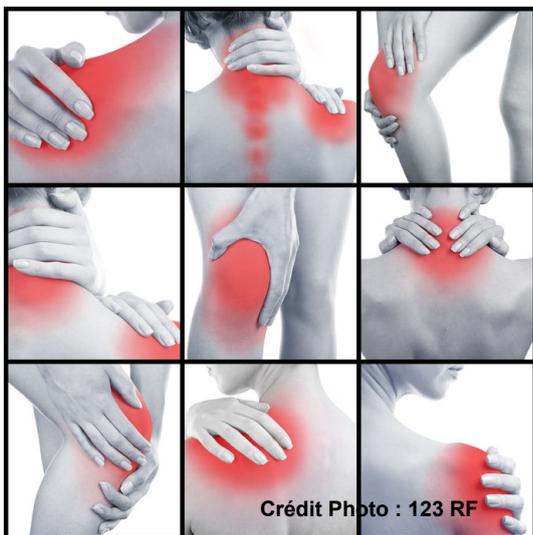


Sus au stress qui déclenche les TMS !

Plusieurs études ont démontré le lien direct entre le stress et divers troubles et symptômes. Si le stress est un état de tension, et non une maladie, il est avéré que s'il n'est pas stoppé, il peut finir par déclencher certaines maladies, comme les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Quoi de plus naturel qu'une pratique de bien-être comme remède antistress, basée sur la méditation ?

Les douleurs handicapantes dues au stress



Qui n'a pas ressenti, dans des périodes de stress intense ou répété, des douleurs aux articulations des membres inférieurs et supérieurs ? Hormis les douleurs, les gênes dans les mouvements, les raideurs et la perte de force sont bien présentes.

Déjà en 2009, l'Institut National de Recherche et de Sécurité publiait une lettre sur la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. Celle-ci reportait les résultats d'une étude, dont les résultats démontraient un lien direct entre le stress au travail ("job strain") et l'apparition des troubles musculo-squelettiques.

Les manifestations de ces TMS sont des douleurs lombaires, de l'arthrite, des lésions musculaires consécutives à une sollicitation fréquente des mêmes muscles, et des douleurs

dans les membres supérieurs, le cou, le dos et les muscles.

Le relaxologue antistress note souvent que les personnes qui viennent le consulter en cabinet se plaignent de douleurs localisées aux épaules, coudes ou poignets, mais aussi au bassin, aux genoux et chevilles.

La prévention de la santé grâce à la méditation

Dans la culture orientale, rien ne vaut la prévention de la santé. Aussi, pas besoin d'attendre d'être malade pour réagir. Mais on agit dès qu'un mal-être émotionnel, non médical, apparaît. Ainsi, pour le stress, rien de mieux qu'une approche permettant de l'arrêter durablement en amont. En effet, si l'on arrête la cause, les effets disparaissent.

Le meilleur remède est, à n'en pas douter, la méditation. De nombreuses études ont démontré les bienfaits de la méditation face au stress.

Il existe des approches différentes de la méditation, toutes aussi bien les unes que les autres. Chacun choisit son approche en fonction de la pédagogie qu'elle propose et de l'accessibilité qu'il y trouve. Par exemple, on peut utiliser la méditation en pleine conscience, avec toucher.

C'est le cas de la relaxologie de pleine conscience, qui unit la relaxation et la méditation par le toucher.

La méditation du relaxologue crée, chez la personne, une prise de recul et un lâcher prise face à son stress, pendant que son toucher crée un apaisement au niveau corporel – le tout en induisant un effet relaxant. Il faut savoir que relaxologues de pleine conscience sont des professionnels formés sur la connaissance du lien direct entre le circuit énergétique, le stress, et la manifestation des douleurs dans le cadre des troubles musculo-squelettiques. En ce sens, ce sont d'excellents professionnels qui comprennent et savent accompagner efficacement les personnes qui viennent les consulter.

A quoi ressemble une séance de relaxologie de pleine conscience ?



Crédit Photo : Fotolia

Les séances durent 30 minutes. Elles aident à dissoudre son stress dans un équilibre de dynamique et d'apaisement naturels...

Pour cela, la personne habillée, allongée, n'a rien à faire. Le toucher méditatif du praticien, libérateur des tensions de stress, se charge de tout. Au fur et à mesure, la personne se sent moins emprisonnée dans son stress et retrouve un soulagement physique et un regain de vitalité.

Où trouver un Relaxologue de Pleine Conscience ?

Notre école de formation des Relaxologues de Pleine Conscience a développé un partenariat avec la Fédération FFRT pour référencer ceux-ci sur son annuaire en ligne, quand ils sont supervisés et sous amélioration continue, une fois installés. [Annuaire des Relaxologues](#). L'Académie de Pleine Présence peut aussi orienter sur des professionnels formés au sein de l'école et installés depuis.

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 09.72.47.78.47 / email : administration@formareiki.com – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de l'Académie de Pleine Présence

L'Académie de Pleine Présence est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (FFRT), elle-même certifiée ISO 9001.

L'Académie de Pleine Présence dispense des formations courtes en relaxation méditative par le toucher : reiki débutant, praticien de reiki, relaxologue de Pleine Conscience.

L'Académie de Pleine Présence est également la filiale de l'Institut de Reiki. Ses formateurs sont des Reikiologues certifiés par DEKRA Certification (norme ISO 17024). Ses formations préparent aux cursus professionnels de l'Institut de Reiki, formations diplômantes et certifiantes sur le plan européen, grâce à une accréditation de la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe).

www.academie-pleine-presence.com