

Reiki



*. Mikao Usui*

靈氣

*. Reiki*

# REIKI

INITIATION TRANSMISE PAR

*Michel MATHIEU*

*Maître Reiki Usui et Karuna*<sup>R</sup>

Association Plénitude 06 62 34 48 38

# KOAN

Un Koan est un terme employé dans la tradition Zen. C'est un récit allégorique sur lequel nous allons méditer et écouter notre sagesse intérieure. Il existe toujours des points de compréhension pour le même Koan.

*Qu'est devenu la nature figée de la glace, lorsqu'elle a fondu  
dans l'eau pure du lac au printemps ?*

*Au début des temps il y avait un grand lac.*

*Son eau était limpide et pure.*

*A la surface du lac apparurent des glaçons.*

*Plus ils se figeaient, plus ils étaient persuadés d'avoir une identité propre  
et ainsi ils déversèrent des vérités.*

*« Je suis un glaçon, mon nom est Pierre et face à moi,  
cet autre glaçon s'appelle Jacques »*

*Ils évoluaient dans leur univers de glace.*

*Un jour ils s'entre choquèrent et débuta ainsi la guerre des glaçons.*

*Chacun, sûr de lui, voulant imposer sa vérité à l'autre.*

*Plus ils s'identifiaient à leur corps de glace,  
plus ils souffraient et lorsque l'intérieur de leur corps se figeait,  
des fissures apparaissaient et la maladie survint.*

*Un jour un petit glaçon attristé par tant de souffrance,*

*posa ses mains sur son petit cœur de glace*

*et soudain une goutte d'eau limpide apparut à l'intérieur de lui.*

*Une question se pose ?*

*Quelle différence y-a-t'il entre cette goutte pure et l'eau du lac ?*

*Posez vos mains,*

*ressentez la douce chaleur de l'énergie Reiki circuler,*

*dégeler vos cœurs et la lumière de l'intériorité vous montrera le chemin*

*pour sortir de la confusion.*

*Que la souffrance des énergies figées puisse se dissoudre dans le cœur du Reiki.*



## *Le Lâcher Prise*

**L**âcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

*Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.*

*Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.*

*Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.*

*Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.*

*Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres mais se sentir concerné par eux.*

*Lâcher prise, ce n'est pas "assister", mais encourager.*

*Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.*

*Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.*

*Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.*

*Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.*

*Lâcher Prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en débarrasser.*

*Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.*

*Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.*

*Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.*

*Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.*

REIKI est un terme Japonais (défini par le Dr Mikao USUI) qui décrit une connexion entre l'énergie universelle de vie présente autour de nous et celle présente en nous

Par reiki on désigne trois notions distinctes :

- On désigne tout d'abord et généralement l'énergie universelle de vie tout court. On parle couramment de «l'énergie reiki»
- On désigne aussi et plus précisément un mode très particulier d'ouverture des êtres humains à cette énergie universelle par le processus d'initiation. On dit banalement «être initié au reiki depuis... ».
- Enfin, on désigne uniquement pour les personnes initiées une méthode naturelle par imposition des mains qui permet de redistribuer l'énergie canalisée. Les initiés emploient souvent l'expression «se faire un traitement reiki ».

La première notion, la plus large, renvoie le reiki à une énergie universelle de vie qui anime toute chose (animer au sens premier c'est à dire «donner de vie »).

Nous allons préciser, tout au long de cette introduction, ce que ce terme à la fois fascinant mais vague, recouvre.

Pour l'instant, les deux autres notions du reiki (l'initiation qui réactive ce potentiel énergétique et la méthode de soins pour les initiés), ne seront pas abordés. En effet, ces deux autres notions seront traitées dans deux chapitres spécifiques.

Chapitre IV : l'initiation : canalisation de l'énergie universelle de vie

Chapitre V : les traitements : distribution de l'énergie universelle de vie.

REIKI comme Énergie universelle de vie

REIKI est un terme inventé par Mikao USUI, c'est un terme shintoïste (le Shintô a été la religion officielle du Japon jusqu'en 1945).

Au delà de son sens premier (connexion entre l'énergie universelle qui existe dans le tout et celle présente en nous).

REIKI désigne globalement :

- quelque chose que l'on sent, mais que l'on ne voit pas.
- quelque chose d'inconscient qui nous relie à l'univers et à ses lois.

On peut donc en déduire deux principes essentiels :

- que cette énergie universelle de vie fait allusion à un environnement caché, en l'occurrence à un environnement subtil, (subtil signifie au delà de nos cinq sens classiques).
- que cette énergie de vie est au delà de la pensée et même au delà du temps qui sont nos repères habituels.

Certaines traditions assimilent l'énergie universelle à une énergie source qui nous relierait à l'énergie originelle qui créa la vie.

Pour mieux apprécier l'existence d'une énergie universelle, je vous propose deux parallèles qui cernent la question :

- Énergie universelle de vie et méthodes traditionnelles de soins.
- Énergie universelle de vie et découvertes scientifiques.

### 3 - ENERGIE UNIVERSELLE DE VIE ET METHODES TRADITIONNELLES DE SOINS

L'homme a toujours tenté de capter dans son environnement, l'énergie vitale à son profit et dans un but thérapeutique.

Toutefois ces tentatives ne sont pas non plus du magnétisme.

L'énergie universelle désigne bien une énergie qui puisse être captée par tout le monde, à contrario, le magnétisme est une faculté curative donnée à quelques uns.

➤ **Le kâ des Egyptiens** : défini comme une force universelle. On l'associait à un double énergétique qui entourait l'individu. Cette enveloppe d'énergie protégeait l'individu ; celui-ci pouvait invoquer son kâ pour qu'il se manifeste.

Au moment de la mort, les Egyptiens évoquent un départ ou un retour vers le kâ, qui lui est éternel.

➤ **Le chi des chinois** : Energie de vie omniprésente qui donne un sens, un mouvement aux choses :

- les énergies yin de la terre (polarité).
- les énergies yang du ciel (polarité +) force vitale dépolarisée.
- l'énergie du chi dépolarisée.

➤ **Le Prâna des Hindous** :

Même principe que le **chi**, sauf que le Prâna maintient la vie et qu'on peut la capter par des méditations.

### ➤ **La lumière des chrétiens**

Principe d'une énergie-lumière spirituelle, une énergie intelligente liée à la croyance.

Jésus utilise cette énergie par imposition des mains dans plusieurs passages de la Bible.

### ➤ **Le bouddha médecine**

Principe de base du bouddhisme, la présence en nous tous d'un bouddha émanation d'une énergie pure, originelle. Bouddha a guéri aussi avec ses mains.

## 4 - ENERGIE UNIVERSELLE ET PROGRÈS SCIENTIFIQUES

Les découvertes scientifiques depuis le siècle dernier vont toutes dans le même sens la reconnaissance d'une logique énergétique globale.

### 1- La physique atomique :

Elle a démontré que l'atome, qui est la base de la matière, n'était constitué que d'énergies positives et négatives en mouvement.

La physique atomique a aussi démontré que cette interaction énergétique dynamique créait la vie : **c'est le principe de vibration.**

➤ Chaque élément de la création (qu'il s'agisse de l'atome, en passant par l'être humain jusqu'aux systèmes cosmiques) est constitué de et reçoit une énergie qui le fait exister.

### 2- La physique quantique :

Elle a mis en évidence qu'il existait des particules encore plus réduites que les atomes: ce sont les quanta. Ces particules se présentent sous la forme de corpuscules, (matière énergétique) et parfois sous forme d'ondes.

La physique quantique a confirmé que le corps humain recevait et renvoyait une énergie physique mais elle a aussi mis en évidence que la pensée crée en elle-même des flux énergétiques.

Enfin, dans le cadre d'une logique énergétique universelle, elle a admis qu'il pouvait exister des énergies à ce jour inconnues par l'homme (car indécélables par lui) basées sur l'existence d'univers énergétiques, parallèles au nôtre. Ces énergies seraient liées à des concepts que nous n'expliquons pas encore (trous noirs, disparition de matière, fragilité de notre modèle spatio-temporel).

Il semblerait que l'énergie reiki rentre dans cette catégorie, la façon dont elle a été découverte, les repères auxquels elle se réfère ainsi que sa pratique en atteste.

