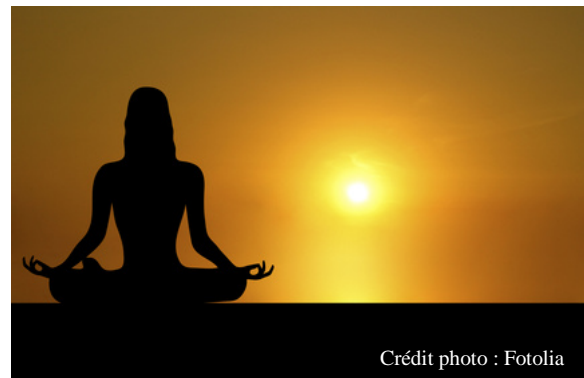


## Relaxation méditative par le toucher : le 2 en 1 des effets de la relaxation et de la méditation

Aujourd'hui, la relaxation et la méditation ont fait l'objet d'études cliniques démontrant leurs bienfaits. Même le corps médical les recommande, en complément de traitements d'une maladie, ou les envisage comme prévention face aux rechutes de certaines maladies. Que choisir : relaxation ou méditation ? La solution d'union des deux existe, avec la relaxation méditative par le toucher, qu'est la méthode professionnelle reconnue du Reiki Traditionnel, la Reikiologie. L'avantage ? Obtenir les bienfaits de la relaxation et de la méditation, un peu, finalement, comme un « deux en un ».

### Relaxation et méditation : avantages et inconvénients

La relaxation consiste en une détente physique, liée au relâchement des tensions. Ces tensions sont souvent associées aux tensions musculaires. Mais en réalité, la relaxation est aussi une détente psychique due à une diminution de la tension nerveuse (ou stress). *Les avantages* souvent avancés : la relaxation favorise l'état de mieux-être, ainsi que le fonctionnement du corps (diminution de la consommation d'énergie, rythme cardiaque...). L'état de relaxation permet aussi au cerveau de produire des endorphines, bénéfiques pour le corps. Pour cela, il n'y a pas de travail profond à effectuer. *Les inconvénients* souvent avancés : la relaxation permet de se détendre... Mais elle fait du bien sur le moment : les émotions ou les tensions reviennent – au bout d'une heure, d'une journée, d'une semaine. En un mot : ça ne dure pas !



La méditation est une pratique d'introspection, permettant de discipliner notre conscience pour arrêter le développement des pensées perturbatrices et des mécanismes émotionnels. Lorsque ceux-ci sont dissouts, notre bien-être intrinsèque et durable émerge. La méditation a pour avantage d'arrêter nos conflits émotionnels pour faire appréhender notre vie différemment et mieux la vivre. Elle conduit vers des résultats durables. Les inconvénients souvent avancés : il faut mettre en place une régularité, et savoir se relaxer pour bien méditer. C'est compliqué – beaucoup se découragent et renoncent aux bienfaits de la méditation.

### Relaxation méditative par le toucher, ou Reikiologie : le 2 en 1

La Reikiologie unit la relaxation et la méditation par le toucher. Par l'alliance de la détente profonde et de l'arrêt progressif des mécanismes déclencheurs du mal-être, la Reikiologie produit un effet de détente profonde inédite, qui surprend toujours les personnes qui découvrent la pratique. Et pour cause : la sensation de bien-être profonde immédiate laisse progressivement place à une sensation plus profonde et durable de détente – avec, en parallèle et au fil des séances, une dissolution du système émotionnel conflictuel de la personne, permettant à la souffrance générée par ce système de finir par ne plus réapparaître.

## Déroulement d'une séance

La personne est allongée, habillée, et ferme les yeux. Le praticien pose les mains sur des points précis du corps de la personne et dans le même temps, effectue une méditation spécifique à la Reikiologie. Le toucher, relaxant, et la méditation, basée sur l'arrêt des mécanismes de mal-être, permettent à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative par résonance, et d'en vivre les effets : libération des tensions du corps et de l'esprit, et reliaison à ses capacités et potentiels naturels.



Crédit Shutterstock

## Que résout la Reikiologie ?

Les Reikiologues certifiés niveau I sont spécialisés pour : lutte contre le stress ; régulation naturelle (dynamique et vitalité) ; calme mental ; fatigues anormales, mauvais sommeil, insomnies ; anxiété chronique ; psychosomatique (mal de dos, de tête, de ventre, etc.) ; prévention, hygiène de vie ; accompagnement des maladies (soulagement des souffrances et douleurs).

Les Reikiologues certifiés niveau II ont les spécialisations des Reikiologues niveau I et en plus : estime et confiance en soi ; dépresses régulières (non aiguës) ; perte de motivation ; émotions fortes (face aux maladies, perte de travail, de proches, etc.) ; fragilité psychologique (chocs de la vie), pertes de repères ; accompagnement de personnes en fin de vie ; donner du sens à sa vie, faire un travail sur soi approfondi.

## Une nouvelle relaxation méditative par le toucher : Relaxologie de Pleine Conscience

Depuis octobre 2016, une autre pratique de relaxation méditative par le toucher a fait son apparition en France. Il s'agit de la Relaxologie de Pleine Conscience, qui est la petite soeur de la Reikiologie.

Elle est basée sur la même démarche, mais reste forme simplifiée de la Reikiologie, pour les personnes qui ne désirent pas aller au fond des choses. Son champ d'application se résume alors à : antistress ; bien-être et développement personnel ; prévention et l'hygiène de vie ; optimisation de l'énergie au quotidien.

## Trouver des Reikiologues et des Relaxologues de Pleine Conscience

Les Reikiologues sont regroupés à la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Après avoir été formés par l'Institut de Reiki, ils ont été validés par Dekra Certification, un organisme international certificateur, selon la norme internationale ISO 17024. Leur pratique a des effets antistress et de bien-être cliniquement prouvés.

Durée des consultations : 1 heure ; tarif : entre 50 et 70 euros. Annuaire en ligne : [www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)

Les Relaxologues de Pleine Conscience sont regroupés au Syndicat National SNRR. Ils ont été validés par les formateurs de l'Institut de Reiki. Durée des consultations : 30 minutes ; tarif : 30 euros. Annuaire en ligne : <http://relaxologue-pleine-conscience.org>

**Contact Presse** : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : [presse@ffrt.fr](mailto:presse@ffrt.fr) / F.F.R.T. – 11 Rue Cels – 75014 Paris

**A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.**

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, est une science ontologique, de relation d'aide et d'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Les effets de bien-être et de réduction du stress de la Reikiologie sont cliniquement prouvés (laboratoire agréé par le Ministère de la Santé). La F.F.R.T. est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par le tierce partie Dekra Certification. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : [l'Institut de Reiki](http://www.institut-reiki.fr) (formations longues) et [FormaReiki](http://www.formareiki.fr) (formations courtes).

[www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)