

n°11



ralentir | être bien | s'évader | partager | déguster

SIMPLE THINGS

GAGNEZ
3 "MILXERS"
À SMOOTHIES

Plus

NOS DIY
DE FÊTES !

DÉCOUVRIR
un joyau de
convivialité

Savourer
Échappées
enneigées
et gourmandes

Slow life

FAIRE LE MUR
et réenchanter l'instant

Créativité

Le bonheur de façonner
de ses propres mains

Délices

D'HIVER

Ces doux moments de solitude
Cocooner dans un havre de paix



NUMÉRO 1
DECEMBRE 2
JANVIER 20

LE REIKI, UN CHEMIN SIMPLE VERS LE BIEN-ÊTRE

LE REIKI EST L'UNION DE LA RELAXATION ET DE LA MÉDITATION PAR LE TOUCHER. LE BIEN-ÊTRE APPORTÉ PAR SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE, LA REIKIOLOGIE* EST DÉSORMAIS CLINIQUEMENT PROUVÉ.

Texte : IRIS MALUSKI

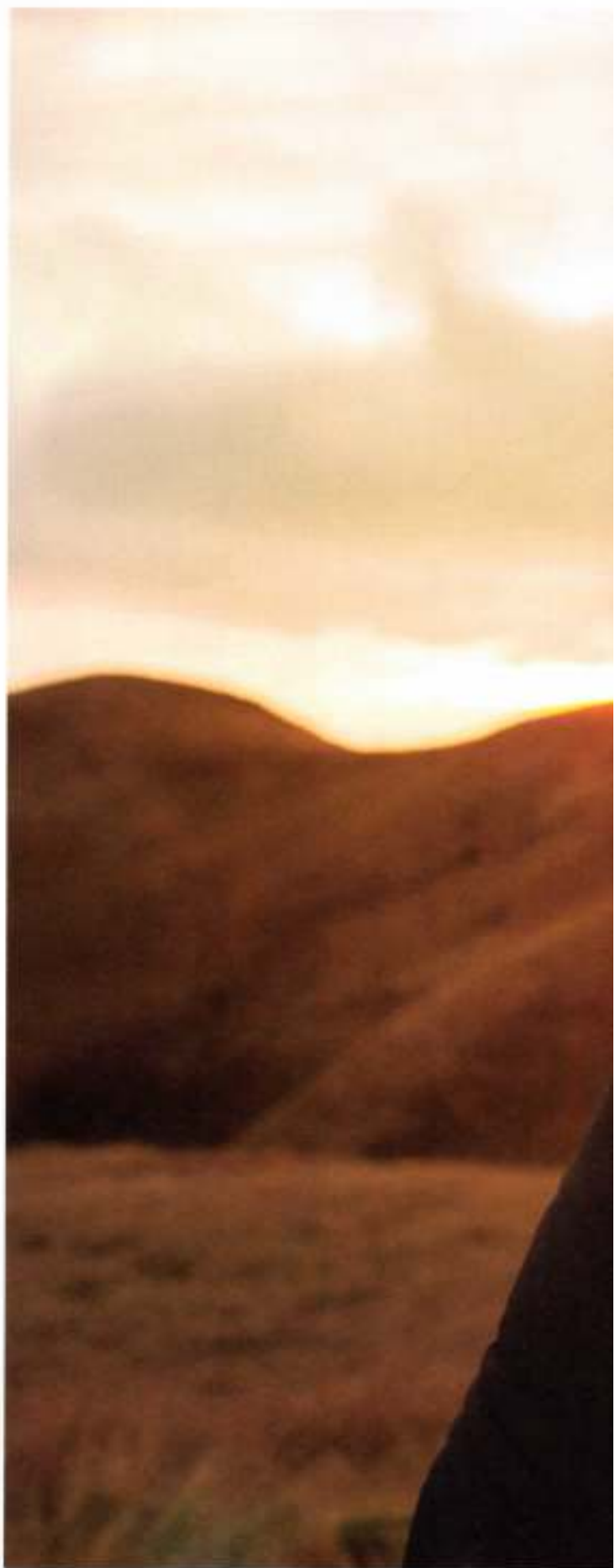
Le Reiki est une pratique non médicale et non conventionnelle, fondée sur la relaxation méditative par le toucher. Centrée sur le ressenti, elle permet de transformer durablement son propre vécu afin de retrouver la sérénité.

Dans son cabinet du Sud-Ouest parisien, Estelle Ivaner, secrétaire générale de la Fédération française de Reiki traditionnel, a généreusement répondu à nos questions.

Quelles sont les origines et les spécificités de cette pratique ?

Le Reiki est d'origine japonaise. Son fondateur, Mikao Usui, né en 1865 et mort en 1926, était un méditant et un thérapeute. Il commença à développer la pratique du Reiki en 1922. Le mot japonais Reiki est composé de deux symboles (Rei, l'esprit, et Ki, l'énergie) et signifie "la force de l'esprit". La personne qui se prête à une séance de Reiki développe une force naturelle qui lui apporte sérénité et équilibre dans sa vie au quotidien. C'est le sens même de la méditation : maintenir un équilibre au niveau de l'esprit, et savoir faire face aux situations, quelles qu'elles soient.

Le Reiki est une pratique qui permet de développer notre capacité à aller chercher la force en nous-mêmes. →



*Le Reiki est une pratique
qui permet de développer
notre capacité à aller chercher
la force en nous-mêmes.*



Il permet de faire émerger des "potentiels naturels solutionnants" en mettant au jour sagesse naturelle, capacité d'adaptation à la vie, sérénité et joie de vivre. Il aide simplement les personnes à pérenniser ces capacités au quotidien. Fondé sur l'observation de notre fonctionnement intérieur, le Reiki utilise les différentes composantes de notre conscience pour activer ces parties de nous-mêmes qui composent notre bien-être. Et il permet d'élaguer les parties intérieures qui nous bloquent.

