

Le Reiki est une méthode de soin énergétique visant à améliorer la circulation de l'énergie dans et autour du corps. Le soin énergétique est une thérapie alternative, et elle peut être complémentaire à la médecine occidentale traditionnelle.

Le soin énergétique se présente sous plusieurs formes, l'une d'entre elles est le Reiki. Le Reiki est une méthode japonaise qui existe depuis des milliers d'années, sa forme actuelle a été développée pour la première fois il y a 100 ans et continue de se développer.

Reiki signifie Énergie Vitale Universelle (Rei = Universelle, Ki = Énergie Vitale). Le Ki au Japon est connu sous le nom de Qi ou Chi (= Force vitale) dans la tradition chinoise, Prana (= Mouvement constant) dans la tradition indienne, Mana (= Force vitale) dans les traditions hawaïenne et polynésienne.

Les bienfaits sur le physique, le mental et l'émotionnel du Reiki sont multiples, quelques exemples :

- améliorer le sommeil
- réduire la fatigue
- aider le processus naturel de guérison du corps
- réduire les tensions musculaires
- aide contre les maux de tête, courbatures
- réduire l'anxiété et le stress
- aider à équilibrer les émotions
- améliorer le bien-être général

Que se passe-t-il lors d'une séance de Reiki ?

En personne : Un traitement Reiki complet du corps est effectué dans un environnement calme, la personne recevant le Reiki s'allonge ou s'assoit confortablement entièrement vêtue. Seules les chaussures sont enlevées. Le praticien place légèrement ses mains de manière non intrusive sur une zone spécifique de la tête, du torse, du dos et des membres. La personne recevant le Reiki confirme avec le praticien si elle est à l'aise avec un contact léger sur le corps, ou si elle préfère les mains à quelques centimètres du corps. Les personnes qui ont reçu le Reiki décrivent généralement l'expérience comme un état de relaxation profonde, elles se sentent rafraîchies, rechargées, plus légères. Le récepteur peut ressentir des sensations de froid ou de chaud, ou des picotements, certains voient des couleurs, ou peuvent avoir une réponse émotionnelle, et certaines personnes s'endorment même. L'endormissement n'a pas d'impact sur le flux d'énergie, ni sur les bénéfices de la séance.

Virtuel : En raison de la situation sanitaire ou tout simplement parce que vous préférez le confort de votre maison, des sessions virtuelles peuvent être organisées. Le traitement Reiki à distance est aussi efficace qu'un traitement en personne. Certaines des personnes que je traite ont découvert le Reiki pendant le confinement, et elles n'ont jamais eu de session en présentiel, leurs commentaires sont les mêmes que les personnes que j'ai traitées en personne avant COVID. Je continue moi-même à recevoir du Reiki à distance de mon maître Reiki et de mes mentors, le bénéfice est le même que s'il s'agissait d'un atelier ou d'une session en personne.

Y a-t-il des contre-indications ?

Il n'y a pas de contre-indications connues pour le Reiki. Le traitement Reiki peut également être pratiqué sur les femmes enceintes (de préférences après le 3^e mois) et les enfants. Le Reiki est une thérapie complémentaire. Le Reiki ne remplace pas la prescription médicale ou le traitement de votre médecin. Si vous suivez une psychothérapie, il est préférable d'en parler avec votre thérapeute.

Reiki is an energy healing method aiming to improve the flow of energy in and around the body. Energy healing is an alternative therapy, and it can be complementary to traditional western medicine.

Energy healing comes into multiple forms, one of them is Reiki. Reiki is a Japanese method which has been around for thousands of years, its current form was first developed 100 years ago and keeps being developed.

Reiki means Universal Life Energy (Rei = Universal, Ki=Life Energy). The Ki in Japan is known as Qi or Chi (=Vital Life Force) in the Chinese tradition, Prana (=Constant Motion) in the Indian tradition, Mana (=Life Force) in the Hawaiian and Polynesian traditions.

Reiki physical and emotional benefits are multiple, examples:

- improve sleep
- reduce fatigue
- assist the body's natural healing process
- reduce muscles tension
- help with headache, body aches
- reduce anxiety and stress
- help balancing emotions
- improve the overall wellbeing

What happen during a Reiki session?

In-person: A full body Reiki treatment is performed in a calm environment, the person receiving Reiki lies down or sits comfortably fully clothed. Only the shoes are taken off. The practitioner places her/his hands lightly in a non-intrusive manner on or over specific area of the head, torso, back and limbs. The person receiving Reiki confirms with the practitioner if they are comfortable with a light contact with the body, or if they prefer the hands off the body. People who have received Reiki usually described the experience as a state of deep relaxation, they felt refreshed, recharged, lighter. The receiver can feel sensations of cold or warm, or tingling, some see colours, or can have an emotional response, and some persons even fall asleep. Falling asleep does not impact the flow of energy, nor the benefits of the session.

Virtual: Due to COVID, or simply because you prefer the comfort of your own home, virtual sessions might be preferred. Distant Reiki treatment is as efficient as in-person treatment. Some of the persons I treat discovered Reiki during the lockdown, and they never experienced hands-on session, their feedback is the same as the persons I treated hands-on prior to COVID. I myself keep receiving Distant Reiki from my master and mentors, I benefit from it as it was an in-person workshop or session.

Is there any contraindication?

There are no known contraindications for Reiki. Reiki treatment can be performed on pregnant women (preferably after the 3rd month) and children as well. Reiki is a complementary therapy. Reiki treatment does not replace your physician's medical prescription or treatment. If you are undergoing a psychotherapy, discussing this with your therapist is preferable.