## QU'EST-CE QUI EST ENSEIGNÉ AU 1<sup>ER</sup> DEGRÉ DU REIKI ?

Les personnes qui prétendent avoir les pieds sur terre sont souvent les premières à se rendre compte, avec le Reiki du 1<sup>er</sup> Degré, qu'il existe encore des phénomènes au-delà de leur champ d'expérience actuel. Elles s'aperçoivent qu'il n'est pas nécessaire de croire au Reiki pour constater que l'énergie de vie universelle, existe effectivement. Beaucoup perçoivent la force de vie universelle immédiatement après l'initiation, d'autres seulement après quelques heures, quelques jours ou même quelques mois.

Au 1<sup>er</sup> Degré du Reiki, l'élève est relié à l'énergie de vie universelle au cours de plusieurs initiations, en principe au nombre de quatre. Un délai d'un jour maximum peut séparer deux initiations (ou harmonisations) successives, mais ces harmonisations peuvent aussi être pratiquées à intervalles de quinze ou trente minutes, si l'enseignant et l'élève y sont disposés. Ainsi, une initiation au 1<sup>er</sup> Degré, peut en pratique s'accomplir en moins de deux heures.

Une fois initié, l'élève dispose à vie de la force du Reiki. L'imposition des mains ou le seul fait d'y penser provoque la circulation du Reiki.

Outre les initiations, le séminaire du 1<sup>er</sup> Degré, transmet des recommandations pour l'application du Reiki à soi-même et à d'autres, l'apprentissage de séquences de positions (positions de base et positions complémentaires), l'apprentissage de la technique de l'équilibrage des chakras et éventuellement le traitement des animaux et des plantes. A cela s'ajoutent des indications pour la période de purification intérieure qui suit l'initiation et l'indication de mesures d'accompagnement. S'adressant à notre inconscient qui joue un rôle important dans tous les processus de guérison, des rituels précis sont enseignés.

Outre ces aspects plus techniques, les élèves sont familiarisés avec l'esprit du Reiki. Le fait que personne ne puisse « donner » le Reiki, est une bonne école de modestie. L'initiation a fait de nous un canal de Reiki. Mais nous ne pouvons pas influencer sur la quantité de Reiki que va recevoir le récepteur à travers nous. Seul le récepteur détermine (le plus souvent inconsciemment), la quantité d'énergies qu'il lui faut à un moment donné. Nous n'avons aucune influence sur ce processus.

Pour finir, le séminaire propose généralement des exercices physiques et spirituels ainsi que des instructions de méditation. Cette dernière partie, toutefois, dépasse le cadre de l'enseignement du Reiki et dépend grandement de la personnalité, de la formation et des intentions de l'enseignant.

Au 1<sup>er</sup> Degré, l'accent est mis sur le plan physique. La pratique des positions de base et la réflexion sur les règles de vie, sont l'occasion pour les élèves du 1<sup>er</sup> Degré de se rendre compte de l'importance et du bien fait d'un temps, régulièrement consacré avec amour au développement personnel.



# CHAPITRE I-LE CORPS ENERGETIQUE

## 1- Définition

On a vu dans l'introduction que :

**L'être humain vibre en fonction des énergies qu'il donne et de celles qu'il reçoit.**

Il va exister autour du corps physique un espace magnétique particulier où s'exerce le rayonnement énergétique.

Beaucoup de traditions ont décrit cette enveloppe d'énergie présente autour du corps physique : **c'est l'aura.**

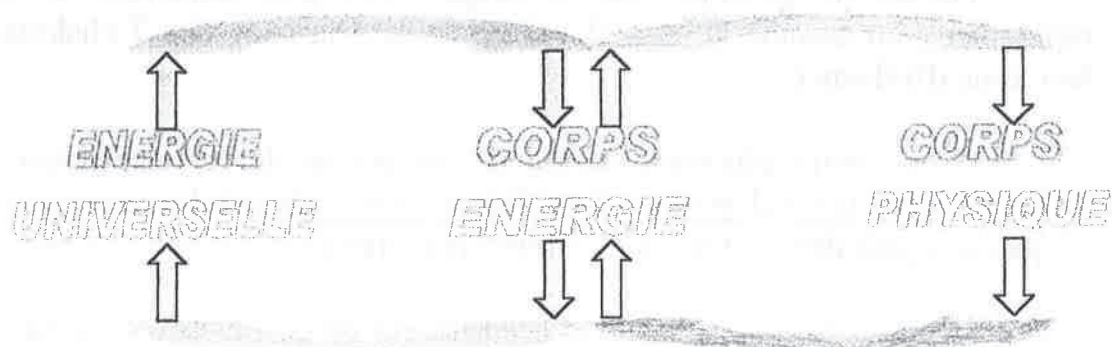
Le rayonnement énergétique ou «corps énergie » a été scientifiquement mis en évidence par le procédé Kirlian.

**KIRLIAN** : Scientifique soviétique qui en 1939 a photographié le rayonnement énergétique de tout corps (procédé de photographie à haute fréquence).

## 2- Rôle du corps énergétique

Le corps énergie, également appelé corps éthérique trouve son sens et tout son intérêt dans la mesure où il sert d'intermédiaire entre les vibrations que le corps physique émet, et celles qu'il reçoit.

On retrouve ce type de schéma :



Le corps énergie absorbe les énergies subtiles de l'environnement et les modifie par l'intermédiaire des chakras qui les transmettent au corps physique par l'intermédiaire des glandes endocrines.

Les glandes endocrines contrôlent la production et l'équilibre des hormones.

On a donc un processus d'interdépendance entre l'équilibre énergétique des chakras et le système endocrinien.

### 3- Les centres d'énergie : les chakras

Leur fonction essentielle : alimenter le corps physique en énergie universelle.  
L'existence des chakras a été mise en évidence par la médecine orientale.

Tout au long de notre vie, nous sommes reliés au cosmique par les énergies qui entrent au sommet de la tête.

Les deux polarités vont se croiser 7 fois à l'emplacement des chakras principaux, baissant à chaque fois leur taux vibratoire.

Attention les chakras n'ont aucune existence physique, ils sont des centres d'énergie, présents dans le corps énergétique, (en parallèle du canal énergétique principal).

Cette transformation de l'énergie vitale par le prisme du corps physique, peut naturellement être mis en parallèle avec le passage de la lumière et sa décomposition en 7 couleurs.

→C'est pour cela qu'on évoque des correspondances entre les 7 chakras et les 7couleurs de base :

rouge orange →couleurs chaudes jaune vert	bleu indigo →couleurs froides violet
--	--

Partant du principe que le rouge vibre plus lentement et le violet plus rapidement, on associe la série des 7 couleurs à la série des 7 chakras, comprenant leur zone d'influence

→Notre corps physique est comme un prisme de cristal. Il capte la lumière et au moment ou celle-ci pénètre dans l'organisme, elle est décomposée en différentes fréquences, puis dirigée vers nos centres énergétiques.

Chacun de nos chakras correspond à un niveau de conscience et à une manifestation matérielle déterminée. Ces correspondances sont très utiles en médecine orientale. Si l'on veut traiter par exemple les émotions, on insistera en utilisant la correspondance sur tel ou tel chakra.

#### 4 – Équilibrage énergétique et système endocrinien

On l'a abordé en décrivant le rôle d'intermédiaire, du corps énergie entre corps physique et environnement énergétique, mais il y a une autre interdépendance consécutive, de la première entre les chakras, (patrie du corps énergie) et le système endocrinien.

