

L'AUTOTRAITEMENT

EN REIKI



la grâce
de se
guérir
soi-même

**PARIMAL DANIELE
TONOSI**

RECTO
Editions VERSEAU

PARIMAL DANIELLE TONOSI
Maître de Reiki

L'AUTOTRAITEMENT EN REIKI

ou la grâce
de se guérir soi-même

RECTO
Editions **V**ERSEAU

Ouvrages du même auteur,
chez le même éditeur

**COURS D'UTILISATION DES ESSENCES
DE FLEURS DU DOCTEUR BACH**

LES ÉLIXIRS DE CRISTAUX

Découverte des cristaux, mode d'emploi des élixirs

MÉDITATIONS GUIDÉES

DE CONTACT AVEC LA NATURE

Collection dirigée par Edmonde Klehmann

Dessins : Dominique Vollichard

Imprimerie : Icobulle (Bulle - Suisse)

Copyright © 1993 Editions Recto-Verseau

C. P. 12 - 1680 Romont (Suisse)

Deuxième édition : 1994

ISBN: 2-88343-058-6

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays.

TABLE DES MATIÈRES

1.	Introduction	5
2.	L'autotraitement et ses bienfaits	9
3.	Positions de la tête	15
-	Front et yeux : <i>J'ouvre ma vision.</i> (15)	
-	Tempes : <i>J'équilibre mes pensées.</i> (17)	
-	Oreilles : <i>J'entends et m'entends.</i> (19)	
-	Nuque : <i>Je suis réceptif aux énergies supérieures.</i> (21)	
-	Gorge : <i>Je communique ma vérité.</i> (23)	
	<u>Positions supplémentaires :</u>	
-	Yeux et mâchoires (25)	
-	Sommet de la tête (26)	
4.	Positions du devant du corps	27
-	Poitrine, cœur et thymus : <i>Je m'harmonise avec les lois terrestres et cosmiques.</i> (27)	
-	Foie et rate : <i>J'agis et pense juste.</i> (29)	
-	Plexus solaire : <i>Je gère sagesse et pouvoir.</i> (31)	
-	Bas-ventre : <i>Je m'ouvre à la créativité des sensations.</i> (33)	
-	Bassin - plis de l'aîne : <i>Je crée en transformant.</i> (35)	

Positions supplémentaires

- Les seins (38)
- Cuisses à l'extérieur et à l'intérieur (38)
- 5. Positions dans le dos 41**
- Epaulés : *Je m'épaule avec amitié.* (41)
- Reins : *Je différencie et filtre.* (43)
- Sacrum - coccyx : *Je fais ce que je sens.* (45)
- 6. Et partout où vous le désirez 47**
- Genoux (47)
- Coudes (48)
- 7. Autoguérisson des souvenirs 50**
- 8. Autotraitement avec les symboles du deuxième degré 52**
- 9. Les chakras, nos centres d'énergie 53**
- 10. Harmonisation des chakras par l'autotraitement 60**
- 11. Méthodes d'utilisation des cristaux avec l'autotraitement 63**
- Etoile à douze branches en position allongée (64)
- Etoile à six branches en position assise (66)
- 12. Conclusion : Ai-je rêvé ? 68**

Bibliographie (70)

1

Introduction

Il serait fort dommage d'ignorer le facteur le plus précieux de la méthode du Reiki, celui de pouvoir "s'autotrainer". En effet, dans la plupart des techniques de toucher, de massages, de travail sur les énergies, une tierce personne est nécessaire pour en profiter. Il faut un donneur et un receveur. Or dans le Reiki, il est possible de se donner à soi-même cette force de vie universelle et par cela-même en bénéficier directement.

Il suffit pour cela de s'ouvrir à la Grande Source de Vie, de canaliser avec les mains cette énergie lumineuse et de la redistribuer dans son corps.

