...

Comment se déroule une séance ?

Durant la séance, la personne est allongée habillée, ferme les yeux et n'a rien à faire. Pendant ce temps, le Reikiologue pose les mains sur des points précis du corps avec un toucher léger, et effectue un travail de méditation laïque. Ce faisant, il déclenche une résonance méditative d'union chez la personne, libérant les crispations du corps et de l'esprit. L'esprit de la personne, libéré graduellement du mal-être, laisse place à l'émergence des potentiels naturels solutionnant du patient, qui accède à son bien-être naturel durable.

Où tester la Reikiologie ?

• Avec un Reikiologue enregistré à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Annuaire en ligne :

Pour tous !

Le Reiki est une pratique laïque et agnostique entièrement basée sur le fonctionnement naturel de l'être humain. Elle s'adresse à tous : enfants, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, indépendamment de toute culture, confession, conception de vie.



www.ffrt.fr - Consultations professionnelles avec les professionnels de la F.F.R.T. Séance d'une heure : de 50 à 80 euros environ.

• Séances découverte avec les bénévoles en formation de l'Institut de Reiki (pas de substitution aux consultations professionnelles) : 10 euros l'heure le vendredi après-midi. Plus d'informations : 01.44.40.29.50

• Dans un organisme de formation professionnelle pour apprendre à effectuer de telles séances - en formule découverte ou professionnelle. Plus d'information auprès de l'Institut de Reiki : www.institut-reiki.com

Retenez qu'aujourd'hui le Reiki est pratiqué sous sa forme traditionnelle (Reiki Traditionnel) dans le respect de son origine : utiliser les connaissances du fonctionnement de notre esprit-conscience pour aller chercher en soi ses potentiels naturels solutionnant. Il s'agit donc d'une méthode de bien-être à tester, au même titre que d'autres pratiques de développement personnel et de relaxation.

Considérant les troubles physiques ou psychologiques comme les indicateurs d'une disharmonie interne, le Reiki permet à chacun de canaliser l'Énergie Universelle et de parvenir ainsi à l'épanouissement personnel et spirituel. Trop souvent présenté comme une simple technique de guérison, il est aussi une philosophie de vie. ■

V.L.



À LIRE



« L'art et la pratique spirituelle du reiki » de Patrice Gros, Grancher, 272 pages, 19 €.