

Les idées reçues du Reiki : quel est le vrai du faux ?

Pratique non conventionnelle, non encadrée par l'Etat, le Reiki est soumis à l'interprétation et aux affirmations de chacun, sans possibilité de vérification, ni de contrôle. Or, force est de constater que les affirmations concernant le Reiki divergent selon les sites internet. De quoi est-on alors certain ? Quelles sont les idées reçues et fausses du Reiki ?

Quelle est la définition du Reiki ?

Le Reiki un mot japonais qui signifie « la force de l'esprit ».

Il désigne la capacité de chacun à développer ses potentiels naturels pour accéder à son bien-être naturel et durable. Cette capacité se remet en route grâce à l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, qui sont l'essence même du Reiki.

Idée reçue et fausse : *Le Reiki signifie Energie Universelle » ou « Energie Cosmique » ou « Energie Universelle de Guérison ».*

A savoir : *il suffit de mandater une traductrice japonaise assermentée auprès du Tribunal, comme l'a fait la F.F.R.T., pour avoir une traduction réelle : force de l'esprit.*

En quoi le Reiki est-il une pratique énergétique ?



C'est une pratique globale permettant de libérer nos énergies internes bloquées. Les énergies internes bloquées sont des tensions qui génèrent beaucoup de désordres du corps et de l'esprit : angoisses, fatigue, manque de confiance en soi, douleurs physiques, stress, déprime, insomnies, mais aussi mal de vivre, émotions conflictuelles, pertes de repères...

Idée reçue et fausse : *Il faut canaliser l'énergie universelle dans la personne. Chacun se branche là où il peut : sur l'énergie cosmique, sur la Vierge Marie, sur les anges, sur l'énergie des maîtres ascensionnés, sur la kundalini, etc.*

A savoir : *Le concept new age d'énergie universelle est apparu 16 ans après le décès du fondateur du Reiki. De plus, il n'existe aucun écrit du fondateur du Reiki venant corroborer ces affirmations.*

Le fonctionnement du Reiki peut-il être expliqué par la science ?

Le fondement et le fonctionnement du Reiki repose sur :

- la relaxation et la méditation laïque (méditation en pleine conscience)
- un toucher fixe et léger, sur des positions du corps
- notre circuit énergétique et les souffles internes
- le développement de l'esprit humain vers ses potentiels solutionnants,

- les connaissances de disciplines occidentales et orientales telles que la phénoménologie, les neurosciences et les sciences cognitives sur les points susnommés
- la psychologie et ses outils d'accompagnement verbaux et non verbaux.



Idée reçue et fausse : La science ne peut pas expliquer, ni comprendre le Reiki, mais l'énergie universelle fonctionne malgré tout. Pour cela, il faut passer par un rituel d'initiation pour accéder à l'énergie suprême de guérison et pouvoir pratiquer.

A savoir : Les effets de la relaxation et de la méditation, dont le Reiki est l'union, sont aujourd'hui largement expliqués par la science. N'importe quelle personne posant les mains doucement sur le corps d'une personne, de la tête au pied, la fait naturellement entrer dans un état de relaxation. C'est ce que l'on connaît dans le massage : le toucher du masseur permet à la personne de se détendre et d'aller mieux.

Quel est le rôle du Reiki sur la santé ?



Le champ d'application du Reiki est ce que l'Organisation Mondiale de la Santé appelle la Santé Mentale Positive. C'est une santé naturelle, du corps et de l'esprit : le Reiki permet de réguler leur fonctionnement, en libérant leurs tensions. Il s'agit des tensions qui génèrent des maux quotidiens tels que les fatigues, le stress, les douleurs et tensions régulières, les pensées parasites, l'anxiété et l'angoisse.

Ainsi, le Reiki est une pratique de prévention de la santé, car il arrête les causes qui déclenchent des

maux du corps et de l'esprit, jusqu'à certaines maladies (psychosomatiques, par exemple).

En un mot, le Reiki est une voie naturelle menant à un équilibre du corps et de l'esprit.

Idée reçue et fausse : Les soins reiki renforcent le système immunitaire, et la personne peut même guérir.

A savoir : Comment peut-on affirmer qu'une énergie, dont personne n'est capable de prouver l'existence, a des effets de guérison ? En fait, rien de magique : c'est la personne allongée qui redéclenche ses capacités et ressources naturelles de lâcher prise, avec résultat d'aller tout simplement mieux !

Pourquoi a-t-il une approche psychocorporelle ?

Le Reiki prend en compte la globalité de la personne : on s'occupe de son corps, de son esprit... et de son énergie de bien-être. C'est ce qui établit la spécificité de notre pratique : elle agit à tous les niveaux de la personne. De cette façon, un bien-être global peut émerger, avec le toucher relaxant pour le corps, et la méditation spécifique laïque pour l'esprit.

Idée reçue et fausse : Le Reiki est un massage holistique qui s'effectue par l'apposition des mains OU le Reiki est un massage de type énergétique.

A savoir : Le massage est un ensemble des techniques utilisant les mains : pétrissage, pressions, etc. Or, dans le Reiki, il n'y a aucune manipulation du corps : le toucher reste fixe et léger.

Où trouver des vidéos de qualité sur le Reiki ?

Une vidéo sur ce qu'est le Reiki et son évolution en France :

[Lien vidéo](#) (Youtube)

Cette vidéo contient des chapitres distincts pour une meilleure lecture.



Une vidéo sur les idées fausses et reçues du Reiki :

[Lien vidéo](#) (Youtube)

Cette vidéo contient des chapitres distincts pour une meilleure lecture.



Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : presse@ffrt.fr / F.F.R.T. – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, est une science ontologique, de relation d'aide et d'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Les effets de bien-être et de réduction du stress de la Reikiologie sont cliniquement prouvés (laboratoire agréé par le Ministère de la Santé). La F.F.R.T. est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par le tierce partie Dekra Certification. Adhérente de la Chambre Nationale des Professions Libérales, elle soutient également le *Global Compact*, pacte d'éthique des Nations Unies. Début 2016, elle a signé un partenariat avec Chèque Santé, titre prépayé pour la prévention de la santé. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : [l'Institut de Reiki](#) (formations longues) et [FormaReiki](#) (formations courtes).

www.ffrt.fr