Peut-être est-ce pour cela que le Reiki éveille de plus en plus d'intérêt ? La simplicité même de cet art naturel de guérir rend cette méthode de Mieux-Etre particulièrement attrayante. Ce cadeau important qu'est le Reiki nous offre la grâce de prendre en charge notre santé physique, mentale et spirituelle et nous donne la possibilité de nous harmoniser nous-même en utilisant nos mains et en nous ouvrant en tant que canal de Reiki.

Serait-ce utopique d'imaginer dans un prochain futur un monde plus responsable, qui pratiquerait le Reiki avec la vision d'un apprentissage destiné à élever notre fréquence vibratoire personnelle et planétaire ? Notre corps n'est-il pas notre plus fidèle ami puisqu'il nous accompagne de la naissance à la mort ? Habiter plus pleinement ce port d'amarrage, être présent à soi-même, ne serait-ce pas la voie d'éveil du futur ?

Ne pourrions-nous pas rêver d'une société consciente de l'importance de la qualité de son énergie et de l'influence exercée sur l'évolution de son époque ?

Pourquoi ne pas se brancher plus souvent sur les forces cosmiques de la lumière universelle ? Pourquoi ne pas éveiller les mémoires subtiles de nos cellules les plus évoluées afin de retrouver la conscience de nos profondeurs ?

Mais revenons au point de départ. **Qu'est-ce que le Reiki ?**

Le Reiki est une science ancestrale de l'énergie universelle ou énergie cosmique, redécouverte au Japon à la fin du siècle dernier. Le docteur Mikao Usui, prêtre chrétien japonais, trouva les clefs de cet art de guérison dans d'anciens écrits sacrés sanscrits. Il se dévoua totalement à cette méthode vers la fin de sa vie, pratiquant et enseignant le Reiki.

Reiki est un mot japonais qui signifie "force universelle de vie". Le terme se compose de deux éléments, "Rei" et "ki". Rei est la force originelle qui s'est manifestée sous forme de sons ou de verbe et qui a créé le monde dans lequel nous vivons. Ki est la part du "Rei" que chaque individu reçoit à la naissance.

L'initiation au Reiki ouvre le septième chakra qui relie l'homme au cosmos et permet d'accéder à cette énergie cosmique afin de l'utiliser à travers les mains, pour soi ou d'autres personnes, pour les animaux, les plantes. L'énergie du Reiki est rééquilibrante, elle amène la détente physique et psychique et peut être utilisée parallèlement à tout autre traitement.

Le Reiki aide à retrouver l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit et contribue ainsi à l'expansion de la conscience. Le Reiki met en mouvement un processus de nettoyage et d'harmonisation. C'est un chemin de guérison et la personne qui le transmet en est elle-même fortifiée et revitalisée. Il s'agit d'un outil de travail simple, d'une énergie toujours disponible, d'un art naturel de guérir.

Comment peut-on apprendre et se former dans cette méthode ?

L'enseignement se transmet lors de stages d'un minimum de deux jours ou de plusieurs soirées consécutives, durant lesquels le participant apprend les différentes manières de pratiquer le Reiki ainsi qu'une suite de mouvements précis. Ces positions des mains font partie d'un "soin Reiki". Plusieurs traitements sont enseignés : celui qui recouvre le devant et le dos du corps, le traitement rapide qui se passe en position assise et l'autotraitemment qui se fait comme le mot l'indique, sur soi-même. C'est ce dernier qui fait l'objet de ce livre aujourd'hui, car pouvoir se transmettre à soi-même l'énergie de vie est un précieux cadeau.

Le système traditionnel de guérison naturelle du docteur Usui se transmet en trois degrés :

– L'initiation du premier degré permet de devenir canal de la force universelle de vie : Corps-Lumière.

– L'initiation du deuxième degré permet de recevoir les outils pour la guérison de l'esprit, au-delà du temps et de l'espace, c'est-à-dire de travailler également à distance : Esprit-Lumière.

