

Kenyoku

Il renforce notre énergie et nous aide à nous détacher des pensées et des émotions,
Il nous conduit dans l'instant présent.

Cet exercice s'utilise à n'importe quel moment,

Il se pratique avant et après chaque séance et chaque fois que nous en ressentons le besoin.

On inspire et on bloque notre respiration sous le nombril dans le 2ème chakra.

Puis sur l'expire,

1ère série de mouvements :

Le plat de la main doit être en contact avec le corps.

On place notre main droite sur notre épaule gauche (Pour les gauchers c'est l'inverse), on descend en diagonale en passant par le sternum jusqu'à notre hanche droite, puis on place notre main gauche sur l'épaule droite toujours en diagonale jusqu'à la hanche gauche puis on place la main droite sur l'épaule gauche, on descend en diagonale en passant par le sternum jusqu'à notre hanche droite.

2ème série de mouvements : toujours sur le même expire.

On place notre main droite sur l'épaule gauche (Pour les gauchers c'est l'inverse) et on descend notre main le long à l'intérieur de notre bras gauche en dépassant le bout des doigts,

On place notre main gauche sur notre épaule droite et on descend notre main le long à l'intérieur de notre bras droit en dépassant le bout des doigts, si on le ressent, on peut ajouter une descente à l'extérieur de chaque bras.

Laissons notre intuition nous guider.

Gassho

On pratique le **Gassho** en plaçant nos mains jointes de façon confortable au centre de la poitrine, pendant cet exercice, on inspire par le nez on expire par la bouche.

C'est une façon de se centrer, de se relier avec soi-même,

C'est une technique d'ancre, ici et maintenant.

Concentrez votre attention sur la pointe de vos deux majeurs et oubliez tout le reste.

Mokunen

C'est une formulation d'intention :

On exprime mentalement une phrase du genre

« Je commence le Reiki maintenant » ou « j'arrête le Reiki maintenant »

Lorsque l'on change de position pendant une séance, on indique mentalement au receveur que l'on se déplace.

Le **Mokunen** s'utilise sans limite.