

La méditation par le toucher : l'apaisement et l'ancrage

Il existe plusieurs approches pour méditer. On peut essayer de ne penser à rien, ou de se centrer sur des images. D'autres méditent en musique. Mais quand l'esprit vagabonde trop, que d'efforts pour se maintenir en méditation ! Or, certaines formes de méditation sont plus aidantes que d'autres pour calmer le mental et se reconnecter à ses sensations.

La méditation en Occident : être en pleine conscience



La méditation de pleine conscience est une forme laïque de méditation, inspirée des méditations venues d'Orient. Elle convient à l'Occident car elle reste accessible sans devoir adopter le mode de vie bouddhiste. Sa pédagogie repose sur le vécu en pleine conscience de tout ce qui est.

En Occident, plusieurs pédagogies sont aujourd'hui déclinées sur l'approche de pleine conscience.

La méditation par le toucher : caractéristiques

Il existe une méditation pour rester en contact avec son corps. En bref, être à l'écoute de son corps, et surtout, se relier à ses sensations. C'est la méditation par le toucher. Son caractère inédit est de toucher son corps, pendant qu'on pratique une méditation simple.

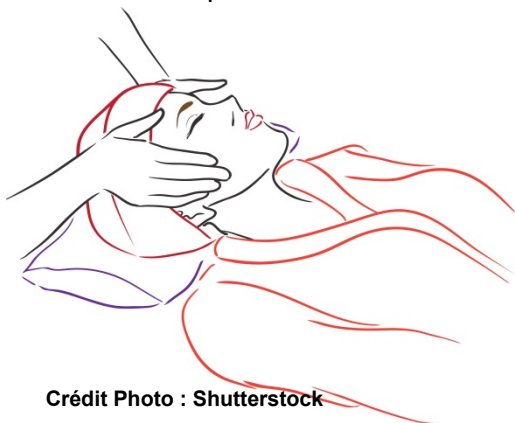
Cette méditation peut aussi s'utiliser en relation d'aide : dans ce cas, elle aide à accompagner autrui vers sa détente physique et son apaisement mental, tout en cheminant vers son bien-être profond.

Cette méditation en pleine conscience, faisant appel aux potentiels du corps et de l'esprit, aide la personne allongée à ne rien faire, à se remettre en route au niveau de son énergie.

Méditation par le toucher ? Vous la connaissez déjà !

Peut-être que les termes « relaxation méditative par le toucher » ou « union de la relaxation et de la méditation par le toucher » ou encore « toucher méditatif » vous sont déjà connus ? Mais alors, quelles pratiques se cachent sous cette appellation ?

1^{ère} méditation par le toucher :



Tout d'abord le *reiki traditionnel*. Pour rappel, l'initiateur de cette méditation par le toucher s'appelle Mikao Usui. C'est un maître de méditation japonais, ayant vécu dans les années 1900. Il a créé la pratique du reiki traditionnel. A son décès, le reiki traditionnel a fait l'objet d'ajouts mystiques et ésotériques, sans lien avec le reiki authentique du fondateur.

Aujourd'hui, beaucoup se déclarent praticiens professionnels au bout de 2-4 jours, sur ces enseignements ésotériques. Les formations sérieuses de reiki traditionnel, basées sur une approche scientifique, sont orientées épanouissement personnel, pour un usage à titre personnel.

2^{ème} méditation par le toucher :

La *reikiologie* n'est autre que le reiki traditionnel, sans ésotérisme ni mysticisme. C'est donc le reiki scientifique, aux effets antistress et de bien-être, cliniquement prouvés. En France, il existe des cursus officiels : ils relèvent du champ de l'enseignement supérieur européen. Ils conduisent à l'obtention de crédits ECTS et permettent d'obtenir un titre professionnel certifié (certificat européen de compétences professionnelles ou diplôme européen Bachelor et Mastère).

3^{ème} méditation par le toucher :

La *relaxologie de pleine conscience* est la petite sœur de la reikiologie. Son élaboration remonte en 2016, par Christian Mortier, qui avait développé la reikiologie. Cette méthode peut être utilisée à titre personnel, pour se faire du bien, ainsi qu'à ses proches. Mais elle fait aussi l'objet d'un métier : relaxologue de pleine conscience. Dans ce cas, elle relève de la relation d'aide, et sert d'antistress.

Les bienfaits de la méditation par le toucher



Quelles sont les grandes tendances de la méditation par le toucher ? En unissant le corps et l'esprit, elle arrête toute forme de lutte intérieure. Elle apporte un calme mental et un apaisement des pensées récurrentes et fixantes. Bref, le petit vélo dans la tête n'a qu'à bien se tenir ! Ensuite, elle permet de s'ancrer, dans son corps, pour mieux se sentir ancré dans la vie.

Tout en accédant à sa dimension profonde, c'est-à-dire à sa partie spirituelle.

Elle permet aussi de diminuer le stress, l'anxiété, les angoisses. Enfin, elle aide à lâcher prise avec les douleurs du corps.

Où trouver des professionnels de la méditation par le toucher ?

Sur l'annuaire en ligne de la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Certains reikiologues, certifiés ISO 17024 par DEKRA Certification, sont aussi relaxologues de pleine conscience.

Pour une séance découverte de la méditation par le toucher ou une demande antistress : des séances de relaxologie de pleine conscience, de 30 minutes, sont tout à fait adaptées.

Pour une demande de prise en charge de détente plus globale, au niveau du corps et de l'esprit, ce sont des séances de reikiologie qu'il convient de choisir. Elles durent 1 heure, car elles permettent d'aller plus au fond des choses.

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

www.ffrt.fr