

Mars - Avril 2018 - N°69

OFFERT

Caméléon

Magazine



s'adapte à votre vie !

Trail blanc

l'aventure chausse
ses crampons

Sport en entreprise,
un match
gagnant-gagnant

EAU:
Démêlez le **Vrai**
du **Faux**

Reiki,
le bien-être durable





Reiki, le bien-être durable

Lâcher prise, débloquer son énergie, soulager ses tensions et se ressourcer... tels sont les objectifs du reiki, une pratique adaptée à tous ceux qui souhaitent prendre du recul et recharger leurs batteries.

C'est au Japon, en 1922, que fut mise au point cette méthode de soins par son fondateur, Mikao Usui. Construit à partir de la racine rei qui signifie « esprit » et du terme chinois qi, qui désigne l'énergie, le reiki se définit comme une thérapie énergétique basée sur la force spirituelle. Ni médicale ni conventionnelle, cette pratique naturelle d'accompagnement prévient les effets du stress en unissant le corps et l'esprit. C'est l'association de la méditation et d'un toucher léger sur des points spécifiques du corps qui permettrait de dénouer et de réharmoniser les énergies. Explications...

Comment ça marche ?

Une séance de reiki dure environ une heure. Elle débute par un entretien au cours duquel le consultant définit la raison de sa venue. Cet exposé permettra au thérapeute de savoir si la demande de son patient est recevable et si le reiki correspond à ses attentes. Durant la séance, le consultant est allongé, tout habillé, sur un lit médical. Les yeux fermés, il se laisse aller à ne rien faire.

Pendant ce temps, le praticien ou « maître praticien », se livre à un exercice de méditation adapté à l'état du consultant, tout en touchant très légèrement des points précis de son corps.

Quels résultats ?

La méditation agit sur le consultant par résonance directe. Celui-ci plonge progressivement dans un état de relaxation méditative, qui lui permet de dénouer ses blocages émotionnels et de chasser le stress. Le but : refocaliser l'énergie du patient avec l'aide d'un professionnel ayant suivi une formation sérieuse et adéquate.

Comment choisir un bon praticien ?

Pour faire face au charlatanisme dont souffre malheureusement ce type de thérapie, le directeur des enseignements à l'Institut de reiki et président de la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT), Christian Mortier, a écrit un livre de référence sur cette pratique : *Le Reiki, cette magnifique pratique du bonheur - De son authenticité aux déviations actuelles*. L'Institut de reiki est aujourd'hui le seul organisme de formation professionnelle qualifié ISQ-OPQF (organisme certificateur indépendant reconnu par l'État). Par cela, il renforce sa position de précurseur du reiki traditionnel en France et s'engage officiellement au développement du métier de praticien et de maître praticien. Les thérapeutes formés par l'institut sont porteurs du label Reikibunseki.

