

# COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 05 juillet 2023

## La Reikiologie : écouter son corps pour éviter la catastrophe

**Tout le monde a déjà eu des troubles fonctionnels, où le corps est altéré dans son fonctionnement – digestion perturbée, respiration inégale, contractures musculaires... jusqu'à devenir douloureux. Quant au médecin, il nous dit que l'on n'est pas malade, mais qu'il faut être moins stressé dans la vie. Ou qu'il faut faire une pratique de relaxation.**

**Seulement parfois on ne voit pas venir les choses, et d'un seul coup le corps dit stop.**

**En quoi la reikiologie contribue-t-elle à améliorer notre qualité de vie à ce niveau ?**

### La vie quotidienne nous décentre !

Force est de constater que nous sommes sur-sollicités dans notre quotidien. Toujours plus d'informations, toujours plus rapides, toujours plus de sources différentes. Toujours plus d'impermanence. Des enchaînements de façon toujours plus brutale... Difficile de ne pas se laisser emporter par les multiples vagues environnantes. Difficile de ne pas s'éparpiller. Difficile de rester ancré.e et centré.e sur soi. Difficile de ne pas tomber dans l'émotionnel négatif – quitte à oublier qui nous sommes profondément, et que nous avons toutes nos réponses en nous. Pour autant qu'on sache s'écouter.



### Notre corps, un formidable lanceur d'alerte



Notre corps est un formidable lanceur d'alerte : il nous envoie les premiers signaux de quelque chose qui se prépare et peut devenir grave si on ne sait pas le stopper. Être à l'écoute de son corps et savoir décrypter ces signaux, permet d'arrêter de tirer sur la corde avant qu'il ne soit trop tard. Car les tensions à l'origine des troubles fonctionnels, ne font qu'annoncer qu'une partie plus profonde de nous est touchée. Comme la partie émergée de l'iceberg. Combien de fois entend-on, une fois que l'irréparable est arrivé : « Je l'ai senti venir, mais pourquoi ne me suis-je pas écouté.e ? ». Si l'on n'est pas centré.e sur soi, impossible d'entendre ces signaux, et de redresser la barre.

### La reikiologie : s'écouter pour mieux se connaître

C'est justement le sens de la reikiologie, le reiki professionnel reconnu ! Cesser de s'éparpiller et de courir dans tous les sens, mais resté centré.e sur soi, peu importe les sollicitations au quotidien. Ce centrage permet de mieux s'ancrer dans le moment présent et d'être à l'écoute de soi. Voilà pourquoi la reikiologie est une méthode de connaissance de soi.

Forcément, quand la personne est naturellement à l'écoute d'elle-même, elle sent rapidement si elle tire sur la corde et se régule d'elle-même pour s'arrêter à temps. Bref, elle s'épargne le développement des tensions psychiques et physiques, qui dans un



premier temps génèrent des désordres psychophysiques, et dans un deuxième temps peuvent conduire jusqu'à certaines maladies !

Pour cela, elle utilise le toucher fixe et léger, permettant à la personne d'être en contact avec son corps du début à la fin de la séance, dispensée par le praticien en reikiologie. Le travail de résonance méditative du praticien sur la personne habillée, allongée à ne rien faire, déclenche en elle une écoute plus subtile, plus profonde, qui grandit au fil des séances et lui permet, au lieu de voir un mur à 1 mètre devant elle, de le voir à 1 kilomètre. Elle a donc le temps de réagir et de redresser sa façon d'être et de faire dans son quotidien !

## Le praticien de reikiologie, un savoir-faire unique

---

Les praticiens de reikiologie ont deux labels distinctifs – un pour leur parcours de formation académique, l'autre pour leur expérience de terrain éprouvée. Ils sont aujourd'hui connus pour leur professionnalisme et leur éthique.

De plus, les effets de leurs séances sont cliniquement prouvés pour le bien-être et l'antistress.

Pour bénéficier d'une séance, les praticiens sont répertoriés sur un annuaire, dans la section « patients », du site de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, [www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)

*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, l'Académie de Pleine Présence et l'Institut International de Reikiologie. 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](http://www.ffrt.fr)**