Comment se déroule une séance de Reiki ?

Le patient est en position allongée. Le praticien place ses mains sur des points précis, en méditation. L'effet est double pour la personne soignée : un toucher très léger, fixe et relaxant qui permet le lâcher-prise ; et l'effet de la méditation ou « résonance », selon les termes du psychanalyste Christian Mortier qui a relancé la pratique en France. Le méditant, par le toucher et la méditation, remet le patient « en route ».

Toute la pratique du Reiki est fondée sur cette résonance naturelle et sur cette capacité à « remettre la personne en route » dans sa profondeur. Quand on demande au Dalai-lama de définir la pratique spirituelle, il répond que c'est « un travail sur la profondeur de notre esprit ». Cette profondeur, ce sont les potentiels que nous avons chacun en nous. Le Reiki nous aide à les faire émerger car ils sont souvent annihilés ou bloqués par toutes nos tensions intérieures et n'arrivent pas à s'exprimer.

Quels sont les effets du Reiki ?

Ce sont les mêmes que la méditation : la tension artérielle baisse, la personne produit naturellement plus d'endorphines... La force de la pratique du Reiki permet à une personne même totalement insensible



à la méditation d'entrer en résonance avec le praticien. Et cela par le biais d'une méditation spécifique.

Pouvez-vous en dire plus sur cette méditation spécifique ?

Nous n'avons pas d'obligation de résultat en tant que praticiens de Reiki. En revanche, nous avons des obligations de moyens : faire notre travail de méditation le mieux possible, afin d'aider au mieux la personne à se remettre en route. Dans la méditation, il y a souvent des tensions profondes et imperceptibles qui lâchent. La méditation du Reiki (Reiki bunseki) est une méditation laïque très profonde qui permet d'allier les mudras (le geste des mains) et les mantras (paroles intérieures) - des supports qui permettent de stabiliser l'esprit. Il n'y a rien de magique dans la méditation, ce n'est pas elle qui fonctionne, c'est la personne qui médite.

Quel est le sens de cette pratique ?

Le Reiki, ce n'est pas "je pose les mains sur la personne et tout à coup elle va mieux". Christian Mortier, aujourd'hui président du FFRT, a mis neuf ans en cabinet, de 1991 à 2000, pour déchiffrer les notes du Japonais et comprendre pourquoi les mains sont positionnées de telle ou telle manière. Le sens même de la pratique est d'aider le patient à arrêter son "petit vélo" intérieur qui l'empêche de s'endormir, par exemple, ou qui la rend anxieuse.

Quand la personne est moins tendue, son système immunitaire se remet à mieux fonctionner. Mais cela ne signifie pas que le Reiki guérit des maladies, pas du tout ! Et cela ne marche pas sur 100 % des personnes,



Les effets de la Reikiologie sur le stress et le bien-être sont cliniquement prouvés.

Le Reiki est l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Il permet de redéclencher l'expression du bien-être, par résonance.

Il faut faire très attention aux dérives. Nous appliquons les mêmes protocoles pour tout le monde, chacun a la capacité ou non de relâcher ses tensions grâce au Reiki, simple activateur des potentiels de la personne.

À quoi correspondent les points de toucher du corps, s'apparentent-ils aux chakras ?

Ils correspondent au circuit énergétique qui est en nous. Ces positions correspondent aux carrefours énergétiques que sont aussi les chakras.

Le Reiki est-il reconnu de manière officielle ?

C'est une pratique non conventionnelle, mais nous nous sommes efforcés de la structurer. Depuis sa création en mars 2002, la Fédération française de Reiki traditionnel apporte aux praticiens professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. En 2014, nous avons mené une étude clinique sur des hommes et des femmes stressés. Cette étude s'est déroulée sous contrôle médical dans un laboratoire français certifié ISO 9001 et agréé par le ministère de la Santé comme centre d'expérimentation clinique. Quarante personnes, hommes et femmes âgés de 18 à 60 ans, ont été volontaires pour un test concernant une pratique

de relaxation. Ils n'avaient pas été en contact avec les intervenants, ni n'avaient été informés de la nature des séances (réduction maximum de l'effet placebo). Ces personnes ont été sélectionnées par le laboratoire en raison de leur fort état de stress. Réparties en deux groupes de 20, elles ont été testées dans les mêmes conditions ; diverses mesures ont été prises par un médecin clinicien, pour chaque personne, avant et après la séance. Le premier groupe a bénéficié d'une séance de Reikiologie de 45 minutes, l'autre groupe d'une séance de repos de 45 minutes.

Les mesures ont porté sur le bien-être, le stress et la pression artérielle. En ce qui concerne les effets sur le bien-être (variation du bien-être et du mal-être, ou *humeur instantanée*). Les séances de Reikiologie montrent une diminution significative du mal-être et une augmentation significative du bien-être. Les séances au repos montrent une baisse moins significative du mal-être et pas d'augmentation du bien-être. Les mesures relevées confirment l'effet de transformation naturelle du mal-être vers le bien-être généré par la relaxation méditative par le toucher de la Reikiologie. Suite à cette étude, les effets de la Reikiologie sur le stress et le bien-être ont pu être cliniquement prouvés, et ce dès la première séance. ③

Où trouver un professionnel certifié en Reiki ?
La Fédération française de Reiki traditionnel, la FFRT, propose des formations ou des consultations individuelles.
www.institut-reiki.com et www.ffrt.fr