



Bonne Année 2021 !

---

Nouveautés 2021

---

Stress et Reiki

---

La mémoire de l'eau

---

#1 – JANVIER 2021

# ENTRE NOUS...

## Le billet d'humeur de Florence

2020 restera sans doute dans nos mémoires comme une année particulière, ayant apporté des changements conséquents dans notre façon de vivre au quotidien et dans notre perception du monde qui nous entoure.

Mon ressenti est que toutes ces adaptations imposées ont principalement mis en lumière toute la dualité de notre monde actuel. Ainsi, au sein des familles, des cercles d'amis, des collègues de travail et de l'ensemble des relations, des fossés se sont creusés, répartissant les êtres humains dans des catégories clivantes où chacun cherche à imposer (et non à partager !) sa vérité ou son point de vue, ou pointe du doigt l'autre qui est « différent ».

Chacun se sent donc de plus en plus isolé, avec une communication de plus en plus difficile, dans une société où « l'autre » devient un « danger », un « ennemi », voire pire ; il m'a alors paru nécessaire de créer cette publication pour créer du lien et retrouver la joie, la confiance et la sérénité de la VIE.

*Florence*



*Être vous-même dans un monde qui tente constamment de vous changer est le plus grand des accomplissements. (Ralph Waldo Emerson)*

TAKAIRIA SOINS REIKI

14 rue des Chaprais

25000 Besançon

06 89 64 91 00

[www.takairia.com](http://www.takairia.com)



@takairia

## Bonne année 2021 !



Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur,

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite,

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :

“ Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ? ”

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu.

Vous restreindre et vivre petit ne rends pas service au monde, L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres,

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous,

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous,

et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres... *(Marianne Williamson)*

## Nouveautés 2021

Cette lettre d'information et de contact sera éditée mensuellement. Vous pourrez la recevoir directement par mail sur demande. J'envisage de vous donner la possibilité de vous inscrire directement sur le site de TaKaïria ; ce n'est encore pas d'actualité ! Toutes les informations présentées ci-après sont détaillées sur le site internet.

Le calendrier des formations Reiki 1 et Reiki 2 est disponible pour le 1<sup>er</sup> trimestre 2021 (site internet). Le niveau Reiki 3 est en préparation !

Chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois, je proposerai un atelier par visio-conférence (Zoom) pour tous les praticiens de Reiki, quel que soit le degré de Reiki ou l'enseignant ayant transmis l'initiation. Uniquement sur inscription, il aura lieu de 19h à 20h (gratuit pour mes élèves). Ce sera l'occasion de pratiquer ensemble du Reiki sur soi ou à distance (selon le niveau), de découvrir ou d'approfondir des techniques de Reiki, de méditer, d'échanger nos expériences, de poser des questions, de réfléchir ensemble aux solutions à notre disposition et de nous enrichir dans notre pratique. Faisons ensemble de ces moments des instants de partage conviviaux.



Le 3<sup>ème</sup> lundi du mois, sur inscription préalable, aura lieu de 19h à 20h une présentation du Reiki gratuite par visio-conférence (Zoom) pour les personnes qui souhaitent découvrir cette technique d'équilibrage énergétique et de relaxation. Seront abordés les sujets suivants : mon parcours, d'où vient et qu'est-ce que le Reiki, quels sont les bienfaits qu'il peut apporter, Reiki et allopathie, comment se déroule une séance, quelles sont les formations au Reiki. Ensuite, je répondrai aux diverses questions avant d'offrir aux personnes qui le souhaitent (et s'il reste suffisamment de temps) une courte séance de soin Reiki à distance.

## Stress et Reiki

Un de mes professeurs avait coutume de nous dire : « Le seul organisme non stressé est un organisme mort. »

Le stress est une réaction physiologique de l'organisme à des situations ou à des sollicitations perçues comme épuisantes, dangereuses, angoissantes... ou excitantes, qu'elles soient physiques ou psychiques, réelles ou imaginaires.

Notre corps produit alors les « hormones du stress ». Parmi elles s'en trouvent certaines qui, lorsque l'état de stress se prolonge, deviennent néfastes pour l'organisme : l'ADRÉNALINE augmente la pression artérielle avec une incidence sur le rythme cardiaque et la respiration. L'ACTH, secrétée par l'hypophyse, stimule les glandes surrénales. Celles-ci libèrent alors du CORTISOL qui intervient dans la régulation de la tension artérielle, des fonctions cardiovasculaire et immunitaire pour apporter au cerveau l'énergie nécessaire pour combattre ou fuir un danger immédiat.



Tout organisme vivant (hommes, animaux, plantes, minéraux) est confronté au cours de sa vie au stress lorsqu'il se trouve en présence d'un « agent stresser » (menace, prédateur, etc). Par contre, seul l'être humain est apte à se créer lui-même du stress, qu'il peut amplifier ou anticiper (stress prolongé, stress post-traumatique) ; cela génère de l'anxiété qui peut devenir pathologique.

Les animaux connaissent le stress, pas l'anxiété : lorsqu'un troupeau d'antilopes qui en train de paître paisiblement est attaqué par des lionnes, tous les individus se dispersent avant de se remettre à brouter paisiblement dès que le danger est passé.