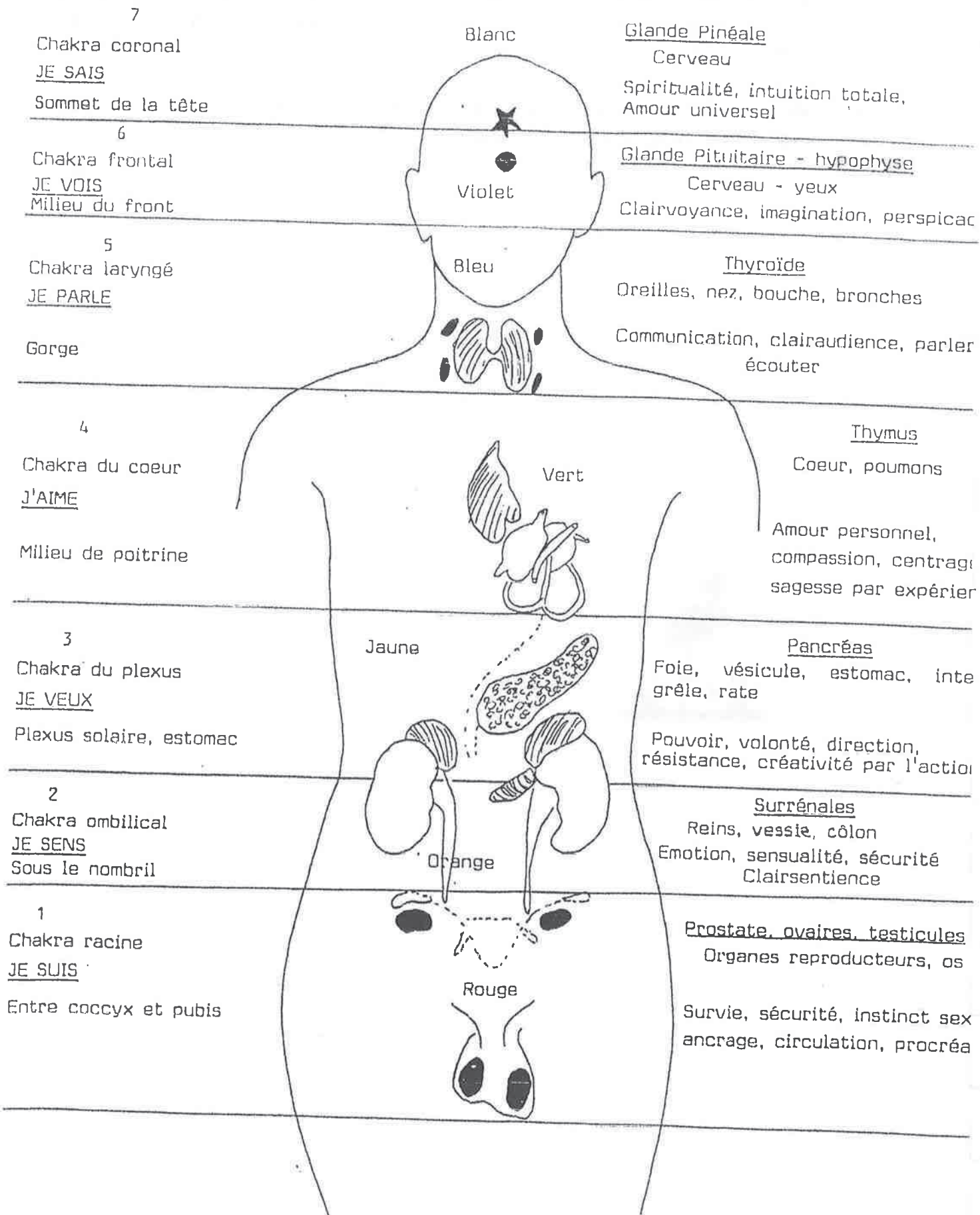
Les chakras fonctionnent comme des toupies d'énergie qui aspirent l'énergie universelle et rejettent l'énergie intérieure.



CORRESPONDANCE

entre

Chakras, système endocrinien, organes et fonctions d'expression



## CANDELABRE A SEPT BRANCHES ET LES CHAKRAS



Un magnifique symbole démontrant clairement la correspondance des différents chakras est le candélabre à sept branches. Il s'agit d'un objet cultuel juif datant de l'époque de l'ancien testament ayant un sens symbolique très profond. D'après le dessin les flammes représentent les chakras.

Vous pouvez constater que la flamme du milieu (chakra du cœur) entre en contact avec toutes les autres flammes (ou chakras). Ce chakra a donc bien un rôle central de médiateur. De nombreuses traditions anciennes portaient une attention toute particulière à ce centre énergétique là, et nous devrions l'inclure autant que possible dans toutes nos thérapies. Nous savons que beaucoup d'adeptes du Reiki, le soir au lit, posent leurs deux mains sur le chakra cardinal pour s'endormir dans cette position. Ils s'agit d'une application du Reiki pour développer les qualités du cœur. Grâce au dessin, vous pouvez déterminer les chakras ayant une relation particulière étroite entre eux :

- Le chakra-racine avec le chakra coronal,
- Le chakra sacré avec le chakra frontal,
- Le chakra solaire avec le chakra de la gorge.

Pour équilibrer vos chakras posez vos mains en même temps sur deux centres énergétiques correspondants, par exemple :

- une main sur le chakra racine et l'autre sur le chakra coronal ;
- ensuite une main sur le chakra sacré et l'autre sur le chakra frontal,
- enfin une main sur le chakra du plexus solaire et l'autre sur le plexus de la gorge.

Vous pouvez alors laisser l'énergie du Reiki de vos deux mains dans le chakra du cœur. Les mains doivent rester entre 3 à 5 minutes sur chacun des chakras

# CHAPITRE II – HISTORIQUE DU REIKI

## 1- La révélation de Mikao USUI

Mikao USUI a entrepris une quête spirituelle.

Il était intimement persuadé qu'il existait dans le Monde un texte qui lui expliquerait comment développer une énergie innée, liée au sens fondamental des choses, et qui serait très efficace pour soulager la misère humaine.

Cette énergie serait à très haute fréquence vibratoire et réactivée, elle dissoudrait les blocages et les souffrances à fréquence vibratoire plus faibles.

Il étudia dans les «sutras» tibétains et découvrit l'existence d'un bouddha médecine qui comme Jésus utilise l'énergie de la pureté.

Après des années de recherche, Mikao USUI va méditer 21 jours au sommet du Mont Kuriyama (Japon)

Au bout de 21 jours, des révélations lui apparurent : il s'est non seulement senti canal d'une énergie nouvelle, mais également propriétaire d'un mode de transmission de cette énergie, ainsi que de la méthode de soins appropriée.

## 2- L'œuvre de Mikao USUI

### ➤ Les 5 principes du Reiki (voir dernière page)

Mikao USUI a eu la révélation de cette énergie innée, liée au sens fondamental des choses. Par sa pratique du reiki il a établi 5 principes de vie qui lui paraissent indissociables d'avec les initiations :

### ➤ Précisions sur l'utilisation de l'énergie

L'énergie reiki est innée, son procédé de réactivation permet effectivement de la révéler.

La grande doctrine de Mikao USUI est que cette énergie sollicitée :

- Va agir sur tous les plans de la personne, (physique, spirituel, corps énergétiques ou divins).
- Va agir différemment d'une personne à une autre. Personne ne ressentira les mêmes effets lors d'un traitement ou d'une initiation.

- Certains auront par exemple l'impression que le temps est arrêté, d'autres ressentiront une impression de légèreté...

➤ Codification de son mode de transmission.

C'est l'apport fondamental de Mikao USUI, il a élaboré une méthode précise, pour réactiver en chacun de nous ce potentiel énergétique caché.

Cette méthode est venue jusqu'à nous, aujourd'hui, par l'intermédiaire de Maîtres qui ont à leur tour transmis ce savoir.

➤ Mise au point d'une méthode.

L'USUI SWKI RYOHO

### 3 - Les successeurs de Mikao USUI

Chujiro HAYASCHI

Hawayo Takata

Phillis Lei FURUMOTO (création en 1983 de l'alliance reiki).



Mikao Usui a vu le jour le **15 août 1865**, dans le village de Taniai, dans le district de Yamagata. Actuellement, il porte le nom de Miyama-cho et fait parti de la préfecture de Gifu (Gifukun) située au centre de l'île de Honshu. Il était un descendant de Tsunetane Chiba, un célèbre samouraï de la fin de l'ère Heian au début de l'ère Kamakura (1150- 1210), comme l'atteste la stèle commémorative érigée en son honneur au temple de Saihoji, mais cette information est actuellement controversée. Son père se prénomait Taneuji, dit Uzaemon ; le nom de jeune fille de sa mère était Kawai. Son nom bouddhiste était Gyōhan.

