

Féminin santé

Féminin santé

GRIPPES RHUMES

Votre plan
d'attaque

TRANSIT DIFFICILE

Les secrets de
la digestion

LES SOLUTIONS ANTI-DOULEUR

Les atouts
de l'hypnose

MÉDECINE

De nouveaux
espoirs contre
le cancer

PRÉVENTION

Se soigner soi-même

Les remèdes qui marchent
et ceux à éviter

ANTI-ÂGE

Le pouvoir des
oligo-éléments

STRESS

La relaxation
reikiologie

ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les nouvelles
solutions

ULCÈRES

Les moyens
de prévenir

VOTRE BEAUTÉ

Halte aux taches !

ÉBOLA

Que faut-il
faire ?

GÉNÉRIQUES

Enquête sur
leur efficacité

DÉTOX

Les bienfaits
des légumes

DYSLEXIE

Maintenant
ça se soigne

L 12307 - 52 - F : 5,90 € - RD



Lafont
presse

www.lafontpresse.fr

Février-Mars-Avril 2015 - Trimestriel - n°52 BEL/LUX : 6,50 € - DOM/S : 6,50 € - ESP : 6,50 € - CH : 10 FS - CAN : 9,99 \$ cad - NCA/US : 820 CFP - POL/S : 900 CFP - MAR : 68 mod - TUN : 9,9 ind



REIKIOLOGIE La relaxation médicale... par le toucher

Certifiée ISO 9001 depuis janvier 2013, la Fédération Française de Reiki Traditionnel a mis à l'épreuve sa pratique de Reiki Traditionnel professionnelle, la Reikiologie, auprès du grand public. Il s'agissait d'évaluer sur des bénéficiaires les effets de cette pratique de relaxation méditation par le toucher.

L'évaluation a eu lieu intentionnellement dans un environnement bruyant et surpeuplé, durant les 5 jours du salon international Japan Expo, pour vérifier les capacités des bénéficiaires à lâcher prise avec leur environnement et à se relaxer profondément, grâce à l'effet des méditations employées. La pratique mise à l'épreuve est la Reikiologie, une marque distinctive de la FF.R.T.

C'est quoi en fait ?

Le Reiki Traditionnel est une pratique basée sur le fonctionnement naturel de l'être humain, lui permettant de déve-

lopper sa force de l'esprit (ce que l'on appelle également potentiels naturels humains, ressources naturelles de sérénité et d'équilibre que chacun possède en lui) pour atteindre sa dimension intérieure et donner un sens à sa vie.



La Reikiologie est une forme professionnelle du Reiki Traditionnel appliquant le

référentiel de compétences métier et les méditations du Reikibunseki. Les représentants de cette pratique sont l'Institut de Reiki, organisme de formation professionnel qualifié ISQ-OPQF (organismes qualificateur indépendant reconnu par l'Etat) et la Fédération Française de Reiki Traditionnel elle-même, propriétaire du référentiel métier appliqué aux cursus de formation, et signe distinctif des professionnels agréés FF.R.T.

La Reikiologie permet à chacun d'être allongé à ne rien faire et de vivre les effets de la relaxation méditative par le toucher pour aller chercher en soi sa sérénité, son équilibre naturel, ses res-

POUR MIEUX COMPRENDRE

La Reikiologie® a la même signification et définit les mêmes compétences que le mot « Reikibunseki® » puisqu'il s'agit de la traduction française du mot à consonance japonaise « Reikibunseki® ». « Reiki » se traduisant par « la force de l'esprit » et le sens du suffixe « -logie » étant « étude » (au sens scientifique), la Reikiologie® signifie : étude de la force de l'esprit. Ainsi, la Reikiologie® est la professionnalisation de la pratique du Reiki, basée sur un référentiel de compétences métier, instaurant une pratique dans les règles de l'art, ainsi que les compétences professionnelles de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne. Elle s'inscrit dans le champ de la Santé Mentale Positive (terme émanant de l'Organisation Mondiale de la Santé – OMS) et répond aux dimensions non médicales de la réalisation de soi, ou épanouissement personnel, et de la détresse psychologique réactionnelle (émotions fortes).

sources et solutions. Une pratique naturelle et simple, de détente profonde par la libération des tensions accumulées au niveau du corps et de l'esprit.

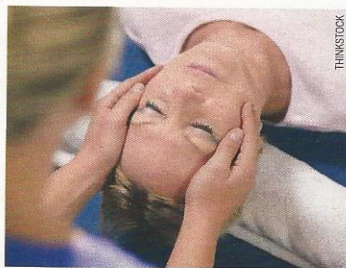
Les séances offertes sur le stand à Japan Expo étaient des séances découverte de 30 minutes chaque. Elles sont basées sur les méditations très spécifiques et profondes du référentiel métier Reikibunseki. Les bénéficiaires étaient allongés sur des tables de massage, dans des boxes isolés dédiés.

Evaluer les bienfaits

Lors des tests pratiqués sur les patients lors du salon, l'une des questions appelait à développer une réponse. Elle s'intitulait : « Comment avez-vous vécu cette séance de Reikiologie ? »



PHOTO: D.R.



THINKSTOCK

Le classement des questionnaires fait ressortir 5 grands effets vécus des séances par les bénéficiaires. Ces effets rejoignent les effets aujourd'hui connus de la méditation et de la relaxation. Il est à rappeler que 93% des répondants ne connaissaient pas le sens de la pratique et n'en avait jamais bénéficié. Ainsi, les 5 grands groupes sont :

- Ressourcement naturel face à la fatigue,
- Apaisement et relaxation profonde face au stress et aux tensions accumulées,
- Recentrage sur soi-même et capacité de lâcher prise avec l'agitation environnante sans être affecté ou bousculé par l'extérieur dans son équilibre naturel inné retrouvé,
- Reliaison à soi-même et (re)découverte de ses potentiels naturels ;
- Accompagnement des praticiens non intrusif et respectueux de la personnalité de chacun. ■ J.B.



THINKSTOCK

> Apprendre la Reikiologie ou bénéficier d'une séance

FORMATION

Stage de découverte du Reiki Traditionnel, avec FormaReiki, organisme de formation intégré à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Coût du stage : 144 euros. Plus d'informations sur www.formareiki.com.

FORMATION PLUS POUSSÉE

La pratique du Reiki Traditionnel sous un angle professionnel, et ses méditations spécifiques. Entre 295 euros à 3 220 euros, selon les modules de spécialisation choisis. Plus d'informations sur www.institut-reiki.com.

CONSULTATIONS

PROFESSIONNELLES avec les professionnels de la F.F.R.T. Annuaire sur www.ffrt.fr. Séance d'une heure : de 50 à 80 euros environ.

SÉANCES DÉCOUVERTE

Avec les bénévoles en formation de l'Institut de Reiki (pas de substitution aux consultations professionnelles) : 10 euros l'heure le vendredi après-midi. Plus d'informations : 01.44.40.29.50