

◆ Qu'est-ce que le Reiki ?

Le Reiki est une méthode japonaise de relaxation, de méditation et de guérison énergétique. Il vise le mieux-être global de la personne, sans remplacer un traitement médical. Il agit sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel.

Le reiki 1^{er} degré dure 2 jours et comprend 4 initiations. Il consiste à poser les mains sur différentes parties du corps (la personne est allongée et reste habillée) afin de recevoir l'énergie universelle. Dès la fin de ces deux jours de stage, chaque initié peut commencer à pratiquer le Reiki sur lui-même et les autres. Cela est possible grâce à la simplicité et au naturel de cette méthode qui ne requiert aucune connaissance particulière.

Le reiki 2^{ème} degré dure 2 jours + 1 journée le mois suivant. Consiste à la pratique avec l'aide de **3 symboles** permettant :

- Amplification de l'énergie
- Travail sur le mental (libération des blocages, schémas négatifs → positifs)
- Envoi de Reiki à distance (personnes, situations, groupes)

La journée de retour (environ un mois plus tard) permet de :

- ✓ Réviser les techniques
- ✓ Poser vos questions
- ✓ Travailler avec les forces de la nature, les cristaux et le karma

◆ À qui s'adresse-t-il ?

- Accessible à tous, sans prérequis, croyance ou don particulier.
- Même les personnes en bonne santé peuvent en bénéficier pour maintenir leur équilibre.

◆ Le fonctionnement de l'énergie Reiki

- **Rei** = conscience spirituelle
- **Ki** = énergie de vie
- L'énergie est canalisée par le praticien et agit là où elle est nécessaire, sans être dirigée consciemment (contrairement au magnétisme).
- Elle agit sur les causes profondes des déséquilibres, pas seulement sur les symptômes.
- **Le Reiki** est une énergie douce **disponible en permanence**. Chaque initié a reçu le pouvoir de la capter et de la canaliser à tout moment pour lui-même ou les autres. Ce n'est pas l'initié qui donne l'énergie du Reiki, c'est la personne qui reçoit une séance qui prend ce dont elle a besoin.
- Il n'y a pas de fatigue car le canal (de l'initié) profite également du passage de l'énergie.
- Il n'y a pas de risque de donner de mauvaises énergies car le donneur n'est que canal de l'Energie Universelle de Vie.
- Il n'y a pas de danger de retour car l'énergie du Reiki protège le donneur et s'écoule toujours dans le sens donneur => receveur

◆ Deux façons de recevoir le Reiki

1. **Recevoir une séance** chez un praticien :
 - Le praticien pose les mains sur différentes zones du corps pour transmettre l'énergie.
 - Aucun contact invasif, aucune manipulation.
2. **S'initier à la pratique** par un stage :
 - Stage de 2 jours accessible à tous.
 - Permet d'auto-traiter, traiter les autres et envoyer l'énergie à distance (avec les degrés avancés).

◆ Bénéfices observés

- Physiques : amélioration de la guérison, soulagement des douleurs, accélération de la cicatrisation.
- Emotionnels et mentaux : réduction du stress, clarté mentale, lâcher-prise.
- Aide à sortir des dépendances, à se réaligner avec ses priorités de vie.

◆ Transformation personnelle

- Le Reiki accompagne une profonde transformation intérieure.
- Il met en lumière ce qui doit être changé dans sa vie pour évoluer.
- Il aide à devenir **co-créateur de sa réalité** et à reprendre son pouvoir personnel.

◆ **Reconnaissance et efficacité**

- Utilisé dans plusieurs pays européens (Allemagne, Suisse, Royaume-Uni, etc.) en milieu hospitalier, notamment en soins palliatifs et oncologie.
- Certaines mutuelles prennent en charge les séances.

◆ **Conclusion**

Le Reiki est une méthode :

- Simple et puissante
- Ouverte à tous
- Qui favorise l'autonomie et la transformation
- Qui invite à reprendre la responsabilité de sa santé et de sa vie

☀ **Message final**

Redevenir co-créditeur de sa vie, c'est faire des choix conscients et agir. Le Reiki peut être un merveilleux outil pour y parvenir.