– L'initiation du troisième degré permet de devenir Maître de Reiki, pour se dévouer totalement à cet art.

Oublions les dogmes que le mot "degré" peut éveiller en tout un chacun. Il ne s'agit aucunement de hiérarchie. Ces degrés ou niveaux représentent des étapes sur un plan vibratoire, des expériences spécifiques sur un plan d'évolution personnelle de notre incarnation terrestre. Parlons plutôt d'un éveil de la conscience dans le corps physique dans un premier temps, puis d'une purification du plan mental et enfin d'une élévation de la Conscience, donc d'un ajustement à une nouvelle fréquence vibratoire de transformation profonde, activée par le flux de l'énergie du Reiki transmise lors de ces "cérémonies".

Alors impliquons-nous dans l'élargissement de notre vision ! Le Reiki nous invite à nous ouvrir à nos trésors enfouis, à retrouver nos richesses inépuisables ; il nous accompagne dans le processus d'une guérison globale. L'autotraitement est certes la manière la plus pratique pour renouveler ses circuits énergétiques en donnant libre accès à une nourriture de lumière qui imprègne le corps et abreuve l'âme et l'esprit.

Ainsi ces pages consacrées à l'autotraitement en Reiki sont destinées à vous rappeler le pouvoir de vos mains afin que vous puissiez pleinement dans l'abondance cosmique de la force universelle de vie. Devenez réellement propriétaire de votre corps et investissez-le en toute sécurité. Enrichissez le terreau de votre incarnation physique et devenez votre propre artisan, le créateur de votre Mieux-Etre, le Reiki élargira vos perspectives, éclairera vos recoins intérieurs. Il vous sera possible de découvrir le pourquoi de vos espaces restreints et décider alors de vous réapproprier le droit au plaisir de résider en vous en créant les conditions nécessaires à votre bien-être.

En utilisant régulièrement le Reiki, vous serez soutenu et encouragé dans le processus de la mémoire cellulaire du corps qui permet de dissoudre en douceur les blocages énergétiques que les peurs et les douleurs ont inscrits. Choisissez d'effacer ces anciens enregistrements pour imprimer ensuite de plus vastes structures, basées sur une croissance harmonieuse et cohérente.

L'autotraitement de la méthode Reiki vous encourage à faire alliance avec les ressources illimitées de votre corps, à croire en votre potentiel intarissable.

Celui qui tente cette aventure et s'y embarque "risque" vraiment de découvrir le soleil étincelant d'une énergie vitale rayonnante.

L'autotraitement et ses bienfaits

"Rien n'est coupé de rien... ce que tu ne comprendras pas de ton corps, tu ne le comprendras nulle part ailleurs..."

Upanishads

Le traitement personnel est l'opportunité par excellence de s'ouvrir à une quantité supplémentaire d'énergie afin de se recharger rapidement et d'une manière complète. Il est possible d'en profiter à n'importe quel moment de la journée, où que vous soyez. Faire appel à l'énergie du Reiki consiste à devenir canal par l'intermédiaire de ses propres mains, à distribuer cette force vitale dans les endroits du corps qui en ont besoin afin de vous tonifier lorsque vous êtes fatigué et vous détendre lorsque vous êtes stressé.

Il s'agit tout simplement de diffuser sans effort aucun, si ce n'est d'être réceptif, l'énergie de vie du Reiki dans son aspect primordial et absolu. Bien souvent, celle-ci se manifeste dans les mains sous forme de picotements, de sensations ou se perçoit en pulsations rythmées.

La force originelle du Reiki accélère un processus de guérison en cours en stimulant le système immunitaire et les capacités de défenses de l'organisme. Elle lui insuffle le souffle de vie primordial.

Nous avons donc tout entre nos mains pour prévenir les maladies courantes, drainer l'organisme, établir un meilleur

fonctionnement des organes. Le Reiki met en mouvement un processus de nettoyage et d'harmonisation.