A l'âge de 12 ans, Usui Sensei débute un entraînement martial l'AIKI Jyutsu et obtiendra le grade de Kaiden à l'âge de 20 ans.

En **1887**, il épouse Sadako Suzuki . De cette union naîtra deux enfants : Un garçon prénommé Fuji (1908 - 10/07/1946). Il était professeur à l'université de Tokyo et reprit les affaires familiales à la mort de son père. Et une fille, prénommée Toshiko (1913 - 23/09/1935).

Il exerça plusieurs professions : homme d'affaires, mais aurait fait de mauvaises affaires, fonctionnaire, missionnaire, journaliste, secrétaire, conseiller du gouverneur de Taiwan (1898-1906), et même aumônier de prison d'après Hiroshi Doi sensei.

Nous savons qu'il a eu une vie riche en expériences. Malgré l'adversité, il a cherché à élargir ses connaissances et à approfondir ses études ; Il avait des connaissances en histoire, en écritures bouddhistes, en astrologie, en psychologie et en théologie étaient très vastes. Il a bien pu s'intéresser à d'autres domaines et être en contact avec des maîtres spirituels de son époque, et s'inspirer de leurs enseignements. **1918/19** - Mikao Usui pratique le Zen durant 3 ans, mais ne s'engage pas dans la communauté bouddhiste ; il vit au milieu de ses concitoyens et de sa famille.

**Mars 1922** - En dépit de ses connaissances et de ses expériences acquises durant toutes ses années d'études et de pratiques spirituelles, il ne parvient pas à atteindre l'éveil espéré, mais n'abandonne cependant pas ses entraînements, le but ultime de la vie étant pour lui Anshin Rytsumei, l'état où l'esprit est totalement en paix et tranquille. Ne sachant plus quoi faire, il demande conseil auprès de son maître qui lui répond de mourir. Après avoir réfléchi, il décide d'entamer une ascèse spirituelle (méditation et jeûne) d'une durée de 21 jours, près de la cascade sur le mont Kurama yama

Cette pratique de la méditation est appelée au Japon, Shyu Gyo, le plus haut niveau de l'entraînement spirituel, faire un avec l'Univers, et consiste en une assise immobile semblable aux exercices du bouddhisme ZEN. Le 21ème jour, il sent une grande illumination sur le sommet de sa tête et tombe par terre. Se

relevant, il se rend compte que l'énergie (Reiki) émane de ses mains. En descendant de Kurama Yama, il se blesse au gros orteil. Touchant sa blessure, il fut soulagé. On considère cela comme le premier séance de Reiki. Cet état



d'union avec l'univers vécu à Kurama Yama, Usui sensei le désignera plus tard de " Reiki ". Le terme deviendra générique, désignant à la fois la méthode et l'influence spirituelle mise en œuvre lors des soins.

Il expérimente sur les membres de sa famille et ses amis, avec de bons résultats, puis se décide de transmettre cette méthode de sorte que chacun puisse en profiter pour avoir une bonne santé. Pour l'instant, il parle de "Usui Teate", d'imposition des mains selon sa méthode. Le terme "Usui Reiki Ryoho" ne viendra que plus tard. Cependant, Il ne semble pas que les termes "Usui Dô" et "Usui Teate", usités par des enseignants de Reiki, désignent les noms du système de Reiki d'Usui Sensei à cette époque. "Usui Dô", la Voie d'Usui, désignerait ses enseignements portant sur les 5 préceptes, les poèmes de l'Empereur Meiji, les méditations, les techniques de purification et le Reiju. Quant au terme "Usui Teate", il désignerait la pratique du soin manuel d'Usui et "Usui Reiki Ryoho", la méthode de guérison d'Usui par l'énergie spirituelle. De nombreux thérapeutes ont utilisés le terme "Reiki Ryoho" - Il n'a donc pas été créé par Usui sensei.

**Avril 1922** - Il crée l'Usui Reiki Ryoho Gakkai, Organisation Usui de la méthode de bien être naturel par le Reiki, et se nomme Président. Il ouvre un centre d'études dans le quartier Harajuku de Tokyo. .

Dés cette année **1922**, il institutionnalise des degrés d'apprentissage de sa méthode, accessibles à tous et sans position particulière des mains mais en suivant les indications de l'intuition. Usui sensei a déjà enseigné le Reiki à quelques personnes connues : Watanabe Kioshi Itami, Bo Katetomi, Wanami, Kozo Ogawa et 3 nonnes bouddhistes.

**1923** - Introduction des symboles dans le système d'Usui sensei. Toshihiro Eguchi, un ami d'Usui Sensei passe plusieurs mois à travailler et à étudier avec lui. On sait qu'Eguchi pratiquait par les mains mais aussi visualisait des symboles. Plus tard, il a enseigné sa méthode gratuitement. Selon certaines sources, il serait à l'origine des symboles dans le système d'Usui sensei.

Le **1er septembre 1923**, un grand tremblement de terre (en japonais "Kanto daishinsai") dévaste la plaine de Kanto, située à Honshu, île principale du Japon, provoquant de graves dommages aux villes de Yokohama, de Kanagawa, de Shizuoka, et de Tokyo. Un rapport établira le nombre de victimes à au moins 105 385 morts, et à 37 000 disparus. 580 397 bâtiments furent détruits. Usui se mobilise pour aider les sinistrés, la stèle funéraire de Saihoji l'atteste.

**1924** ou **1926** - Il donne l'accès à ses notes, le " Usui Reiki Hikkei " diffusé par la fondation qu'il a créée. Certains commentateurs affirment que ce serait en 1924, mais l'année figurant sur l'une des traductions du hikkei est 1926. De nos jours, il y a trois versions traduites connues du hikkei. Ce manuel contient trois parties : des positions originales des mains. Il les a divisé en 11 chapitres. Ses instructions pour la pratique ainsi que des poèmes de l'Empereur Meiji.

**1925** - En février, il commence la construction d'une vaste clinique de Reiki à

## CHAPITRE III

# LES CARACTERISTIQUES DU REIKI

### 1 - Les spécificités du Reiki

Deux spécificités principales dans cette méthode naturelles

le reiki nécessite une initiation, c'est à dire une harmonisation du système énergétique global, afin que l'énergie reiki qui est en nous soit réactivée.

Une fois initié, le praticien reiki, (quel que soit son degré), ne sera qu'un canal d'énergie.

C'est là la spécificité majeure du reiki.

Lorsqu'il traitera un patient, l'énergie universelle envoyée ne sera pas la sienne, ce sera l'énergie universelle qui va transiter par son chakra coronal et ses mains vers *La Personne.*

Cette spécificité fondamentale a trois conséquences :

☀ Il n'y a aucun risque de fatigue pour l'initié en reiki ainsi qu'il n'y a aucun risque de transmission d'énergies négatives par le patient.

☀ L'énergie reiki existe en quantité illimitée, elle est disponible à tout moment, pour toute la vie. L'initié ne reçoit que la quantité d'énergie dont il a besoin selon le schéma ci-joint.

DOULEURS → BLOCAGE → VIBRATION → APPL  
ENERGETIQUE PLUS LENTE → CORRELATIF D'ENERGIE

☀ Lors d'un traitement reiki sur autrui, le praticien reiki recueille une partie de l'énergie sollicitée dont il a besoin.

### 2 - Les effets d'un traitement reiki

On en note 5 principaux, ils se renforcent mutuellement :

- apport d'énergie de vie
- dissolution des blocages énergétiques
- renforcement du système immunitaire
  
- diminution des douleurs

### 3 - La notion de degré

Mikao USUI a séparé 4 étapes initiatiques dans la connexion et l'utilisation de l'énergie reiki.

ces étapes croissantes se présentent de cette façon :

1<sup>er</sup> degré

Connexion initiale avec l'énergie reiki

2<sup>ème</sup> degré

1<sup>o</sup> degré + augmentation de la puissance énergétique 1<sup>o</sup> symbole + traitement  
psychique (2<sup>ème</sup> symbole) + d'envoi d'énergie  
à distance (3<sup>ème</sup> symbole)

3<sup>ème</sup> degré

d'Initiation pour initier 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>o</sup> Degré

# CHAPITRE IV – L'INITIATION

## CANALISATION DE L'ENERGIE VITALE

### 1 - DÉFINITION

L'initiation désigne un processus traditionnel qui permet de mettre en résonance le système énergétique de l'être.

