

N°1 de la santé pour tous N°71

santé revue

MAIGRIR SANS RÉGIME
S'affiner là où l'on veut

HYPERTENSION
Il y a des solutions

MAUX DE TÊTE
Des raisons multiples

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE
Des principes simples

MÉNOPAUSE
Des solutions pour passer bien le cap

BEAUTÉ
Une belle peau pour l'été

RESTER JEUNE & TONIQUE PLUS LONGTEMPS

MAL DES TRANSPORTS
Les moyens d'y remédier

VENTRE PLAT
Nos valeurs sûres pour perdre 1 taille

ARTHROSE
En finir avec la douleur !

AUTO MÉDICATION
Stop aux mycoses

SINUSITE CHRONIQUE
Profitez de l'été pour vous en débarrasser

Un bon moral change tout !

Comment notre tête influence notre santé ?

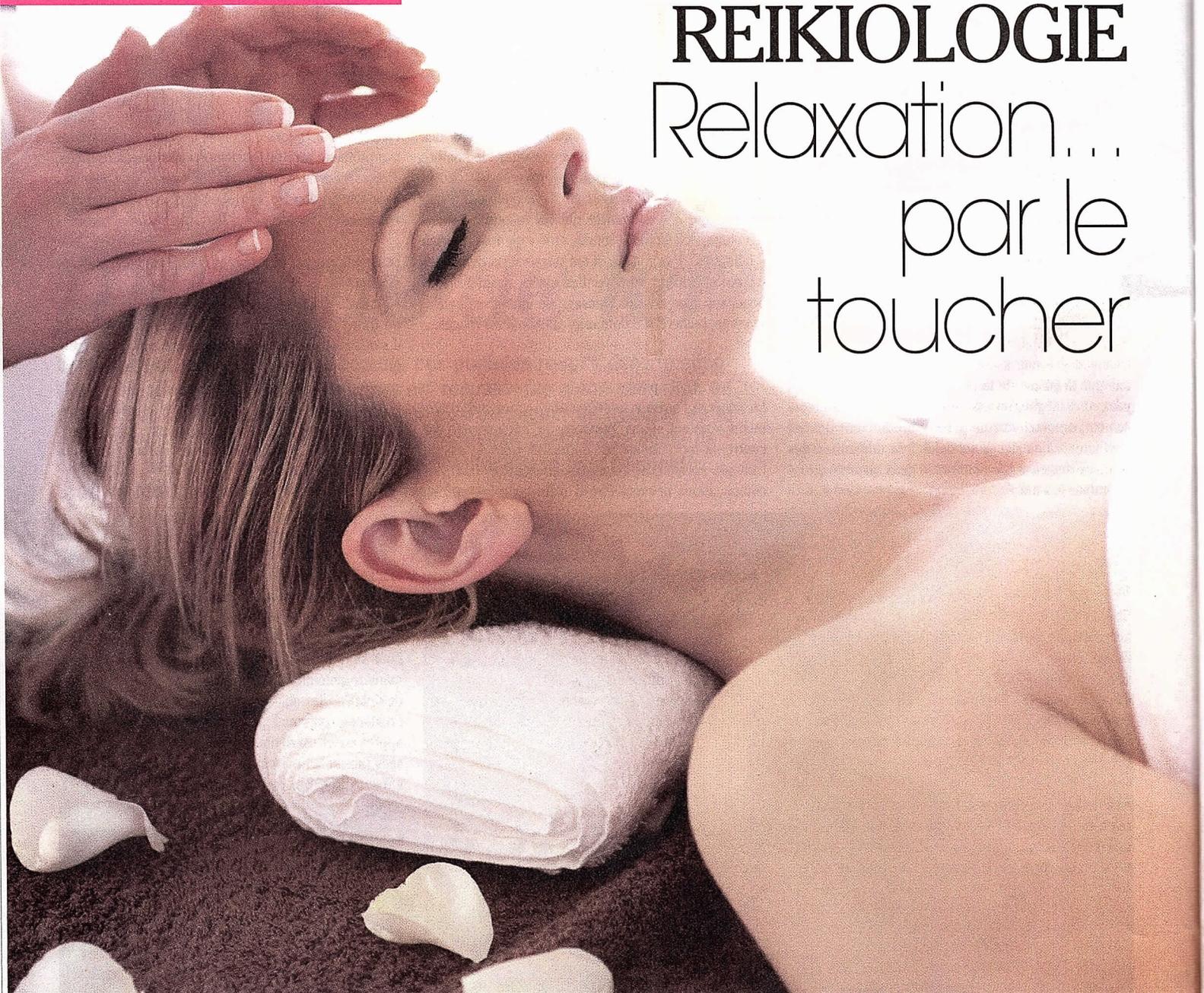


Créé et imprimé en France

LUX : 6,50€ - CH : 9,30 FS - CAN : 9,99 \$ cad - ESP/ITA/GR/POR/CONT : 6,50€ - DJA : 6,90€ - NCA/S : 800 CFP - POL/S : 900 CFP - MAR : 68 mad - TUN : 11,5 ind

REIKIOLOGIE

Relaxation... par le toucher



La Reikiologie[®], étude de la force de l'esprit, est une science humaine de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Zoom sur une technique de bien-être encore peu connue en France.

Le fondateur du Reiki, Mikao Usui.

Le japonais **Mikao Usui**, bouddhiste pratiquant et chercheur, consacra toute sa vie à mettre au point une pratique « pour rendre l'esprit heureux » avec une approche universelle, transculturelle, qui pourrait se dispenser simplement et être accessible à tous.