Nous avons tous expérimenté l'apaisement d'une main posée sur le front lors de tensions mentales ou les bienfaits de ce geste sur le cœur lors d'un choc émotionnel. Le traitement personnel est comme le mot l'indique : personnel. Soyez créatif et ne vous bloquez pas dans des structures rigides. Choisissez ce qui vous convient vraiment et dépassez les règles extrêmes qui vous emprisonnent.

Pratiquer cette méthode quotidiennement est idéal mais si ce n'est pas ce que vous faites, ne vous culpabilisez pas pour autant ! Rien ne vous empêche de vous y mettre dès l'instant où vous y pensez.

En fait, il est fort probable que par ces pages vous preniez conscience de l'impact puissant que vos gestes Reiki exercent sur votre temple physique et que dès lors vous vous investissiez plus consciemment au niveau de votre temps et de votre disponibilité.

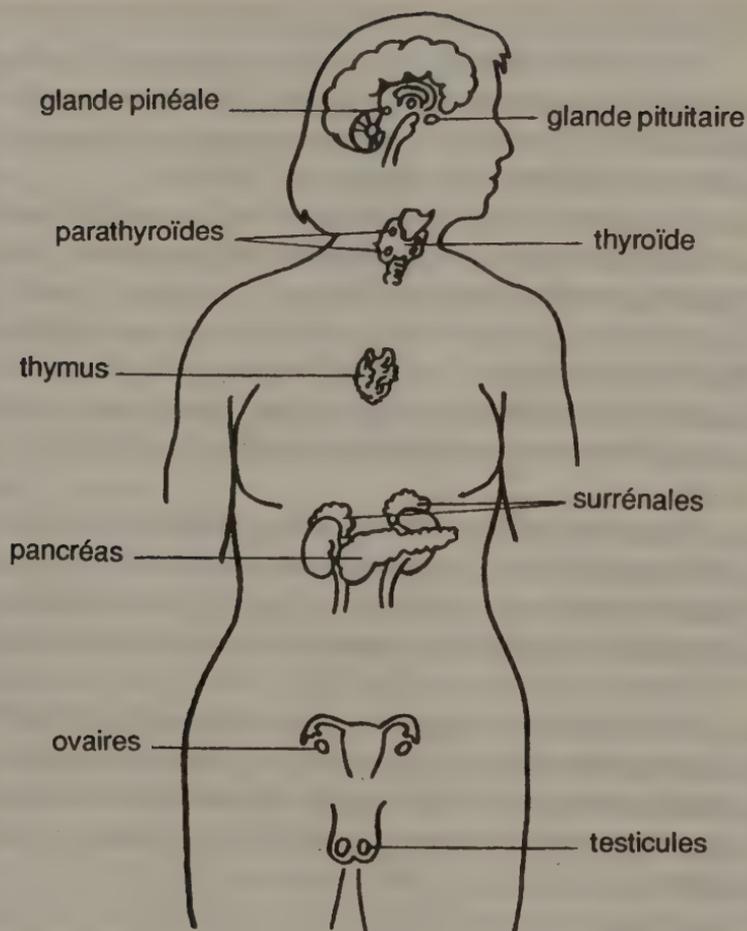
Imaginez que vos mains de lumière éclairent, telles un phare, les milliers de paillettes créatives de vos cellules habitées par la conscience divine et qu'elles génèrent ainsi un immense champ d'ajustement vibratoire, branché à des octaves élevées. Le corps éthérique se renforce et tisse une toile de lumière autour de votre corps physique. Ces simples gestes vous imprègnent de la manifestation même de la Vie et de la force d'Amour.

Les pages suivantes vont donc vous proposer la description d'un autotraitement de base. Retenez cependant que votre intuition est le meilleur guide et que votre corps vous parle intimement lorsque vous l'écoutez.