**Ce processus d'initiation est la clé de voûte de la méthode du Dr USUI.**

En effet, le reiki signifie énergie universelle de vie = tout individu peut transmettre l'énergie à autrui par imposition des mains.

Mais ce qui différencie la méthode USUI et qui la rend unique, c'est son processus d'harmonisation s'effectuant au cours d'une série d'initiations :

➤ Il s'agit d'une très ancienne technique tibétaine transmise par un maître sous forme d'énergie amplifiée.

➤ Cette initiation agit chez l'individu en ouvrant un canal à l'énergie cosmique qui pénètre par le chakra coronal, vers les centres d'énergie supérieurs et s'écoule par les mains.

➤ Le rythme vibratoire du corps se trouve amplifié et amorce une période de purification de 21 jours. Cette période de purification est rendue nécessaire par la présence de schémas négatifs et de blocages que l'activation du champ énergétique va permettre d'éliminer.

En résumé, l'initiation a pour but essentiel de préparer le corps physique à recevoir et à canaliser une quantité d'énergie vitale accrue.

### 2 - Les effets de l'initiation : l'autonomie énergétique

L'initiation au reiki va permettre à l'initié de s'auto-traiter ou de traiter autrui par le reiki.

Les effets seront donc les mêmes que ceux du reiki tout court : la circulation de l'énergie universelle est enfin possible.

### 3 - La période d'épuration

Le principe d'épuration est celui de l'adaptation du corps et des centres d'énergie à la nouvelle fréquence vibratoire.

Comme nous l'avons vu dans les généralités, la matière solide n'existe pas, (tout étant composé d'énergies plus ou moins dense et donc animé de vibrations).

Les minéraux eux-mêmes sont constitués d'énergies qui vibrent à basse fréquence.

De la même manière, le rythme vibratoire des blocages et des schémas émotionnels négatifs, imprimés dans notre corps physique et éthérique, est inférieur à celui des ondes, émanant de la pensée ou créés par des pensées positives ou généreuses.

L'adaptation de la fréquence vibratoire du corps à celle de l'énergie reiki qui circule désormais librement, provoque une latence ou avant de disparaître, les blocages énergétiques se remanifestent.

Cette période dure environ 21 jours.

Nous avons vu, que le traitement reiki produit des effets différents selon les personnes. Également l'épuration va produire des effets différents selon les personnes.



# CHAPITRE V

## LA DISTRIBUTION D'ÉNERGIE VITALE

### L'auto-traitement

L'auto-traitement va être pour le nouvel initié le moyen de faire circuler l'énergie vitale, (qu'il peut désormais canaliser) dans l'ensemble du corps physique par l'imposition des mains.

Pour ce faire, 3 étapes essentielles sont à distinguer :

#### - Appel de l'énergie

L'initié va «appeler» l'énergie en imposant ses 2 mains, (phalanges serrées, pouce joint contre l'index et paumes légèrement courbées) sur le haut de la poitrine, (chakra du cœur situé à équidistance entre les deux chakras extrêmes, le coronal et le racine).

Lorsque l'on ressent une impression de chaleur dans les mains, (30 secondes environ, mais plus ou moins vite selon les initiés) ou de détente profonde dans la poitrine : cela signifie que l'énergie reiki est là et qu'on va pouvoir la distribuer.

#### - Les positions des mains

L'imposition des mains qui suivra va se faire suivant l'axe énergétique central en partant du haut du corps, pour aller vers le bas.

La durée de ce traitement complet est d'environ 30 à 45 minutes. Le principe est le suivant, on laisse les mains à chaque position 1 minute au moins. Si la demande d'énergie est plus forte, (la chaleur de la main va s'élever) on laisse la main tant qu'on voudra.

*- Un auto-TRAITEMENT se pratique généralement dans un lieu calme .*

Cependant si l'environnement est bruyant, vous pouvez vous traiter dans votre lit le soir venu.

Deux exceptions à l'auto-traitement complet :

- S'il y a urgence, si vous souffrez trop, appelez l'énergie et imposez-vous directement les mains sur la partie concernée. Si vous êtes dérangé pendant l'auto-traitement,, (coup de téléphone...), vous -arrêtez le traitement, pour le reprendre lorsque vous avez retrouvé la tranquillité.

## Le Rééquilibrage des Chakras

Une fois l'auto-traitement terminé, l'usage est de stabiliser les effets de la circulation d'énergie par une séance de rééquilibrage des chakras.

On va donc imposer les mains sur les 2 chakras opposés (1 main sur le chakra coronal, une autre sous le chakra racine).

Au bout d'une minute, la sensation de chaleur dans l'une et l'autre s'égalise, Idem pour la double imposition entre le chakra du 3ème œil et le chakra racine. Puis idem pour les chakras, - laryngé et solaire.

Enfin, après une dernière imposition, des 2 mains sur le chakra du cœur ; on va arrêter l'arrivée d'énergie.

### La fin de l'auto-traitement : l'arrêt d'énergie

L'auto-traitement est terminé, on arrête l'arrivée d'énergie en disposant les deux mains phalanges serrées, pouces joints ) de façon perpendiculaire.

L'usage asiatique veut qu'on porte alors les mains à la bouche pour remercier la vie, la nature, de nous avoir créé, de nous permettre de canaliser et de diffuser l'énergie vitale.

Une tradition en reiki consiste à remercier la vie en utilisant les 4 éléments constitutifs de l'énergie vitale ( air, eau, terre, feu) en les visualisant une dernière fois sous forme d'une vague qui se brise sur les rochers ensoleillés ou une cascade d'eau au soleil.

On peut aussi visualiser une boule lumineuse blanche.

### Le traitement sur autrui

Le principe est le même que pour un auto-traitement-

Après avoir demandé et obtenu l'énergie on va imposer les mains sur le receveur selon l'axe énergétique central (de haut en bas).

Il y a là aussi, un préalable, le receveur doit être consentant et même demandeur il doit en principe être habillé de façon décontractée.

On va répéter les mêmes positions en laissant plus longuement les mains lorsqu'il y a de la demande. Attention, la pratique vous apprendra que l'appel d'énergie de la part du receveur, n'est pas forcément ressenti au même instant par le donneur.

On traite le devant du corps et puis on va demander à la personne de se tourner pour traiter l'arrière.

: une fois le traitement de l'aura terminé, on va également rééquilibrer les chakras. Pour stabiliser l'énergie absorbée par le receveur on va lisser l'aura.

- Il s'agit de délimiter l'aura énergétique du receveur et d'y concentrer l'énergie vitale que le corps physique absorbera par la suite





# MAITRISE : CONNAISSANCE DE LA TECHNIQUE

## POSITIONS DE BASE ET TRAITEMENT COMPLET

Depuis l'âge de la pierre, l'homme s'applique la main contre la joue quand il a mal aux dents. La mère pose sa main sur le ventre de son enfant quand il a mal en cet endroit et lorsque le stress entraîne des maux de tête, on porte la main au front. Chaque fois, c'est un savoir né de l'intuition et de l'expérience qui est à l'œuvre.

Le corps humain comporte une multitude de systèmes complexes qui interagissent les uns sur les autres à de multiples niveaux (énergétiques). Aussi, toute intervention même ponctuelle sur ces changes d'énergie se répercute sur la totalité de la personne.

Cet effet holistique est renforcé plus que proportionnellement dès que le corps est exposé au Reiki, à l'occasion d'un traitement.

L'expérience montre que l'imposition des mains en des endroits déterminés du corps, selon une succession précise, offre une efficacité toute particulière. Ces positions des mains sont appelées, positions de base. Si toutes les positions de base sont appliquées, nous parlons de traitement complet. En particulier lors des vingt et un jours de purification intérieure qui font suite à l'initiation. L'élève devrait, si possible chaque jour, s'accorder le temps d'un tel traitement holistique. Il est conseillé, pendant cette période, de boire autant d'eau que possible (et non de la bière, du café, du thé ou du Coca-Cola), de façon à soutenir les processus de désintoxication qui se déroulent au plan physique. Pour aider à vivre consciemment les modifications qui se produisent éventuellement au plan de l'âme et de l'esprit, il s'est avéré utile de tenir un journal, du moins durant cette période.

