

Reiki Traditionnel : découvrez l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher

En utilisant l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, le Reiki traditionnel permet d'aller chercher en soi ses ressources innées de mieux-être et ses potentiels naturels solutionnants. Il apporte ainsi un bien-être progressif et durable grâce à son action à la fois relaxante et d'arrêt des mécanismes déclencheurs du mal-être.

Une pratique de découverte de soi et de connaissance de soi

Le Reiki signifie "énergie de l'esprit", ou "force de l'esprit". Dans sa forme d'origine, appelée Reiki Traditionnel, il utilise l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, pour faire émerger chez la personne les capacités innées et ressources naturelles qu'elle a déjà en elle-même. C'est une pratique de connaissance de soi où la personne se découvre souvent des potentiels qu'elle ne soupçonnait pas et / ou arrive à pérenniser ces potentiels ; elle vit au quotidien un bien-être instauré de l'équilibre du corps et de l'esprit. Dans le Reiki Traditionnel, on parle en ce sens de santé naturelle du corps et de l'esprit.

Une réponse à ceux qui n'arrivent pas à exprimer ce qui est en eux



Cette thérapie naturelle s'adresse aux personnes qui ont l'impression de passer à côté de quelque chose dans leur vie, car elles n'arrivent pas à exprimer ce qu'elles ont en elles. Par exemple, une personne n'arrive pas à lâcher prise avec le stress et les pressions au travail, et perd sa joie de vivre. Il est toujours possible de vouloir l'aider en lui conseillant : "Ta joie de vivre, il faut aller la chercher en toi !" Et la personne de répondre : "Facile à dire... Je fais comment ?"

On entend aussi souvent dire à quelqu'un qui se plaint : "Tu as un travail, un toit, une famille, des amis. Franchement, quand on voit d'autres personnes, ici ou dans d'autres pays, de quoi te plains-tu ?" - "Oui, je sais... mais il me manque quelque chose."

Derrière cela : des potentiels plus ou moins annihilés, que le Reiki Traditionnel aide à faire émerger par la démarche unique d'unir relaxation et méditation.

Relaxation et méditation unies : le vécu du mieux-être avec l'arrêt durable du mal-être

Depuis les années 1970, des études internationales scientifiques et cliniques ont établi les bienfaits de la relaxation et de la méditation. Ainsi, la relaxation favorise l'état de mieux-être, favorise le fonctionnement du corps (diminution de la consommation d'énergie, rythme cardiaque...); l'état de relaxation permet au

cerveau de produire des endorphines, substances biochimiques extrêmement bénéfiques pour le corps. Quant à la méditation, elle réduit le stress et l'anxiété, réduit le vécu douloureux d'affections diverses (mal de dos, de tête, cancers...), permet au système immunitaire de mieux fonctionner, prévient des rechutes de la dépression.

Mais on sait aussi que si la relaxation fait du bien sur le moment, au bout d'une heure, d'une journée, d'une semaine, le mal-être revient car la relaxation ne permet pas d'arrêter les mécanismes déclencheurs du mal-être. Et on sait que si la méditation permet, elle, d'arrêter ces mécanismes,



il faut savoir se relaxer pour bien méditer. C'est compliqué – ceux qui ont l'habitude de méditer le savent bien ; certains se découragent et arrêtent la méditation, renonçant ainsi aux bienfaits de celle-ci.

La relaxation méditative du Reiki Traditionnel fait vivre à la fois une détente profonde et cesse progressivement les mécanismes déclencheurs du mal-être, pour installer durablement le bien-être recherché.

Comment se déroule une séance de Reiki Traditionnel ?



La personne est allongée, habillée, et ferme les yeux. Le praticien pose les mains d'une certaine façon sur des points précis du corps de la personne et dans le même temps, effectue une méditation spécifique au Reikibunseki. Le toucher, relaxant, et la méditation, basée sur l'arrêt des mécanismes de mal-être, permettent à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative par résonance, et d'en vivre les effets : libération des tensions du corps et de l'esprit, et reliaison à ses capacités et potentiels naturels.

Il est aussi possible de pratiquer des séances sur soi, en auto-thérapie : en apprenant le toucher spécifique et les positions des mains sur le corps. Quant à la méditation, chacun peut choisir sa profondeur : méditation simple du Reiki Traditionnel ou méditation professionnelle du Reikibunseki. Il est à noter que l'auto-thérapie a ses limites et qu'elle ne remplace pas le travail en cabinet avec un professionnel : pour nous faire avancer, le thérapeute nous renvoie notre propre image. Comment se voir soi-même différemment en auto-thérapie ?

Où pratiquer le Reiki Traditionnel ?

A la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.) qui, depuis sa création en 2002, préserve la pratique du Reiki, déviée communément en raison du décès prématuré du fondateur et de l'absence d'écrits sur sa pratique. Pour discerner le savoir-faire et la connaissance de la pratique, la F.F.R.T. a créé une marque distinctive, le Reikibunseki.

Pour une séance en cabinet :

- avec un praticien professionnel agréé Reikibunseki. Séance d'une heure, de 50 à 80 euros environ. Liste des praticiens sur l'annuaire de la F.F.R.T. : www.ffrt.fr

Pour apprendre le Reiki Traditionnel :

- Comme pratique de développement personnel (méditation employée : simple), avec FormaReiki. Stage unique d'une journée : 144 euros. Site internet : www.formareiki.com
- Comme pratique d'accompagnement de la personne (méditations employées : plus profondes et professionnelles du Reikibunseki), avec l'Institut de Reiki. Cours de formation continue de praticien en Reiki Traditionnel. De 295 euros à 3.220 euros selon les cycles de compétences retenus. Site internet : www.institut-reiki.com

Contact : Estelle IVANEZ / ☎ 01.44.40.29.50 / ✉ presse@ffrt.fr

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. a pour mission d'apporter aux professionnels un cadre éthique et déontologique, de fédérer les praticiens en Reiki Traditionnel Reikibunseki, en leur apportant des référentiels de formation et de compétences professionnelles de la Reikiologie® (étude de la force de l'esprit), science humaine de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, et de promouvoir et implanter le Reikibunseki sur des constats et faits appuyés par des études scientifiques internationales concernant la relaxation et la méditation. L'engagement de qualité de la F.F.R.T. l'a conduite à l'obtention de la certification ISO 9001, norme internationale. Elle est également adhérente de la Chambre Nationale des Professions Libérales (CNPL) et soutient le *UN-Global Compact*, le pacte d'éthique des Nations Unies regroupant entreprises et non entreprises sur le plan international.

Elle a deux organismes de formation intégrés : l'un pour la formation professionnelle, l'Institut de Reiki, qui est membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle et a obtenu de l'ISQ-OPQF une qualification professionnelle de formation à des métiers spécifiques. L'autre, FormaReiki, organisme de formation de développement personnel, dont les formateurs sont des professionnels issus de la formation de l'Institut de Reiki et membres agréés Reikibunseki à la F.F.R.T.

www.ffrt.fr