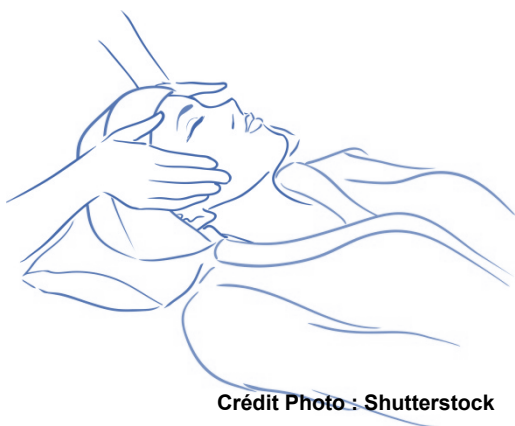


Préparer l'accouchement avec la reikiologie

Cours avec la sage-femme, haptonomie, massage, gymnastique aquatique, yoga... Autant de méthodes misant sur le bien-être de la future maman, grâce à une approche corporelle.

La reikiologie est moins un réflexe, mais de plus en plus de femmes recourent à cette méditation par le toucher pour leur préparation à l'accouchement.

L'approche holistique de la reikiologie



Crédit Photo : Shutterstock

La reikiologie offre une approche globale du corps et de l'esprit, grâce à la relaxation et à la méditation. Pour le corps, le toucher fixe et léger du praticien en reikiologie induit un fort et profond effet relaxant. De fait, comme toute relaxation, les tensions, douleurs et stress diminuent.

Quant à la méditation, la résonance méditative du professionnel permet de libérer les tensions du corps (douleurs) et de l'esprit (émotionnelles), pour laisser émerger les potentiels et ressources naturelles.

Au fur et à mesure, la femme enceinte s'installe dans un bien-être psychologique et physique naturel, global et durable.

L'aide apportée par la reikiologie

Les femmes enceintes venant en cabinet ont de multiples demandes, qu'il est possible d'accompagner avec la reikiologie.

Les demandes de prévention

La moitié de ces femmes désirent simplement une méthode de prévention de la santé. Leur préparation à l'accouchement consiste alors à se ressourcer et / ou se détendre naturellement. Mais elles veulent aussi se préparer à la gestion de la douleur : beaucoup souhaitent éviter une péridurale, pour vivre pleinement ce moment important de leur vie.



Crédit Photo : 123 RF

L'apaisement du corps

Avec l'évolution du corps durant la grossesse, le confort n'en est pas moins important. Les femmes enceintes veulent alors moins subir les nausées, ainsi que les douleurs et courbatures à divers endroits du corps, selon les étapes de la grossesse.

Le stress venant impacter le bon fonctionnement du corps de la maman, mais aussi le bon développement du fœtus, il faut avoir une démarche qui stoppe ses effets.

L'apaisement psychologique

Comme la reikiologie a une approche holistique, elle agit également au niveau émotionnel et en dissout le côté négatif. Au final, moins d'anxiété, d'angoisse, de stress...

L'accompagnement psychologique auquel a été formé le reikiologue est intéressant. En effet, il sait comment désamorcer des inquiétudes telles que : serai-je une bonne mère ? Vais-je être à la hauteur de ces nouvelles responsabilités ? A quoi va ressembler la vie ensuite ? Est-ce que je veux toujours cet enfant ? Et si mon bébé était malformé ?

Séances de reikiologie et fréquence

Le but est d'offrir une prise en charge globale de la femme afin qu'elle vive une grossesse sereine.

L'avantage des séances est que la future maman reste allongée à ne rien faire. Pendant ce temps, le professionnel diplômé effectue le travail de libération des énergies bloquées du corps et de l'esprit, à l'origine des diverses tensions corporelles et émotionnelles.

L'accompagnement psychologique a lieu sur demande.

Pour une préparation à l'accouchement, il faut compter 1 séance d'une heure par mois. Si l'on en ressent le besoin, il est tout-à-fait possible d'opter pour 2 séances par mois.

Pour les femmes qui veulent être un peu plus actrices de leur développement personnel, il est possible de suivre une formation courte pour se dispenser soi-même des séances de reiki.

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.

Apprendre à dispenser des séances sur soi : formations courtes d'une journée ou de 5 jours, avec l'[Académie de Pleine Présence](#).

Devenir un professionnel de la relation d'aide avec la méditation par le toucher et accompagner toutes sortes de demandes, corporelles et physiques : cursus académique diplômant européen à l'[Institut de Reiki](#).

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