

La Lettre

LA RECETTE SECRÈTE POUR INVITER LE BONHEUR !

REIKI

靈氣

Gratuit - N° 25 - nouvelle époque (90)
Décembre 2017 et Janvier, Février 2018

ELEVER VOTRE VIBRATION
EN MOINS DE 60 SECONDES

LE CERVEAU EST "MORT" OU
"ÉTAT DU MAÎTRE"

LES GOKAÏ DU REIKI SERAIENT-ILS
DES MANTRAS ?

AUTOTRAITEMENT À LA MODE SHIVA





LE CERVEAU EST "MORT" OU "ETAT DU MAÎTRE"

- Tatiana Dugelnaya -

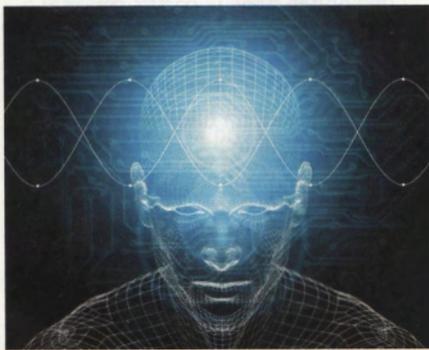
Une étude scientifique des effets du Reiki sur le cerveau humain



Le monde moderne est caractérisé par une réaction particulière aux événements. Les gens sont plus agités, dans une tension physique, émotionnelle et mentale chronique. Le stress contrôle les personnes et les tendances agressives et irritées prédominent dans la communication, arrivant à des situations de conflit.

Si on s'engage dans un chemin de développement personnel/spirituel, il est possible de changer cette situation. Il y a des gens qui méditent, nettoient le corps, pratiquent le yoga, le fitness, les arts martiaux. Il y en a qui se plongent dans l'étude de la religion, l'étude de l'alchimie et des sciences occultes. Certains aiment les enseignements orientaux, les autres sont fascinés par la philosophie occidentale. Les gens cherchent activement une clé qui les aidera à se détendre puisqu'ils ont compris que le cerveau de l'homme moderne est fortement surexcité et que l'activité bêta domine en lui.

Les gens cherchent à comprendre ce qui leur arrive et au cours de cette analyse,



les ondes bêta (β) sont encore plus amplifiées. Elles sont générées par l'hémisphère gauche du cerveau, responsable de la rationalité et tous ces processus sont unilatéraux. Les ondes bêta sont activées lors de la résolution de problèmes, de la pensée logique, de la concentration de l'attention. Leur nombre augmente rapidement quand une personne est obsédée par des problèmes matériels, quand elle a des conversations inutiles ou quand elle est anxieuse.

Il faut se rappeler que les ondes bêta (14 à 40 Hertz par seconde en temps normal) accélèrent le travail du cerveau humain, améliorent le traitement et

l'assimilation de l'information, augmentent l'énergie du corps, stimulent le système nerveux et réduisent la somnolence. D'une part, ce sont des ondes d'activité nécessaires et d'autre part, lorsqu'elles sont en excès, ce sont des ondes de stress croissant. Le rythme accéléré de la vie moderne de la société fait prévaloir les ondes bêta sur toutes les autres.

Les gens sont tellement habitués à cette tension chronique qu'ils ont presque peur de se détendre et de perdre le contrôle sur leur vie. Cela conduit à une apparition de nouveaux types de maladies psychosomatiques et, par conséquent, à une insatisfaction chronique de la vie.

En contrepartie, au niveau du cerveau humain, d'autres ondes sont créées pour aider les gens à sourire davantage, à être heureux et satisfaits. Par exemple, **les ondes alpha (α)**, liées à la relaxation passive, aident à digérer de grandes quantités d'informations, sont associées à la pensée créatrice, participent à l'augmentation des hormones de joie. Et si nous sommes en manque d'ondes alpha, cela nous mène à l'abus de drogues et d'alcool.

Le rythme alpha correspond à la fréquence allant de 8 à 13 Hz/s. Il s'agit de "l'état entre veille et sommeil", quand les yeux d'une personne sont fermés et qu'elle est détendue.

