



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 problème – mal de gorge, maux d'estomac, insomnie – ce qui vous a fait venir le voir.

Quand vous allez chez un praticien de Reiki, il prend soin de **vous** – la personne qui souffre d'un problème (ou la personne qui n'a pas de "problème" mais qui sait qu'elle en aura si elle ne prend pas soin d'elle-même).

Vous êtes-vous déjà demandé comment la guérison par le Reiki aide exactement ? Vous êtes-vous déjà demandé comment fonctionne le Reiki ?

Comment la guérison par le Reiki aide-t-elle

Le fait est qu'il y a beaucoup de choses que nous ne savons pas sur le fonctionnement de la pratique du Reiki. Le Reiki est, après tout, une pratique spirituelle, comme la méditation, le yoga ou le tai chi. La spiritualité est une expérience subjective, le royaume du mystère, donc il y a une limite à ce que nous savons objectivement sur la spiritualité.

Les pratiques spirituelles nous aident à nous connecter avec nos ressources invisibles, ce noyau intime de notre être qui ne peut être mesuré mais qui est vital pour notre bien-être. Les médecins reconnaissent que les patients qui ont accès à leurs ressources intérieures s'en sortent mieux et sont plus faciles à traiter. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui s'occupent de traumatismes.

Mais encore une fois, nous ne savons pas grand-chose sur le fonctionnement des pratiques spirituelles comme le Reiki. Mais voici ce que nous savons.

Commençons par regarder l'expérience d'une séance de Reiki. Quand vous allez à une séance de Reiki, le praticien placera probablement les mains sur la partie de votre corps qui fait mal (avec votre permission, bien sûr).

Mais il ne s'arrêtera pas là. La plupart des praticiens de Reiki placeront également les mains sur une série de position de mains sur votre tête et le devant et l'arrière de votre torse pendant que vous vous trouvez entièrement habillé sur une table de massage.

Vous remarquerez peut-être des sensations là où se trouvent les mains du praticien. Les gens le ressentent souvent. La chaleur et un mouvement subtil sont des expériences courantes.

Où, vous remarquerez peut-être qu'une zone de votre corps s'ouvre et se sent plus à l'aise. Si vous avez eu de la douleur, elle diminuera probablement, voire disparaîtra, même si le praticien de Reiki n'a pas encore touché la zone douloureuse

Le Reiki travaille par l'équilibre

Comment fonctionne le Reiki ? Comment est-il possible de ressentir le soulagement de la douleur dans une partie de votre corps quand les mains du praticien de Reiki sont ailleurs ? C'est parce que votre réponse à la pratique du Reiki est à la fois locale et globale.

Peu importe où se trouvent les mains du praticien de Reiki, peu importe à quel point ce contact léger peut être agréable, l'avantage le plus important de la guérison par le Reiki est ce qui se passe "dans les coulisses", dans votre propre corps, où il se rappelle ce qu'il sait le mieux – comment se guérir lui-même. Et la première étape de l'autoguérison consiste à rétablir l'équilibre du système.

La médecine conventionnelle s'attaque aux symptômes et aux affections selon une approche guerrière oppositionnelle, comme la guerre contre le cancer. Il est clair qu'il y a une place pour ça. Personne ne veut d'un monde sans hôpitaux.

La pratique du Reiki fonctionne différemment. Contrairement à l'approche oppositionnelle de la médecine conventionnelle, avec des interventions qui s'opposent directement aux problèmes, la pratique du Reiki ne cible pas directement les symptômes ou les maladies.

Le parasympathique quoi ?

Au lieu de s'opposer de front à toute souffrance, une approche qui peut sauver des vies, c'est vrai, mais qui entraîne souvent des effets secondaires indésirables, la pratique du Reiki est d'équilibrer l'ensemble de votre système. Lorsque votre corps est équilibré, vos propres mécanismes d'autoguérison fonctionnent au mieux.

Alors qu'une main Reiki repose légèrement sur une zone particulière de votre corps, qu'il y ait ou non une réponse [locale perceptible, il y a une réponse globale](#) de votre système, une modification au niveau du fonctionnement et ce sera votre système nerveux parasympathique (SNAP) qui sera dominant.

C'est important pourquoi ?

Lorsque le SNAP est dominant, le corps est en mode repos et digestion. Cela signifie que sa priorité est de se rétablir, de guérir, de se nourrir profondément et de se restaurer.

Le corps sait bien comment faire ces choses, mais notre mode de vie actif nous maintient en mode réactif du système nerveux sympathique, où la priorité du corps est juste de "survivre" à la journée, de faire face (combattre ou fuir), pas de guérir.

Notre corps ne peut tout simplement pas faire face et guérir en même temps. C'est le combat/fuir ou le repos/digestion – pas les deux en même temps.

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