

TOP Santé

LE N°1 DES M

1,90
1€
Au lieu de ~~2,80€~~
PRIX MINI!

NOUVEAU!
Top Santé

- + D'INFOS PRATIQUES
- + D'ACTUALITÉS
- + DE MÉDECINES DOUCES

Endométriose
Les progrès pour la dépister

LE DOSSIER DU MOIS

IMMUNITÉ, SURPOIDS, DIABÈTE...

On soigne sa **flore intestinale** pour retrouver la santé

DIAGNOSTIC
On fait le point sur l'arthrose

De A à Z

BOBOS DE L'ÉTÉ

Brûlures, intoxications, piqûres, contusions...

A savoir, à faire, à ne pas faire!

Cystites
Les bons réflexes

RÉGIME EXPRESS!

BIEN DANS MON CORPS

Spécial maillot **7 JOURS DE MENUS MINCEUR**

On perd 3 kilos en 14 jours!

BEAUTÉ EN INSTITUT

3 techniques aminçissantes qui marchent

www.topsante.com
*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 €
GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH
TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 286 - F: 1,90 € - RD



NOTRE EXPERT



ESTELLE IVANEZ
maître enseignante à
l'institut de reiki, secrétaire
générale de la Fédération
française de reiki traditionnel

Le reiki c'est quoi?

Venue du Japon, cette technique de soins et de relaxation par imposition des mains procure détente et bien-être. Comment ça marche, à qui se fier et comment trouver un bon praticien ?

SOASICK DELANOË



En quoi consiste cette pratique ?

Le reiki est une thérapie douce basée sur la relaxation méditative par le toucher. Le praticien en état de méditation procède de légères impositions des mains sur différentes zones du corps du patient qui, par résonance, va entrer dans une relaxation profonde. « *L'effet de résonance permet de déclencher une sensation, un sentiment ou une énergie qu'on a déjà en soi mais qui sommeille. Un peu comme quand on retrouve "la pêche" après avoir passé un moment avec un ami en pleine forme alors que l'on était fatigué ou déprimé juste avant de le voir* », explique Estelle Ivanez.

À quoi ça sert ?

Le but du reiki est de rétablir un équilibre mental et physique afin d'apporter un bien-être durable. La méditation permet d'accompagner la personne, afin qu'elle puise en elle ses propres forces pour mieux gérer son état émotionnel et faire face à ses conflits intérieurs, à la maladie... « *On apprend à chercher le bonheur en soi plutôt qu'à l'extérieur. On souffre moins puisque le bonheur, c'est l'absence de souffrance* », précise notre expert.

Qui peut en bénéficier ?

Toutes les personnes qui souffrent de mal de dos, de mal de tête, de ventre, d'insomnies (ce qui relève de la psychosomatique), ou de stress (situations angoissantes, annonce d'un diagnostic...). Le reiki est ainsi utile en accompagnement d'une maladie, d'un traitement, d'une épreuve. Cette pratique permet aussi de dénouer des nœuds, des tensions physiques et psychiques, de retrouver la sérénité et de prendre du recul face aux difficultés de la vie en général. Et tout simplement de s'épanouir.

Comment est née cette méthode thérapeutique ?

Le reiki a été découvert dans les années 20 par Mikao Usui, un bouddhiste méditant japonais. Ce dernier est décédé en laissant quelques bribes écrites de sa méthode, sans avoir eu le temps de finir de développer sa pratique, ni de former des personnes compétentes. C'est à partir de là que certaines personnes se sont emparées de la méthode embryonnaire de Mikao Usui et l'ont transformée en technique magico-mystique de guérison de toutes les maladies par simple toucher des mains et/ou transmission d'une « énergie de guérison ou de vie ». La porte était ouverte à tous les charlatans et à toutes les déviations. Mais la véritable pratique repose en fait sur l'apprentissage de la connaissance de soi et la recherche d'un mieux-être en soi.

Comment se déroule une séance ?

La première séance débute par une discussion, afin de faire connaissance et d'exposer son problème ou sa souffrance. « *C'est aussi l'occasion de vérifier que la personne ne vient pas dans le but de substituer le reiki à un traitement médical ou de psychothérapie, par exemple* », souligne Estelle Ivanez. Ensuite, on s'allonge habillé, on ferme les yeux et le praticien entre en état de méditation. Il pose ses mains quelques instants sur le haut de la tête, puis le visage, les épaules, et descend lentement jusqu'aux pieds. Ces zones correspondent à des centres énergétiques. Au fur et à mesure, on respire plus calmement, plus profondément, on se détend. Le rendez-vous se termine par un échange sur le vécu de la séance.

En combien de temps ressent-on les bienfaits ?

En rééquilibrant notre énergie vitale, le reiki vise à stimuler les processus d'autoguérison de l'organisme.

« *Tout dépend de la personne, de ses rythmes... Certains se sentent mieux après une ou deux séances, d'autres viennent très longtemps car ils désirent aller plus loin dans leur recherche de bien-être. Si quelqu'un vient pour des insomnies, par exemple, les premières séances auront pour but d'apaiser les souffrances qui en découlent; les suivantes, de faire en sorte qu'il ait un meilleur sommeil. Et s'il le souhaite, on peut tenter de remonter jusqu'au déclencheur de l'insomnie.* »
Mais en général, les bienfaits se font sentir en 5 ou 6 séances, à raison de 1 ou 2 fois par mois. ■

INFOS PRATIQUES

Combien coûte une séance ?

Il faut compter entre 50 et 60 € pour une séance d'une heure. Et de 100 à 130 € pour une séance de deux heures incluant une discussion plus longue et l'apprentissage d'exercices adaptés à chacun, et que l'on peut ensuite pratiquer facilement chez soi.

Comment choisir un praticien ?

S'adresser à la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT), qui existe depuis 2002 et propose des praticiens ayant reçu une formation à la seule école de reiki à avoir une certification reconnue par l'État (ISQ-OPQF).
Liste des praticiens fédérés sur www.ffrt.fr