

Le Reiki est une technique de relaxation japonaise qui se pratique par imposition des mains. Mikao Usui l'a découvert au Japon, il y a près d'un siècle au cours d'une expérience mystique, sur le Mont Kurama.

C'est une méthode naturelle, destinée à harmoniser le corps, les émotions et l'esprit. C'est également un excellent moyen de faire le plein d'énergie et de se ressourcer.

Les vertus du Reiki se rapprochent de celles de la méditation dont on sait aujourd'hui qu'elle améliore significativement l'état de santé physique et mental de ceux qui la pratiquent.

Parmi les effets fréquemment constatés, on peut citer la libération des nœuds psychiques et des tensions corporelles, l'harmonisation du système émotionnel et un mieux-être global.

Le Reiki peut se pratiquer sur soi comme une discipline énergétique et/ou un art de vivre. Mais on peut également en recevoir des séances par une autre personne, correctement formée (Voir notre annuaire). Il est alors recommandé de recevoir plusieurs séances pour en percevoir les bienfaits.

Un sportif s'entraîne régulièrement pour entretenir une bonne condition physique et il est essentiel de méditer jour après jour pour trouver la paix intérieure. De la même manière, c'est grâce à une pratique régulière que l'on peut obtenir un mieux-être durable et significatif avec le Reiki.

