

les nouvelles
esthétiques
spa

OCTOBRE 2015
63^e Année
N° 685 - 12 €



SENSO de Coiffure Christophe Gallet. Make up Mostyc. Photo Alan Boquet.

LES EFFETS DE LA REIKIOLOGIE

Les effets de bien-être et anti-stress de cette pratique de relaxation méditative par le toucher sont cliniquement prouvés.

Une pratique non médicale non conventionnelle, basée sur la relaxation méditative par le toucher, la Reikiologie (reiki professionnel certifié), a fait l'objet d'une étude clinique en laboratoire agréé. Des mesures portant sur l'humeur instantanée (bien-être et mal-être), le stress et la pression artérielle ont été effectuées sur les sujets par un médecin clinicien. Ces effets sont cliniquement prouvés : une première pour une pratique de bien-être.

UNE PRATIQUE DE BIEN-ÊTRE DÉJÀ QUALIFIÉE ET CERTIFIÉE

Afin de structurer les métiers du reiki, la Fédération Française de Reiki Traditionnel s'est engagée dans une démarche qualité, vérifiée objectivement par des organismes certificateurs reconnus par l'État, qui vérifient les critères selon un cahier des charges précis.

Ainsi, l'Institut de Reiki, organisme de formation professionnelle intégré à la F.F.R.T. est qualifié ISQ-OPQF de formation à des métiers spécifiques (qualité pédagogique). La F.F.R.T. a obtenu une certification ISO 9001 (norme internationale qualité et savoir-faire), la plaçant comme seule fédération de reiki en France ayant fait valider la sélection de ses membres professionnels et la qualité des prestations ainsi délivrées.

UNE ÉTUDE CLINIQUE SUR DES HOMMES ET FEMMES STRESSÉS

Après la vérification de la qualité des prestations et du professionnalisme des intervenants, la suite logique consistait à vérifier les effets de la pratique de la Reikiologie.

Une étude s'est déroulée sous contrôle médicale dans un laboratoire français certifié ISO 9001 et agréé par le Ministère de la Santé comme centre

d'expérimentation clinique. Quarante personnes volontaires, hommes et femmes âgés entre 18 et 60 ans, ont été les bénéficiaires d'une séance de Reikiologie de 45 minutes ou d'une séance de repos de 45 minutes.

Ces personnes ont été sélectionnées par le laboratoire en raison de leur fort état de stress, voire d'anxiété notable, dont les origines étaient : l'angoisse et l'anxiété, le stress au travail, les problèmes personnels et les études universitaires. Elles ont été réparties en deux groupes de 20. Les deux groupes ont été testés dans le même environnement et les mêmes conditions ; diverses mesures ont été prises par un médecin clinicien, pour chaque personne, avant et après la séance. Une seule différence : le 1^{er} groupe a bénéficié d'une séance de Reikiologie de 45 minutes, l'autre groupe, d'une séance de repos de 45 minutes.

LES RÉSULTATS DES MESURES SUR LE BIEN-ÊTRE, LE STRESS ET LA PRESSION ARTÉRIELLE

- Le premier résultat concerne les effets sur le bien-être (variation du bien-être et du mal-être, ou humeur instantanée). Les séances de Reikiologie montrent une diminution significative du mal-être et une augmentation significative du bien-être. Les séances au repos montrent une baisse moins significative du mal-être et pas d'augmentation du bien-être. Les mesures relevées confirment l'effet de transformation naturelle du mal-être vers le bien-être, générée avec la relaxation méditative par le toucher de la Reikiologie.

- Le deuxième résultat concerne les effets sur le stress, mesurés à l'aide du

tremblement nerveux au repos, le TNR. Une baisse significative du TNR a été observée sur 95 % des personnes du groupe des séances de Reikiologie avec une baisse moyenne de 36 %. Une baisse du TNR a été observée sur seulement 61 % des personnes au repos, avec une moyenne de -12 %. Soit des effets notés sur la quasi-totalité des personnes bénéficiant de Reikiologie (contre environ 2/3 pour le groupe au repos) avec une baisse trois fois plus élevée pour les bénéficiaires des séances de Reikiologie.

- Le troisième résultat concerne les mesures de la pression artérielle systolique et diastolique. Les séances au repos n'ont pas montré de variation sur la pression artérielle. Les séances de Reikiologie ont montré que la pression artérielle systolique, la pression maximale, a subi une baisse importante.

Suite à cette étude clinique, les effets de la Reikiologie sont cliniquement prouvés en ce qui concerne le stress et le bien-être, et ce dès la première séance.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE REIKIOLOGIE ?

Durant la séance, la cliente 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 spécifique, et effectue un travail de méditation laïque. Ce faisant, il déclenche une résonance méditative d'union chez la cliente, libérant les crispations de son corps et de son esprit. Son esprit, libéré graduellement du mal-être, accède à son bien-être naturel durable.

Il est possible de se former à la Reikiologie pour apprendre à effectuer de telles séances.