Quand l'anxiété atteint un niveau important, l'homme devient la proie de l'angoisse qui apparaît sous forme de crises et de malaises physiques ou psychiques, répétés ou ponctuels.

Le Reiki est une technique japonaise de réduction du stress et de relaxation. Pratiqué sans aucune manipulation ni utilisation de substances, il rééquilibre les différents champs énergétiques du corps. Il renforce notre capacité d'auto guérison et augmente notre résistance au stress tout en s'adaptant avec souplesse à la situation de chacun. Beaucoup s'endorment sur la table ou finissent la séance dans un état de conscience modifié ; ils déclarent se sentir relaxés, apaisés, ayant l'impression d'avoir récupéré des heures de repos physique et mental.

Différentes études rapportent que des modifications biologiques se produisent sur des personnes ayant reçu une séance de Reiki : renforcement du système immunitaire, baisse de la tension artérielle et du rythme cardiaque, meilleure circulation du sang due à la dilatation des vaisseaux sanguins, relâchement des muscles avec un meilleur déplacement de l'oxygène et des nutriments, respiration lente et profonde...

Les pratiquants de Reiki qui utilisent l'auto-traitement constatent leur capacité à atténuer leur propre stress. Le Reiki clarifie la pensée, crée un état d'esprit plus réceptif, apaise les relations et permet de prendre du recul face aux situations.

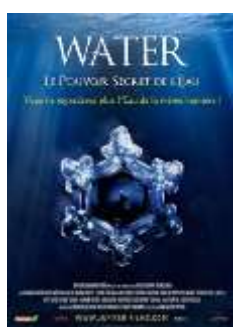


Le Reiki diminue le stress et la diminution du stress améliore la santé. Le Reiki peut être utilisé préventivement ou curativement en complément de soins allopathiques. De nombreux hôpitaux reconnus aux USA proposent des séances de Reiki à leurs patients pour accompagner leurs traitements.

Une séance de Reiki est un moment privilégié, rien que pour vous... et rien ne vaut une séance pour se faire sa propre opinion. Chaque séance est une expérience absolument unique, avec des ressentis qui ne sont pas toujours simples à décrire avec des mots !

## La mémoire de l'eau

L'eau, tout comme l'air, est nécessaire à la vie sur Terre. C'est toutefois le seul élément que l'on trouve sous trois états différents : liquide, solide et gazeux. Les eaux des différents continents parcourent des kilomètres sous la forme de ruisseaux, torrents, rivières ou fleuves et, lorsqu'elles ne s'évaporent ou ne se perdent pas en chemin, finissent par rejoindre l'océan qui agit comme un vaste cœur.



Je vous invite à regarder le magnifique documentaire « Water, le pouvoir secret de l'eau ». Les scientifiques ont confirmé que l'eau est influencée par l'environnement, qu'elle enregistre tout ce qui se passe autour d'elle et transporte l'information.

J'ai toujours été fascinée par les expériences du Dr Masaru Emoto sur la mémoire de l'eau. Il a congelé des gouttes de la même eau soumises à différents environnements : bocaux portant des étiquettes avec des mots ayant une connotation « positive » (amour, paix, gratitude...) ou « négative » (guerre, haine, je vais te tuer...) ; bocaux exposés à de la musique classique, sacrée ou pleine d'espoir ; d'autres, à du metal ou hard rock... Il les a ensuite examinées au microscope alors qu'elles dégelait et a eu la surprise de voir des cristaux magnifiques et uniques se former pour tous les bocaux ayant reçu un traitement « bienveillant » alors que les autres échantillons présentaient des amas informes !



Il a procédé à d'autres expériences sur le pouvoir de la pensée, de l'intention ou de la prière tant avec des adultes et avec des enfants et a prouvé que la structure moléculaire de l'eau se modifiait en conséquence. En France, des travaux similaires ont été conduits par le médecin et immunologue français Jacques Benveniste (1935-2004). Le professeur Luc Montagnier a essayé de réhabiliter son œuvre...

Imaginez l'impact de tout ceci ! Notre corps est composé d'environ 70% d'eau. La concentration d'eau au sein de notre organisme varie de 1% dans l'ivoire de nos dents à 90% dans notre plasma sanguin... Voyez-vous quelles peuvent être les conséquences de l'environnement dans lequel nous vivons, des contenants dans lesquels nous stockons eau et nourriture, de nos pensées, de nos paroles et de nos actes sur l'eau de nos cellules ? Percevez-vous le nombre incroyable d'informations qui sont transmises à notre organisme ? Pour ma part, cela me donne le vertige !



car j'ai beaucoup à écrire !

Par ailleurs, j'utilise très souvent en fin de séance Reiki des bols de cristal, notamment celui de la fréquence FA qui correspond à celle du chakra du cœur et à l'amour. Les vibrations émises par ces bols se transmettent à l'eau de nos cellules et véhiculent une information « positive », créant de l'harmonie au sein de notre organisme.

J'ai aussi en ma possession des diapasons (« tuning forks ») qui sont également utilisés à cet effet. Pour l'instant, je ne les utilise pas encore sur les clients... À venir sans doute !

*\* Ainsi se termine ma première lettre de contact avec vous. Je suis tout à fait preneuse de vos réactions, de vos commentaires, des sujets que vous aimeriez que j'aborde... Si vous souhaitez la recevoir dès son édition, abonnez-vous 😊*