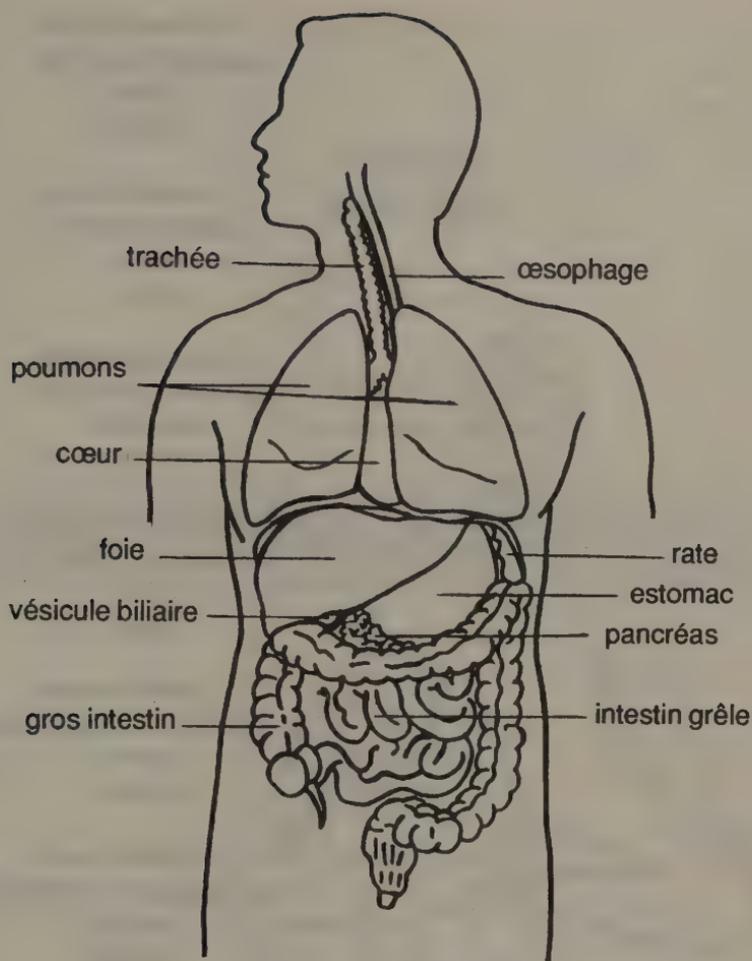
En général, chaque position est maintenue pour une durée de trois minutes. Ces positions de base couvrent les organes, les glandes et les chakras. Les mains reposent légèrement sur le corps et l'on garde les doigts serrés afin de transmettre l'énergie d'une manière compacte. Avant de procéder à l'autotraitement, il est bon d'établir un contact avec la force universelle de vie du Reiki, de se relier ainsi à elle.

Une manière simple de se centrer consiste à se détendre en fermant les yeux, en portant son attention sur la mouvance du souffle qui, à chaque cycle de respiration dénoue les tensions physiques et mentales. Le corps ainsi apaisé de-vient de plus en plus réceptif et ressent alors l'énergie qui l'habite et qui l'investit de plus belle. Il est possible de porter son attention sur le sommet de la tête, à l'endroit du chakra coronal, et de l'imaginer telle une fleur de lotus s'ouvrant harmonieusement afin de capter l'énergie du Reiki.

