



Les différents soins Reïki et leurs bienfaits

Le Reïki est une **méthode de soin holistique par imposition des mains** qui :

- réduit le stress, calme et détend profondément,
- harmonise l'énergie du corps,
- rééquilibre les chakras (centres énergétiques),
- optimise l'efficacité d'un traitement médical,
- accélère tout travail spirituel en vue d'une évolution personnelle,
- atténue les douleurs,
- renforce les facultés de récupération de l'organisme après un traumatisme.

Un soin Reïki peut se donner de différentes manières en raison du temps dont on dispose, de notre état de santé , de notre lieu de résidence par rapport au praticien Reïki. Voici quelques explications :



Soin Reïki traditionnel – 60 minutes

Un soin Reïki traditionnel se déroule de la manière suivante :

Le receveur est **allongé** confortablement **sur une table de massage (habillé, bijoux et ceinture déposés)**. Le praticien pose ses mains, en douceur, sur le corps du receveur ou au-dessus et laisse l'énergie agir.

Chaque position dure quelques minutes sauf quand il est nécessaire de laisser l'énergie agir plus longuement.

Les positions sont généralement données sur les parties du corps suivantes : les yeux, les oreilles, la gorge, la tête, la poitrine, le foie, l'estomac, les intestins, le bas ventre, les genoux, les pieds, les omoplates, la colonne vertébrale, les reins, le bas du dos, les chevilles et les pieds.

Ainsi, les organes vitaux, les glandes et les chakras principaux reçoivent du Reïki.

Le praticien demandera au receveur de se retourner quand il aura fini le devant du corps.

Si nécessaire, la séance peut se faire sans contact, en plaçant les mains un peu au-dessus du corps.

Une **séance** de Reïki dure **environ 1 heure**.

Un temps de partage et de parole peut être nécessaire sans être obligatoire avant et après la séance.



Source Zen – Laetitia Bocquet

Relaxation, détente et bien-être

Le praticien se met en état de disponibilité. Il se laisse guider par les besoins en énergie de la personne. En étant canal, le praticien n'utilise pas sa propre énergie mais la force universelle de vie. Il la redistribue par l'imposition des mains.

Le receveur, petit à petit, se détend et se trouve dans un état de **relaxation profonde**.

Après la séance, il se relève en douceur de la table pour permettre à l'énergie de continuer son travail.

Le soin ne se limite pas à ce qui se passe sur la table. Les effets se poursuivent bien après la séance.

Une séance peut suffire à rééquilibrer les énergies.

Un enchaînement de 4 séances les plus rapprochées possibles est préconisé afin de pouvoir traiter tous les aspects physiques, psychologiques, émotionnels et spirituels de la personne.

En accompagnement de soin : Dans le cadre d'un suivi médical ou thérapeutique, le Reiki permet d'accompagner les personnes, en les régénérant, en allégeant leurs souffrances physiques ou morales. En rétablissant l'harmonie, le Reiki va stimuler les capacités naturelles du corps à s'auto-guérir.



Soin Reiki sur chaise – séance courte – 20 minutes

Son principe diffère du soin Reiki sur table dans la mesure où le receveur est assis et que la durée est de ce fait plus courte.

Cela permet d'atteindre un état de relaxation de manière rapide mais ne suffit pas toujours à répondre pleinement aux besoins de la personne.



Soin Reiki à distance – 20 à 30 minutes

Le Reiki à distance diffère un peu du soin Reiki traditionnel.

Il n'y a **pas de barrière ni de temps, ni d'espace**.

Un soin à distance est **aussi efficace** qu'un soin en direct avec la différence qu'il dure moins longtemps ; le praticien devant rester en méditation et concentré avec un effort plus important.

Les **informations nécessaires à ce soin** : nom et prénom de la personne, sa date et son lieu de naissance. Une photo est toujours la bienvenue.