

Passeportsanté.net

Reiki



- [Présentation](#)
- [Applications thérapeutiques](#)
- [Recherches](#)
- [En pratique](#)
- [Formation](#)
- [Livres, etc.](#)
- [Références](#)

Présentation

En japonais, *Rei* veut dire universel et inclut les dimensions de l'âme et de l'esprit, alors que *Ki* (ou *Qi*) renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous, telle que la comprennent les médecines orientales. Le *Reiki* est donc la mise ou la remise en contact de « l'énergie universelle » et de notre « force vitale » dans le but d'éveiller un processus dynamique de guérison.

Dans une séance typique de Reiki, le praticien canalise l'énergie universelle et la transmet en imposant ses mains sur différentes parties du corps du patient. Le praticien ne fait jamais intervenir son énergie personnelle puisque l'énergie universelle posséderait son « intelligence propre » ce qui lui permettrait à la fois de se diriger exactement là où le patient en a besoin, et de ne causer aucun effet secondaire indésirable.

Une des caractéristiques distinctives du Reiki est que n'importe qui pourrait devenir praticien facilement et rapidement. Une ou deux fins de semaine suffiraient, et on pourrait aussitôt se traiter soi-même ou traiter les gens de son entourage.

Le Reiki appartient aux approches dites énergétiques, dans lesquelles le praticien intervient sur le champ vibratoire de la personne. Cette habileté est habituellement associée à des techniques de méditation ou à des disciplines de pratique spirituelle comme il en a existé, sous une forme ou une autre, dans la majorité des cultures à travers l'histoire. Mais le Reiki se distingue de ces pratiques traditionnelles puisqu'il est dépouillé de toute attache religieuse et qu'il ne demande aucun cheminement spirituel particulier.

Légendes et faits historiques

C'est un Japonais du nom de Mikao Usui (1865 à 1926) qui a formulé les bases de ce qui allait devenir le Reiki dans le Japon du début du XXe siècle. On raconte que c'était un théologien chrétien qui enseignait à l'université, et que sa quête aurait commencé après que ses étudiants lui eurent demandé qu'elle était, exactement, la technique de guérison à laquelle avait eu recours Jésus-Christ pour faire les miracles que rapportent les Évangiles.

Toutefois, dans une synthèse d'études publiée en mars-avril 2003 dans la revue *Alternative Therapies in Health and Medicine*¹, on explique plutôt qu'Usui a d'abord été envoyé très jeune dans un monastère bouddhiste, puis qu'il a étudié les arts martiaux. Il aurait aussi côtoyé un érudit japonais converti au christianisme, mais n'aurait pas été lui-même diplômé en théologie. La référence au christianisme viendrait d'une erreur, volontairement introduite par Hawayo Takata, qui fut la première à vouloir faire connaître cette discipline en Occident.

Au Japon, l'enseignement de Mikao Usui a été formalisé par un de ses étudiants, Chujiro Hayashi, qui aurait reçu, juste avant la mort de son maître (1926), le titre de « Grand Maître de Reiki ». Il aurait aussi reçu d'Usui l'autorisation de mettre l'accent sur les aspects thérapeutiques du Reiki en les isolant de l'[ascèse](#) et de la pratique spirituelle.

En 1937, le Reiki est introduit en Occident, à Hawaï, par Hawayo Takata, qui était passée par la clinique qu'Hayashi avait ouverte à Tokyo afin de se faire soigner pour des problèmes respiratoires et abdominaux. Enchantée des résultats, elle étudia auprès du maître, puis de retour à Hawaï, elle y ouvrit sa propre clinique. Elle mourut en 1980, après avoir formé 22 maîtres de Reiki en Amérique du Nord. À partir de là, la technique s'est répandue dans la majorité des pays occidentaux. On retrouve aujourd'hui plusieurs écoles de pensée en Reiki. Certaines prétendent relever de la plus pure tradition ésotérique, d'autres prônent une plus grande ouverture et révèlent même les symboles secrets dans des livres grand public.

Pratique spirituelle ou médicale?

