



LES APPLIS MOBILES | BOUTIQUE | ABONNEMENT

Moi Couple Famille **Thérapies** Bien-être Beauté Nutrition Planète Travail Culture

Tests

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL TOUTES LES THÉRAPIES VIVRE SA THÉRAPIE PSYCHANALYSE EXERCICES DE COACHING ANNUAIRE DES PSYS

Accueil > Thérapies > Développement personnel > Méthodes > Articles et Dossiers > Le reiki

Le reiki

D'origine japonaise cette technique d'imposition des mains, que chacun peut apprendre, dissiperait les nœuds énergétiques à l'origine de nos blocages. Et viserait plus largement à reconnecter notre esprit à l'énergie universelle. Pourquoi ? Comment ? Nombre de mystères planent encore autour du Reiki...

Erik Pigani



© Jupiter

RESTEZ CONNECTÉ À PSYCHOLOGIES



EN AVRIL

[Consultez le sommaire](#)



A VOTRE AVIS ?

Lisez-vous de la littérature érotique ?

Jamais

De temps en temps

Souvent

Oui, en me cachant

Oui et je prête mes livres !

2

213

☐☐☐



Sommaire

- La “lumière” intérieure
- Une gestuelle codifiée
- Un effet placebo ?
- Pas de miracle
- L'auto-reiki
- A lire

A première vue, cela ressemble à une séance d'imposition des mains prodiguée par un guérisseur traditionnel. Le patient est allongé sur un simple matelas ; le maître de reiki, assis à ses côtés, place ses mains à plat quelques minutes sur les yeux, puis sur les oreilles, les tempes, le ventre enfin, ou sous la tête, sous les genoux... Pas un mot. Juste du calme et de la concentration.

Simple pratique de "guérissage", comme on disait autrefois ? Pas tout à fait. Alors que les guérisseurs occidentaux exercent leur art de manière empirique, les thérapeutes de reiki utilisent une véritable méthode, reposant sur des règles, un déroulement, une théorie. Elle est censée améliorer aussi bien notre état de santé

que notre état psychologique – névroses, phobies, blocages relationnels ou angoisses s'évanouiraient en quelques séances – et ne nécessite aucun don particulier : tout le monde peut devenir maître de reiki après une courte formation. Voilà qui explique l'engouement récent pour ce système thérapeutique, la multiplication des praticiens et de pages personnelles "reiki" sur Internet... Et la publication de quarante livres sur le sujet ces dernières années !

La “lumière” intérieure

En japonais, le mot "reiki" désigne à la fois ce que l'on ne voit pas mais que l'on perçoit au-delà de l'apparence physique, et la "force universelle de vie". Une forme d'énergie vitale spirituelle, présente

Non, mais j'aimerais bien...

☐ Voir les résultats

☐ VOUS RECHERCHEZ UNE FORMATION ?

☐ Toutes les annonces formation

EN DIRECT DES FORUMS

MOMPSYCHOLOGIES

▫ Toutes les semaines...

... retrouvez les 11 mots avec lesquels composer votre propre texte. À vos claviers ! ...

▫ Qu'est-ce que la fidélité...

et ou commence l'infidélité ? ...

▫ Une grande différence d'âge en amitié...

a-t-elle de l'importance ? ...

☐ Voir tous les forums

en chacun de nous et que d'autres traditions ont intégrée : c'est le "ch'i" des Chinois, le "prana" des Hindous, le "pneuma" des Grecs, ou même la "lumière" des chrétiens.

L'origine du reiki remonterait à la nuit des temps. Pour certains spécialistes, à la naissance du Tibet, pour d'autres, il s'agirait plutôt d'une forme bouddhiste du qi-gong. Des manuscrits sanscrits hindous vieux de 2 500 ans y font déjà référence... Une chose est sûre : cet art thérapeutique traditionnel a complètement été oublié jusqu'à la fin du siècle dernier, époque où il est redécouvert par Mikao Usui, un médecin japonais. On raconte qu'après un long périple initiatique, Usui retrouva le manuscrit du "système de guérison manuelle du Bouddha" et qu'il vit, au cours d'une illumination mystique, les symboles, formules et techniques du reiki, qui deviendra, selon ses propres termes, le « système Usui de guérison naturelle ».

Une gestuelle codifiée

Les maîtres de reiki sont légataires d'un véritable patrimoine codifié : enchaînements de gestes quasi chorégraphiques, position précise des mains, principes philosophiques et spirituels alliant à la fois bouddhisme et christianisme, utilisation de symboles énergétiques chinois, etc. Le tout en référence au fonctionnement des sept chakras qui, selon la médecine traditionnelle hindoue et chinoise, sont les portes d'entrée et de sortie des énergies de notre corps. Pourtant, la pratique elle-même n'est ni figée ni dogmatique, car chaque maître doit laisser parler son intuition pour effectuer les mouvements "justes" et à sa propre approche, qu'il adapte en fonction de chacun : il parle ou ne parle pas, commence par les yeux ou par les tempes, etc.

On peut néanmoins brosser le déroulement d'une séance type telle qu'elle est enseignée au cours du premier stage d'initiation. Le "donneur", assis à côté du "receveur", croise ses bras sur sa poitrine, mains à plat sur le cœur, et se concentre. Puis, partant de la tête pour aller jusqu'aux pieds, il passe trois fois ses mains à quelques centimètres au-dessus du receveur pour prendre contact avec son énergie. Ensuite, il glisse lentement une main sous sa nuque, l'autre sous sa tête. Trois minutes plus tard, il retire doucement une main et recouvre une oreille ; retire l'autre main et couvre l'autre oreille. Toutes les trois minutes, il va effectuer ces mêmes gestes sur les tempes, la gorge, le cœur, le plexus solaire, le nombril, les cuisses, les genoux, les chevilles, la plante des pieds... La même opération est répétée pour le dos.

Enfin, le praticien passe au traitement des différentes parties du corps, avec des enchaînements de gestes spécifiques pour chaque problème physique ou psychologique à résoudre. Une séance complète dure entre trois quarts d'heure et une heure.