

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 05 mars 2021



La méditation par le toucher pour une vie meilleure

Le reiki, appelé reikiologie sous sa forme professionnelle, comme la sophrologie ou le yoga, est une pratique de bien-être et de développement personnel visant à améliorer et à préserver la santé et l'équilibre de vie des personnes, en leur permettant d'atteindre leur plein potentiel dans leur vie sociale et professionnelle.

Cette discipline associe la relaxation et la méditation par le toucher, pour induire chez la personne un état de relaxation méditative, lui permettant de faire émerger ses ressources naturelles pour trouver une nouvelle dynamique et un nouvel équilibre à sa vie.

Un mal-être psychologique

Le Covid et les mesures sanitaires liées ont stoppé brutalement le mode de vie de beaucoup de personnes : isolement, perte de repère, et donc perte de sens. Aujourd'hui, beaucoup s'interrogent sur leur avenir. Comment croire en la possibilité d'une vie meilleure ?

De nombreux symptômes émergent si l'on ne sait pas s'apaiser face à ce questionnement de fond : un mal-être ambiant, où l'on ne se sent pas bien, sans savoir pourquoi. Un stress et une anxiété face à l'avenir. Un sentiment de tristesse, et de solitude. Des troubles du sommeil. Une démotivation, sur le plan professionnel et personnel. Parfois même, des passages difficiles de notre vie, que l'on avait pu enfouir jusqu'ici grâce à une vie sociale et professionnelle bien remplies, remontent à la surface et commencent à nous hanter.

Reprendre contact avec la joie de vivre



La distanciation sociale et l'hygiénisme ont mené beaucoup de personnes dans une souffrance silencieuse, face à la disparition de contact favorisant l'affection, le partage et la tendresse.

On sait désormais à quel point le toucher fait intrinsèquement partie de notre condition humaine. Son absence nous fait prendre conscience de sa nécessité et de ses bienfaits.

Qui n'avait pas constaté que quand on pose la main sur une partie douloureuse du corps, la douleur s'estompait ? C'est d'ailleurs ce qu'avait démontré une étude scientifique en 2018. Que quand on pose la main sur l'épaule ou le bras d'une personne triste, elle se sent reconfortée ? Le toucher a tout simplement des bienfaits apaisants, du corps et de l'esprit... mais sur le moment.

Ce contact et ce tactile dont on a besoin pour trouver notre équilibre et notre bien-être, il est possible de le préserver en le rendant durable. L'approche, permettant de déclencher un apaisement face à ces maux quotidiens, et dans le même temps, d'en stopper les mécanismes générateurs, rendant ainsi l'apaisement durable, s'appelle la relaxation méditative par le toucher. Pratiquée en développement personnel, elle se nomme reiki traditionnel. Pratiquée sous forme professionnelle, elle se nomme reikiologie.

Comment engager une vie meilleure

Il existe plusieurs façons de retrouver ce contact, qui permet de nous installer dans un apaisement profond et de trouver une nouvelle énergie de vie.

Il est possible d'apprendre à effectuer sur soi et sur ses proches des séances de toucher méditatif, grâce à une formation courte de reiki traditionnel. Il suffit de poser les mains d'une certaine façon sur des points précis du corps, tout en effectuant un travail de méditation spécifique, mais simple.

Il est aussi possible d'en faire un métier et de devenir praticien en reikiologie, pour aider chacun à répondre à sa préoccupation actuelle d'arrêter ses maux quotidiens ou de trouver un nouveau sens à sa vie.



Crédit Photo : Shutterstock

Enfin, il est possible d'être accompagné en cabinet par un reikiologue. Pendant que l'on est allongé, habillé, à ne rien faire de spécial, le reikiologue pose les mains, avec un toucher fixe et léger, sur des points spécifiques de notre corps, et pratique dans le même temps une méditation. Par résonance, il nous fait entrer dans notre propre relaxation méditative. Cela permet aux tensions énergétiques du corps et de l'esprit, de lâcher d'une façon entièrement naturelle. Cette libération favorise l'émergence de ressources et capacités naturelles solutionnantes que nous possédons tous en nous-mêmes mais que les

tensions empêchaient de s'exprimer. Au fil des séances, on se sent plus ancré, plus apaisé au quotidien, plus rempli, plus en accord avec nos valeurs et motivations intrinsèques de vie.

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.

Pour se former au reiki traditionnel à des fins de développement personnel pour soi et ses proches, des formations de 1 à 5 jours sont possibles avec l'[Académie de Pleine Présence](#).

Pour devenir un professionnel de la relation d'aide avec la reikiologie : ce sont les cursus académiques diplômants européens de 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