

ENQUÊTE MONDIALE REIKI 2020

Auteure : Elaine Hamilton Grundy, The Reiki Center

<https://www.reiki-centre.com/2020-reiki-survey>

Nous pensons qu'il s'agit de la plus grande enquête sur le Reiki auprès des consommateurs à ce jour, avec 1288 répondants couvrant 68 pays. Notre objectif est de quantifier les avantages du Reiki tels que rapportés par ses utilisateurs et d'examiner tous les facteurs clés de succès dans l'utilisation du Reiki pour des résultats plus significatifs.

Résumé des principales constatations :

1. Principales conclusions.
2. Remerciements.
3. Partage des résultats.
4. Objectifs.
5. Méthodologie.
6. Démographie.
7. Enseignement du Reiki.
8. Les plus grands avantages du Reiki.
9. Critères de succès clés.
10. L'éducation au Reiki change.
11. Conclusions.

Télécharger le rapport complet : <https://lp.constantcontactpages.com/su/bZbdpVz/reikisurvey>

1 - Principales conclusions

1.1. Le Reiki est un outil éprouvé pour augmenter le bien-être et réduire le stress

91% des répondants ont signalé une amélioration de leur bien-être général depuis le début de leur pratique de Reiki, 92% ont rapporté un sentiment de paix accru, 87% ont déclaré plus de satisfaction et 85% moins de stress. Toutes ces mesures sont supérieures de plusieurs points de pourcentage à celles de l'enquête de 2010. Considérer que ces questionnaires ont été remplis au plus fort de la pandémie du COVID-19 est extraordinaire et témoigne de la résilience et des avantages d'une pratique personnelle du Reiki.

1.2. Avantages les plus importants observés dans le soutien du bien-être mental / émotionnel

Les avantages les plus significatifs concernent les mesures du bien-être mental / émotionnel, 87% ont signalé moins de colère, 86% moins d'anxiété et d'inquiétude et 84% plus de bonheur. Les milliers d'histoires personnelles partagées dans cette enquête le soutiennent avec des preuves anecdotiques d'autonomisation personnelle, d'équilibre de vie et de transformation. Le Reiki a changé la vie de tant de répondants.

1.3. Le Reiki aide également à changer la santé physique et le mode de vie

L'ampleur des améliorations rapportées avec le Reiki est ce qui est impressionnant. Le Reiki affecte tous les domaines du bien-être, y compris la maladie physique et la douleur. 80% des répondants ont constaté qu'ils souffraient moins de rhumes / gripes, 72% ont constaté une amélioration des maux de tête / migraines et 69% des crampes / douleurs musculaires. 66% ont signalé une amélioration du sommeil. En tant que méthode simple d'auto-assistance, les résultats indiquent une grande variété d'applications.

1.4. La clé du succès est une auto-pratique régulière du Reiki

L'auto-pratique était le paramètre clé du succès, et elle semble cumulative - plus un répondant fait du Reiki, au fil du temps, meilleurs sont les résultats rapportés. Les répondants qui ont fait plus d'heures hebdomadaires de pratique personnelle ont obtenu les avantages les plus importants. Cependant, par rapport à l'enquête de 2010, 2020 a vu les répondants faire moins de Reiki par semaine en moyenne, tout en rapportant en moyenne de meilleurs résultats. Cela indique qu'une pratique personnelle plus courte donne toujours des résultats positifs.

1.5. L'enseignement Reiki en ligne ou en face à face est tout aussi efficace

La grande majorité des répondants ont signalé des améliorations indépendamment de leurs méthodes d'enseignement Reiki. Ceux qui ont appris le Reiki en ligne, en face à face ou un mélange des deux ont tous rapporté d'excellents résultats. C'est une excellente nouvelle pour les enseignants et les étudiants de Reiki à l'époque du COVID-19. La façon dont les répondants ont appris à appliquer leur pratique Reiki ne semble pas avoir d'impact sur les résultats qu'ils obtiennent.

1.6. Le temps plus court consacré à l'éducation Reiki est une tendance

La tendance semble s'orienter vers des heures plus courtes pour l'enseignement du Reiki. La manière traditionnelle d'enseigner le Reiki en tant qu'atelier de week-end et de nombreux mois pour la formation de Maître Reiki peut changer. C'est une évolution qui se déroule et change et beaucoup de choses ont changé au cours des dix dernières années. Les données suggèrent que ces changements ne semblent pas se faire au détriment des bienfaits du Reiki.

1.7. Recommandations pour la communauté des professeurs de Reiki

Il existe des recommandations de meilleures pratiques pour aider notre communauté Reiki à obtenir des améliorations plus significatives. Il y a des tendances qui indiquent :

- Le soutien continu des enseignants après les cours a un impact positif sur les avantages rapportés.
- Un entraînement d'une journée ou plus peut être préférable à quelques heures pour les niveaux 1, 2 et 3.
- Une formation de maître Reiki plus longue d'une semaine ou plus peut être meilleure que quelques heures, et les maîtres Reiki avec plusieurs mois de formation rapportent les meilleurs résultats.
- Les maîtres Reiki formés en face à face sont plus susceptibles de devenir des enseignants que les maîtres Reiki formés en ligne.

Cependant, il est important de noter que ces recommandations et les résultats donnés dans ce rapport sont donnés pour aider à stimuler encore plus les améliorations. Il semblerait que dans l'ensemble, le simple fait d'apprendre le Reiki sous quelque forme que ce soit est attrayant pour le répondant, puis de l'appliquer comme une auto-pratique régulière, suffit à quantifier les améliorations de son bien-être.

2 - Remerciements

La plus profonde gratitude et merci à tous les répondants Reiki pour leur temps et leurs efforts, nous espérons que le questionnaire a également été une source d'inspiration pour les bénéfices que nous recevons de notre pratique Reiki.

Un grand merci aux organisations et pages Web suivantes qui ont diffusé le lien du questionnaire parmi leurs membres et communautés :

Rayons de Reiki : <https://reikirays.com>

Association Usui Reiki : <https://www.usuireikiassociation.com>

Conciliation Reiki : <https://reiki-conciliation.org>

Le réseau Reiki : <https://reikinetwork.org>

Évolution du Reiki : <https://www.reiki-evolution.co.uk>

Accueil Reiki : <https://reikihome.org>

Webinaires mondiaux sur le Reiki : <https://www.facebook.com/groups/GlobalReikiWebinars>

Merci aux individus et aux professeurs de Reiki qui ont partagé les liens au sein de vos propres communautés Reiki.

