

Le terme japonais reiki est composé de deux éléments, "rei" signifiant conscience spirituelle, et "ki" énergie de vie. Il désigne à la fois l'énergie et la technique.

Le plein d'idées **Rubrique**

par Mireille Monnier

Le reiki en quête de mieux-être

Né au Japon vers 1920, le reiki s'est lancé à la conquête de l'Occident dans les années 40. Il est aujourd'hui la méthode de soins énergétiques qui monte, qui monte, qui monte.

Deux mains se posent sur vos yeux. Longuement. La chaleur qui en émane attire petit à petit toute votre conscience dans cette zone de votre corps.

Puis les mains s'installent sur vos oreilles. Votre thorax. Votre abdomen. Sur un lit de musique douce, le corps allongé s'alourdit, se dénoue. Côté face. Côté pile.

«L'imposition des mains sur le corps est la technique la plus répandue du reiki, précise Francis Vendrell, praticien à Genève. Elle vise à revitaliser corps et conscience par une sorte de «transfusion d'énergie», le praticien canalisant l'énergie cosmique et la transmettant au patient par ses mains.»

En général, une séance dure plus d'une heure. Je n'ai eu droit qu'à un échantillon d'une demi-heure, mais j'en suis sortie étonnamment relaxée, avec l'impression d'habiter un corps plus confortable. Cela dit, une séance de reiki peut vous faire passer par toutes sortes de sensations: chaleur, froid, picotements. Il arrive même que les larmes soient au rendez-vous, libérées par un déblocage émotionnel.

«Une première séance standard de reiki vise à favoriser la libre circulation de l'éner-



Photo: SPL/Keystone

gie dans le corps pour atteindre une relaxation profonde. Elle est surtout axée sur le physique. Je la vois comme une sorte de pré-lavage. Pour les personnes qui souhaitent aller plus loin, par exemple dans le cadre d'un développement personnel, les séances suivantes d'un programme type travaillent successivement sur l'émotionnel – c'est ce que j'appelle le lavage –, puis le mental, et enfin, pour

boucler la boucle, sur le spirituel.»

Instrument de revitalisation générale, le reiki sait s'adapter aussi aux demandes plus ciblées, qu'il s'agisse de souffrances physiques ou psychiques. «Il ne remplace pas un traitement médical, souligne Francis Vendrell, mais il est un bon complément.»

Atout supplémentaire du reiki, on peut le pratiquer sur

soi-même, au terme d'une formation éclair. «La capacité de canaliser l'énergie cosmique peut se transmettre et s'acquérir par une série d'initiations de quelques minutes données lors d'un stage d'un week-end», explique le praticien genevois.

Francis Vendrell, qui a complété sa formation, notamment par l'apprentissage d'une autre technique de reiki, le travail sur le corps énergétique (ou aura), concède trouver les formations habituellement proposées un peu courtes. «Les initiations peuvent faire de vous un bon «canal» pour l'énergie, mais il ne s'agit là que d'une graine. Pour que celle-ci puisse s'épanouir, il faut un bagage théorique, une bonne dose d'expérience et beaucoup de sensibilité.»

Quant à l'aspect immatériel de cette initiation, le Genevois consacre une partie de son énergie à lui apporter chair et os. Physicien et docteur ès sciences de formation, il travaille à étudier des façons objectives d'évaluer les effets et bienfaits du reiki; par exemple, en démontrant que le champ magnétique des mains augmente après initiation. ■

Prix: une séance coûte entre 70 et plus de 100 francs, remboursables en partie par certaines assurances complémentaires.

Pour en savoir plus: www.Reiki-Usui.net