Les positions de base indiquées ci-après ne sont sûrement pas les seules bonnes ou les seules possibles. Dans leur globalité et leurs interactions, elles permettent en tout cas un traitement véritablement complet, au sens holistique du terme. Certains enseignants de Reiki enseignent dix-sept positions de base ou plus. Si le temps manque pour les enseigner en une seule fois, leur apprentissage peut sans inconvénient être réparti sur deux ou trois séances. Dans un premier temps, toutes les positions sont appliquées en tenant les doigts serrés.

Après quelque temps de pratique, l'expérience montre que chacun adapte à sa manière l'ordre des positions. Le donneur sent intuitivement quelle position convient, en priorité, dans chaque cas.

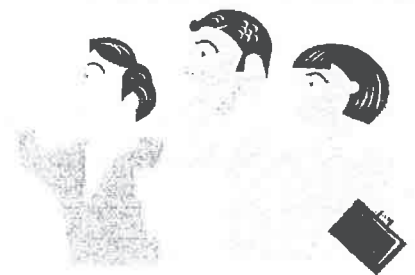
Les positions de base devraient être exécutées pendant à peu près cinq minutes chacune, dans l'ordre indiqué. Lors de l'application de ces positions, les méridiens que nous connaissons en acupuncture ou en acupressure sont eux aussi stimulés, de sorte que l'effet de l'imposition, s'étend au-delà des parties du corps traitées. Il est toujours possible d'ajouter au traitement complet, des positions de base complémentaires ou positions spéciales.

Le Reiki circule dès que nous plaçons les mains sur le corps ou un peu au-dessus. C'est aussi simple que ça. Nous renforçons activement l'effet décontractant produit en calmant le jeu de nos pensées. Comme cela est plus vite dit que fait, nous vous proposons une méthode qui présente l'avantage d'être simple et qui produit, en outre, des effets positifs sur notre état général.

Les pensées vont et viennent. Nous ne pouvons influencer directement le processus. La manière la plus simple de nous libérer de nos soucis, ennuis et autres pensées et sentiments gênants, est de nous concentrer sur quelque chose de positif. Lorsque nous nous imposons les mains à nous-mêmes, nous faisons de la place en nous, pour permettre au doux flux de l'énergie de circuler. Dans l'espace ainsi créé, nous envoyons un souffle intérieur reconnaissant qui part des yeux. Avec ce sourire, nous témoignons à nos organes et aux différentes parties de notre corps, notre reconnaissance, pour la possibilité qu'ils nous donnent d'exister, dans :

### **I'Ici et Maintenant.**

Nous indiquons à notre corps que nous l'aimons pour cette même raison. En même temps, nous nous représentons chaque cellule, pleine de joie de vivre, en train de briller de l'éclat d'un diamant, blanc et étincelant.

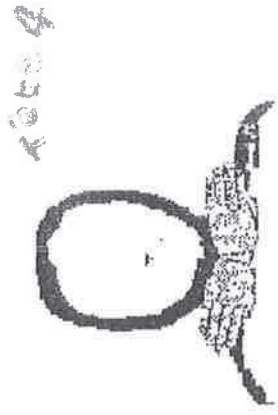
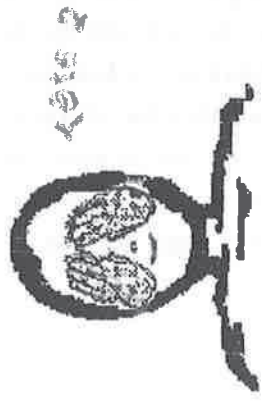
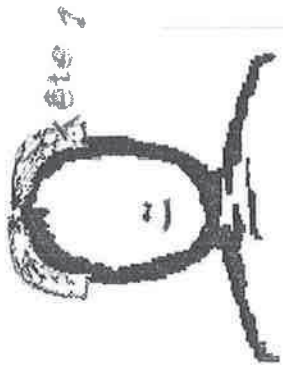


## LES DOUZE POSITIONS DE BASE

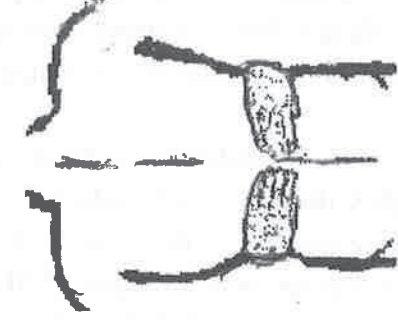
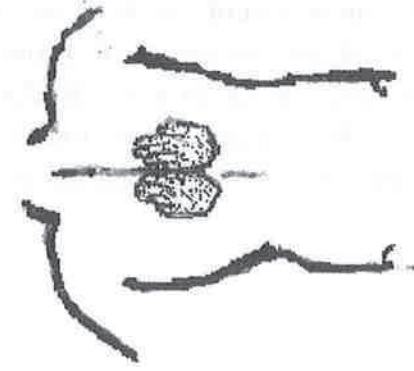
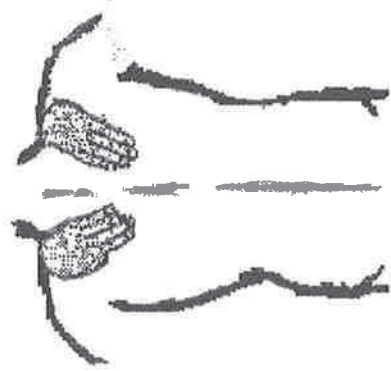
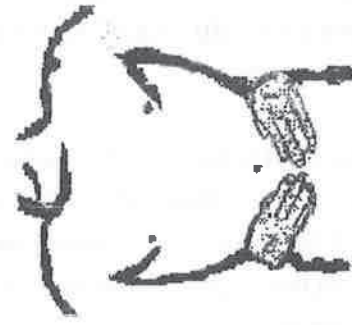
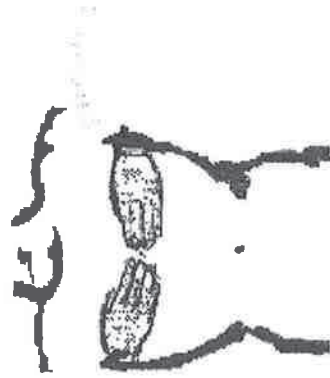
Les positions de base et certaines positions complémentaires ou positions spéciales sont présentées dans les tableaux suivant, qui ne prétendent pas être exhaustif. Le but de ces tableaux est de faire apparaître les liens existant entre les différentes positions de base du Reiki, les organes correspondants du corps et certaines réactions prévisibles au plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'important est de ne pas s'attacher à une position en particulier, mais de les saisir toutes dans leur globalité et dans leurs rapports entre elles, en tenant compte à la fois des douze positions de base et des différentes positions complémentaires. Car ce n'est que dans leur interaction et dans l'effet synergique de toutes les positions de base utilisées qu'un résultat positif global peut être obtenu.

Bien que dans leur contenu, les positions du dos soient très semblables à celles de devant, il est important d'incorporer ces positions au traitement complet. Dans leur ensemble, les positions du dos stimulent le centre de la volonté tandis que les positions de devant agissent sur le centre du sentiment (voir les pages chakras et équilibre des chakras). Il n'est pas essentiel de repérer les différentes positions avec une précision absolue dans la mesure où l'action du Reiki s'étend toujours largement au-delà de la zone du corps sur laquelle reposent les mains. La position des mains la plus judicieuse est celle où le praticien se sent globalement à l'aise, ce qui n'est pas toujours facile à obtenir dans le dos.

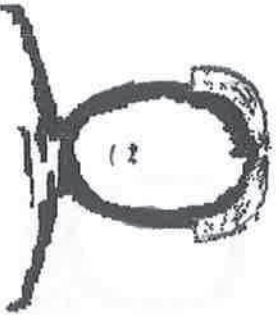


# Les 12 positions de base

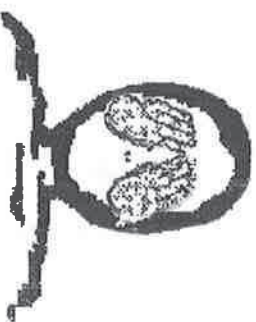


L'ensemble des chakras correspondant aux positions  
Tête 1 à Tête 3 constitue le centre mental de l'homme.