Un immense merci aux personnes suivantes pour votre aide à rassembler ces résultats :

Anne Marie Brooks - Shee Li Kuang

Nicole Kubbinga - Hilary Lee

Gitta Van Roy - Yng Wang

3 - Partage des résultats

Vous êtes invités à partager ces résumés, graphiques et tableaux à condition qu'ils soient partagés sans aucune modification ou changement. Veuillez copier les deux lignes ci-dessous avec un lien vers :

Auteure : Elaine Hamilton Grundy, The Reiki Center

Lien : <https://www.reiki-centre.com/2020-reiki-survey>

4 – Objectifs de l'enquête

Le Reiki est un voyage intérieur subjectif et personnel, encourageant la personne à grandir, à découvrir sa vie intérieure et à se rééquilibrer. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons reproduire scientifiquement dans un laboratoire. Les études scientifiques peuvent avoir leur place dans une bande étroite de recherche sur le Reiki, mais la recherche auprès des consommateurs met en évidence la valeur globale et réelle d'une pratique de Reiki. Les principaux objectifs de l'enquête 2020 étaient de :

- 4.1. Rassemblez des perceptions et des expériences personnelles pour aider à quantifier les preuves des avantages du Reiki.
- 4.2. Comprendre les critères clés pour utiliser avec succès le Reiki pour offrir le maximum d'avantages.
- 4.3. Rassemblez des données sur l'utilisation et l'éducation du Reiki pour guider les meilleures pratiques au sein de la communauté Reiki.

5 – Méthodologie d'enquête

Le questionnaire de l'enquête a été mis en ligne du 27 avril au 2 juin 2020. Un total de 1288 répondants ont commencé l'enquête en utilisant le logiciel en ligne fourni par www.surveymonkey.com. Parmi ceux-ci, nous rapportons des données sur les réponses les plus complètes (il y a eu quelques abandons avant l'achèvement final du questionnaire). Les données rapportées varient de n = 1180 à 1288 nombres de réponses. Les données démographiques rapportées sont à n = 1180. Notez que les données en pourcentage ont été arrondies au nombre entier le plus proche, de sorte que les graphiques peuvent varier de 1 point de pourcentage par rapport aux chiffres déclarés.

Les liens des sondages ont été publiés via une variété de méthodes en ligne, notamment les médias sociaux, les campagnes par courrier électronique et les sites Web de Reiki. La méthodologie d'échantillonnage n'est pas un échantillon aléatoire ou représentatif de tous les praticiens de Reiki dans le monde.

Le questionnaire a été conçu pour mesurer les perceptions des avantages du Reiki dans trois domaines du bien-être : général ou style de vie ; problèmes physiques ; et mesures mentales / émotionnelles. Les cotes d'amélioration ont utilisé une échelle de cinq points allant de nettement pire à significativement améliorée.

Les aspects éducatifs du Reiki ont recueilli des données sur la formation avec plus d'un professeur de Reiki ; style de Reiki appris ; mode de prestation de la formation (en ligne ou en face à face) ; durée de la

formation ; et un soutien supplémentaire fourni par le professeur de Reiki. Notez que la terminologie « formation » signifie simplement « processus d'apprentissage du Reiki ».

Des données démographiques et d'utilisation ont également été collectées, à savoir l'âge ; le genre ; Pays de résidence ; années d'expérience Reiki ; heures d'auto-pratique par semaine ; et niveau de formation Reiki.

D'autres données ont été collectées sur la façon dont les répondants utilisent généralement leur Reiki, s'ils ressentent des sensations pendant la pratique du Reiki, et des questions ouvertes pour recueillir des études de cas et des expériences personnelles.

6 - Données démographiques de l'enquête

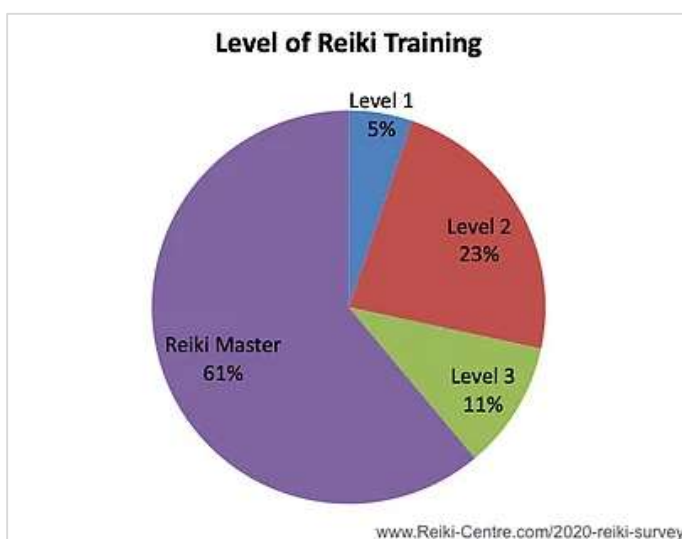
L'enquête a couvert 68 pays, mais n'était proposée qu'en anglais et est donc biaisée vers les pays anglophones. Les cinq premiers pays représentent 75% des répondants : États-Unis d'Amérique (30% n = 351), Royaume-Uni (22% n = 259), Inde (8% n = 100), Singapour (8% n = 93) et au Canada (7% n = 83).

Les répondants à l'enquête sont fortement dominés par les femmes (83%) avec un groupe démographique plus âgé, 78% des répondants ont entre 41 et 70 ans.

Cette enquête représente un degré élevé d'expérience de Reiki avec des professeurs de Reiki professionnels représentant 25% des répondants, et 36% étant des guérisseurs professionnels (beaucoup dans ces catégories font les deux). Cette expérience se reflète également dans le niveau élevé de formation au Reiki et le nombre d'années d'auto-Reiki. On s'attend à ce que ce groupe de répondants soit favorable au Reiki.

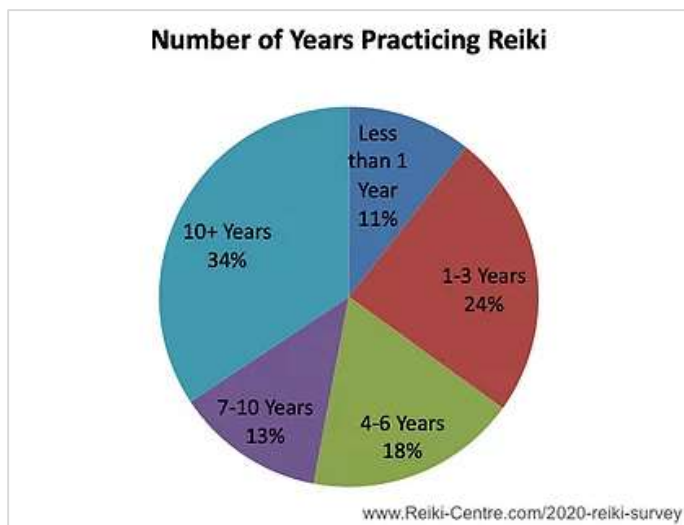
6.1. Haut niveau d'enseignement Reiki

Le niveau d'enseignement et de formation est très élevé, 72% des répondants sont soit du niveau 3, soit des maîtres Reiki.