Du Reiki à la Reikiologie

Il utilisa ses recherches méditatives et fonda le Reiki en 1922, pratique de connaissances pour apprendre à transformer durablement son mal-être en mieux-vivre, basée sur l'apprentissage d'aller chercher en soi ses

potentiels naturels, de les développer et les pérenniser. C'est la raison pour laquelle la pratique s'appelle Reiki – ce kanji japonais signifiant : la force de l'esprit. Le Reiki traditionnel, pratique d'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, fut remis en route à partir des rares écrits de Mikao Usui par **Christian Mortier**, un Français qui s'appuya sur ses propres connaissances de psychanalyste, de spécialiste de l'accompagnement thérapeutique et de pratiquant de la méditation tibétaine depuis 20 ans. Il la dispensa de façon empirique sur des centaines de personnes de 1991 à 2000.

Favoriser le mieux-être

Il comprit alors que le Reiki était tout simplement une pratique d'accompagnement qui favorise et facilite l'émergence du mieux-être de chacun, mettant en résonance et éveillant les potentiels humains que chaque être possède au fond de lui. Dans cette mise en place d'une nouvelle architecture intérieure, la vision duelle intérieure s'efface progressivement, une plus grande sérénité face aux situations de la vie est ressentie. Ainsi, cette vision d'approche plus profonde et moins duelle permet à chacun de trouver ses solutions.

La Reikiologie permet à chacun d'être allongé à ne rien faire et de vivre les effets de la relaxation méditative par le toucher pour aller chercher en soi sa sérénité, son équilibre naturel, ses ressources et solutions. Une pratique naturelle et simple, de détente profonde par la libération des tensions accumulées au niveau du corps et de l'esprit.

Libérer les tensions du corps & de l'esprit

En tant qu'acteur de la relation d'aide, le Reikiologue accompagne progressivement la personne dans la libération de ses tensions du corps et de l'esprit, vers son bien-être naturel et durable. Le caractère durable provient de la méditation spécifique mise en œuvre durant la séance, dont le sens profond est de libérer durablement l'esprit de ses mécanismes de souffrance.

• Le Reikiologue certifié niveau 1 répond aux demandes relevant de l'épanouissement personnel : optimisation de l'énergie au quotidien, stimulation naturelle, harmonisation du corps et de l'esprit, travail sur les nœuds

L'art du Reikiologue

Il faut savoir que seul le Reikiologue pratique des séances de Reikiologie. Depuis mai 2015, les effets d'une séance de Reikiologie sont cliniquement prouvés (étude clinique établie par un laboratoire agréé par le ministère de la Santé) : 95% des personnes ont vu leur stress diminuer de 36% dès la 1^{ère} séance de 45 minutes. Une baisse significative du mal-être chez les personnes, doublée d'une augmentation significative du bien-être, a été également observée.

rentes, fragilités psychologiques dues aux chocs de la vie, pertes de repères, difficultés d'adaptation, maladie grave accompagnée de questions existentielles, manque de sens à sa vie...

Comment se déroule une séance ?

Durant la séance, la personne est allongée habillée, ferme les yeux et n'a rien à faire. Pendant ce temps, le Reikiologue pose les mains sur des points précis du corps avec un toucher léger, et effectue un travail de méditation laïque. Ce faisant, il déclenche une résonance méditative d'union chez la personne, libérant les crispations du corps et de l'esprit. L'esprit de la personne, libéré graduellement du mal-être, laisse place à l'émergence des potentiels naturels solutionnant du patient, qui accède à son bien-être naturel durable.

Où tester la Reikiologie ?

• Avec un Reikiologue enregistré à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Annuaire en ligne :

et souffrances corporelles, prévention et hygiène de vie, calme mental, confort physique et psychique. Cela conduit à l'arrêt du stress, de l'anxiété, des angoisses, des insomnies, des fatigues anormales, du sommeil de mauvaise qualité, des tensions et douleurs psychosomatiques...

• Le Reikiologue certifié niveau 2, en sus des demandes précédentes, accompagne les demandes visant à sortir de la détresse psychologique réactionnelle, à savoir : dépresses régulières, burn-out, émotions conflictuelles profondes et récur-

Pour tous !

Le Reiki est une pratique laïque et agnostique entièrement basée sur le fonctionnement naturel de l'être humain. Elle s'adresse à tous : enfants, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, indépendamment de toute culture, confession, conception de vie.



www.ffrt.fr - Consultations professionnelles avec les professionnels de la FFRT. Séance d'une heure : de 50 à 80 euros environ.

• Séances découverte avec les bénévoles en formation de l'Institut de Reiki (pas de substitution aux consultations professionnelles) : 10 euros l'heure le vendredi après-midi. Plus d'informations : 01.44.40.29.50

• Dans un organisme de formation professionnelle pour apprendre à effectuer de telles séances - en formule découverte ou professionnelle. Plus d'information auprès de l'Institut de Reiki : www.institut-reiki.com

Retenez qu'aujourd'hui le Reiki est pratiqué sous sa forme traditionnelle (Reiki Traditionnel) dans le respect de son origine : utiliser les connaissances du fonctionnement de notre esprit-conscience pour aller chercher en soi ses potentiels naturels solutionnant. Il s'agit donc d'une méthode de bien-être à tester, au même titre que d'autres pratiques de développement personnel et de relaxation.