On allègue généralement que le Reiki serait une vieille technique traditionnelle que Mikao Usui aurait redécouverte lors d'un *satori*, une expérience d'illumination philosophico-mystique du bouddhisme zen. On retrouve en effet des traces d'approches de guérison par l'imposition des mains dans la tradition des *tantras* du bouddhisme tibétain, ainsi que dans les *védas* de l'Hindouisme qui l'a précédé. Par contre, rien de tel dans les systèmes médicaux dont ils sont issus, qu'ils soient tibétains ou ayurvédiques. De fait, Usui n'était pas un médecin, mais un moine bouddhiste, un mystique qui s'adonnait à une ascèse spirituelle rigoureuse. D'après ce que l'on sait des pratiques philosophico-mystiques bouddhistes et védiques, la guérison par l'imposition des mains et divers autres phénomènes auraient résulté du travail spirituel de l'adepte. Ils constituaient des « effets secondaires désirables », mais n'étaient pas considérés comme une fin en soi, et il était conseillé aux adeptes de montrer un certain détachement à leur endroit.

Usui et son successeur Hayashi auraient donc ouvert la porte à deux transformations majeures dans le monde du mysticisme et dans le domaine médical :

- Tout en conservant l'aspect mystique des initiations, des rituels et des symboles secrets, ils ont retiré de l'approche toute exigence de démarche spirituelle personnelle.
- Ils ont introduit le mysticisme dans la pratique médicale : la guérison provenant d'interventions « énergétiques » et la formation ne consistant pas en un enseignement de type académique ou technique, mais en une série d'initiations ritualisées transmises de maître à disciple.

Explications scientifiques

Les concepts se trouvant à la base des thérapies énergétiques telles que le Reiki ont des points communs théoriques avec divers modèles proposés en physique. Bien sûr, aucun de ces

modèles n'a été expérimentalement lié à la médecine ou à des résultats cliniques. Les modèles proposés en bioélectromagnétisme ou en physique quantique, par exemple, sont cohérents avec les écrits orientaux qui laissent entendre qu'une vibration extrêmement subtile pourrait constituer le substrat de la réalité telle que nous la connaissons et qu'elle pourrait, par conséquent, avoir un rôle à jouer dans la santé et la maladie.

Bien que ce domaine de recherche soit encore tout nouveau, ces liens donnent à penser que les bases théoriques du Reiki et des autres thérapies énergétiques pourraient ne pas être en contradiction avec les modèles scientifiques actuels.

Une approche ésotérique

Comme c'est souvent le cas dans le domaine des pratiques philosophico-mystiques, on associe aux initiations transmises dans le cadre des formations de Reiki une certaine notion de « secret », une notion peu familière dans nos sociétés occidentales modernes. Ainsi, certains ont pu être étonnés qu'on publie des livres révélant les symboles prétendument secrets réservés à l'usage exclusif des initiés. On peut se demander s'il est possible de s'initier à la pratique du Reiki à l'aide d'un livre et si l'initiation transmise par un maître est vraiment nécessaire. Le débat est ouvert. À l'époque d'Hippocrate, les Grecs de l'Antiquité ont connu des différends de cet ordre. C'est d'ailleurs à ce moment que la philosophie et la médecine, qui étaient jusqu'alors soudées, ont pris des voies différentes...

Applications thérapeutiques

D'après un ouvrage américain conçu à l'intention des médecins⁶, les professionnels de la santé formés au Reiki et qui oeuvrent en milieu hospitalier auraient observé que cette approche était particulièrement utile pour les troubles suivants : dépendances de toutes sortes, asthme, syndrome de fatigue chronique, malaises généraux et douleur accompagnant la maladie, maux de tête, douleur chronique et douleur musculaire, psoriasis, constipation, gastro-entérite (y compris la diarrhée et les vomissements), ulcères gastriques, hypertension artérielle, impuissance, malaises de la grossesse, accouchement, aménorrhée, crampes menstruelles, ménopause, stress et maladies associées au stress.

Les praticiens du Reiki obtiendraient également de bons résultats auprès des malades en phase terminale, tant pour soulager la douleur que pour aider les sujets à envisager sereinement la mort^{7,8}.

Recherches

Il existe peu, sinon pas, de preuves scientifiques démontrant l'efficacité du Reiki comme technique de guérison. On aurait conduit de nombreuses études au Japon, mais les résultats ne sont pas facilement accessibles en Occident.