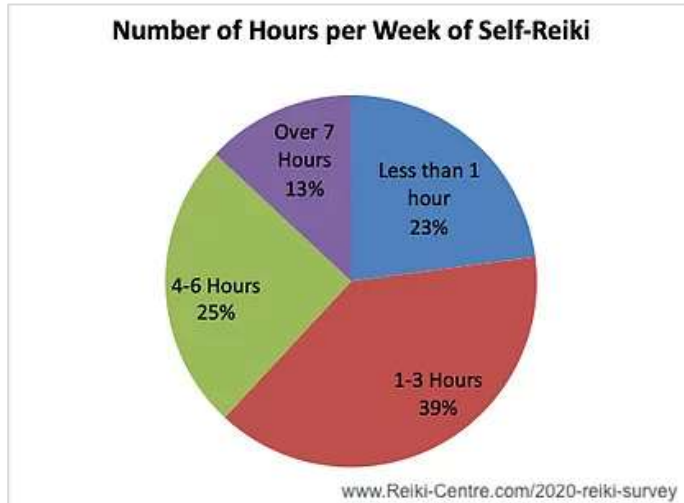
6.2. De nombreuses années d'expérience Reiki

Les répondants ont de nombreuses années d'expérience avec le Reiki, près de la moitié ont sept ans ou plus d'expérience.



6.3. Auto-pratique régulière du Reiki

En regardant le nombre d'heures par semaine, les répondants appliquent l'auto-Reiki, la majorité pratique une certaine forme de pratique hebdomadaire, seulement 23% font une heure ou moins par semaine.



7 – Enseignement du Reiki

Il y a eu une prolifération de styles de Reiki au cours de la dernière décennie ainsi que la disponibilité croissante en ligne des cours de Reiki. Nous voulions cartographier les tendances de l'enseignement et voir si cela avait un impact sur les résultats rapportés par les répondants. Notez que l'expression « formation Reiki » fait référence à la façon dont le répondant a appris le Reiki et n'assume aucun niveau de compétence en dehors de ce que le répondant rapporte. Les harmonisations n'ont pas été étudiées dans cette enquête.

7.1. Style de l'enseignement Reiki

Le questionnaire demandait un style Reiki, par exemple Usui Shiki Ryoho, Usui Reiki Ryoho Gakkai, Jikiden. La majorité des répondants (53%) ont rapporté Usui Shiki Ryoho, 10% ont rapporté les nouveaux styles de lignées japonaises, 29% ont rapporté Usui Reiki Ryoho Gakkai. 15% n'étaient pas sûrs et 20% ont déclaré d'autres styles. Cependant, après une enquête plus approfondie sur les « Autres styles », il est devenu clair qu'il y avait une certaine confusion sur les noms de style et peut-être une confusion sur les différences entre Usui Shiki Ryoho et Usui Reiki Ryoho Gakkai. Pour éviter de donner des tendances à des données incorrectes, nous n'avons inclus aucune enquête plus approfondie sur les styles de formation dans cette enquête.

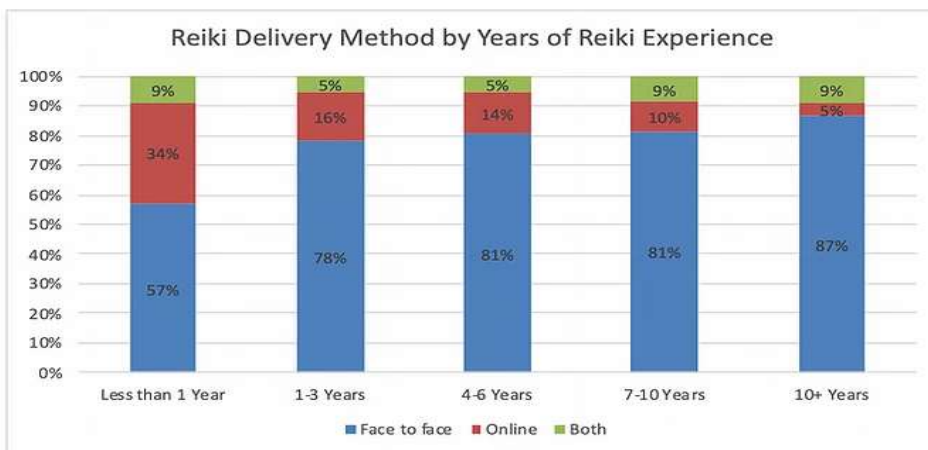
7.2. Formation avec différents professeurs de Reiki

37% des répondants ont varié leur formation avec différents enseignants - les principales raisons étant d'élargir leurs connaissances, de passer à un professeur ou à un style Reiki avec lequel ils se sentaient plus connectés, ou en raison des circonstances / de l'emplacement / de la disponibilité.

Ceux qui se sont formés avec différents enseignants étaient plus susceptibles d'être des maîtres Reiki (77% qui ont répondu Oui sont des maîtres Reiki) et plus susceptibles d'avoir sept ans ou plus d'expérience en Reiki (64% qui ont répondu Oui ont sept ans ou plus d'expérience en Reiki)

7.3. L'apprentissage en ligne se développe

La plateforme d'apprentissage en ligne présente un intérêt particulier car il s'agit d'un phénomène si nouveau. Dans l'ensemble, 11% des répondants se sont formés en ligne, mais cela semble évoluer au fil du temps. Le graphique et le tableau montrent la montée en puissance de l'apprentissage en ligne, 34% des répondants ayant moins d'un an d'expérience en Reiki choisissant l'apprentissage en ligne. Cela pourrait également être dû au COVID-19 et au manque de disponibilité d'alternatives face à face.



	Less than 1 Year	1-3 Years	4-6 Years	7-10 Years	10+ Years
Face to face	57%	78%	81%	81%	87%
Online	34%	16%	14%	10%	5%
Both	9%	5%	5%	9%	9%
Respondent Count	120	278	207	144	397

L'enseignement en ligne est uniformément réparti dans les niveaux de Reiki. Les répondants ont tendance à avoir moins d'années d'expérience en Reiki que ce à quoi on pourrait s'attendre étant donné la croissance récente des méthodes en ligne. Les répondants formés en ligne étaient plus susceptibles de combiner Reiki 1 et 2 dans la même formation (30% contre 10% des répondants formés en face à face).

Les méthodes en ligne avaient également des heures de formation plus longues au niveau 1, 2, 3 que les répondants formés en face à face, mais plus courtes au niveau du maître Reiki. Cette formation plus courte au niveau du maître Reiki peut également expliquer le faible pourcentage de maîtres Reiki formés en ligne qui étaient des professeurs de Reiki professionnels (seulement 7% contre 44% des maîtres Reiki formés en face à face).

