

# COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 16 octobre 2023

## La reikiologie, une méthode de réalisation de soi

**Dans un monde en perpétuel mouvement, la quête de soi-même et de la paix intérieure est devenue essentielle. La reikiologie, méditation par le toucher, basée sur des pratiques ancestrales désormais largement répandues, est une méthode puissante pour la réalisation de soi. Elle apporte des bienfaits tant sur le plan mental que physique, favorisant un équilibre holistique.**

### Comment cheminer vers la réalisation de soi

La méditation par le toucher, qu'est la reikiologie, est une approche laïque de la méditation. Il s'agit d'une approche méditative effectuée en pleine conscience, où le praticien en reikiologie, grâce à un toucher fixe et léger, est en contact avec la personne allongée à ne rien faire, en posant les mains sur des points précis du corps de celle-ci. La résonance méditative du travail effectué permet à la personne de se relaxer profondément, ce qui libère les tensions physiques et mentales accumulées. Au fil du temps, la personne cultive un esprit clair et apaisé, et est plus connectée à ses motivations naturelles de vie. Souvent appelée "motivation intrinsèque", la motivation naturelle de vie est le moteur profondément ancré en chacun de nous qui nous pousse à agir, à poursuivre des objectifs et à donner un sens à notre existence.



Voilà pourquoi la reikiologie, en permettant de donner du sens à sa vie, est une méthode de réalisation de soi.

### Les bienfaits de la reikiologie

Comme toute pratique de méditation, les avantages les plus notables de la reikiologie sont :

- La réduction du stress et de l'anxiété, grâce à l'apaisement de l'esprit ;
- L'amélioration de la concentration, grâce à la nouvelle énergie dégagée, la clarté mentale et l'attention développées ;
- La capacité à ne pas se laisser submerger par les émotions, grâce à une prise de recul naturelle empêchant la personne de s'enfermer dans ses propres difficultés émotionnelles ;
- L'amélioration de la santé physique, comme l'a démontré une étude clinique effectuée en 2015, où 45 minutes de séance de reikiologie a contribué à baisser la tension artérielle ;
- Et bien sûr, la favorisation de la croissance personnelle, puisque la reikiologie encourage l'exploration de soi, la découverte de valeurs profondes, et la réalisation de son plein potentiel.

En cette ère de bruit constant et de distractions numériques, la reikiologie offre un refuge de calme et d'introspection. Elle permet de se reconnecter avec soi-même et de cultiver une vie plus consciente. À travers cette pratique, la réalisation de soi devient une quête accessible à chacun, ouvrant la voie à une vie plus équilibrée et épanouissante.

Pour vivre les bienfaits de la reikiologie, rendez-vous sur l'annuaire en ligne du site de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, la FFRT, dans la section « patients » ([www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr))

### **A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / FFRT**

Depuis sa création en mars 2002, la FFRT apporte aux professionnels du reiki des référentiels de formation et de compétences dans un cadre éthique et déontologique. La reikiologie, forme aboutie du reiki, est validée par un cursus académique européen (système ECTS), est une méthode de bien-être par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Ses effets de bien-être et de réduction du stress sont cliniquement prouvés.

La FFRT est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité, à laquelle sont aussi soumis ses 3 organismes de formation intégrés, l'Institut de Reiki, l'Académie de Pleine Présence et l'Institut International de Reikiologie. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne, un process tierce partie avec DEKRA Certification, pour contrôler la pratique de terrain des praticiens installés.

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