Les scientifiques ont découvert que lorsqu'une personne maîtrise son activité alpha, le stress diminue immédiatement. Dans cet état, une personne est capable d'assimiler des informations, d'apprendre avec plus d'efficacité, comme avec l'activité bêta mais tout en étant relaxée. Les chocs graves, les traumatismes de l'enfance, la fatigue chronique, peuvent entraîner la suppression de l'activité cérébrale alpha, ce qui a des effets négatifs sur la santé, sur l'apprentissage et sur la qualité de vie en général.

Lorsqu'il est en activité, le cerveau humain produit des ondes électriques de fréquences différentes, comme : alpha, bêta, thêta, delta, gamma, etc. Dans cet article, je voudrais m'arrêter sur **les ondes thêta (θ)**, parce que ce sont ces ondes, avec les ondes alpha, que nous avons étudiées dans notre expérience.

Les ondes thêta (4-8 Hz/s) se produisent pendant la relaxation profonde du corps, la méditation, les rythmes de transe et de rêve, et nous permettent de plonger dans le subconscient, de révéler notre potentiel d'autoguérison. Ce sont les ondes de

bonté, de paix et de tranquillité. En cas d'absence, le niveau de stress et d'anxiété augmente. Ces ondes sont générées par l'hémisphère droit du cerveau et forment une fine frontière entre la conscience et le subconscient de la personne.

On pense qu'une entrée consciente dans l'état thêta permet à une personne d'utiliser ses capacités paranormales. Sa capacité à guérir et sa clairvoyance s'active. Dans cet état thêta, avec l'augmentation des émotions et sentiments positifs, une personne est capable de reprogrammer son subconscient, de se débarrasser de ses croyances restrictives, de ses addictions, de transformer ses émotions et ses pensées négatives.

Les ondes thêta réduisent l'effet des mécanismes de défense psychologiques et, par conséquent, l'information qu'une personne reçoit pénètre profondément dans son subconscient et se manifeste ensuite dans son comportement. Les médecins occidentaux croient qu'un niveau élevé d'ondes thêta chez une personne témoigne d'un psychisme infantin, d'une vulnérabilité excessive et de l'immaturité de ses pensées. Ils sont convaincus qu'il est dangereux d'augmenter leur niveau chez un adulte parce que cela provoquerait la régression ou l'arrêt de son développement mental.

En même temps, les spécialistes orientaux travaillent à renforcer l'état thêta afin de lancer des mécanismes d'autoguérison, y compris pour les maladies les plus graves. Ils sont convaincus que l'état thêta est curatif et très utile.

Cet état apparaît notamment pendant la méditation, en parallèle avec l'état alpha. De plus, l'activité des ondes thêta est augmentée par l'écoute de la musique.

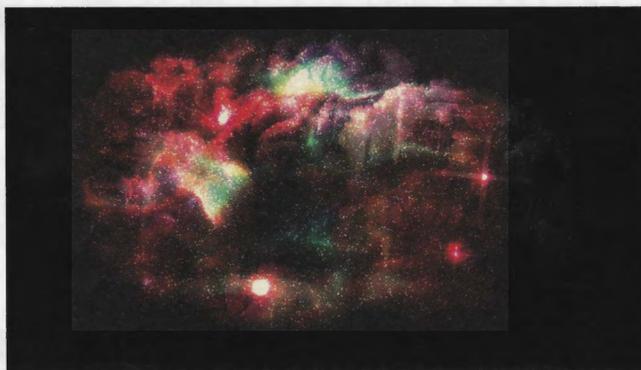
En mars 2017, à l'aide d'un groupe de praticiens Reiki à Kiev, j'ai mené une étude sur les effets des séances de Reiki sur l'activité du cerveau humain.

Il a été prouvé l'effet bénéfique de cette pratique ainsi que le fait qu'un praticien (de n'importe quel niveau) qui se fait régulièrement une séance de Reiki, médite, ou donne des séances à d'autres personnes, se crée un état particulier d'activité des ondes cérébrales.