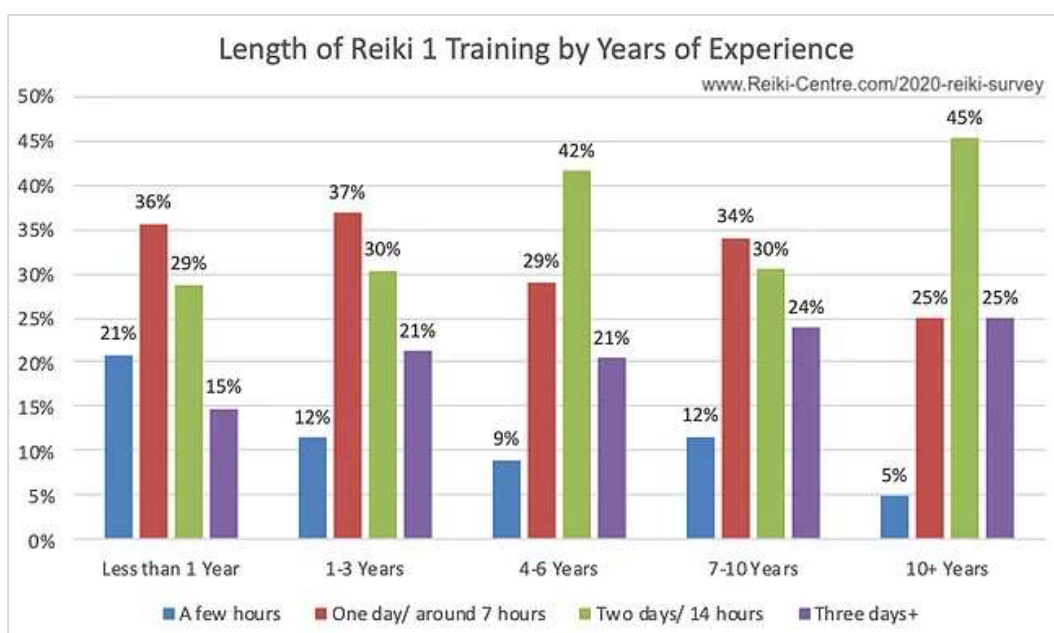
7.4. La plupart des enseignants fournissent un soutien après les cours

La grande majorité des professeurs de Reiki ont fourni un soutien à leurs élèves après les cours, seulement 14% n'ayant plus d'interaction. Les formes de soutien les plus courantes étaient les médias sociaux (71%), l'assistance par courriel ou par téléphone si nécessaire (56%) et les rassemblements (à la fois en face à face (52%) et en ligne (34%)). Ce soutien est également perçu comme ayant un impact positif sur les résultats, les répondants ayant des interactions continues avec leur enseignant ont signalé des avantages plus importants que ceux qui n'ont pas eu d'autres interactions avec les enseignants.

7.5. La durée de l'enseignement Reiki se raccourcit

La formation la plus courante était d'un ou deux jours pour le Reiki niveau 1 et 2, avec un éventail beaucoup plus large d'heures pour le Reiki 3 et le Maître. Cela semble tendre vers des heures plus courtes ; les répondants ayant moins de trois ans d'expérience sont plus susceptibles de suivre des cours plus courts.

Le tableau ci-dessous examine la formation Reiki 1 où une tendance claire voit une baisse des ateliers de deux jours et une augmentation d'une formation d'une journée ou moins.

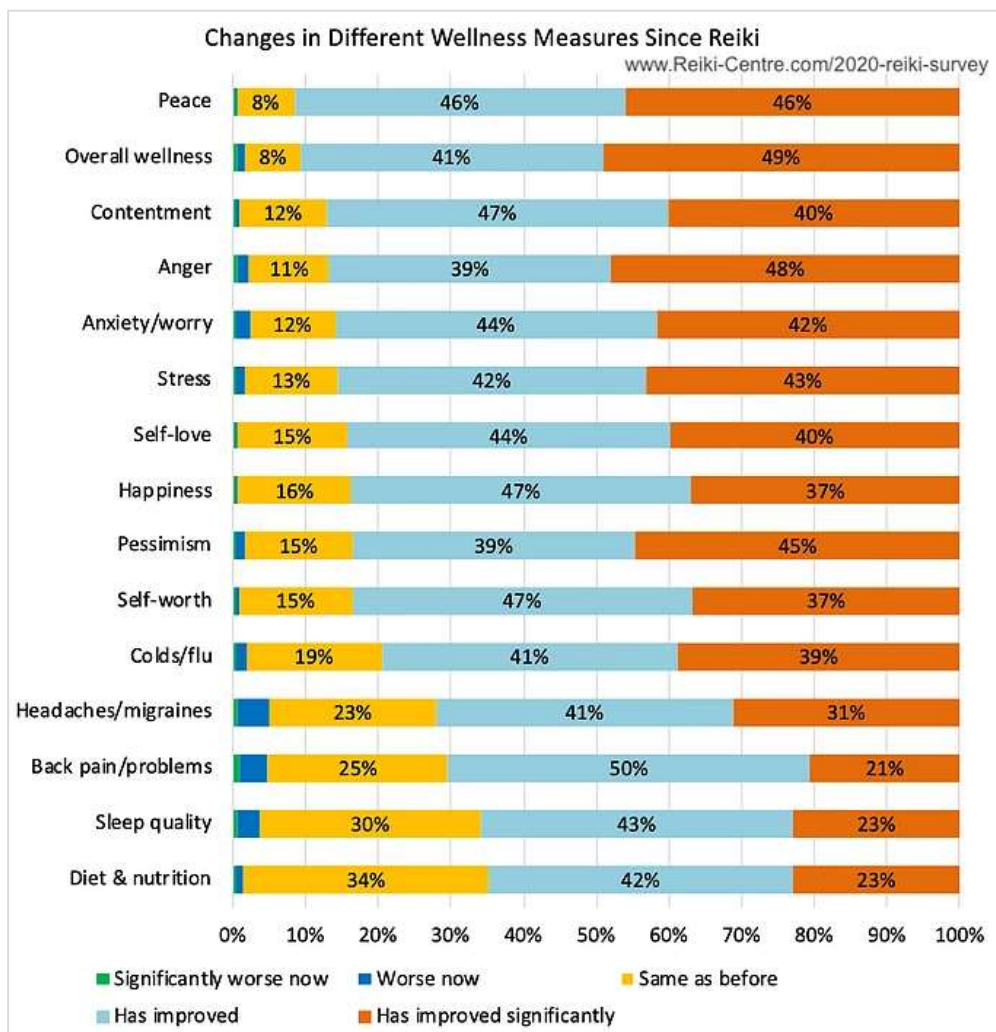


8 - Les plus grands avantages du Reiki

Le graphique met en évidence les changements signalés par les répondants. Les mesures mentales / émotionnelles montrent un pourcentage plus élevé d'amélioration signalée que les changements physiques et de style de vie.

Un extraordinaire 92% des répondants ont déclaré plus de paix, 91% une amélioration du bien-être général et 87% une meilleure satisfaction. 87% ont déclaré moins de colère, 85% moins de stress et 86% moins d'anxiété / inquiétude. Ceci est tiré des deux premiers rangs « s'est amélioré » et « s'est considérablement amélioré ». Notez qu'en raison de l'arrondissement des pourcentages au nombre entier le plus proche, les données du graphique peuvent différer d'un pour cent.

Il convient de souligner que des améliorations sont observées dans toutes les mesures, y compris l'amélioration du sommeil et de l'alimentation. Des améliorations de la santé physique, moins de maux de dos et de maux de tête ont également été signalés. Ces résultats parlent vraiment d'eux-mêmes, le large éventail et l'ampleur des améliorations observées à travers toutes les mesures font du Reiki un « polyvalent » idéal pour le bien-être général.



