

Reiki Traditionnel : et si l'on méditait pour vous ?

Le Reiki Traditionnel conduit à l'autonomie de la personne en l'aidant à aller chercher en elle-même ses ressources solutionnantes face aux difficultés rencontrées. La démarche reste simple et efficace : un toucher léger, allié à une méditation spécifique, le tout dans le temps présent. Le caractère unique de cette thérapie ? La personne n'a pas à apprendre à méditer pour avoir les bienfaits de la méditation. C'est le praticien qui médite pour elle...

L'alliance de la méditation et du toucher pour un bien-être durable

Le Reiki signifie "la force de l'esprit", et aide chacun à trouver ou retrouver sa force de l'esprit. Qu'entend-on par cela ? La pratique allie un travail du praticien, de toucher fixe et léger sur des points précis du corps de la personne, et simultanément, de méditation spécifique (au Reikibunseki, référentiel métier qualifié). Une double approche basée à la fois sur le corps (le toucher relaxant) et l'esprit (la méditation), dans le temps présent. Cette union de la relaxation et de la méditation par le toucher permet à la personne d'accéder à ses ressources naturelles, déjà là mais auxquelles elle a plus ou moins de mal à accéder, et de transformer son mal-être en bien-être progressif et durable.

'Reiki' ou Reiki Traditionnel : le choix de la dépendance ou de l'autonomie

Après le décès du fondateur japonais Mikao USUI (1865-1926), beaucoup de personnes ont réduit la pratique à une simple technique d'imposition des mains sur le corps. Tout le côté traditionnel du travail intérieur de méditation a été supprimé.



Il a été remplacé par l'effet placebo, basé sur la croyance d'une énergie magique universelle, que le praticien va chercher dans le cosmos (ou chez les anges, bouddha, etc.), pour la canaliser dans la personne. Le praticien devient "donneur", et la personne, qui ne peut pas accéder à cette énergie magique extérieure sans le praticien, est réduite à un état de "receveur". Dans ces formes déviées du Reiki, la personne est vite placée en situation de dépendance – du praticien et de cette énergie magique pour aller mieux.

Il s'avère également que la personne se sent mieux sur le moment, mais le bien-être issu du placebo disparaît vite.

Or, le fondateur n'a jamais écrit cela sur sa pratique. Au contraire, dans la démarche d'origine, aujourd'hui reconnaissable à l'appellation "Reiki Traditionnel" (Reiki respectant la tradition méditative du fondateur), l'alliance de la méditation et du toucher relie la personne à elle-même en lui permettant d'aller chercher en

elle ses capacités et ressources naturelles pour faire face aux difficultés qu'elle peut rencontrer. Cette connaissance de savoir utiliser ses propres moyens pour s'en sortir mène à l'autonomie.

Peut-on lâcher simultanément les tensions du corps et de l'esprit ?

En règle générale, on observe deux grands axes d'approche pour libérer nos tensions : soit une approche par le corps (exemple : massage, shiatsu, yoga...), soit une approche par l'esprit (psychothérapie, hypnose, sophrologie...). Quand il s'agit de prévenir les tensions ou difficultés psychologiques, on nous suggère d'avoir une pratique de relaxation ; mais on sait bien que si relâcher les tensions du corps fait beaucoup de bien et amoindrit certains symptômes et les petits tracassés quotidiens, l'approche du corps ne permet pas d'effectuer un travail de fond pour remonter à la source des difficultés psychologiques et émotionnelles, et stopper leur formation. Quant à l'approche psychologique, on peut aller mieux, mais le mental ne suffit pas à faire lâcher les tensions du corps...

Le Reiki Traditionnel Reikibunseki offre une approche globale et de fond, de libération des tensions du corps et de l'esprit de la personne.



Une thérapie non interventionniste, où la personne n'a rien à faire

Dans les thérapies, on demande souvent à la personne de faire quelque chose pour aller mieux et la personne se doit d'être active. Dans les thérapies du corps, comme le yoga par exemple, elle doit faire des exercices de respirations et de posture. Dans les thérapies de l'esprit, la personne doit également faire quelque chose : chez le psy, elle doit parler ; en sophrologie, elle doit écouter le sophrologue et faire intérieurement le travail dicté.

Souhaitez-vous avoir l'entière liberté d'être vous-même, sans l'intervention d'un praticien pour vous demander d'être ou de faire quelque chose ? Le Reiki Traditionnel Reikibunseki s'adresse à vous.

Dans la séance de Reiki, le praticien n'intervient pas sur ce que doit faire, dire ou penser la personne. La personne est allongée habillée et ferme les yeux. Pendant ce temps, le praticien effectue une méditation spécifique en touchant des points précis du corps de la personne.

Avec le Reiki Traditionnel Reikibunseki, je médite pour vous !



Si la personne est allongée à ne rien faire, comment peut-elle accéder à ses ressources naturelles et trouver ses solutions ? Que se passe-t-il exactement durant la séance ? Là est toute la connaissance du fonctionnement naturel de l'être humain, mise en œuvre dans la pratique répertoriée à la F.F.R.T. sous l'appellation Reiki Traditionnel Reikibunseki.

Les tensions accumulées par la personne au niveau du corps (douleurs musculaires et profondes, contractures et nœuds...) et/ou au niveau de l'esprit (ressassement, pensées envahissantes, émotions conflictuelles) l'empêchent d'accéder à ses capacités innées et ressources créatrices.

Durant la séance, la méditation spécifique du praticien, alliée au toucher spécifique, fait entrer par résonance la personne dans sa propre méditation, stoppant toute forme de désunion intérieure (dualité). Cette union du corps et de l'esprit chez la personne génère une libération des tensions et les

potentiels naturels solutionnants reprennent leur place.

La difficulté de la méditation réside dans le fait qu'il faut apprendre à méditer pour en avoir les fruits. Dans le Reiki Traditionnel Reikibunseki, c'est le praticien qui médite pour la personne. La personne n'est donc pas obligée d'apprendre à méditer pour avoir les bienfaits, aujourd'hui avérés, de la méditation.

Où trouver cette pratique d'autonomie et de connaissance de soi ?

A la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.), certifiée ISO 9001 et garante de la démarche d'origine du Reiki du fondateur.

Elle regroupe tous les praticiens professionnels agréés Reikibunseki, une marque distinctive garante d'un référentiel de compétences métier aujourd'hui qualifié. La liste des praticiens est disponible à : www.ffrt.fr.
Prix d'une séance d'une heure : de 50 à 80 euros environ.

On peut aussi y découvrir le Reiki Traditionnel et apprendre à méditer pour ses proches avec un stage d'une journée, dans le centre FormaReiki. Coût du stage : 144 euros. Plus d'informations sur www.formareiki.com.

On peut aussi apprendre le Reiki Traditionnel comme pratique d'accompagnement de la personne à l'Institut de Reiki. Cette formation continue peut être suivie à titre personnel ou professionnel et varie de 295 euros à 3.220 euros, selon les modules de spécialisation choisis. Plus d'informations sur 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