

Le reiki contre le blues de l'hiver

L'hiver est là, et avec lui le froid. Mais aussi la pluie, et même pour certains la neige. Comment garder son moral et mettre sa santé à l'abri ? Avec la reikiologie, le booster antimorosité !

Le blues de l'hiver est arrivé

En hiver, le froid ralentit notre activité physique et amoindrit les réponses immunitaires de notre organisme. De plus, la faible luminosité convient aux virus : ils sont moins fragilisés par les ultraviolets qu'en été.

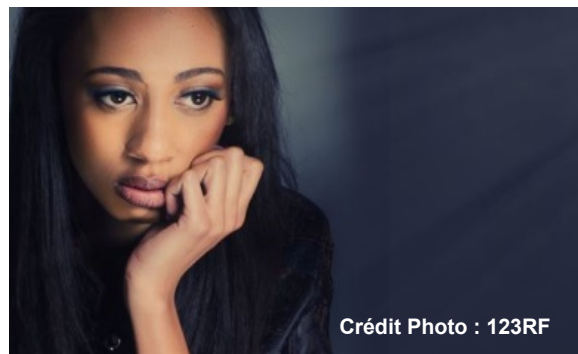
Ce changement saisonnier affaiblit directement notre équilibre corporel.

Qu'en est-il de notre mental ? Le manque de lumière naturelle peut provoquer le fameux blues de l'hiver, un trouble passager de notre état d'esprit, lié au changement de saison et au déclin de la luminosité.

Ce blues hivernal se traduit souvent par une perte de tonus, des changements d'humeur, une baisse de moral et au final, du stress.

A son tour, les tensions de stress sur notre système immunitaire viennent, à nouveau, affaiblir l'homéostasie du corps.

Un vrai cercle vicieux, qui nous fait naviguer de la baisse de moral à la fatigue, de la fatigue aux maladies. Puis des maladies au stress, et à nouveau à la baisse de moral...



Crédit Photo : 123RF

Le reiki pour booster nos ressources



Crédit Photo : 123RF

Que sait-on des réponses immunitaires de notre organisme ? Les tensions, la fatigue, le moral en berne en sont des ennemis. D'ailleurs, la science a démontré à maintes reprises que les formes tensionnelles, de stress ou émotionnelles par exemple, viennent annihiler le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Cela favorise le développement de certaines maladies.

Il convient donc d'avoir une pratique pour équilibrer nos énergies naturelles, afin de ne pas s'engluer dans ces tensions.

C'est le rôle du reiki, basé sur l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Il favorise la dissolution des énergies internes bloquées. Cette libération énergétique permet au système immunitaire de bien fonctionner, ce qui empêche certaines maladies de se développer.

C'est d'ailleurs ce que démontrent plusieurs études cliniques internationales sur les effets de la méditation.

Des séances de reiki pour sortir de ce cercle vicieux

Finalement, le but est de vivre sa vie le mieux possible, quelle qu'elle soit, indépendamment de la météo saisonnière ou de son état de santé... C'est tout l'objet de la reikiologie !

Cette forme spéciale de reiki allie les connaissances énergétiques orientales avec une démarche de vérification scientifique occidentale. D'ailleurs, elle est aujourd'hui la seule méthode de bien-être à avoir prouvé, lors d'une étude clinique, ses effets anti-stress et de bien-être.

Le travail du praticien de reiki consiste à allier un toucher fixe et léger avec une méditation, en pleine conscience. Par résonance, la personne allongée à ne rien faire, entre dans sa propre relaxation méditative. Le praticien de reiki aide ainsi la personne à se libérer de ses tensions de stress, pour accéder à un calme mental, un apaisement émotionnel et une motivation retrouvée.



Moins fatiguée, la personne diminue ses chances de tomber malade et améliore son moral. Moins tendue, elle finit par retrouver son dynamisme et son bien-être naturellement.

Nos bénévoles vous aident contre le blues de l'hiver

C'est sur ces connaissances, apprises durant leur formation, que les élèves de l'Institut de Reiki proposent des séances de reiki, au sein d'un programme de bénévolat, basées sur les valeurs inhérentes au métier qu'ils apprennent.

Ces séances servent de confort physique et psychique face à la maladie.

Quant aux personnes touchées par la maladie, les bénévoles les accompagnent aussi souvent et longtemps qu'elles en ressentent le besoin.

Où essayer la reikiologie ?

Bénéficier de séances de bien-être durable en cabinet **avec un reikiologue** : annuaire en ligne, www.ffrt.fr

Formation de base, une journée, pour découvrir le reiki pour soi et ses proches : [Académie de Pleine Présence](#)

Formation complète, pour **pratiquer comme bénévole ou professionnel** : [Institut de Reiki](#)

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 aboutie du reiki. Elle est 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.

Ses effets de bien-être et de réduction du stress sont cliniquement prouvés. 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