

## Le Reiki Traditionnel, rencontre entre relaxation et méditation

Par Mylène Wascowiski | Publié le 04/09/2017 à 10:57



648 PARTAGES

Partager

Épingler

Le Reiki est une méthode d'épanouissement personnel japonaise fondée au début du XXe siècle par Mikao Usui, maître de méditation. À traduire "force de l'esprit", le Reiki permet de se (re)connecter à soi-même et ainsi parvenir à une détente méditative profonde.

Le Reiki est une pratique japonaise mêlant relaxation et méditation.

Celle-ci a pour vocation "**d'accompagner toute personne de son mal-être vers son mieux-être durable**" explique Christian Mortier, professeur de Reiki Traditionnel à l'Institut de Reiki.

Fondée au début du XXe siècle par Mikao Usui (1865-1926), maître japonais de méditation, le Reiki se traduit en français par "**la force de l'esprit**". Cette méthode d'**épanouissement personnel** repose sur un principe simple selon lequel le "bien-être de l'être humain dépend de lui-même", poursuit Christian Mortier.

### À quoi ressemble une séance de Reiki ?

Une séance de Reiki dure en moyenne une heure. Lors de la première séance, un entretien obligatoire a lieu entre le praticien et le consultant afin de connaître les motivations de ce dernier ainsi que ses attentes vis-à-vis du Reiki.

**noukie's**

Jouez et gagnez

20 sacs à dos filles  
20 sacs à dos garçons

Valeur unitaire : 29,90 €

**Je participe**

Visuel non contractuel

Puis viens le temps de la séance de Reiki à proprement parler. **Le consultant reste habillé, s'allonge, ferme les yeux et se laisse aller à ne rien faire.** Le praticien, lui, commence alors à toucher très légèrement quelques points précis du corps du consultant (sur la tête, épaules, ventre, jambes et pieds...), deux à trois minutes par point, tout en pratiquant une méditation spécifique.

C'est grâce à **l'alliance de cette méditation et du contact avec ces quelques points clés que la relaxation peut avoir lieu.** "Le consultant entre alors dans sa propre résonance méditative, ce qui lui permet d'accéder aux solutions qu'il avait en lui pour régler ses problèmes. Le Reiki reconnecte le consultant à lui-même et l'aide à régler ses problèmes avec ce qu'il a en lui et non avec des solutions extérieures", précise Christian Mortier.

C'est pourquoi lors d'une séance de Reiki, vous ne trouverez pas d'encens ni de musique relaxante : **la séance a lieu dans le silence afin de faciliter la connexion avec soi-même.**

À la fin de la séance, le praticien donne au consultant un exercice à réaliser chez lui afin de l'aider à être autonome entre deux visites. Une discussion est aussi conseillée à l'issue de **la méditation** entre le praticien et consultant. "Le Reiki peut provoquer de très fortes émotions chez le consultant. Il peut se mettre à pleurer, se sentir bouleversé suite à la méditation. C'est pourquoi il est important de communiquer son ressenti à la fin de la séance", explique le professeur.



## Le Reiki, c'est pour qui ?



### Tous équipés pour la rentrée !

Du 15 août au 4 septembre, venez découvrir chez Carrefour la sélection de produits multimédia à prix réduits pour votre rentrée.

[EN SAVOIR PLUS](#)

Proposé par Carrefour

"Tout le monde" affirme Christian Mortier.

"Parmi mes consultants, je n'ai pas de profil type. Cela peut aller du médecin à l'homme d'affaire en passant par le salarié ou l'ingénieur." Souvent, les adeptes du Reiki sont des personnes qui ont auparavant testé la psychanalyse, la méditation, le yoga... et cherchent ce qu'ils n'ont pas trouvé via ces différentes pratiques pour aller mieux.

"Généralement, les consultants arrivent et me disent 'pour moi, la vie n'a plus de sens, toutes mes convictions se sont écroulées', notre but est alors de les aider à se reconnecter avec elles-mêmes et débloquer les solutions qu'elles ont déjà en elles".

Néanmoins, le Reiki est contre-indiqué dans quelques cas précis, tels que la **dépression grave**, la psychose ou encore la schizophrénie.

"Lors de la première consultation, on demande normalement un certificat médical, car dans ces cas précis, il est très difficile d'accompagner les consultants".

## Comment trouver un maître de Reiki fiable ?

"Sur l'ensemble des praticiens, **il y a 99% de charlatans !**" prévient Christian Mortier. Et pour cause : "Mikao Usui, maître de méditation japonais fondateur du Reiki a officialisé cette pratique en 1922. Il est décédé 4 ans plus tard, sans avoir le temps de laisser par écrit le fonctionnement du Reiki."

Chacun s'est alors emparé de la pratique, l'a remanié à sa manière et a fini par appeler ça du Reiki. Pour éviter ces dérives, Christian Mortier a mis au point le **label Reikibunseki**, respectant la pratique du Reiki Traditionnel et a fondé l'Institut de Reiki, **proposant des formations allant de un à trois ans pour se spécialiser dans l'art du Reiki**.

Pour vous assurer du sérieux d'un maître Reiki, **interrogez-le sur sa formation, la durée de celle-ci ainsi que la présence ou non du label Reikibunseki**. "C'est l'exigence de la formation qui fait généralement le bon praticien", dixit Christian Mortier.

Plus d'informations sur [www.institut-reiki.com](http://www.institut-reiki.com).