À ce jour, la documentation scientifique disponible consiste surtout en un nombre limité de comptes rendus de cas, d'études descriptives, ou d'études contrôlées avec placebo portant sur un petit nombre de sujets. Dans une vaste synthèse des études menées sur le Reiki (ainsi que sur d'autres thérapies énergétiques) de 1993 à 2000¹, on indique que bien qu'on ait pu observer certains effets qui peuvent être considérés comme statistiquement significatifs (concernant la douleur consécutive à une extraction dentaire par exemple), toutes les études citées présentent

des faiblesses protocolaires qui limitent leur validité. On sait toutefois avec certitude, grâce aux travaux du docteur John Zimmerman de l'université du Colorado, que les champs magnétiques entourant les mains des guérisseurs (de diverses approches) sont plusieurs centaines de fois plus puissants que ceux qui entourent les mains de néophytes. En ce qui concerne le Reiki, les chercheurs concluent que l'analyse des résultats ne permet ni de confirmer ni d'infirmer son efficacité.

Malgré cela, un nombre élevé de professionnels de la santé, notamment dans le personnel infirmier, ont reçu les initiations de Reiki et pratiquent cette technique dans leur travail clinique^{2à5}. Dans divers pays, aux États-Unis notamment, on trouve des praticiens de Reiki dans des cliniques médicales, des centres hospitaliers, des unités de soins de longue durée, des centres d'accueil, des salles d'urgence, des salles d'opération, des unités de transplantation d'organes, des cliniques de fertilité, des unités de gériatrie, de psychiatrie, de gynécologie et de pédiatrie, des unités de soins pour les sidéens, etc. Parce qu'il n'a recours à aucune substance chimique ni à des manipulations, le Reiki peut facilement être intégré de façon complémentaire à la médecine classique.

En pratique

De façon générale, un traitement de Reiki se déroule habituellement comme suit. L'intervenant demandera à son patient, qui demeure vêtu, de s'étendre sur une table de massage, d'abord sur le dos, puis sur le ventre. Ayant recours à 12 positions différentes des mains, il les place d'abord avec douceur sur la tête du patient pendant deux à cinq minutes, pour les déplacer ensuite sur le torse, puis sur le dos. Quand il y a contact, la pression des mains du thérapeute est toujours très légère. La plupart des patients signalent que l'impression ressentie au moment de l'application des mains pourrait être comparable à la sensation que causerait la présence d'une bouillotte d'eau chaude.

Une séance typique dure de 45 à 75 minutes, quoiqu'on puisse intervenir occasionnellement sur une période plus courte.

Au cours de la séance, le patient atteint généralement un état de grande détente et, à l'issue du traitement, il pourra s'être senti emporté dans un sommeil profond ou, au contraire, avoir expérimenté des sensations inhabituelles comme des impressions visuelles colorées ou l'évocation de vies passées. On estime que, pour les maladies chroniques, il faut au moins quatre séances complètes pour ressentir les bienfaits du Reiki.

Le coût peut varier de 40 \$ à 80 \$ par séance. Nulle part dans le monde, le Reiki n'est une profession réglementée. Diverses organisations ont tenté de formaliser la formation, mais sans grand succès. Il est donc difficile, comme client, de savoir à qui on a affaire, et le meilleur système est le bouche-à-oreille et l'exercice de son jugement personnel lorsqu'on rencontre un praticien. N'hésitez pas à lui demander des références, à quelle tradition il s'identifie, quelle est son expérience, et méfiez-vous s'il vous promet la lune ou s'il dénigre les autres approches, qu'elles soient classiques ou alternatives.

Quelques organisations maintiennent des registres des personnes initiées, des praticiens et des enseignants de Reiki. Signalons notamment l'[International Association of Reiki Professionals](#) et la [Canadian Reiki Association](#). Toutefois, comme il n'existe aucune réglementation officielle permettant d'encadrer une quelconque certification, l'existence de tels registres n'a

qu'une valeur relative, bien qu'ils puissent permettre de savoir qui, dans une région donnée, pratique ou enseigne le Reiki.

Formation

Il existe trois niveaux d'apprentissage de la pratique du Reiki. L'enseignement, qui comporte des initiations ritualisées (voir Articles), est normalement transmis par un maître ayant lui-même reçu les initiations suivant une chaîne remontant à Usui.

L'élément primordial du **premier niveau** est « l'ouverture du canal ». Dès lors, la connexion avec la « conscience primordiale » deviendrait accessible en tout temps et pour toujours. L'étudiant apprend aussi à se concentrer sur l'énergie qu'il canalise désormais et sur les déséquilibres qui se manifestent dans son propre organisme (sur les plans physique, émotionnel, intellectuel et spirituel). Il commence par se soigner lui-même avant de soigner les autres. L'enseignement de ce premier niveau est souvent donné dans le cadre d'un atelier de fin de semaine. On recommande généralement de pratiquer pendant au moins trois mois avant de passer au niveau suivant.

