

FÊTE DU CINÉMA Les blockbusters en tête d'affiche,
les films français en petite forme (Pages 28 et 29)

Dimanche 28 juin 2015 - N° 22021 BIS - www.leparisien.fr

1,40 €

Le Parisien

Dimanche



BASKET

Les Braqueuses
veulent
rafler
l'Euro
(Page 22)

Sandrine
Gruda

(AFP.)

sommeil pouvait affecter la qualité de notre peau, a mené une enquête sur

tagne à qui on a demandé de dormir une nuit de huit heures puis d'enchaîner sur

en soi en pâtissant pour 20 % des participantes.

LINA FOURNEAU

Que la force de l'esprit soit en vous

DÉTENTE. On pourra découvrir le reiki à la Japan Expo du 2 au 5 juillet. Son but ? Atteindre la paix intérieure et faire le plein d'énergie.

PRATIQUE

Les séances d'une heure pratiquées par la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT) coûtent entre 60 et 80 €. Vous pouvez également partir à la découverte du reiki traditionnel à Paris lors de la Japan Expo du 2 au 5 juillet à Paris. Plus d'infos sur www.ffrt.fr et sur www.institut-reiki.com.

NON, IL NE S'AGIT PAS d'un nouvel art martial. Le reiki (à prononcer reilleki) se traduit du japonais par « la force de l'esprit ». Popularisé par Mikao Usui au début du XX^e siècle, on appelle reikiologie la pratique naturelle qui permet à un individu de trouver, ou retrouver, « son bien-être psychique et physique ». Concrètement, le reiki traditionnel, que l'on pourra découvrir à la Japan Expo de Paris à partir de jeudi, « est une pratique de relaxation et de méditation par le toucher », explique Estelle Ivanez, maître reiki et secrétaire générale de la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT) qui, depuis le début de l'année, a lancé un processus de certification des praticiens par un examen reconnu par l'Etat. Car on ne s'improvise pas maître reiki. Il faut 168 heures de formation professionnelle pour devenir praticien et 470 pour devenir maître praticien.

Le toucher du praticien est aussi subtil que précis et

s'appose sur différents points clés de l'enveloppe corporelle (tête, buste, jambes, pieds...). Il débloque l'énergie du corps et de l'esprit du client, qui puise alors en soi les solutions à ses problèmes personnels.

Efficace contre les angoisses

Contrairement au massage, le consultant reste habillé pendant la séance, « il est allongé et n'a rien à faire de spécial », certifie Estelle Ivanez. Le reiki fonctionne très bien sur « le stress, la fatigue ou les douleurs physiques » mais aide également à faire face aux « angoisses, aux situations éprouvantes et au manque de confiance en soi », assure Estelle Ivanez. Beaucoup de convaincus se sont d'abord essayés au yoga, à la méditation ou à la psychanalyse, mais sans résultat probant. Cette pratique peut même être utilisée comme soin complémentaire d'une maladie grave. Et en Suisse, certaines complémentaires santé ont déjà commencé à rembourser les séances !

ASTRID BUREL



Durant une séance de reiki, le client reste habillé pendant que le praticien le relaxe par un toucher à la fois subtil et précis. (DR.)