Les ondes thêta et alpha dominant dans le cortex cérébral du praticien de Reiki. Elles ont un effet bénéfique, non seulement sur le système nerveux humain, mais aussi sur le corps dans son ensemble. En Orient, cet état du cerveau, lorsque l'activité bêta est fortement réduite ou égale à zéro et les rythmes alpha et thêta sont très développés, est appelé **état du Maître**. La médecine occidentale peut considérer un tel cerveau comme "mort", ce qui a été la constatation des médecins de la clinique dans laquelle notre étude a été menée. Lorsque les maîtres Reiki participant à l'expérience ont atteint le niveau zéro, en terme d'ondes bêta, les médecins étaient inquiets. Ils ont dit qu'ils ne pouvaient expliquer ce phénomène que par la pratique spirituelle, mais que du point de vue de la science classique, c'est dangereux. Nous avons également constaté que chez les praticiens Reiki, les ondes bêta se sont réduites de deux fois ou plus par rapport aux non-praticiens, pour qui cette diminution était moins importante. Par conséquent, une personne initiée au Reiki fait automatiquement passer à travers elle-même plus d'énergie spirituelle. Cela prouve les avantages de l'initiation au Reiki.

Dans notre expérience, nous avons déduit que pendant une séance, le Reiki à distance agit plus vite et plus fort qu'en direct. Nous avons estimé que pendant la séance de Reiki en direct, l'énergie thermique des mains du praticien joue un rôle important pour le client. Mais la nature même du Reiki est quantique, et non électromagnétique. Cela signifie que le courant de Reiki se propage plus vite que la vitesse de la lumière, suit l'intention du pratiquant Reiki et, plus important encore, il forme la foi de la personne. Quant à la séance à distance, c'est la force de l'intention du praticien Reiki qui agit, sa propre foi et la foi du receveur. C'est la clé du succès. C'est un processus purement spirituel dans lequel le Reiki agit directement. Le praticien Reiki envoie simplement son intention au nom du patient.

Pour observer les données, nous avons choisi la méthode de l'électroencéphalogramme. L'électroencéphalographie (EEG) est une méthode d'étude du cerveau fondée sur l'enregistrement de son activité électrique. L'EEG reflète le côté fonctionnel du cerveau. Elle est totalement inoffensive, indolore, sûre et



très sensible. À ce jour, l'EEG est l'une des techniques de neurologie et de neurochirurgie les plus utilisées et les plus accessibles pour diagnostiquer les changements de l'état fonctionnel de l'activité des cellules cérébrales.

Deux groupes ont participé à cette expérience : le groupe principal et le groupe de contrôle. Le groupe principal était composé de praticiens de Reiki de différents niveaux. Le groupe de contrôle était constitué de personnes qui ne pratiquaient pas le Reiki et qui ne savaient même pas ce qu'était le Reiki avant l'expérience. Au début et à la fin de l'expérience Reiki, nous avons effectué des tests psychologiques chez tous les sujets afin de mesurer leur niveau de vivacité, de leur humeur et leur état émotionnel. Les constantes ont également été mesurées : pression artérielle et pouls avant et après l'expérience.

LA PROCÉDURE MÊME A ÉTÉ LA SUIVANTE :

- Les capteurs EEG ont été installés sur la tête des participants et chacun s'est reposé tranquillement pendant 5 minutes afin de se calmer et de s'adapter. C'était la phase d'adaptation. Beaucoup de personnes éprouvaient du stress, ne serait-ce qu'en arrivant dans la clinique.
- Puis, nous avons fait les mesures de leur état, avant le début de l'expérience, suivi d'un repos de 5 minutes. Ce sont les phases I et II.
- Ensuite, le Maître Reiki a posé sa main droite sur le DanTian du centre (zone du chakra du cœur) du participant et sa main gauche sur le DanTian inférieur (la zone au-dessous du nombril). Les mains sont restées sur le corps du sujet pendant 5 minutes sans bouger.

Une fois la séance en direct terminée (phase III), la phase de séance à distance (phase IV) a commencé :

- Un groupe de praticiens Reiki se trouvant à l'autre bout de Kiev (à environ 20 km de la clinique) ont fait une séance de Reiki à distance pendant 5 minutes.

- Au cours de la séance, des indicateurs de l'activité du cortex cérébral ont été enregistrés par un médecin de la Clinique здоровых сосудов (la "Clinique des Vaisseaux Sanguins Sains").

Au cours de l'expérience, les hypothèses de l'équipe de recherche ont été pleinement confirmées, par l'expérience-même ainsi que par les médecins de la clinique.

1) L'énergie Reiki provoque un changement dans l'activité du cortex cérébral humain.

