

Pourquoi la Reikiologie apaise les angoisses

L'angoisse fait partie des maux de notre époque et lutter contre l'angoisse est désormais une préoccupation majeure de notre société. Contrairement à l'anxiété, dont l'expression est diffuse, l'angoisse est très concrète. Au point que ses ressentis sont très physiques et localisés dans le corps.

En quoi la Reikiologie, relaxation méditative par le toucher, est-elle une aide ?

Les symptômes psychophysiques de l'angoisse



Pour beaucoup, l'angoisse a la forme d'une boule, logée dans le corps : au ventre, à la poitrine, à la gorge. Parfois même, la boule « se balade » sur tous ces points selon les situations.

D'autres parlent de pression, ou d'oppression, sur la cage thoracique. De resserrement au niveau de la poitrine, ou de

poids. On peut avoir le cœur qui s'emballe. On peut avoir la sensation de ne plus respirer.

Si l'on ne sait pas arrêter l'angoisse, ces symptômes s'amplifient et dégénèrent en d'autres troubles, comme les attaques de panique, avec des sensations nous submergeant, comme celles de mort imminente.

Le drame de l'angoisse est que plus on veut lutter contre, moins ça fonctionne. Souvent le résultat n'en est qu'une amplification de la douleur de l'angoisse.

La démarche de la Reikiologie

Si tout le monde parle d'angoisse, chacun la vit différemment. La Reikiologie a pour but d'instaurer un accompagnement individualisé pour aider la personne à se libérer de son vécu d'angoisse, quelle qu'en soit la forme. La démarche est simple et durable : elle intervient sur les causes qui déclenchent les effets. Si la cause s'arrête, les effets cessent.

Le truc consiste donc à arrêter les mécanismes générateurs d'émotions négatives, comme l'angoisse. Cette connaissance d'arrêt des mécanismes générateurs de mal-être relève de la phénoménologie orientale, science du fonctionnement de notre conscience, et dont un outil bien connu n'est autre que la méditation.

Or, la Reikiologie étant l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, elle agit sur ces mécanismes psychiques. L'intérêt de la Reikiologie est qu'au lieu de devoir se confronter à ses angoisses pour espérer aller mieux, la personne remonte naturellement à la source et arrêtant celle-ci, ce qui la dérangeait en aval s'arrête aussi. Autrement dit, la personne agit sur la boule de neige avant qu'elle ne devienne avalanche.

Déroulement d'une consultation professionnelle

Le Reikiologue, dans une écoute méditative, conduit un premier entretien centré sur la transformation intérieure des blocages psycho-énergétiques de la personne, à l'origine de ses angoisses.

Puis, la personne étant allongée à ne rien faire, le Reikiologue pose les mains, avec un toucher fixe et léger, sur des endroits précis du corps – positions en correspondance avec l'étude des souffles internes et du circuit énergétique de la personne et dont les connaissances proviennent des traditions méditatives



orientales. Associé à la résonance méditative du professionnel, adaptée à la demande de la personne, ce travail libère les tensions psychiques de la personne pour faire émerger ses potentiels naturels solutionnant. Le Reikiologue utilise aussi des pratiques énergétiques spécifiées, protocole de détente face aux angoisses, pour accompagner la personne spécifiquement sur la difficulté qu'elle rencontre. Enfin, un entretien de fin permet à la personne de continuer à maturer le travail de transformation entrepris.

Où trouver la Reikiologie ?

Voir un professionnel en cabinet : les Reikiologues sont regroupés à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Après avoir été formés par l'Institut de Reiki, ils ont été validés sur leur pratique de terrain par DEKRA Certification, un organisme international certificateur, selon la norme internationale ISO 17024.

Durée des consultations : 1 heure ; tarif : entre 50 et 70 euros. Annuaire en ligne : www.ffrt.fr

Se former à la Reikiologie : 34 jours de formation à l'Institut de Reiki www.institut-reiki.com. Formation Bachelor BAC+3 et Mastère BAC +5 (diplômes européens). Tél. : 01.44.40.29.50.

Essayer une journée de relaxation méditative par le toucher, Reiki en développement personnel, afin de pratiquer sur soi et ses proches : avec l'organisme de formation FormaReiki www.formareiki.com. Tél. : 09.72.47.78.47

*La Reikiologie respecte le sens d'origine voulu par le méditant japonais Mikao Usui pour le Reiki, à savoir une méthode de relaxation méditative par le toucher. De fait, cette pratique du Reiki n'a rien à voir avec les méthodes du reiki régulièrement épinglées par les autorités publiques pour leurs **dérives thérapeutiques**. Celles-ci consistent à transférer une **énergie universelle**, après l'**ouverture d'un canal** imaginaire grâce à des initiations mystérieuses de pouvoir, pour donner un soin à la personne par **apposition des mains**. Cette information est vérifiable par tous : aucun écrit du fondateur affirmant cela n'a jamais été retrouvé. Cette invention **new age** date de 16 ans après le décès de Mikao Usui, et a été développée par le gourou sectaire vietnamien Dang. Elle a été reprise par les praticiens occidentaux se revendiquant de la lignée Usui – Hayashi – Takata, sous prétexte d'améliorer la pratique du fondateur. Tout ce système est basé sur le conditionnement des croyances et du placebo.*

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 DEKRA Certification. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : l'[Institut de Reiki](http://www.institut-reiki.com) (formations longues) et [FormaReiki](http://www.formareiki.com) (formations courtes).

www.ffrt.fr