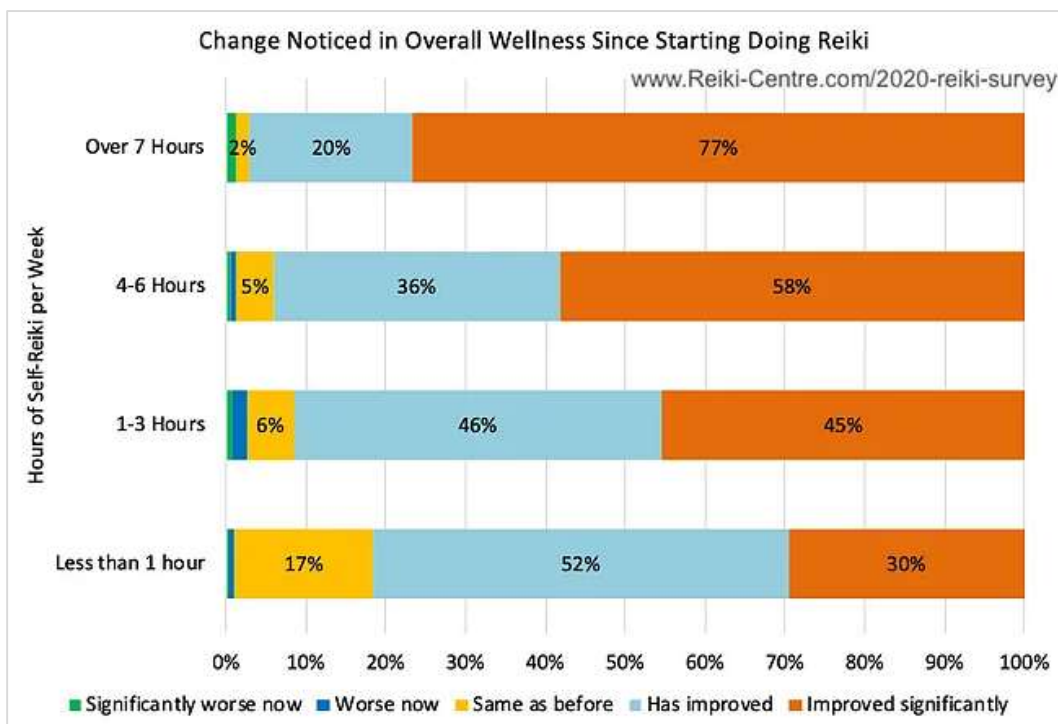
9 - Critères de succès clés pour l'utilisation du Reiki

9.1. L'auto-pratique Reiki est la clé

Le nombre d'heures par semaine pendant lesquelles un répondant effectue sa propre pratique fournit une forte corrélation avec le niveau de résultats significatifs qu'il voit. C'est-à-dire que plus vous pratiquez vous-même, meilleurs sont vos résultats.

Notez que 82% de tous les répondants qui font moins d'une heure de Reiki par semaine rapportent encore une amélioration, donc la différence réside dans le niveau d'amélioration significative. La pratique du Reiki à n'importe quel niveau donnera des résultats, mais pour ceux qui recherchent des améliorations significatives, plus il y en a, mieux c'est.

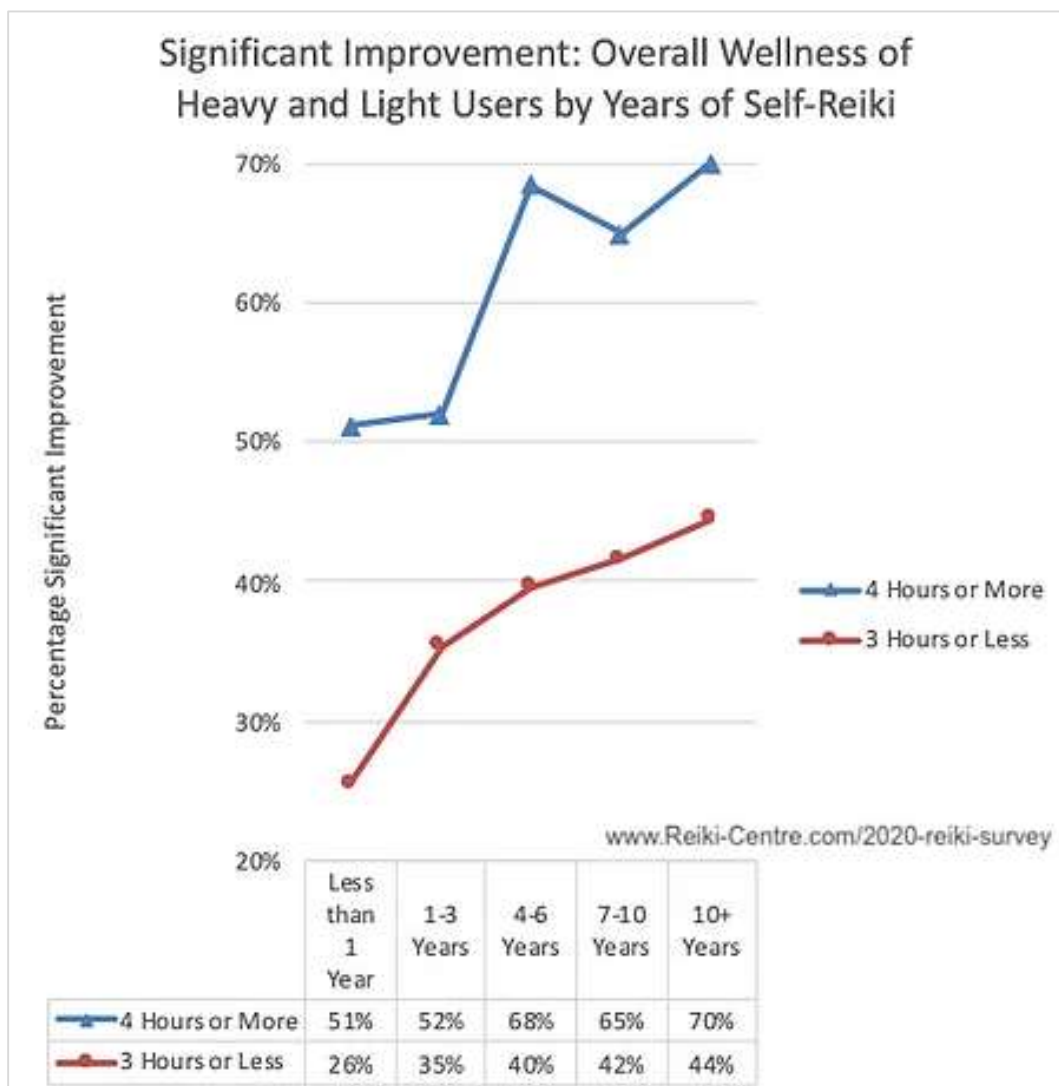
À cet égard, il est plus exact de voir les critères de succès clés suivants comme des recommandations pour augmenter l'efficacité d'une pratique de Reiki. Mais gardez à l'esprit que les résultats indiquent que toute pratique ou éducation au Reiki a un impact positif. C'est en soi une découverte remarquable.



