



© Jupiter

Le reiki

En vogue, cette technique d'imposition des mains, que chacun peut apprendre, dissiperait les nœuds énergétiques à l'origine de nos blocages. Pourquoi ? Comment ? Mystère...

Erik Pigani

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 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 a 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.

Un effet placebo ?

Que se passe-t-il vraiment ?

« Toute personne sceptique peut s'imaginer qu'il n'y a rien d'autre que le contact léger des mains du thérapeute sur notre corps, raconte Jacqueline. Je suis très pragmatique et je ne crois pas à ces histoires d'énergie personnelle ou universelle. Mais là, j'ai bien été obligée de constater que la chaleur qui se dégageait de ce contact n'avait rien d'habituel. C'était beaucoup plus intense. Ça s'est amplifié au niveau de mon genou droit qui, il y a dix ans, a été opéré. La praticienne de reiki n'en savait pourtant rien. »

Cette chaleur inhabituelle, ressentie à la fois par le donneur et le receveur, est considérée comme l'une des réalités "objectives" de la technique. « Lorsqu'on place la main sur une région bloquée, on ressent tout d'abord une impression de froid, explique Unmani Finet, fondatrice de l'Institut Akasha. Cela signifie que cette partie du corps a besoin d'un apport d'énergie beaucoup plus important. Il faut

donc garder la même position pendant cinq ou six minutes pour rétablir l'équilibre. » En ce qui concerne nos problèmes psychologiques, les maîtres de reiki expliquent que notre esprit n'a rien d'immatériel. C'est une véritable entité énergétique : un blocage psychique, une névrose, une phobie, etc., sont donc des "nœuds" énergétiques que l'on peut dissiper en les "massant". Mais le reiki ne serait-il pas un simple effet placebo, cette réaction psychologique purement inconsciente qui permet au corps de s'autoguérir dès l'instant où l'on croit au pouvoir d'un traitement ? « Il est vrai que ressentir un contact humain, se laisser aller entre les mains d'une personne qui s'occupe de vous, peut provoquer un bien-être considérable, voire déclencher un processus de guérison », explique Josette, psychologue pour enfants, qui s'est fait soigner par cette méthode. Alors, comment expliquer que cette technique fonctionne aussi avec les animaux ? On pourrait parler de "transfert affectif", mais que dire des plantes, qui semblent pousser plus vite après une séance d'imposition des mains ? Les problèmes que pose le reiki aux esprits rationnels sont tels que de nombreuses expérimentations scientifiques ont été menées aux Etats-Unis, en Allemagne ou au Japon. Elles montrent que, lors d'un soin avec un guérisseur traditionnel ou un thérapeute de reiki, des réactions physiologiques se produisent véritablement chez le patient... sans pour autant qu'on en comprenne la cause.

Adresses

Institut de reiki. Les praticiens y ont développé la « reikianalyse ». 7, rue du Printemps, 75017 Paris. T. : 01.44.40.29.50.

Centre ARKANCIEL. Organise des stages dans toute la France. 17, av. de Paris, 94300 Vincennes (T. : 06.09.09.00.63). (reiki.harmony@wanadoo.fr)

Association reiki. 48, av. du Maréchal-Juin, 06700 Saint-Laurent-du-Var. T : 04.93.58.39.24.

Association française des maîtres de reiki. 7, allée du Parc-Pompidou, 38100 Grenoble. T. : 04.76.50.35.74.

Pas de miracle

Deux avantages de la technique : la possibilité de s'autoguérir et la rapidité de la formation. Elle s'effectue en trois ou quatre niveaux, à condition d'y mettre le prix : selon les écoles, les deux premiers séminaires coûtent de 152,45 € à 304,9 € ; le troisième, pour accéder au statut de "maître" de 1067,14 € à 9146,94 € !

Inconvénient (de taille) : depuis quelques années, le nombre d'écoles s'est multiplié, sans compter les thérapeutes privés. Si toutes utilisent des bases identiques, elles ont une approche, voire une idéologie, différente. Les unes sont plus pragmatiques, les autres plus spiritualistes. Certaines parlent d'une simple voie de développement personnel, d'autres d'un parcours spirituel. Alors, comment choisir un bon thérapeute ? « Au feeling ! répond Ronald Mary, auteur du "Reiki vu par ses praticiens" (Le Souffle d'or, 1997). Il faut assister aux réunions d'information, que les thérapeutes organisent régulièrement, pour savoir si l'un vous convient ou non. »

Autre problème : dans leurs publicités, la plupart des écoles promettent monts et merveilles. « Il faut se méfier du marketing fait autour du reiki, explique Richard Trotta (Maître indépendant, il rédige et publie un bulletin d'information, "Le Reiki entre nous"). La seule guérison dont on puisse parler est spirituelle et psychologique, et elle peut être spectaculaire. Mais pour moi, le reiki est une relaxation profonde, qui aide simplement à se préparer à la guérison et n'a rien à voir avec les miracles dont on parle trop facilement. »

L'auto-reiki

Prenez-vous en mains

L'un des grands avantages de cette technique est qu'elle peut se pratiquer en autothérapie, c'est-à-dire pour soi-même, au quotidien et n'importe où – à la maison, au bureau, au cinéma, etc. Les positions des mains sont sensiblement identiques à celles d'une séance conventionnelle, avec quelques variantes.

Exemple : une petite anxiété ? Debout, placez une main à plat au centre de votre poitrine, l'autre au même niveau mais dans le dos, sur la colonne vertébrale, la paume tournée vers l'extérieur. Tenue cinq minutes, cette position harmonise la fonction cardiaque, stimule le système immunitaire, diminue l'anxiété. Il y a ainsi des gestes pour chaque petit problème de la vie – toux, gripes, maux de ventre, mal de dos, manque de confiance, stress, etc. Des gestes tellement simples qu'ils peuvent être enseignés à des enfants.

A lire

Reiki, sagesse et compassion de Patrice Gros. Les notions philosophiques et spirituelles de l'initiation (Le Rocher, 1999).

Reiki : comment les mains guérissent et harmonisent de Tanmaya Honervogt. Un guide pratique illustré (Courrier du livre, 1998).

Le Reiki de Chinta B. Strubin. Résumé des grands principes de la technique. (Bernet-Danilo, 1998).

Reiki de K. Losi. Petit traité illustré pour s'initier aux gestes fondamentaux (De Vecchi, 1998).

ABC du reiki de Paul Wagner. Les bases de la technique, accessibles à tous (Grancher, 2000).

Reiki : la présence juste d'Anne-Marie Fis. Les aspects thérapeutiques et spirituels (Recto-Verseau, 2000).

La Pratique du reiki de Wolfgang Distel. Des conseils de vie pour ceux qui veulent exercer cette technique au quotidien (Guy Trédaniel, 2000).

Feu de reiki de Frank A. Petter. Historique précis et actualisé de l'origine de cette technique (Niando, 1999).