Pendant la séance de Reiki, nous avons détecté une stabilité de la vibration du cortex cérébral dans le rythme thêta (4-8 Hz/s), ce qui correspond à l'état de conscience modifiée ou l'état de méditation qui influence positivement le corps humain dans son ensemble. Dans cet état, la guérison de la personne s'effectue à tous les niveaux : physique, mental et spirituel.

Il est intéressant de noter que le groupe principal a eu une augmentation des ondes thêta dans la phase de séance à distance. Cela correspond au fait que le praticien de Reiki perçoit la séance de Reiki à distance avec une grande confiance et qu'il a une plus grande conductivité de l'énergie spirituelle. Dans le groupe de contrôle (non praticiens du Reiki), le niveau des ondes thêta a diminué lors de la séance à distance. Apparemment, il est important que, pendant la séance, les gens ressentent le contact d'un praticien Reiki. Cela leur procure plus de confiance.

2) Au cours de l'expérience, il est apparu que le Reiki déclenche une augmentation significative et stable des ondes dans le cortex cérébral, ondes d'une amplitude correspondant aux ondes alpha (8-14 Hz/s)

Les ondes alpha dans le cerveau ont presque doublé !

Un pic de vibration a été observé dans le groupe des praticiens Reiki pendant la séance de Reiki à distance, comme en direct. Cela indique que pour les praticiens, être dans l'état Reiki permet une utilisation meilleure et plus efficace des ressources de leur propre psychisme. En outre, il contribue à un apprentissage et à une perception de l'information plus efficace.

Dans le groupe de contrôle, l'augmentation la plus importante des rythmes alpha a été observée pendant le Reiki à distance. Cela confirme notre hypothèse selon laquelle, pendant l'envoi de Reiki à distance, l'intention pure du praticien Reiki est l'élément essentiel. C'est sa confiance dans le Reiki, et sa capacité à garder sa conscience pure, qui aide le patient à rejoindre directement le Flux de Reiki. Cela permet aux gens de se

sentir unis avec l'Énergie Absolue Suprême d'Amour, qu'est le Reiki.

3) Lors de la séance de Reiki en direct (phase III), les changements dans le cerveau du sujet sont différents de l'effet de la séance à distance (phase IV).

Les changements dans le cortex cérébral chez les sujets du groupe de contrôle sont différents de ceux du groupe principal (praticiens de Reiki) en fonction de l'activité thêta et alpha. Ainsi, nous observons dans le groupe principal qu'au moment de la séance de Reiki à distance, l'activité des ondes thêta et alpha augmentait progressivement. Ces changements sont moins prononcés, mais stables. Cela confirme une fois de plus l'importance du travail régulier sur soi-même des praticiens de Reiki.

Avec le groupe de contrôle, au cours de la séance à distance, le nombre des ondes alpha augmente de manière significative, tandis que les ondes thêta diminuent. Cela confirme qu'une personne ne peut pas contrôler l'augmentation des rythmes alpha qui apparaissent pendant la séance de Reiki. Ce sont eux qui contribuent à la compréhension, à la sensibilisation, à l'intégrité et à la liberté. Mais les rythmes thêta, en même temps, sont responsables de la guérison de l'organisme entier. L'immersion d'une personne dans cet état permet de déclencher sa mémoire cellulaire.

L'état thêta du groupe de contrôle a diminué progressivement lors de la séance à distance, tandis que l'activité bêta a automatiquement augmenté, ce qui signifie la mise en route du mental et du contrôle. Cela suggère que, pour un non-praticien Reiki, il est important de sentir physiquement la présence du praticien pendant la séance. En même temps, les études indiquent que les séances de Reiki à distance ont un

effet plus profond et plus durable, et consolident également la foi de la personne dans l'énergie spirituelle du Reiki.

CONCLUSIONS DE L'EXPÉRIENCE DU REIKI À KIEV :

- 1) Nous insistons sur le fait que, lors de la séance à distance, l'effet du Reiki est plus efficace car elle supprime l'interaction de contact entre le praticien Reiki et son client. De plus, cela conforte la confiance du praticien dans l'énergie Reiki.
- 2) Nous pensons que les praticiens de Reiki, grâce à un travail régulier sur eux-mêmes, font évoluer leur propre état de conscience et cela affecte l'ensemble de l'humanité et la planète Terre dans son ensemble.
- 3) L'état alpha amène la paix et la tranquillité, renforce l'harmonisation de l'activité hormonale, associe les activités de la conscience et du subconscient. L'activité thêta est une activité subconsciente profonde du psychisme humain. Nous avons confirmé que ces deux zones d'activité du cortex cérébral chez les sujets augmentaient lors des séances du Reiki.