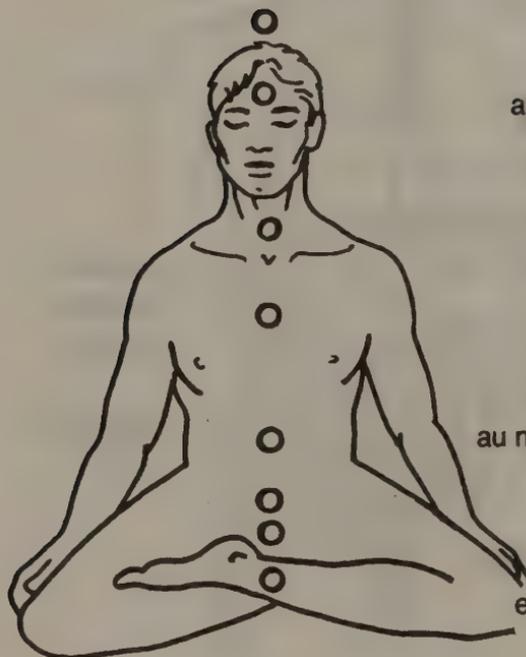
Ainsi si vous, ami lecteur, ne deviez pas encore être initié au Reiki, connectez-vous à votre espace du cœur, à l'énergie universelle qui vous entoure et rendez-vous réceptif pour qu'elle puisse vous pénétrer et vous imprégner jusqu'au bout des doigts. Vos mains s'ouvrent ainsi au chant de l'univers et il vous sera possible de vous "apprivoiser" par votre expérience directe à cette idée de CANAL qui est le CŒUR même de la pratique du Reiki.



"Cartes géographiques" du corps physique permettant de mieux visualiser les zones, glandes, organes afin de soutenir votre voyage intérieur.



Localisation des glandes dans le corps humain



7 - chakra coronal
sommet de la tête
violet
je sais

6 - chakra frontal
milieu du front
indigo
je vois

5 - chakra laryngé
au niveau de la gorge
bleu pâle
je communique

4 - chakra du cœur
milieu du sternum
vert
j'aime

3 - chakra solaire
au niveau du plexus solaire
jaune
je veux

2 - chakra sacré
en dessous du nombril
orange
je sens

1 - chakra racine
au niveau du périnée
rouge
je suis

chakra des pieds
noir
je m'enracine

Les chakras
(voir chapitre 9, page 46)

3

Positions de la tête

Front et yeux
J'ouvre ma vision.

Les paumes des mains sont posées sur les yeux
et le front, de part et d'autre du nez.



Cette position soulage les maux de tête, ainsi que les rhumes, les problèmes de sinus et de nez (allergies). Elle traite tout ce qui est en rapport avec les yeux. Les problèmes de vision tels que la myopie (peur du futur) ou la presbytie (peur du présent) ou l'astigmatisme (indécision dans l'espace-temps), les inflammations des nerfs optiques, cataractes, glaucomes. Elle active en outre l'hypophyse ou pinéale qui est une glande importante, véritable chef d'orchestre du système endocrinien, ainsi que l'éphiphyse ou glande pituitaire, qui loge dans son voisinage immédiat.

Cette position relâche le masque social de nos différentes personnalités et apaise les tensions des muscles autour des yeux et des globes oculaires.

Nous savons tous que nos yeux nous permettent de contrôler notre environnement afin de faire face aux situations inattendues car l'inconnu nous fait peur. Nos yeux utilisent énormément d'énergie pour ce travail et leur permettre de se reposer est un réel bienfait.

Le langage populaire regorge d'expressions et exprime fort bien l'importance des yeux. Ne sont-ils pas le miroir de l'âme et ne reflètent-ils pas notre vision du monde ? Un regard ne ment pas car il exprime l'état d'être.

Se donner la permission de fermer les yeux pour diriger son attention en soi procure la détente et apaise un mental agité et bavard. Un grand pourcentage d'énergie est dispersé par les yeux, aussi cette position d'autotraitement est particulièrement bénéfique à un recentrage des énergies mentales. Elle développe la concentration et facilite la détente en cas de stress.

Cette position agit sur le sixième chakra, centre énergétique de la vision intérieure, de l'intuition, de l'âme. Ce chakra nous invite à contacter un espace plus subtil et bien plus vaste que l'horizon perçu par les yeux physiques. Nos yeux, fenêtres du

monde, ont besoin de toute notre attention et sont reconnaissants de recevoir nos soins.

