



Le Reiki Traditionnel : on médite pour vous, vous avez les bienfaits de la méditation !

Le Reiki Traditionnel conduit à l'autonomie de la personne. En effet, il l'aide à aller chercher en elle-même ses ressources solutionnantes. La démarche reste simple, naturelle et efficace : un toucher léger, allié à une méditation laïque en pleine conscience. Le caractère unique de cette approche ? La personne ne doit pas méditer par elle-même pour obtenir les bienfaits de la méditation. C'est le praticien qui médite pour elle !

Une alliance inédite : la relaxation et la méditation par le toucher

Le Reiki, signifiant littéralement « énergie de l'esprit », se traduit par « la force de l'esprit ». Ce mot japonais porte donc sa propre signification : la méthode aide à (re)trouver sa force de l'esprit.

L'approche de celui qui pratique une séance est double :

- Un toucher fixe et léger sur des points précis du corps de la personne,
- Simultanément, une méditation laïque, afin de rester pleinement conscient du moment présent.

Grâce à la méditation du pratiquant, la personne s'installe dans sa propre résonance méditative et accède à ses ressources naturelles.

La succession des séances de reiki installe la personne dans une expression durable de ses ressources, l'emmenant vers sa sérénité et son équilibre au quotidien.



Crédit Shutterstock

Une méthode d'autonomie de la personne

L'alliance de la méditation et du toucher rend la personne autonome au fil du temps : elle se recentre graduellement sur elle, naturellement et durablement.

Le praticien de reiki est donc un accompagnant de l'émergence des potentiels naturels de la personne. Le but est que la personne finisse par être suffisamment autonome pour ne plus avoir besoin du praticien, en ayant naturellement et durablement accès à son bien-être.

Attention : il y a reiki et reiki ! La pratique de reiki consistant à apposer ses mains, pour canaliser une énergie universelle chez la personne n'a jamais été la pratique du fondateur Mikao Usui. De plus, elle enferme les personnes dans une relation de dépendance, où le maître reiki est le "donneur". La personne pour sa part est réduite à l'état de "receveur". En un mot, sans le maître reiki, elle ne peut pas accéder à cette pseudo-énergie de guérison issue du new age. C'est là où commence la manipulation mentale, consistant à faire croire aux gens qu'il existe une énergie universelle, qui règle tout. Cela peut aller jusqu'aux dérives thérapeutiques.

Nous ne soutenons pas ces déviations, ni ne parlons en leur nom, et laissons chacun prendre ses responsabilités dans les amalgames qu'il fait et communique officiellement.

« Je médite pour vous »... mais rien de magique...

Le reiki est une thérapie du « ne faites rien » : elle s'adresse aux personnes qui ne veulent pas qu'un professionnel leur demande de faire quelque chose pour aller mieux. En un mot, elles ont envie qu'on « leur

fiche la paix ». Ainsi, dans le déroulement d'une séance de reiki, le praticien n'intervient pas sur ce que doit faire, dire ou penser la personne. Celle-ci reste simplement allongée, habillée, et ferme les yeux. Le praticien effectue une méditation spécifique en touchant des points précis du corps de la personne. Et la personne lâche prise avec ses tensions psychophysiques.

Comment cela est-il possible ? Rien de magique là-dedans. Car l'approche du reiki repose entièrement sur le fonctionnement naturel de l'être humain. En fait, le praticien de reiki maîtrise simplement son art de la méditation du toucher pour faire remettre la personne en route dans une résonance méditative, et accéder à sa dimension profonde, pour aller chercher en elle ses valeurs personnelles et être en accord avec sa vie. De fait, **c'est le praticien qui médite, et la personne qui a les bienfaits de cette méditation.**



Quelles preuves de cette affirmation ?

Seule la forme professionnelle certifiée du Reiki Traditionnel, la Reikiologie, a fait l'objet d'une étude clinique en 2015 et a prouvé son efficacité, avec une démarche non déviée du sens d'origine du Reiki.

Cette étude a démontré que dès la 1^{ère} séance de 45 minutes, la pratique fonctionne sur 95% des personnes, avec pour résultat :

- une baisse du stress de 36%,
- une baisse importante de la pression artérielle systolique
- une amélioration nette de l'humeur instantanée des personnes.

En un mot, l'étude a démontré que le Reikiologie médite, et la personne, allongée à ne rien faire, a immédiatement les bienfaits de la méditation à la fin de la séance !



Où découvrir le Reiki Traditionnel ?

FormaReiki propose une formation découverte d'une journée, comme développement personnel. A l'issue de cette journée, le participant sait pratiquer sur soi et ses proches. Cette journée sert aussi d'introduction au cursus de Reikiologie. Plus d'informations : www.formareiki.com. Tél. : 09.72.47.78.47. Tarif : 144 euros TTC la journée de 8 heures.

Pour approfondir la pratique : L'Institut de Reiki, 34 jours de formation en Reikiologie. Plus d'informations : www.institut-reiki.com. Tél : 01.44.40.29.50. Cursus de praticien en Reiki Traditionnel (238 heures) ou de Bachelor Européen en Reikiologie (438 heures) avec prérequis.

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.86.95.85.53 / email : administration@formareiki.com – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de FormaReiki

FormaReiki est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.), elle-même certifiée ISO 9001. Il adhère au Syndicat National du Reiki et des Reikiologues (SNRR). FormaReiki est également la filiale de l'Institut de Reiki, organisme de formation continue professionnelle accrédité par la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe) pour délivrer un Diplôme Européen d'Etudes Supérieures (Bachelor BAC+3) en Reiki professionnel (Reikiologie).

www.formareiki.com