

Thérapie spirituelle : le remède de la méditation par le toucher

La Reikiologie est une thérapie spirituelle qui apaise mental, anxiété et stress. Son secret ? Une alliance inédite de la méditation par le toucher, de la relation d'aide et de l'accompagnement psychologique, pour donner du sens à sa vie.

La rumination mentale et ses conséquences

La vie et ses aléas nous laissent parfois sans ressource. Les ruminations mentales et pensées incessantes occupent notre esprit. Puis l'anxiété prend le relais et gagne la nuit : apparaissent les troubles du sommeil.

Lorsque la situation nous semble sans issue, le stress apparaît. Les tensions psychologiques se généralisent ; l'émotionnel s'en mêle. Enfin, le corps commence à faire mal : c'est la somatisation. Pour certains, cela va jusqu'à des ruptures intérieures. Ce sont les tristement célèbres burnout et dépression.

A cela s'ajoute que certaines situations, de par leur caractère abrupt ou injuste, ne font pas de sens. Difficile, alors, de maintenir du sens à sa vie.



En quoi la Reikiologie est-elle une thérapie spirituelle ?

La thérapie consiste en un travail sur soi, pour arrêter ses résistances intérieures, génératrices de souffrance psychologique. Cette souffrance nous empêche de nous sentir heureux et nous prive de notre spirituel, c'est-à-dire de notre dimension profonde, avec nos valeurs intrinsèques.

La Reikiologie est qualifiée de thérapie spirituelle car elle allie :

- un travail sur soi, de libération des difficultés émotionnelles ou du mal de vivre
- avec la méditation, une pratique spirituelle remontant à 2.500 ans
- et le toucher fixe et léger sur des points spécifiques du corps
- grâce à une approche de relation d'aide et d'accompagnement de la personne,

pour l'accompagner dans sa quête du bonheur. Sachant que chacun avec le sens de son bonheur.

Attention : la Reikiologie respecte le sens d'origine voulu par le méditant japonais Mikao Usui pour le Reiki, à savoir une méthode de relaxation méditative par le toucher. De fait, la pratique du Reiki à la F.F.R.T. n'a rien à voir avec les méthodes du reiki régulièrement épinglées par les autorités publiques pour leurs **dérives thérapeutiques**. Celles-ci consistent à transférer une **énergie universelle**, après l'**ouverture d'un canal** imaginaire grâce à des initiations mystérieuses, pour donner un soin à la personne par **aposition des mains**. Bien que ce ne soit pas du reiki car il n'existe aucun écrit du fondateur : c'est une invention **new age** datant de 16 ans après le décès du fondateur.

A qui s'adresse cette thérapie ?

Aux personnes bousculées par la vie

La méditation du Reikiologue aide à contempler ses propres pensées discursives, sans effort. Elles ne dérangent plus : comme si on lâchait le négatif de la pensée. Suit une prise de recul naturelle au quotidien. Le mental s'apaise, ainsi que l'anxiété et les angoisses. Au final, une nouvelle motivation prend forme en soi.

Aux personnes en quête d'hygiène de vie

Une autre demande est le travail régulier, d'hygiène de vie et de prévention de la santé. On peut aller bien ou mieux, mais souhaiter s'installer dans le temps. C'est donc aussi une pratique d'entraînement de l'esprit : celui d'apaiser le mental et de rester ancré et en pleine conscience dans le moment présent. Avec pour effet une gestion naturelle de son énergie.

Aux personnes en quête de spirituel

La Reikiologie est une relation d'aide à dimension humaniste. Le Reikiologue se centre sur la personne et sur l'émergence de ses forces intérieures. En s'ouvrant à elle-même, la personne s'ouvre au monde et développe une relation d'équilibre et d'ouverture à l'autre, sans renoncer à ses valeurs. Cela lui permet de donner du sens à sa vie.



Crédit 123 RF

Déroulement d'une séance



Crédit Shutterstock

La grande nouveauté de cette thérapie spirituelle est que le Reikiologue médite pour la personne habillée, allongée, en la touchant légèrement... Et que celle-ci a les fruits de la méditation, dès la 1^{ère} séance de 45 minutes et sans devoir méditer elle-même. Tels sont les effets cliniquement prouvés lors d'une étude clinique effectuée par un laboratoire agréé par le Ministère de la Santé.

Où trouver la Reikiologie ?

Voir un professionnel en cabinet : les Reikiologues sont regroupés à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Après avoir été formés par l'Institut de Reiki, ils ont été validés par DEKRA Certification, un organisme international certificateur, selon la norme internationale ISO 17024.

Durée des consultations : 1 heure ; tarif : entre 50 et 70 euros. Annuaire en ligne : www.ffrt.fr

Se former à la Reikiologie : 34 jours de formation à l'Institut de Reiki www.institut-reiki.com. Formation BAC+3 avec diplôme européen. Tél. : 01.44.40.29.50.

Essayer une journée de relaxation méditative par le toucher, Reiki en développement personnel, afin de pratiquer sur soi et ses proches : avec l'organisme de formation FormaReiki www.formareiki.com. Tél. : 09.72.47.78.47

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : presse@ffrt.fr / F.F.R.T. – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, est une science ontologique, de relation d'aide et d'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. 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 F.F.R.T. est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par le tierce partie Dekra Certification. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : [l'Institut de Reiki](http://www.institut-reiki.com) (formations longues) et [FormaReiki](http://www.formareiki.com) (formations courtes).

www.ffrt.fr