

Augmenter son énergie durablement

De nos jours, il faut être toujours plus rapide et efficace ; tout le monde cherche donc à augmenter son énergie. Oui, mais voilà, quand on y arrive, cela ne dure qu'un temps. Alors, comment faire pour que cela soit durable ?

L'interaction de nos énergies internes

Avec notre activité physique, nous mettons plus ou moins à mal notre énergie corporelle : travail, déplacements, activités effrénées ou de longue haleine.

Notre énergie psychique n'est pas en reste : on bouillonne d'idées, de pensées, de problèmes à résoudre, et l'on devient un véritable volcan psychique.

Comme le corps et l'esprit fonctionnent ensemble, si l'on tire un peu trop sur la corde physiquement, dans la foulée, la vitalité psychique baisse.

Inversement, si l'on s'active outre mesure au niveau des pensées, on finit par s'enfermer dedans. L'ébullition mentale est telle que l'on a du mal à lâcher prise. Le repos psychique ne se fait plus, les difficultés d'endormissement et les insomnies apparaissent. Le corps se fatigue.

Pourquoi réguler son énergie est vital

Que dire des personnes qui tirent sur la corde à longueur d'année ? Elles travaillent outre mesure toute l'année. Elles rognent sur leur temps personnel, sur leur repas, jusqu'à leur sommeil. Bref, elles consomment leur vitalité comme si celle-ci était inépuisable : « Il faut déjà faire cela. Je me reposerai ce week-end / en vacances. »

Et lorsque le repos arrive, ces personnes passent leur temps à dormir. D'autres restent en tension : maux de tête, par exemple. Enfin, certaines trouvent le moyen de tomber malades.

A vrai dire, rien d'étonnant à cette évolution. C'est aussi une façon qu'a notre corps de se réguler face à cette suractivité : il a surtout besoin de repos... Donc comme ses ressources ont été consommées toute l'année, sans lui laisser le temps de les reconstituer, il se met à l'arrêt pour pouvoir récupérer.

Au final, c'est lui qui a le dernier mot !

La reikiologie, un art des énergies internes

En Orient, de nombreuses pratiques sont centrées sur la maîtrise de notre énergie. La méditation, par exemple, sert à discipliner ses pensées... et donc à gérer au mieux notre énergie psychique.

Le yoga, quant à lui, permet de gagner en énergie, par l'utilisation du corps et de la respiration.

Sur le plan médical, l'acupuncture utilise les méridiens pour faire circuler l'énergie.

Et que dire des arts martiaux, comme le Qi Gong, l'Aikido, le Tai Chi, où l'on apprend à concentrer et diriger ses énergies internes ?



Le but de la reikiologie est de faire face à la demande de sa vie, sans s'épuiser. La personne qui bénéficie de séances régulières de reikiologie régule entièrement naturellement son énergie, retrouve une dynamique naturelle, ne bloque plus ses énergies et donc se fatigue pas, tout en conservant sa dynamique naturelle. Cela passe par la connaissance de soi, de ses limites et de ses ressources.

Déroulement d'une consultation professionnelle

Le Reikiologue, dans une écoute méditative, conduit un premier entretien pour identifier les blocages psycho-énergétiques de la personne, l'empêchant d'accéder à sa vitalité et dynamique naturelles. Puis, celle-ci s'allonge et n'a rien à faire. Le Reikiologue pose les mains, avec un toucher fixe et léger, sur des endroits précis du corps – positions en correspondance avec les souffles internes et le circuit énergétique, dont les connaissances proviennent des traditions méditatives orientales. Associé à la résonance méditative du professionnel, ce travail libère les tensions de la personne, à l'origine de sa fatigue et de son manque d'entrain.



Où trouver la Reikiologie ?

Bénéficier de séances en cabinet **avec un Reikiologue** : annuaire en ligne, www.ffrt.fr

Formations professionnelles jusqu'à BAC+5 : 34 jours, [Institut de Reiki](#)

Formations de **développement personnel**, pour pratiquer sur soi et ses proches : 1 journée découverte pour débutant, ou 5 jours de formation, [Académie de Pleine Présence](#)

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / FFRT – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / FFRT

Depuis sa création en mars 2002, la FFRT apporte aux professionnels du reiki des référentiels de formation et de compétences dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, forme professionnelle du reiki validée par un cursus académique européen (système ECTS), est une méthode de bien-être par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher.

La Reikiologie est la forme du reiki respectueuse du sens d'origine donné par le fondateur japonais Mikao Usui. Elle ne s'inscrit pas dans les méthodes déviées sur l'énergie, recourant à l'énergie universelle et les rituels initiatiques. Son approche n'est pas basée sur les croyances et le conditionnement du placebo observé dans ces méthodes, et ne favorise pas les déviations thérapeutiques.

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 FFRT est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité, à laquelle sont aussi soumis ses 2 organismes de formation intégrés, l'Institut de Reiki et l'Académie de Pleine Présence. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par DEKRA Certification.

www.ffrt.fr