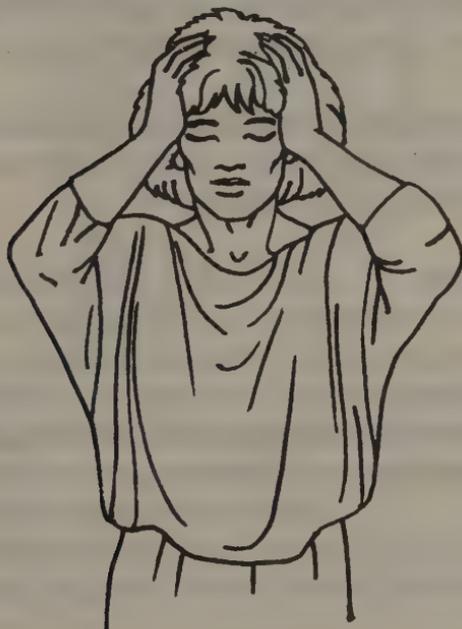
Affirmation : *J'active mes yeux physiques et permets à mon âme de transmettre par leur biais ses messages authentiques. Je regarde la vie et la vois avec confiance.*

Je m'ouvre à ma vision subtile et me connecte à ma guidance intérieure.

Tempes

J'équilibre mes pensées.

Les mains sont posées sur les tempes.



Cette position équilibre les deux hémisphères cérébraux et exerce une influence bénéfique du lobe gauche - centre rationnel logique, celui de l'analyse, du concret, de l'organisation - et du lobe droit - centre de l'intuition, de l'imagination, de la sagesse mystique.

Le côté gauche du cerveau gère le côté droit du corps et gouverne le sens de l'action, l'ouverture vers le monde extérieur, c'est-à-dire le principe masculin, le père, les qualités yang. Quant au côté droit du cerveau, il est en résonance avec le côté gauche du corps et influence le ressenti, le monde de l'intériorité, le principe féminin, la mère, les qualités yin.

C'est une excellente position pour le stress mental et émotionnel qui est rapidement apaisé. La concentration est facilitée car cette position traite les problèmes moteurs de latéralité et de coordination.

Il s'agit donc d'une position à considérer si l'on a des tendances très cartésiennes ou si à l'inverse l'on fuit dans la rêverie car elle clarifie les pensées et développe la mémoire et la créativité.

D'autre part, cette position équilibre les glandes endocrines, pinéale, pituitaire, hypothalamus, et agit sur les migraines, l'insomnie, les troubles de la mémoire.

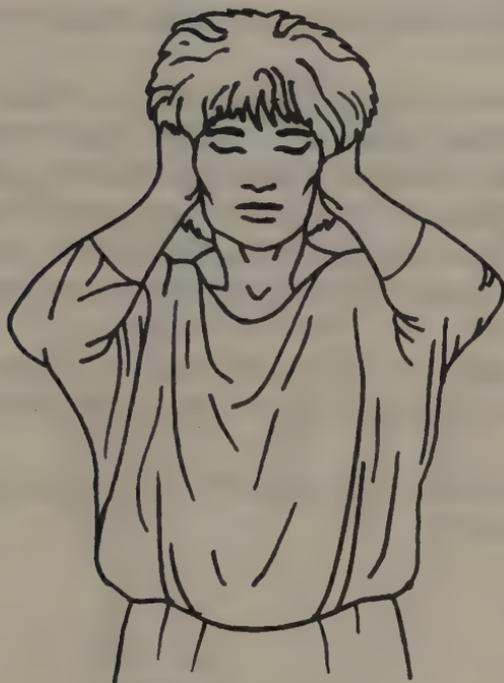
Affirmation : *Je trouve le juste équilibre entre le monde extérieur et le monde intérieur en utilisant les forces de l'intellect tout autant que celles de l'intuition. Je fais la synthèse d'une manière claire et précise.*

J'harmonise mes polarités et épouse les qualités masculines et féminines de mon être profond.