9.2. Les avantages du Reiki se cumulent rapidement

Le graphique illustre les répondants qui pratiquent au moins 4 heures d'auto-pratique Reiki par semaine par rapport aux répondants qui en font 3 heures ou moins. Il est clair ici que ceux qui pratiquent davantage l'auto-pratique obtiennent immédiatement des résultats significatifs et continuent ensuite de s'améliorer avec le temps.

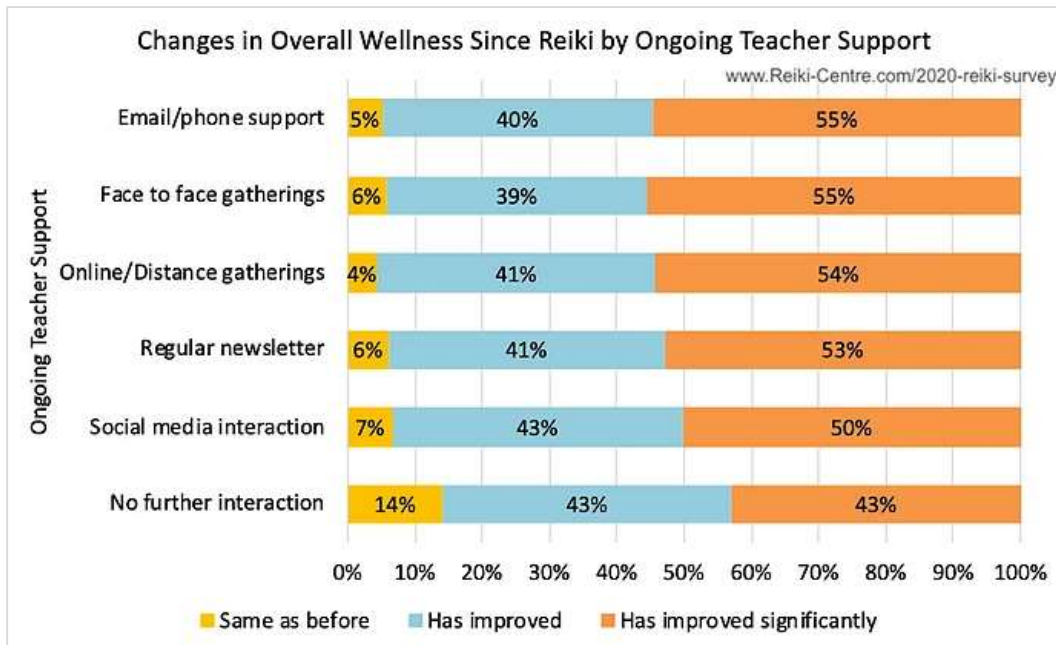
Ceux qui font moins d'heures obtiennent des résultats moins significatifs même après dix ans de pratique par rapport à un utilisateur « lourd » après un an. Cela souligne l'importance d'encourager une auto-pratique hebdomadaire régulière et continue. Même une demi-heure par jour donnerait des résultats significatifs et rapides.



9.3. Aide à la communauté et au support Reiki

Il est prouvé que le soutien continu après les cours joue un rôle dans le succès des répondants avec le Reiki. En tant que professeur de Reiki, cela suggérerait que la construction d'un système de soutien est avantageuse pour les étudiants, et en tant qu'étudiant, cela suggérerait que la recherche d'une communauté de Reiki continue aide à augmenter les résultats. On pourrait émettre l'hypothèse qu'un sentiment de communauté aide à encourager une pratique régulière du Reiki et un sentiment de bien-être.

Ce léger avantage se retrouve dans toutes les mesures du bien-être des améliorations physiques, mentales et émotionnelles.



10 - L'enseignement du Reiki change

L'enseignement du Reiki a changé et s'est considérablement diversifiée au cours de la dernière décennie. Les cours en ligne se sont développés et semblent florissants, différents styles et lignées sont devenus plus populaires et une plus grande variété de temps de formation s'est développée.

Bien que l'atelier traditionnel d'un ou deux jours en face à face soit encore très répandu, quand on le regarde au fil du temps, il semble que la diversité augmente. Il est à noter que cela ne semble pas nuire à l'efficacité du Reiki. En fait, lorsqu'on compare les résultats avec l'enseignement, il est difficile de trouver des tendances. Il semblerait que les différences d'éducation au Reiki ne soient pas particulièrement corrélées aux résultats obtenus.

10.1. Enseignement du Reiki en ligne tout aussi efficace

Les méthodes d'enseignement en ligne et en face à face ne diffèrent pas significativement dans les résultats rapportés. Le tableau examine la réponse totale par mode de prestation, en combinant les notes « s'est améliorée » et « s'est améliorée de manière significative ».

La similitude dans la répartition est également observée à chaque point de notation, c'est-à-dire qu'une amélioration significative est similaire dans les méthodes de livraison en face à face et en ligne. En raison de la petite taille de l'échantillon de répondants en ligne, nous n'avons pas pu approfondir, mais notre observation initiale est que les méthodes d'enseignement en ligne aident les répondants à obtenir des résultats très similaires lors des ateliers en face à face.

C'est une nouvelle importante pendant la pandémie de COVID-19 car cela signifie que les gens peuvent toujours apprendre et bénéficier du Reiki tout en se distanciant socialement. On s'attend à ce que cette méthode d'apprentissage continue de se développer au cours de la prochaine décennie.

Percentage Improved/Improved Significantly		
	Face to face	Online
Overall Wellness	91%	92%
Muscle pain/cramp	68%	68%
Headaches/migraines	72%	68%
Colds/flu	79%	77%
Anger	87%	83%
Fear/phobias	81%	74%
Anxiety/worry	86%	82%
Stress	85%	86%
Self-love	84%	84%
Peace	92%	93%
Contentment	87%	86%
Happiness	84%	80%

