



AUTO-TRAITEMENT

Le remède principal de la technique reiki est la séance sur tout le corps.

Les effets bénéfiques des énergies se complètent d'une position à l'autre de 3 à 5 mn, quelque soit les positions utilisées il est important de couvrir un maximum le corps.

Il est préférable d'apprendre d'abord à bien faire la séance et ensuite après plusieurs semaines d'utiliser les énergies de façon intuitive.

La séance systématique du corps entier constitue la base du mieux être, elle nous permet de découvrir, ressentir, de développer notre sensibilité aux énergies universelles, d'apprendre pour soi et de s'ouvrir aux autres. Cette séance peut être utilisée à n'importe quel moment pour l'entretien ou l'optimisation de notre bien-être physique ou psychique ou bien simplement parce qu'il est merveilleux de se dorloter, de prendre soin de soi, faisons nous plaisir, cela aide à être en pleine forme, de développer nos talents endormis, une certaine paix intérieure s'installe dans la joie de vivre.

« en prenant soin de moi, j'éloigne mon médecin »

Pour cet auto-traitement, on prend le temps de s'installer confortablement, dans le calme, couper du monde extérieur, musique douce si on le souhaite

Assis confortablement sur une chaise, les pieds bien à plat au niveau du sol.

Nous allons tout d'abord nous centrer en position **Gassho** pour être bien présent, présent à soi-même, ici et maintenant, On apprécie cet instant, on prend conscience du moment présent, on prend conscience de son corps.

On est maintenant connecté au reiki à cette énergie de vie Universelle,

nous allons commencer l'auto-traitement suivant les différentes positions des mains.

On s'installe dans une respiration normale.

1ère position :

on pose la paume des mains sur les yeux, ce qui permet de couvrir en même temps les joues et le front,

en haut les petits doigts se touchent entre eux et on laisse un peu d'espace entre les mains pour bien respirer,

Et on écoute ce qui se passe au niveau des mains.

2ème position :

on pose nos mains sur les tempes, c'est une façon de se donner de l'énergie et d'agir sur différents points de notre anatomie énergétique et spirituelle et on laisse couler l'énergie.

3ème position :

on couvre les oreilles, bien couvrir les oreilles.

Et de nouveau on écoute ce qui se passe au niveau des mains,

au niveau des oreilles, au niveau de notre tête on laisse couler l'énergie.

4ème position :

on positionne la main dominante à la verticale devant nous on approche la main et on pose la paume de mains entre les sourcils, les doigts se placent sur le haut du front, l'autre main au dessus de la tête sur le point coronal, cette main forme un T avec l'autre main.

Là où les rayons d'énergie se rencontrent, il y a ce qu'on appelle le troisième œil, grâce à cette position nous stimulons notre intuition, la mémoire et notre façon de gérer le stress dans la vie de tous les jours.

Nous n'avons rien d'autre à faire, si ce n'est d'être, d'être un canal d'énergie.

On écoute nos mains, ce qui se passe au niveau de la tête.

5ème position :

on pose une main derrière la tête, à la base du crâne,

et l'autre main au-dessus derrière la tête, on laisse couler l'énergie.

6ème position :

on joint les mains devant nous au niveau des poignets et on couvre la gorge, en se guidant sous la mâchoire,
on ne plaque pas les mains contre la gorge, l'énergie passe tout aussi bien.

7ème position :

on pose une main à plat au centre de la poitrine et l'autre au dessus sous les clavicules pour bien couvrir la cage thoracique, une partie des poumons et le cœur.

Nous n'avons rien à faire.

Dès qu'on est distrait par une pensée, par un bruit, on revient poser son intention au niveau de sa respiration, on inspire on laisse entrer cette lumière, cette énergie par le sommet de la tête, cette énergie envahit notre corps tout entier, elle se recentre au milieu de la poitrine, elle remonte dans les épaules, descend dans les bras et dans la paume de nos mains, on laisse couler l'énergie.

8ème position :

on couvre le plexus solaire,
on descend la main gauche sous les côtes à gauche et
la main droite sous les côtes à droite,
la pointe de nos majeurs sont face à face au niveau du plexus.
on laisse couler cette énergie de la paume de nos mains à la région du plexus.

9ème position :

on pose une main en dessous du nombril et l'autre main au-dessus du nombril,
et on laisse couler l'énergie.

Pour bien se recentrer dans le soin, pour bien canaliser l'énergie,
on pose son intention au niveau des mains, dans la paume de nos mains,

10ème position :

La position suivante consiste à couvrir toute la région de l'aîne.

Une main de chaque côté en haut des cuisses, sous le ventre,
on écoute nos mains, on écoute ce qui se passe.

11ème position :

transmettre de l'énergie au niveau des pieds,
avec sa main gauche on attrape sa cheville gauche et on monte le pied gauche sur le dessus du genou droit, notre main gauche on enrobe la cheville, et on pose la main droite sous le pied la paume de main sur la plante du pied et on laisse couler l'énergie.

On repose le pied au sol.

Et on terminera la séance avec l'autre pied, avec sa main droite on attrape sa cheville droite et on monte le pied droit sur le dessus du genou gauche, notre main droite enrobe la cheville, on pose la main gauche sous le pied, la paume de main sur la plante du pied et on laisse couler l'énergie. On repose le pied au sol,

On pose ses mains au centre de la poitrine pour bien se recentrer.

On remercie l'univers,

on remercie la lumière, l'énergie,

on remercie la vie,

on se dit merci,

je me remercie d'avoir pris soin de Moi pendant cette séance.

On pose les mains sur les cuisses paumes tournées vers le ciel.

On ouvre les yeux doucement chacun à son rythme.

On frotte ses mains plusieurs fois pour revenir dans le moment présent.

On prend le temps de s'étirer en douceur...