## Lire aussi



Baisse de tonus : les super aliments qui boostent notre énergie



Le yoga détox pour purifier le corps (et l'esprit)

648 PARTAGES

f Partager

Épingler



## Dernières News



10 choses que l'on aurait aimé savoir sur les règles (avant de les avoir)



Montre-moi ta langue, je te dirai quelles maladies tu as



Fatigue mentale : 5 pistes pour apprendre à faire le vide

o commentaire | Réagissez



## Dossier

Zen : adoptez la zen attitude !

10 articles

- 1 Tout sur le Tui Na, ce massage chinois guérisseur
- 2 Que valent les applications de méditation pour s...
- 3 Le Do-in, la technique d'automassage anti-stress ...
- 4 Méditation : mode d'emploi pour une première s...
- 5 Leçon vidéo d'auto-massage avec Darphin
- 6 Rester zen en toutes circonstances
- 7 No stress ! 25 idées pour vivre zen
- 8 20 astuces pour être zen en 2012
- 9 La méditation, une gymnastique mentale bonne ...



## Respiration Ujjayi : la méthode pour se détendre après le sport

### À VOIR SUR LE WEB

Contenus Sponsorisés par Taboola ▶



Dites au revoir à vos rides avec cette crème !

Dr Pierre Ricaud



Joue pendant une minute & tu comprendras pourquoi tout le monde est accro

Vikings: Jeu en Ligne Gratuit



La solution pour éliminer votre mal de dos enfin disponible!

Tonbienetre.fr





Comment perdre du poids sans régime (faites ceci tous les jours)  
Méthode ROP



4 raisons pour lesquelles cuisiner est mieux que de se faire livrer !  
Les Commis



Makita, Bosch, Facom... jusqu'à -80% !  
Bricoprivé

---

## PLUS D'ETRE EN FORME



Comment retrouver le sommeil ? 6 méthodes qui marchent



Les 10 commandements pour bien choisir sa salle de sport



Comment garder la pêche au retour des vacances ?

---

## PLUS DE ZEN



Le massage thaï traditionnel : un rituel anti stress tonique



Les clés pour mieux respirer



## Respiration : 3 techniques pour prendre un (bon) bol d'air frais

### Les avis des internautes

**anonyme** le 03/03/2016 à 13:49

Bon sang, cette phrase : "Sur l'ensemble des praticiens, il y a 99% de charlatans ! prévient Christian Mortier" Ceci est vraiment en dehors de toutes les connaissances acquises lors du passage du premier niveau (il faudra le repasser). Quel dommage tant de haine, mais je comprend que l'argent fasse dire cela, tout ceci pour vous, ne se résume qu'à dire venez chez moi les autres sont des charlatants, à la limite il fallait comprendre à demis mots : "j'ai inventé le Reiki" c'est moi qui commande et si vous n'êtes pas content je vous colle un procès. juste pour aujourd'hui fait ton travail honnêtement, juste pour aujourd'hui montre de la gratitude envers tout ce qui vit, les 2 derniers préceptes. Je souhaite de tout coeur que vous puissiez revenir à la réalité, je vous accompagne dans cette quette, je vous aide comme je peux, j'ai confiance en vous, vous allez retrouver le bon chemin.

**anonyme** le 10/02/2016 à 20:56

il y a beaucoup trop d'erreur dans cette article, malheureusement il ne pourra servir de bon appui, dommage que ce magazine n'ai pas pris le temps d'interviewer plusieurs praticiens, le reiki est bien plus de cela et heureusement il n'y a que très peu de charlatant le reiki c'est l'énergie universelle et elle agit toujours pour le plus grand bien namaste

**anonyme** le 10/02/2016 à 17:46

Il est honteux de publier un article aussi mensonger. Cela ne ressemble en rien au reiki originel. Mikao Usui a laissé des écrits. Les tarifs et la durée de formation ne sont pas conformes aux pratiques en vigueur par les praticiens. Le nombre de séances correct est de 4 pour régler de nombreux cas. LE praticien ne médite pas pendant que son consultant est sur la table. De la part d'un magazine tel que le votre, un tel article sans vérifier vos sources est juste impensable.

**anonyme** le 10/02/2016 à 15:25

Le REIKI se respecte et doit être respecté en tant que tel ! Merci de bien vouloir rappeler les bons fondements de cette pratique ancestrale et plus que respectable. Assurez-vous de vos sources s'il ne doit en y avoir qu'une !

**anonyme** le 10/02/2016 à 00:41

le reiki labellisé : tout est dit

0 commentaires

Trier par Les plus récents ▼



Ajouter un commentaire...

← Paris Jackson: pourquoi la fille de Michael Jackson a-t-elle tenté de se suicider ?

Aung San Suu Kyi, du prix Nobel de la Paix à la présidence ? →

## LES PLUS POPULAIRES

1. "Défi planche" : la promesse d'abdos en béton en 3...
2. Fatigue mentale : 5 pistes pour apprendre à faire l...
3. 3-3-3 : la méthode miracle pour mincir décryptée
4. Objectif taille de guêpe : 5 exercices pour s'affiner ...
5. Le Do-in, la technique d'automassage anti-stress ...
6. Comment retrouver le sommeil ? 6 méthodes qui ...



à partir de  
**17€**  
10

Offrez-vous une année 100%  
**Tendances, Mode, Beauté,  
Culture !**

**JE M'ABONNE**



Inscrivez-vous à la newsletter

Votre adresse e-mail

OK

[Plan du site](#) [Mentions légales](#) [Cookies](#)