



### **Quelle est la définition du Reiki ?**

La définition du Reiki est « la force de l'esprit » (traduction littérale : « énergie de l'esprit »). C'est l'union de la méditation et de la relaxation par un toucher relaxant sur des points du corps, pour favoriser la remise en route l'énergie naturelle de la personne.

Pourquoi le Reiki est-il une pratique énergétique ?

Comme toutes les pratiques énergétiques venues d'Orient (TAI CHI, QI GONG), le Reiki permet de savoir gérer ses énergies. La gestion de nos énergies internes concerne à la fois le corps physique, mais aussi notre esprit (avec ses pensées et ses émotions). Le Reiki est l'apprentissage de la maîtrise de notre circuit énergétique et des souffles internes. Cet apprentissage permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiété, angoisse, déprime, burnout...). Ainsi, la méditation et l'énergétique réunis, avec un toucher relaxant, permettent aux personnes de bénéficier des bienfaits de la relaxation et de la méditation, aujourd'hui démontrés dans des études cliniques internationales.

### **Pourquoi dit-on que le Reiki a une approche psychocorporelle ?**

Le Reiki prend en compte la globalité de la personne. On va donc s'occuper du bien-être mental de la personne (psycho-) et aussi de son bien-être corporel. Cela crée un équilibre entre le corps et l'esprit de la personne, et les effets de bien-être durent plus longtemps. Ils sont aussi plus profonds.

### **Comment se passe une séance de Reiki ?**

Durant les séances de Reiki, la personne est allongée habillée sur une table et ferme les yeux. Elle se laisse aller à ne rien faire de spécial. Pendant ce temps, le praticien pose les mains sur des points spécifiques du corps (tête, buste, ventre, jambes, pieds...), avec un toucher très spécifique, et pratique dans le même temps une méditation spécifique. Par résonance, la personne entre dans sa propre relaxation méditative. Sous l'effet de cette méditation spécifique, les tensions accumulées par la personne au niveau du corps et/ou au niveau de l'esprit, qui l'empêchaient d'accéder à ses capacités innées et ressources créatrices, lâchent et laissent émerger ces potentiels naturels.

## Comment se passe la formation de Reiki ?

Il existe quatre niveaux de REIKI, avec pour chacun un apprentissage particulier.

✓ Le 1er niveau est ouvert à toutes et tous. Pour celles et ceux qui souhaitent faire un travail sur eux-mêmes, se retrouver et mieux se connaître.

✓ Le 2ème et le 3ème concernent celles et ceux qui s'orientent vers les soins énergétiques.

✓ Le 4ème niveau permet de devenir Maître-Enseignant en REIKI.

