



Le reiki, voie naturelle de guérison

Le reiki est une méthode élaborée au Japon en 1922, par un maître de méditation. En quoi cette méditation par le toucher, induisant une relaxation profonde chez la personne, est-elle une voie naturelle de guérison ? Découvrez tout sur le reiki !

L'énergie du reiki



Le mot japonais *reiki* est composé de deux kanjis (caractères japonais) : *-rei*, pour 'conscience', et *-ki* pour 'énergie'. Tout comme l'*aïkido* utilise l'énergie, c'est-à-dire la force, de l'adversaire, le *reiki* utilise l'énergie, c'est-à-dire la force de l'esprit. La "force de l'esprit" est d'ailleurs la traduction du mot *reiki*. Quel est l'intérêt d'utiliser la force de l'esprit ?

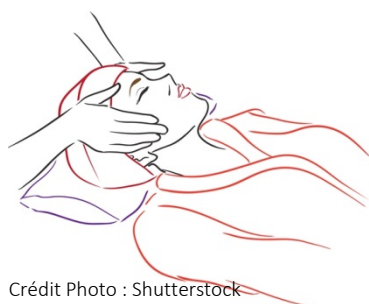
L'approche holistique du reiki

L'Occident mise avant tout sur l'équilibre et le bon fonctionnement du corps pour essayer d'atteindre une bonne santé. Force est de constater que certains désordres physiques et psychologiques ne se résorbent pas en centrant ses efforts sur le corps uniquement.

L'Orient, lui, se base sur un constat pour développer des pratiques de santé, qu'elles aient pour vocation de soigner ou de simplement faire du bien. Ce constat est que l'être humain est à la fois constitué d'un corps physique, d'un esprit (conscience), et d'une énergie qui anime son corps et son esprit. Pour cette raison, l'Orient a développé des méthodes qui offrent à l'être humain une approche globale de la santé, c'est-à-dire holistique.

De même, dans le reiki, l'approche est basée sur le corps, l'esprit et l'énergie de la personne.

La voie naturelle, respect de l'intégrité de la personne



Crédit Photo : Shutterstock

En son temps, le fondateur Mikao Usui expliquait que sa pratique était une méthode naturelle de guérison de l'esprit. 'Naturel' rappelle que dans le reiki, le praticien pose à peine les mains sur certaines parties du corps, tout en pratiquant un travail de méditation. Cette résonance méditative, induite par le toucher fixe et léger, emmène la personne dans sa relaxation profonde, qui finit par se libérer des tensions physiques et psychologiques qu'elle a accumulées face aux aléas de sa vie. La personne reste allongée, habillée. Il n'y a pas d'intervention autre que celle-ci : pas de manipulation

du corps, pas d'absorption de substances, pas de contribution de la personne à effectuer tel geste, suivre tel protocole, ou se mettre dans un état d'esprit particulier pour que cela fonctionne. Bref, l'aspect naturel ne se limite pas à la voie douce et sans intrusion au niveau du corps. Il englobe également la non intrusion psychique – et donc l'intégrité holistique et le respect inconditionnel de la personne.

Le reiki, ou la guérison de l'esprit

Le fondateur du reiki décrivait sa pratique énergétique comme une "guérison spirituelle", démarche holistique bien connue dans son berceau qu'est l'Orient. Dans une conférence donnée en Allemagne en 2014, le Dalai Lama expliquait : « *Au Tibet, nous disons que de nombreuses maladies peuvent être guéries par*

l'unique médecine de l'amour et de la compassion. Ces qualités sont la source ultime du bonheur humain, et leur nécessité réside au cœur même de notre être ». Tout le monde comprend ici que le Dalai Lama ne prône pas une substitution au médical, ni n'encourage à se détourner de la médecine traditionnelle. Pourtant, face au reiki qui a la même démarche, le sens de "guérison" est systématiquement interprété par tous, officiels pour dénoncer les déviations en santé, et non officiels pour vendre leurs prestations, comme relevant du plan médical avec une guérison des symptômes et traitement de maladies. Rien d'étonnant que le grand public finisse par penser que le reiki va guérir les maladies.

Or, les interviews retrouvées du fondateur du reiki indiquent qu'il n'employait le mot guérison qu'en lien avec l'esprit, et surtout pas le corps. Ce qui exclut déjà toutes les notions de guérison corporelle, y compris des effets sur les cellules et tissus, comme le font croire les formes dénaturées du reiki. Evidemment, sans promesse mirifique et supérieure aux effets de la médecine traditionnelle, le mythe peut devenir moins intéressant...

Les maîtres de méditation nous disent que la *guérison de l'esprit* signifie *l'arrêt du mal de vivre*.

Loin d'être une pratique de guérison corporelle, le reiki est en réalité une méthode pour apaiser le mal-être que ressent la personne au quotidien, au niveau du corps et de l'esprit, avec des variations importantes de son énergie, face à des situations qui la bousculent – travail, vie personnelle, environnement social, maladie...

Bref, loin d'être réducteur à la maladie, le reiki a pour richesse d'améliorer tous les aspects de la vie de la personne !

A quoi ressemble une séance de reiki sur soi ?

Les séances que l'on pratique sur soi peuvent durer entre 20 et 30 minutes. Elles sont très réparatrices, car elles procurent un confort du corps et de l'esprit – bref, une sensation de bien-être et de détente profonde, qui remplit tout notre être.



Crédit Photo : Académie de Pleine Présence

La personne est assise sur une chaise, installée confortablement. Elle pose délicatement les mains sur certaines parties de son corps, suivant un protocole d'application des mains précis. Dans le même temps, elle pratique une méditation simple ou une méditation basée sur des outils énergétiques approfondis, selon son niveau de formation. Ce toucher, qui est méditatif, libère les tensions du corps et de l'esprit. Avec une pratique au quotidien, on se sent

plus ancré et moins stressé, comme en témoigne une passionnée de la méthode.

Et si vous pratiquiez le reiki à titre personnel ?

2 possibilités d'apprendre le reiki, en fonction de ce qui est recherché :

- 1 journée découverte pour débutant : s'initier à la pratique sur soi et les autres
- 5 jours de formation pour devenir praticien de reiki et pratiquer pour soi et ses proches avec des techniques énergétiques approfondies

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 09.72.47.78.47 / email : administration@formareiki.com – 43 rue de Cronstadt – 75015 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.

Ses formateurs sont des Reikiologues certifiés par DEKRA Certification (norme ISO 17024).

www.academie-pleine-presence.com