Position des mains	doigts vers le haut	Position des mains	Les deux mains recouvrent le visage dans le sens de la hauteur (paume des mains de part et d'autre du nez).
Zones du corps concernées	Cerveau, oreilles (organes de l'équilibre), beaucoup de points d'acupuncture sont traités en même temps. (le cox l'intestin, les reins, les poumons, l'estomac, le foie, la bi	Zone du corps concernée	Yeux, sinus, nez, dents et mâchoires
Glandes concernées	Glande pinéale, hypophyse ainsi que d'autres glandes par l'intermédiaire des points d'acupuncture.	Glandes concernées	Glandes pinéale, hypophyse, (régulée par sécrétion hormonale).
Chakras concernés	Chakra couronne, chakra du front.	Chakras concernés	Chakra couronne (développement spirituel), chakra du front (intuition, force spirituelle).
Effets au plan émotionnel	Equilibre les émotions et la raison (P. ex. en cas de souci, d'hystérie), favorise l'équilibre émotionnel et la sérénité intérieure.	Effets au plan émotionnel	Détend, relaxe, élimine le stress, protège des irritations extérieures.
Effets au plan mental	Clarté des pensées, mémoire des rêves, créativité.	Effets au plan mental	Concentration, recueillement, clarifie les pensées, laisse venir les idées.
Effets au plan spirituel	Perceptions subtiles et réception d'énergies supérieures, favorise la lucidité visionnaire, être un avec le tout.	Effets au plan spirituel	Orientation vers l'intérieur, ouverture à des énergies plus hautes, sagesse et conduite intérieure.



Position de tête 1



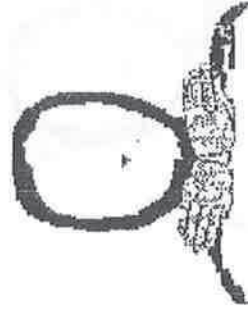
Position de tête 2

**L'ensemble des chakras correspondant aux positions de Tête 4 et Devant 1 à 4 constituent chez l'homme le centre du sentiment..**

Devant 1	Devant 2	Devant 3	Devant 4
Position des mains	Les deux mains recouvrent l'occiput et le bulbe rachidien.		Les mains entourent le cou par le devant, au niveau de la gorge. (les articulations des pouces se touchent les mains reposent légèrement ou pas du tout).
Zones du corps concernées	Bulbe rachidien, cervelet, mais aussi organes digestifs, région du nez, yeux (facultés visuelles/vision), cœur.		Amygdales, larynx, cou.
Glandes concernées	Glandes pinéale, hypophyse.		Glandes thyroïde, parathyroïde (amygdales).
Chakras concernés	Chakra couronne, chakra du front		Chakra de la gorge (inspiration, communication, expression de soi).
Effets au plan émotionnel	Détend, relaxe, clarifie les pensées, réduit les soucis et les peurs.		Plaisir du contact et de la communication, joie de vivre et expression de soi, accroître la confiance en soi.
Effets au plan mental	Stimule la créativité et clarifie l'expression des pensées.		Stimule la clarté et la fermeté d'expression, inspiration..
Effets au plan spirituel	Favorise le développement du 3 <sup>ème</sup> œil, intuition.		Favorise l'accès aux niveaux plus subtils de l'être..



Position de tête 3



Position de tête 4

L'ART GÉNÉRAL	CONTAINES DE CONFIANCE	LES MAINS	ET SONT DE SA PROPRE VALEUR
Position des mains	Les deux mains reposent presque à l'horizontale en haut de la cage thoracique, à peu près entre les deux aisselles.	Position des mains	Les mains reposent au bas de la cage thoracique, les pouces étant posés sur la côte inférieure.
Zones du corps concernées	Cœur, poumon, zone des clavicules.	Zone du corps concernée	Plexus solaire, haut du foie, estomac, rate, vésicule biliaire.
Glandes concernées	Glandes du thymus (système immunitaire).	Glandes concernées	Pancréas.
Chakras concernés	Chakra du cœur (amour, guérison).	Chakras concernés	Chakra du plexus solaire (confiance en soi, travail sur les sentiments, force de décision).
Effets au plan émotionnel	Voir avec le cœur, compatir, pouvoir accepter l'autre, sécurité, bien-être, harmonie, confiance en soi.	Effets au plan émotionnel	Favorise la confiance en soi, détend et élimine le stress et la peur.
Effets au plan mental	Harmonie, favorise la capacité à aider les autres.	Effets au plan mental	Favorise le travail sur les sentiments et le vécu, rend lucide.
Effets au plan spirituel	Passage du moi au toi, amour inconditionnel, joie.	Effets au plan spirituel	Favorise la capacité à construire son être.



Position Devant 1



Position Devant 2

Entraînement	Caractéristiques et rôle de yoga	Effet global	Précautions et contre-indications
Position des mains	Les mains reposent sur le nombril.	Position des mains	Les mains reposent sur le bas-ventre, avec les petits doigts au niveau de l'aîne.
Zones du corps concernées	Bas du foie, pancréas, rate (système immunitaire), bile, duodénum et digestion.	Zone du corps concernée	Gros intestin grêle, vessie, organes sexuels.
Glandes concernées	Pancréas.	Glandes concernées	Pancréas, glandes sexuelles.
Chakras concernés	Chakra sacral (hara).	Chakras concernés	Chakra sacral, chakra racine.
Effets au plan émotionnel	Favorise la capacité à construire des relations affectives.	Effets au plan émotionnel	Favorise la volonté de vivre et l'acceptation de l'être physique.
Effets au plan mental	Favorise l'intégration dans la communauté.	Effets au plan mental	Favorise la souplesse et la capacité d'adaptation.
Effets au plan spirituel	Dans la philosophie zen, le hara est le centre du moi.	Effets au plan spirituel	Relie à l'être physique.



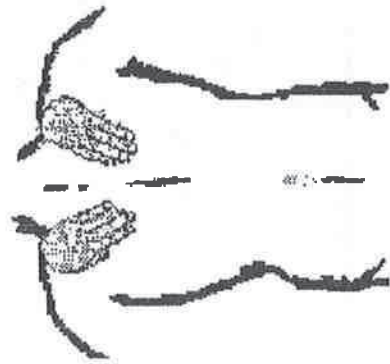
Position Devant 3



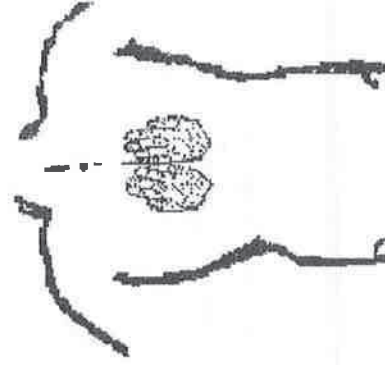
Position Devant 4



Position des mains	Le dos des mains ou le côté des pouces repose à hauteur du cœur.	COMPASSION
Position des mains	Le dos des mains ou le côté des pouces repose à hauteur du cœur.	
Zones du corps concernées	Cœur, poumon, colonne vertébrale.	
Glandes concernées	Glande du thymus.	
Chakras concernés	Chakra du cœur.	
Effets au plan émotionnel	Sécurité et bien-être. favorise la capacité à sentir avec amour.	
Effets au plan mental	Favorise la capacité à voir avec le cœur et à accepter sans condition.	
Effets au plan spirituel	Accroît la confiance en ce qui existe.	