La pratique régulière du Reiki permet à une personne de s'auto-guérir et de se développer spirituellement simultanément. Ces deux processus sont étroitement liés.

Dans la psychologie, on croit que le psychisme est une activité subtile de notre mental. Le mental génère des images qui remplissent la vie d'une personne. Chez certaines, leurs images mentales se matérialisent dans leur vie, comme la joie dans la communication, le succès et le plaisir. En règle générale, ces personnes sont en bonne santé et complètes.

Le praticien Reiki sait qu'en vivant selon les Cinq Idéaux du Reiki, sa vie change pour le mieux et devient plus

joyeuse, plus consciente et satisfaisante. Grâce à l'énergie Reiki, le mental crée des images mentales positives et la vie change pour le mieux.

Cette étude a donc confirmé que la pratique du Reiki, accessible à tous, est une nécessité pour tous.

Tatiana Dugelna,

Maître Enseignant Reiki Usui

Kiev, Ukraine

pole_lubvi@ukr.net

www.polelubvi.in.ua

Brièvement à propos de l'auteur

Tatiana est Maître Enseignant Reiki depuis plus de 20 ans, psychologue et métaphysicienne, ainsi qu'auteur de 16 livres.

En 2000, après avoir développé un ovaire distal, elle a développé sa propre méthode de psycho-intégration. ■

**TATIANA DUGELNAYA
ANIMERA UN STAGE**

**lors du Congrès à Evian les Bains
Gestion de la santé consciente**

Régénération consciente et
autoguérison

8 et 9 mai 2018

Thèmes traités :

- 1) Les causes métaphysiques des maladies
- 2) La pratique de la régénération consciente
- 3) La gestion de l'état émotionnel avec le Reiki pour promouvoir l'harmonisation et l'autoguérison

Participation : 155 €

(Hébergement et repas à la charge des participants.)

Inscriptions : 0805 080 333 ou
mundoreiki.secretariat@gmail.com

MARATHONS DE REIKI À DISTANCE

Marathon à distance = une personne en difficulté (physique ou autre) reçoit du Reiki à distance de la part de plusieurs dizaines de personnes simultanément.

Notre but : le service, une aide aussi rapide que possible, un contact humain, une présence d'Amour pour les personnes en difficulté.

Si vous souhaitez être bénéficiaire d'un Marathon à distance veuillez contacter une des personnes notées plus bas. La participation qui vous est demandée sous forme de timbres poste (2 carnets

de timbres lettre de 20 gr) assure le bon fonctionnement des Marathons du point de vue matériel.

Vous souhaitez être bénéficiaire d'un Marathon – contactez :

- Pascal WALLYN – 06 76 39 17 95-
pascalwallyn.reiki@gmail.com
(27 Bd. Soult, 81200 Mazamet)
- Daniel COSTEUX – 03 21 31 42 74
ou 06 72 30 17 78 -
daniel.reiki@orange.fr

Pour la Belgique :

- Michelle WEY –
(0032) 0498 24 21 59
michellewey@hotmail.com

Vous souhaitez devenir Marathonien

– contactez le secrétariat :

Marathon.reiki@gmail.com

• tél. N° Vert : 0805 080 333

• Voir Encart (de 9h15 à 15h45).

APPEL À TOUTE PERSONNE DE 2^E DEGRÉ OU PLUS : NOUS AVONS BEAUCOUP DE DEMANDES ET PAS ASSEZ DE MARATHONIENS. NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

EN TANT QUE MARATHONIEN VOUS VOUS ENGAGEZ À ENVOYER DU REIKI À DISTANCE UN SEUL DIMANCHE PAR MOIS, AUX SIX PERSONNES MARQUÉES SUR LA LISTE QUE NOUS VOUS ENVOYONS QUELQUES JOURS AVANT LE MARATHON.

VOUS DONNEZ UNIQUEMENT 30 À 60 MINUTES DE VOTRE TEMPS PAR MOIS. ET VOTRE GESTE A DES EFFETS INFINIS !

MERCI DE VOUS JOINDRE À NOUS.