



Comment le Reiki peut nous aider?

Pamela Miles, Maître Reiki

Pamela Miles est Maître Reiki et consultante en soins et santé intégrative à New York. Pamela Miles pratique le Reiki depuis 1986, a été la pionnière à intégrer le Reiki dans la médecine conventionnelle et les hôpitaux, et reste la principale autorité dans le domaine depuis plus de 20 ans. Pamela est l'auteur de "REIKI: A Comprehensive Guide" et de nombreux articles médicaux. Professeur respecté internationalement et basé à New York. Pour plus d'informations: <http://reikiinmedicine.org>

Lorsque vous allez chez le médecin, il traite votre MALADIE -mal de gorge, maux d'estomac, insomnie- etc.

Lorsque vous allez chez un praticien Reiki, il va traiter la personne qui souffre d'une maladie (ou la personne qui n'a pas de maux, mais sait qu'elle va en avoir si elle ne prend pas de soin d'elle).

Le praticien Reiki va probablement mettre les mains sur la partie de votre corps qui a mal (avec votre permission, bien sûr). Mais il ne s'arrête pas là. La plupart des praticiens Reiki vont également utiliser une série de positionnements de mains sur votre tête ainsi qu'à l'avant et à l'arrière de votre torse.

Vous remarquerez peut-être des sensations là où le praticien a mis les mains. Cela arrive souvent. Ressentir une certaine chaleur et une sensation de "mouvements" subtils sont des expériences communes.

Où alors vous allez peut-être remarqué que les endroits traités deviennent de plus en plus confortables où vous êtes plus à l'aise. Si vous avez ressenti de la douleur, celle-ci va diminuer, et peut-être disparaître, même si le praticien Reiki n'a pas encore touché l'endroit douloureux.

La guérison par la pratique de Reiki est de rétablir l'équilibre

Comment est-ce possible de soulager la douleur dans une partie du corps quand le praticien Reiki a ses mains sur une autre partie du corps?

Quel que soit l'endroit où le praticien Reiki pose ses mains et quoi qu'on peut ressentir, le bienfait le plus important du Reiki est ce qui se passe dans votre propre corps, où le corps se souvient de ce qu'il sait faire le mieux - comment guérir lui-même.

Contrairement à l'approche opposée de la médecine conventionnelle, qui préfère une intervention directe, la guérison par la pratique de Reiki ne cible pas directement les symptômes ou les conditions.

Le parasympathique quoi?

Au lieu de traiter de front -une approche qui a souvent des effets indésirables-la pratique de Reiki apporte l'équilibre à l'ensemble de votre système. Quand votre corps est équilibré, vos propres mécanismes d'auto-guérison fonctionnent à un niveau optimal.

Tandis qu'une main Reiki se pose légèrement sur une zone particulière de votre corps, avec ou sans une perception locale, il y a une réponse globale de votre système. Grâce à la pratique de Reiki, le système nerveux parasympathique prend une position dominante.

C'est important de savoir. Pourquoi?

Lorsque le système nerveux parasympathique est dominant, le corps est au repos. Cela signifie que sa priorité est de récupérer, de guérir, de nourrir profondément et de se restaurer par lui-même. Le corps sait bien comment faire ces choses, mais notre style de vie chargé nous maintient dans le système nerveux sympathique, où le corps se donne la priorité de s'occuper des problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent, pas de temps de s'occuper de guérison.

Notre corps ne peut tout simplement pas faire face au stress et guérir en même temps. Il lutte ou il se restaure - pas les deux en même temps.

L'original article, [How Does Reiki Help](#), est en anglais. Merci à Omid Toursi pour la traduction en français.