

FIGARO CARNET DU JOUR - JEU CONCOURS

Que dit de vous votre bague de fiançailles ?

Postez sa photo et son histoire sur la page Facebook Carnet du Jour !



Accueil / Beauté / Forme & Bien-être / Magazine / Focus

PLUS DE "FOCUS"

J'aime 103

Tweeter

+1

Recommander

20 août 2014

Le Reiki traditionnel : une méthode contre le mal de vivre

Par Ophélie Ostermann



Photo Asia Images

En plongeant le consultant dans sa propre relaxation méditative, le praticien lui permet de puiser dans ses ressources naturelles pour renouer avec le bien-être.

Sommaire

- Accueil
- La science ne désapprouve pas

Angoisses, stress, tensions... Parfois les petits événements du quotidien suffisent à faire barrière à notre bien-être, et peuvent même conduire à des somatisations. Et si l'on essayait le Reiki pour retrouver la sérénité ? Cette

méthode d'épanouissement personnel, qui aide à combattre ces éléments perturbateurs grâce à la relaxation et à la méditation, a le vent en poupe. On fait le point sur ce soin non-conventionnel qui fait du bien.

Vous êtes fatiguée, angoissée, vous perdez votre joie de vivre au travail, vous souhaitez mieux affronter les aléas du quotidien ou mieux gérer vos émotions ? Et si vous tentiez l'expérience du Reiki ? Derrière ce terme asiatique se cache une porte vers notre épanouissement personnel. Découverte en 1922 et de plus en plus pratiquée en France, la méthode est basée sur la relaxation méditative du consultant et la méditation par le toucher du praticien. Objectif : se recentrer sur soi et puiser dans ses ressources naturelles pour atteindre le bien-être.

« Le fondateur, Mikao Usui parlait de "guérison de l'esprit". Dans notre monde moderne occidental, on parle de "guérison du mal de vivre" », explique Estelle Ivanez, secrétaire générale de la Fédération française de reiki traditionnel. Le concept central de cette méthode, c'est la force de l'esprit. Celle-ci peut se trouver en sommeil, comme annihilée en nous. Pour mieux vivre, il convient de « développer la force de l'esprit que chacun a en lui, faire ressurgir sa force de caractère » explique la secrétaire de la Fédération.

Trois phases

Une fois chez le praticien, votre séance de Reiki se découpe en trois phases. La première est marquée par « l'entretien de transcendance », au cours duquel le consultant donne les raisons de sa venue et la façon dont sa souffrance s'exprime au quotidien. Indispensable pour le praticien, l'échange lui permet de définir la pratique à mettre en œuvre. Pour soulager les angoisses ou utiliser ses forces naturelles pour mieux vivre les aléas du quotidien, il faudra travailler l'épanouissement personnel et une séance d'une heure dans les mains d'un praticien (formé en un an) sera nécessaire. Pour gérer un coup dur, perte de job, deuil, vous travaillerez la détresse psychologique réactionnelle et vous serez dans les mains d'un maître praticien (formé lui en trois ans) pendant deux heures.

“La pensée positive parcourt le corps grâce à la méditation du praticien”

illustré Estelle Ivanez. Pendant la troisième phase, le consultant se rassied et échange avec le praticien, pour accompagner le travail effectué. Si la Fédération recommande entre trois et quatre séances, une à deux fois par mois, le praticien n'impose rien : « parfois, des consultants pratiquent une fois et on ne les revoit plus. Puis ils reviennent plus tard quand ils en ressentent le besoin » explique Estelle Ivanez.

Pendant la deuxième phase, le consultant s'allonge, habillé, les yeux fermés. Le praticien débute son travail de méditation et touche les points spécifiques du corps de la personne (tête, épaules, torse, bassin, jambes et pieds). Au même titre qu'une pensée négative parcourt le corps et peut donner des maux de ventre, la pensée positive parcourt le même trajet grâce à la méditation du praticien. « C'est l'effet de résonance, comme lorsque vous ressortez déprimée d'une discussion avec un collègue qui va mal »,

FIGARO CARNET DU JOUR - JEU CONCOURS

Que dit de vous votre bague de fiançailles ?

Postez sa photo et son histoire sur la page Facebook Carnet du Jour !



Accueil / Beauté / Forme & Bien-être / Magazine / Focus

PLUS DE "FOCUS"

J'aime 103

Tweeter

+1

Recommander

20 août 2014

Le Reiki traditionnel : une méthode contre le mal de vivre

Par Ophélie Ostemann



Photo Frédéric Croux/Getty Images

Le praticien touche des points spécifiques du corps du consultant.

Sommaire

- Accueil
- La science ne désapprouve pas

La science ne désapprouve pas

Si le Reiki guérit le «mal de vivre», «il n'en est pas pour autant une pratique médicale» prévient la secrétaire de la Fédération française de Reiki. En effet, de même que l'on reconnaît les bienfaits de la

relaxation sur le stress, aucune étude clinique n'atteste de résultats sur le traitement de certaines maladies. Bruno Falissard, pédopsychiatre, professeur à l'Université de Paris-Sud et directeur d'une unité de recherche à l'INSERM le confirme: «contrairement à d'autres soins non-conventionnels comme l'homéopathie ou l'acupuncture, nous n'avons pas de données sur le Reiki. Il existe des études, mais pas d'études sérieuses avec un grand S». Tout en mettant en garde contre d'éventuels charlatanismes, fréquents dans ces soins non-conventionnels, et l'absence de recours médicamenteux pour des maladies qui en nécessitent, le professeur ne désapprouve pas: «on parle de l'effet placebo du Reiki mais je ne vois pas ce qu'il y a de honteux dans le fait d'aller mieux sous cet effet. Si les gens y trouvent leur compte, pourquoi pas. Il faut aussi accepter que des gens aient besoin de soins particuliers».

Des stages de découverte et d'initiation au Reiki sont dispensés et accessibles à tous. Pour en savoir plus, pour trouver un praticien fiable près de chez vous: www.frrt.fr.

À lire aussi:

- Le yoga nu déroule son tapis à Manhattan
- On a testé le salon du bien-être
- Feng shui et géobiologie

Rec

FIGA

Qu
ba
Po

Top

1. Star tue
2. « Ig les
3. En teni
4. Pou de c
5. « Po des

m

A d

Voy
mon