

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 24 août 2021



Le reiki, le pouvoir des mains et de l'énergie

A l'instar de la sophrologie et du yoga, le reiki est une pratique de développement personnel et de bien-être, dont l'objectif est de mener une vie sociale et professionnelle sereine et épanouie. Son unicité est de faire appel aux potentiels humains qui émergent grâce au pouvoir des mains et à celui de l'énergie, en rétablissant l'équilibre naturel du corps et de l'esprit de la personne. Découvrez ici cette méthode qui prend sa source dans le Japon des années 1900.

Une méthode à la connaissance ancestrale



Le reiki a été élaboré au Japon par un maître de méditation appelé Mikao Usui. En tant que chercheur et bouddhiste pratiquant, Mikao USUI a effectué des recherches poussées dans les textes anciens et sacrés, dont l'un remontant à l'empereur DAIGO, et nommé *le texte du reiki*. Ces textes regroupaient des connaissances approfondies des mécanismes énergétiques de « *guérison spirituelle* », démarche holistique bien connue dans son berceau qu'est l'Orient, et dont le sens est souvent déformé en Occident.

Mikao Usui fit de ces connaissances une synthèse et une simplification directe, et ainsi naquit le reiki en 1922.

Le pouvoir des mains

Nous recourons au pouvoir du toucher, aussi appelé pouvoir des mains, depuis la nuit des temps. Souvent même sans y penser. Qui n'a pas le réflexe de poser sa main sur une partie douloureuse du corps, afin de diminuer ou de faire disparaître la douleur ? Qui n'a pas le réflexe de toucher un proche triste, en lui posant la main sur l'épaule, le bras, en lui prenant la main, pour qu'il aille mieux ?

Nous avons ce pouvoir naturel de générer un effet apaisant au niveau du corps et de l'esprit, grâce au toucher. Mikao Usui a eu l'idée d'utiliser le reiki pour que chacun puisse développer cette capacité naturelle d'auto-apaisement, communément appelée « *auto-guérison* », ou « *mains guérisseuses* ». Il a eu l'idée d'utiliser un toucher spécifique, qui induit chez la personne une sensation de détente, la menant à un apaisement global. A ce toucher, il a associé des positions spécifiques sur le corps de la personne, de la tête jusqu'aux pieds.



Crédit Fotolia

Le mystère de l'énergie

Les positions sur le corps sont en correspondance avec les points stratégiques de la circulation des souffles internes et du circuit énergétique de la personne, connaissance utilisée dans de nombreuses méthodes en Orient. Cette utilisation permet d'aider l'énergie à s'autoréguler, pour pouvoir l'utiliser pleinement.

Cependant, point de mysticisme ou de croyances diverses dans le reiki d'origine !

L'énergie libérée par le reiki n'est autre que l'énergie de la personne, qui s'est bloquée au niveau du corps et de l'esprit, et qui l'entrave dans son quotidien en déclenchant divers maux – blocages émotionnels, psychologiques, douleurs, absence d'énergie pour avancer, etc. La personne finit par s'ancrer dans ces maux et s'embourber dans ses problèmes.

Mais grâce au reiki, la personne récupère l'énergie nécessaire pour trouver, prendre et maintenir le cap de vie qui lui correspond.

Le secret du fondateur

Le fondateur du reiki avait ajouté un troisième ingrédient à ce savant mélange venu d'Orient : la pratique de la méditation, couplée au toucher.

Cette partie est méconnue dans le reiki propagé en Occident dès 1940, parce que beaucoup de personnes se sont concentrées sur les notions occidentales familières et ont occulté la notion de la méditation, mal connue en Occident jusqu'à l'émergence de la pleine conscience en 1970.

Pour que l'apaisement généré par le toucher et la régulation de l'énergie aient lieu profondément et surtout durablement, il faut un déclencheur : la résonance méditative, basée sur le fonctionnement naturel de l'être humain.

Ainsi, le thérapeute se doit de méditer en même temps qu'il pose les mains sur la personne.

Comment se déroule une séance de reiki ?



Durant la séance, la personne est allongée habillée, ferme les yeux et n'a rien à faire. Pendant ce temps, le praticien pose les mains sur des points précis du corps avec un toucher léger, et effectue un travail de méditation. Ce faisant, il déclenche une résonance méditative chez la personne, libérant les blocages énergétiques du corps et de l'esprit. Cela laisse place à l'émergence des potentiels naturels solutionnant, permettant à la personne d'accéder à son bien-être naturel durable.

Quels résultats pour le reiki ?

Il existe une forme professionnelle certifiée du reiki, garante du respect de l'utilisation des ingrédients d'origine de la pratique, nommée *reikiologie*. Ses effets de bien-être et anti-stress sont cliniquement prouvés depuis mai 2015 : 95% des personnes ont une baisse de stress de 36% dès la première séance de 45 minutes. Ses cursus de formation correspondent aux critères de l'EHEA, Espace Européen de l'Enseignement Supérieur, et conduisent à un diplôme professionnel avec un métier clé en main.

Où trouver des professionnels ?

Sur l'[annuaire en ligne](#) de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, avec des reikiologues, certifiés ISO 17024 par DEKRA Certification. Les séances durent 1 heure. Leur tarif s'élève entre 50 à 70 euros.

Pour se former au reiki traditionnel à des fins de développement personnel pour soi et ses proches, des formations de 1 à 5 jours sont possibles avec l'[Académie de Pleine Présence](#).

Pour devenir un professionnel de la relation d'aide avec la reikiologie : ce sont les cursus académiques diplômants européens de l'[Institut de Reiki](#).

Contact presse : IVANEZ Estelle, administration @ ffrt.fr

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, 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, un process tierce partie avec DEKRA Certification, pour contrôler la pratique de terrain des praticiens installés.

www.ffrt.fr