10.2. La durée de la formation Reiki aux niveaux 1, 2 et 3 n'est pas un facteur clé dans les résultats

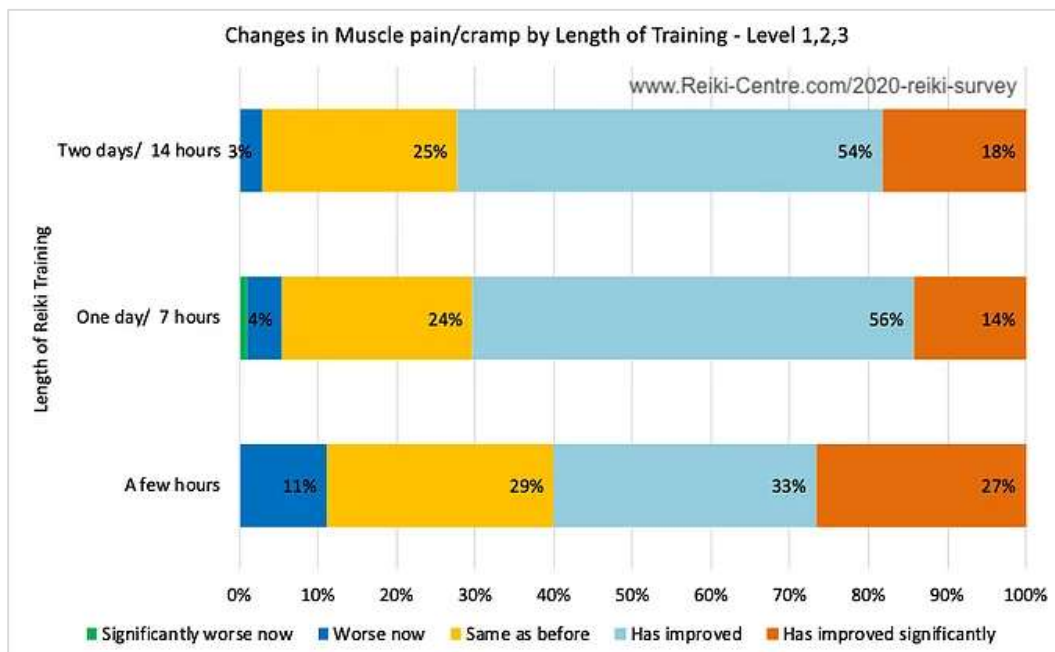
Il semble que les répondants ayant quelques heures de formation aux niveaux 1, 2 et 3 ne rapportent pas autant d'amélioration que ceux qui ont suivi une formation plus longue, mais ce n'est pas généralisé. Pour le bien-être général et la douleur physique, une formation d'un à deux jours rapporte de meilleurs résultats. Mais pour l'amélioration émotionnelle / mentale, la corrélation est moins claire.

Le tableau examine la réponse totale par niveau de Reiki 1, 2 et 3 selon la durée de la formation, combinant les deux évaluations « s'est améliorée » et « s'est améliorée de manière significative ».

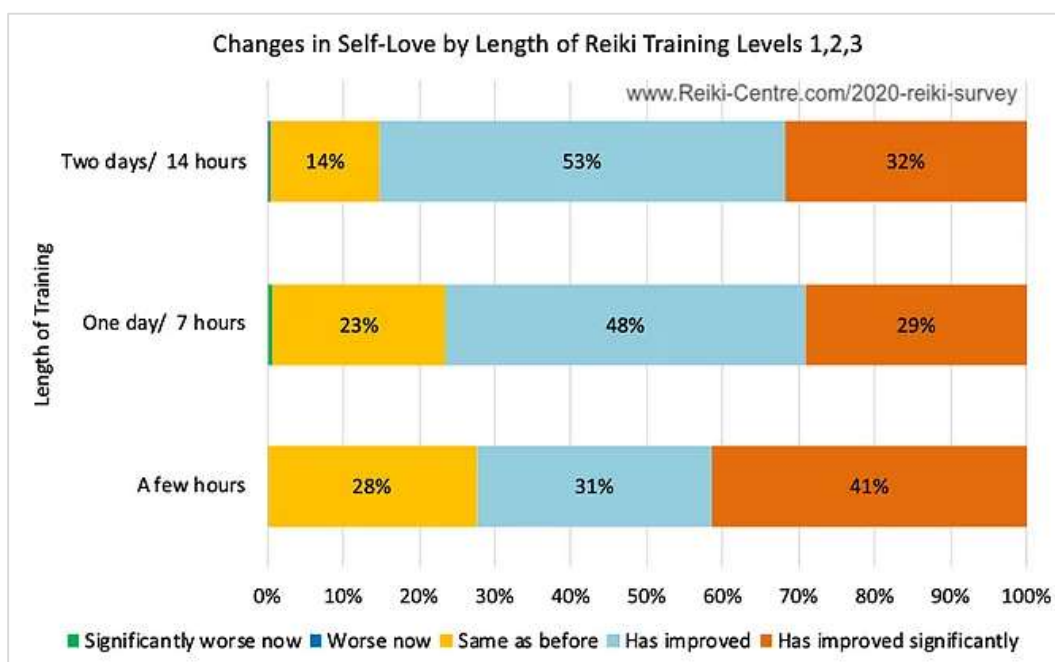
% Improved/Improved significantly	A few hours	One day/ around 7 hours	Two days/ around 14 hours	Three days/ 20 hours	Over three days/ 20 hours
Overall wellness	79%	92%	91%	85%	94%
Muscle pain/cramp	60%	70%	72%	67%	65%
Headaches/migraines	57%	72%	74%	60%	58%
Colds/flu	73%	73%	79%	73%	78%
Anger	82%	83%	82%	91%	82%
Fear/phobias	77%	69%	76%	82%	71%
Anxiety/worry	76%	81%	83%	91%	78%
Stress	77%	82%	80%	82%	78%
Self-love	72%	77%	85%	86%	80%
Peace	88%	85%	93%	88%	90%
Contentment	78%	79%	88%	89%	82%
Happiness	74%	81%	81%	86%	78%

Remarque : lorsque les degrés d'amélioration sont étudiés, nous voyons un modèle illustré dans les graphiques ci-dessous. Bien que les répondants ayant suivi une formation de « quelques heures » signalent le plus haut « pas de changement » ou « pire maintenant », ils signalent également « l'amélioration significative » la plus élevée. Ce modèle est visible à travers les mesures.

Ces résultats mettent en garde contre le fait de sauter aux conclusions sur la durée de la formation Reiki comme facteur de succès, en particulier aux niveaux 1, 2 ou 3. Malheureusement, la petite taille de l'échantillon ne permet pas une analyse plus approfondie.



Veuillez noter que la taille de l'échantillon est petite pour la sous-catégorie « Quelques heures » N = 45, donc à titre indicatif seulement.