Position Derrière 1

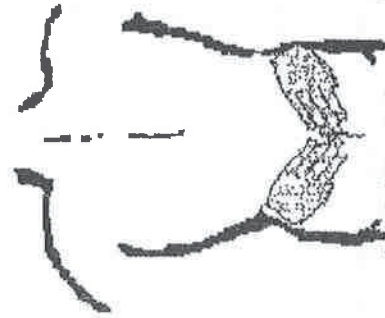


Position Derrière 2

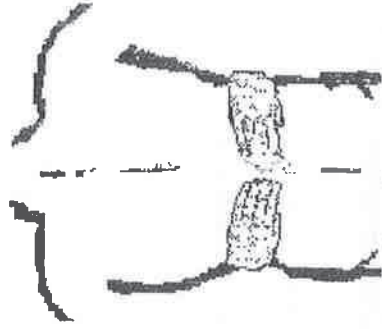
**Le contenu des positions Derrières 2, 3 et 4 correspond à peu près à celui des positions Devant 1, 3 et 4.**

**Les chakras correspondants constituent chez l'homme le centre de la volonté.**

Position des mains	Les mains reposent un peu au-dessus des hanches.	Position des mains	Les mains reposent sur le dessus et le côté du coccyx.
Zones du corps concernées	Plexus solaire, foie, estomac, rate, vésicule biliaire.	Zone du corps concernée	Gros intestin, intestin grêle, vessie, organes sexuels.
Glandes concernées	Pancréas.	Glandes concernées	Pancréas, glandes sexuelles.
Chakras concernés	Chakra du plexus solaire.	Chakras concernés	Chakra sacral, chakra racine.
Effets au plan émotionnel	Élimine des tensions et des peurs, renforce le sentiment du Moi.	Effets au plan émotionnel	Favorise la volonté de vivre et l'acceptation de l'être physique.
Effets au plan mental	Crée plus de clarté par un travail sur les sentiments et le vécu.	Effets au plan mental	Favorise la volonté d'accepter la réalité physique.
Effets au plan spirituel	Stimule la volonté de construire son être.	Effets au plan spirituel	Favorise le contact subtil avec le monde physique.



Position Derrière 2



Position Derrière 3

Les positions spéciales suivantes se sont avérées utiles et efficaces mais ne sont pas indispensables dans le cadre d'un traitement complet.  
Tention

## Tête 1a

## Tête 2a

Position des mains	Poser les mains latéralement sur les tempes.	Position des mains	Poser les mains latéralement sur les oreilles et le cou/les joues.
Zones du corps concernées	Cerveau, nerfs oculaires, yeux, tempes, dents et mâchoire supérieure.	Zone du corps concernée	Oreilles (organes de l'équilibre). Beaucoup de points d'acupuncture sont traités par la même occasion. Gorge, amygdales.
Glandes concernées	Glande pinéale, hypophyse.	Glandes concernées	(Nœuds lymphatiques, amygdales).
Chakras concernés	Chakra couronne, chakra du front.	Chakras concernés	Chakra couronne, chakra du front et chakra de la gorge.
Effets au plan émotionnel	Aide en cas de problèmes d'apprentissage et de concentration, élimine les tensions.		

Les positions spéciales suivantes se sont avérées utiles et efficaces mais ne sont pas indispensables dans le cadre d'un traitement complet.

Derrière 2a

Genou

CAPACITE A LA CRITIQUE POSITIVE SOUFLESSE		
Position des mains	Poser les mains sur les reins.	Poser les mains en dessous du creux du genou.
Zones du corps concernées	Reins, capsules surrénales, colonne vertébrale.	
Glandes concernées	Capsules surrénales.	
Chakras concernés	Chakra du plexus solaire.	Chakras secondaires.
Effets au plan émotionnel	Aide à travailler sur son vécu à partir du ressenti, favorise la confiance en soi.	Aide à voir le vécu sous des angles différents.
Effets au plan mental	Aide à intégrer mentalement son vécu et en particulier à transformer positivement les critiques.	Aide à repenser son vécu de manière créative.

# Position supplémentaire : chevilles

# Position supplémentaire : pieds

Position des mains		Position des mains	
Poser les mains sur les chevilles.	Poser les mains sous les pieds, les doigts atteignant le dessus des orteils..	<b>CONTACT AVEC LA TERRE.</b>	
Zones du corps concernées	Zones du corps concernées	Toutes (par exemple l'intermédiaire des zones réflexes).	Toutes.
Glandes concernées	Glandes concernées	Toutes.	Toutes.
Chakras concernés	Chakras concernés	Chakras secondaires.	Chakras secondaires.
Effets au plan émotionnel	Effets au plan émotionnel	Aide à travailler sur son vécu à partir du ressenti, favorise la confiance en soi.	Equilibrant..
Effets au plan mental	Effets au plan mental	Aide en cas de difficulté à trouver ses mots.	Apaissant.
		Stimule la joie d'exister.	Contact à la terre, rend plus présent.

## AUTO-TRAITEMENT DES 21 POSITIONS DE BASE

Appeler l'énergie au niveau du chakra du cœur

1 - Chakra couronne	12 - Cheville droite
2 - Chakra couronne + occiput	13 - Pied droit
3 - Chakra du front + couronne	14 - Genou gauche
4 - Les yeux	15 - Cheville gauche
5 - Les oreilles	16 - Pied gauche
6 - La gorge	17 - T nuque (entre tête et colonne vertébrale)
7 - Le cœur	18 - Épaules
8 - Chakra du plexus solaire	19 - Dos
9 - Chakra sacré	20 - Reins
10 - Chakra racine	21 - T racine (avant + arrière)
11 - Genou droit	* *

### Harmonisation

Chakra racine ————— chakra coronal  
 Chakra sacré ————— chakra du front  
 Chakra solaire ————— chakra de la gorge  
 Chakra du cœur

Entourez - vous d'une sphère lumineuse blanche.

A pratiquer tous les jours pendant la période d'épuration, (21 jours) entre une et cinq minutes sur chaque chakra.

Après l'auto-traitement se frotter les mains l'une contre l'autre, souffler sur chaque paume, pour couper l'énergie.

\* \* \* \* \*



## TRAITEMENT SUR UNE AUTRE PERSONNE

Appeler l'énergie au niveau du chakra du cœur

1 - Chakra couronne	12 - Cheville droite
2 - Chakra couronne + occiput	13 - Pied droit
3 - Chakra du front + couronne	14 - Genou gauche
4 - Les yeux	15 - Cheville gauche
5 - Les oreilles	16 - Pied gauche
6 - La gorge	17 - T nuque (entre tête et colonne vertébrale)
7 - Le cœur	18 - Épaules
8 - Chakra du plexus solaire	19 - Dos
9 - Chakra sacré	20 - Reins
10 - Chakra racine	21 - T racine (avant + arrière)
11 - Genou droit	

### Harmonisation

**Chakra racine** ↔ **chakra coronal**  
**Chakra sacré** ↔ **chakra du front**  
**Chakra solaire** ↔ **chakra de la gorge**  
**Chakra du cœur**

### Recherche des corps subtils.

Couche d'énergie  
couche émotionnelle

couche intuitive  
couche de félicité

### Lissage de l'aura.

(Mouvement descendant)

Palper l'aura afin de déterminer les zones de blocage énergétique.

Après le traitement se frotter les mains l'une contre l'autre,  
souffler sur chaque paume, pour couper l'énergie.

Remercier



# LES CINQ PRINCIPES FONDAMENTAUX DU REIKI

重  
正  
氣

重  
正  
氣

1. *Aujourd'hui  
je ne me ferai pas de souci*

2. *Aujourd'hui  
je travaillerai honnêtement*

3. *Aujourd'hui  
j'abandonnerai la colère*

4. *Aujourd'hui  
avec amour et respect, je  
protégerai la vie !*

5. *Aujourd'hui  
je vivrai dans la gratitude  
pour tout ce que je reçois !*

重  
正  
氣

重  
正  
氣



## LES DIX VERTUS DU REIKI

*Le Reiki renforce et accélère le processus naturel de guérison,*

*Le Reiki vitalise corps et esprits,*

*Le Reiki rétablit l'harmonie psychique et le bien-être de l'âme,*

*Le Reiki agit sur tous les plans: physique, psychique, émotionnel et spirituel,*

*Le Reiki régularise le système énergétique,*

*Le Reiki dissout les blocages et favorise la détente totale,*

*Le Reiki encourage l'élimination des toxines,*

*Le Reiki s'adapte aux besoins naturels du récepteur,*

*Le Reiki agit aussi sur les animaux, les plantes et les situations,*

*Le Reiki est une méthode de guérison holistique extrêmement simple et agréable.*

*Et toutes les autres .....*

*Au fait, qu'elles vertus attribuez-vous au Reiki ?  
ou a la force de Vie que vous utilisez ?*