Au **deuxième niveau**, l'étudiant apprend à manipuler trois sons et trois symboles précis afin d'accéder mentalement à l'énergie Reiki et de l'utiliser à des fins spécifiques (guérison, harmonisation, travail à distance, etc.)

Le **troisième niveau**, appelé niveau Maître, s'adresse à ceux qui souhaitent enseigner cette technique et transmettre les initiations. Il n'est pas nécessaire pour un praticien d'avoir complété ce niveau puisque cette étape ne vise pas à améliorer sa capacité à guérir. Nombreux sont donc les praticiens à ne pas le faire.

Le coût des initiations est très variable. Certaines écoles affirment que le prix doit être élevé, ce qui serait garant du sérieux et de la motivation sincère des candidats (1 000 \$ pour chacun des deux premiers niveaux et 10 000 \$ pour le troisième). D'autres souhaitent que le Reiki soit accessible au plus grand nombre et demandent des tarifs bien inférieurs.

Livres, etc.

Brown F. *L'Esprit du Reiki, l'enseignement de Hawayo Takata*. Recto-Verseau, Suisse, 1993.

Une des 22 élèves originales de madame Hawayo Takata, l'auteure présente ici l'essentiel de l'enseignement de son maître.

Fis AM. *Reiki, la présence juste, une thérapie énergétique spirituelle*. Recto-Verseau, Suisse, 2000.

Ici, on met l'accent sur la dimension résolument spirituelle et mystique de cette approche et sur le fait que le praticien est avant tout un initié.

Mary R. *Le Reiki vu par ses praticiens : unité dans la diversité*. Le souffle d'or, France, 1997.

Journaliste et praticien de Reiki, l'auteur présente l'histoire de cette approche et décrit les diverses tendances au sein de la communauté des praticiens.

Vichery J. *Reiki, rituels et symboles, tous les degrés*. Éditions Trajectoire, France 1999. Bien qu'il révèle les rituels et symboles du Reiki, l'auteur insiste ici sur la nécessité des « initiations traditionnelles » et introduit un quatrième niveau d'enseignement clairement apparenté aux enseignements bouddhistes et védiques concernant le « canal énergétique central », « l'Ouroboros » (ou « Kundalini ») et le feu « Tumo ».

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Léon René de Cotret
Fiche mise à jour le : 20 octobre 2003

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Alternative Medicine Foundation. [Consulté le 7 septembre 2003]. www.amfoundation.org
Ernst E (Ed). The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine : an evidence-based approach, Harcourt Publishers, Angleterre, 2001.
Miles P, True G. [Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research](#). Altern Ther Health Med. 2003 Mar-Apr;9(2):62-72.
Natural Standard (Ed). Reiki, Nature Medicine Quality Standards. [Consulté le 7 septembre 2003]. www.naturalstandard.com
Novey Donald W. (Dir). Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine, Mosby, États-Unis, 2000.
PubMed - National Library of Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov
René de Cotret L. [Qui dit Reiki ?](#), Guide Ressources, Canada, 1994.

Notes

1. Miles P, True G. [Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research](#). Altern Ther Health Med. 2003 Mar-Apr;9(2):62-72.
2. Kovalik D. [Reiki as an alternative healing method](#). Common Factor. 1995 Apr;(no 10):9.
3. Nield-Anderson L, Ameling A. [Reiki. A complementary therapy for nursing practice](#). J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2001 Apr;39(4):42-9.
4. Nield-Anderson L, Ameling A. [The empowering nature of Reiki as a complementary therapy](#). Holist Nurs Pract. 2000.
5. Whelan KM, Wishnia GS. [Reiki therapy: the benefits to a nurse/Reiki practitioner](#). Holist Nurs Pract. 2003 Jul-Aug;17(4):209-17.
6. Novey Donald W. (Dir). Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine, Mosby, États-Unis, 2000.
7. Bullock M. [Reiki: a complementary therapy for life](#). Am J Hosp Palliat Care. 1997 Jan-Feb;14(1):31-3.
8. Olson K, Hanson J. [Using Reiki to manage pain: a preliminary report](#). Cancer Prev Control. 1997 Jun;1(2):108-13.