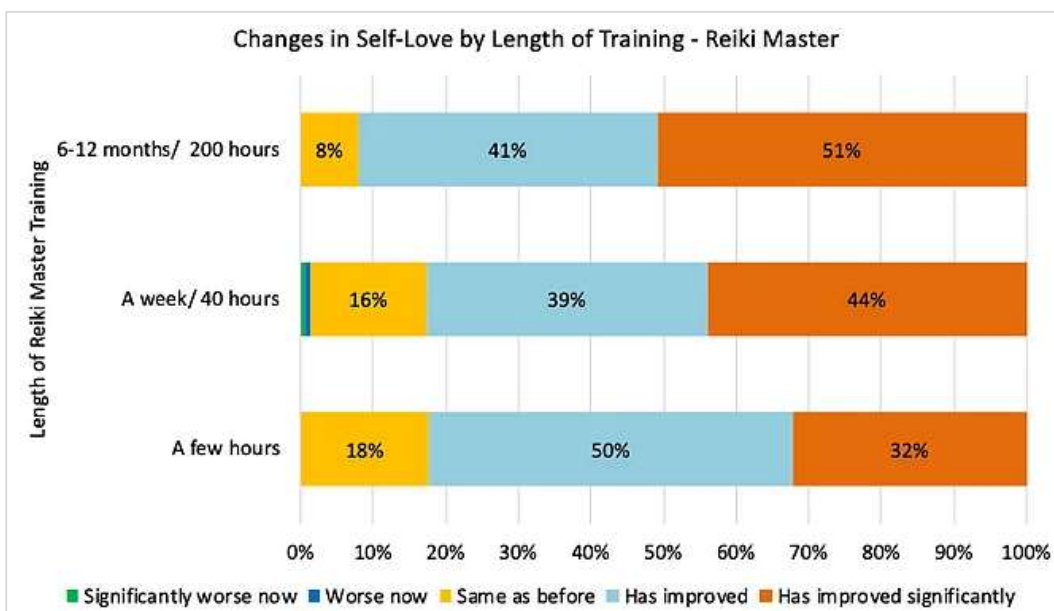
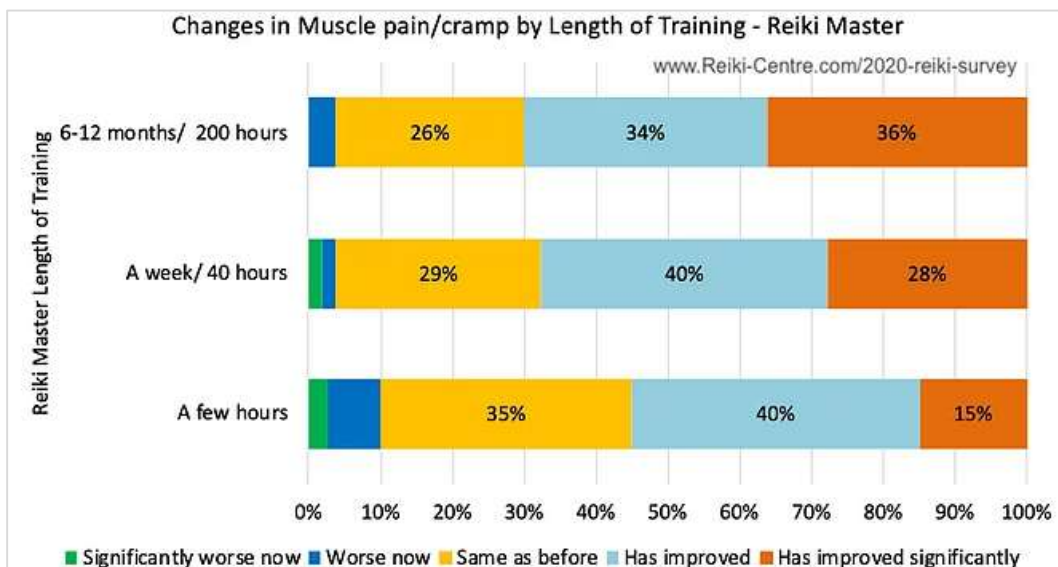
Le même schéma est observé dans les mesures mentales / émotionnelles, notez la petite taille de l'échantillon de « quelques heures » N = 58

Ces résultats indiquent qu'il est plus important ce que l'étudiant fait avec le Reiki par la suite plutôt que le temps passé à apprendre le Reiki.

10.3. Une formation plus longue au niveau du maître Reiki rapporte de meilleurs résultats

Au niveau du maître Reiki, il semblerait qu'il y ait plus d'indication que la durée de la formation est corrélée aux résultats rapportés. Cependant, cela pourrait aussi être démographique - des formations plus longues sont traditionnellement ce qui s'est passé au sein de l'ancienne communauté des maîtres Reiki. Cette communauté est également plus susceptible de faire plus d'heures d'auto-Reiki par semaine et fait du Reiki depuis plus d'années.

Les tableaux illustrent les mêmes mesures de crampes / douleurs musculaires et d'amour-propre pour mettre en évidence ces différences au niveau du maître Reiki. À titre indicatif, cela suggérerait qu'une formation plus longue au niveau du maître Reiki présente des avantages pour les répondants.



11 - Conclusions

Ces résultats sont fascinants, surtout si l'on considère les moments difficiles dans lesquels nous vivons.

Pendant cette période d'incertitude, il y a beaucoup de choses importantes que nous devons faire pour rester résilients, calmes, en bonne santé et heureux. Se pourrait-il que le Reiki fournisse toutes ces réponses dans un seul paquet facile à utiliser ?

Cette enquête dirait OUI !

Les résultats parlent d'eux-mêmes et confirment non seulement l'efficacité du Reiki, mais aussi l'ampleur du succès - l'auto-pratique Reiki voit une amélioration à de nombreux niveaux de bien-être dans tous les paradigmes de l'esprit, du corps et de l'esprit. Une thérapie d'auto-assistance vraiment holistique.

Si vous êtes déjà formé au Reiki, les résultats incitent à une auto-pratique régulière et cohérente. Même une demi-heure par jour verra des résultats merveilleux. D'autres conseils tirés de cette enquête sont de rejoindre une communauté de Reiki ou de tirer parti de tout ce que votre professeur de Reiki propose pour rester connecté et motivé. Et enfin, continuez à apprendre, lire et développer votre pratique. Gardez l'esprit ouvert et suivez l'évolution du Reiki, alors que l'enseignement du Reiki entre dans le 21^e siècle, soyez prêt à essayer de nouvelles méthodes de pratique et à découvrir votre propre vérité sur la façon dont vous voulez apprendre. Aucune « voie unique » n'est considérée comme correcte et « juste », le seul aspect important est votre propre pratique personnelle.

Si vous êtes curieux de connaître le Reiki et voyez les résultats comme inspirants, lors de la recherche d'un enseignant - le style et la durée de la formation, ou si elle est en ligne ou en face à face est votre propre choix. Il n'y a pas de « bonne » façon d'apprendre le Reiki en dehors de celle qui vous encouragera le plus et vous préparera à une pratique personnelle tout au long de la vie. Lorsque vous examinez les choix, pensez à ce qui conviendra le mieux à votre propre style d'apprentissage et à la manière dont vous souhaiteriez être soutenu par la suite. Un groupe face à face plus petit et plus intime dans votre ville natale peut être parfait pour vous si vous n'êtes pas à l'aise en ligne. Mais si vous êtes prêt à vous lancer dans le monde en ligne, un enseignant international avec une expérience et des connaissances plus larges peut vous attirer davantage. Entrer dans votre propre vérité et votre propre préférence est ce que la pratique du Reiki invite en chacun.

Quelques citations de nos réponses ouvertes résumant parfaitement :

« Le Reiki a changé ma vie »

« Wow juste wow je ne me suis jamais senti aussi bien. Se sentir équilibré et tellement de paix »

« Il est impossible de décrire les améliorations de ma vie liées au Reiki : toute ma vie a changé, étant transformée et élevée par la présence constante du Reiki »

« Je suis plus centré, confiant et à l'aise »

« Ce fut un voyage de découverte de soi. Je suis calme, plus en paix et patiente »

« Je sais qui je suis »