Oreilles

J'entends et m'entends.

Les mains sont posées sur les oreilles
et les recouvrent entièrement.



Cette position est bénéfique pour l'organisme car dans l'oreille même se reflète le corps tout entier. L'auriculothérapie, méthode qui utilise certains points d'acupuncture de l'oreille, permet de soigner de nombreux organes.

Ainsi, en appliquant l'autotraitement sur les oreilles, nous agissons sur les poumons, le cœur, le foie, le pancréas, l'estomac, les reins.

Cette position traite les problèmes d'équilibre, d'acouphènes (bruits continus dans l'oreille interne), les problèmes d'audition, de tympan ou les inflammations telles que l'otite.

D'autre part, l'oreille a beaucoup à nous dire sur le plan psychologique et certains troubles physiques reflètent un désaccord entre ce qui est dit à l'extérieur et ce qui m'est dit à l'intérieur. J'hésite entre ces deux pôles et fait la "sourde oreille" afin d'éviter le conflit qui pourrait alors émerger de ces divergences.

Les oreilles sont en relation avec le cinquième chakra, centre de la communication et de la vérité. Il s'agit donc de trouver le juste équilibre entre ce qui m'est dit et ce que j'entends par rapport à *ma vérité*. Se laisser investir par les sons sans être "squatté", s'entendre dans sa sincérité et capter cependant les autres, est véritablement un art de vivre à développer !

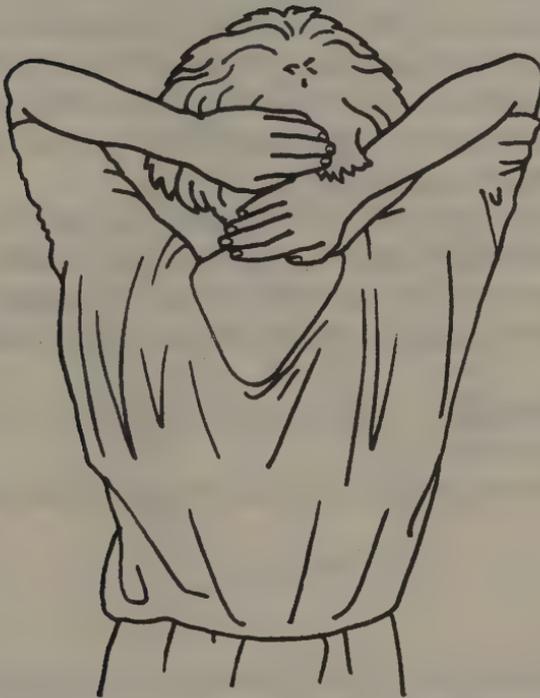
Affirmation : *Je capte les informations et utilise celles que ma conscience juge utiles et nécessaires à mon développement personnel.*

J'ajuste la capacité d'écouter les autres tout en m'entendant moi-même.

Nuque

Je suis réceptif aux énergies supérieures.

Les mains sont placées sous la base du crâne et de la nuque.



Cette zone est en relation avec le centre de la vision physique et subtile. Il s'agit d'un centre énergétique important, un chakra que l'on appelle Alta Major, celui-là même qui se connecte avec la nourriture cosmique chargée de régénérer

l'âme en harmonie avec le champ de vie. Notre cerveau véhicule notre monde de la pensée, de l'esprit, et c'est dans la nuque que s'établit le lien entre l'esprit et le corps physique. Les soufis appellent ce point "Porte de la lumière et de la vérité" et dans le taoïsme on parle de la "Bouche de Dieu".

Il faut savoir que les deux dernières vertèbres de la colonne vertébrale, l'axis et l'atlas, sont intimement connectées à notre arbre de vie. C'est dans la nuque que la structure médullaire régule le flux et le reflux de ce que nous recevons et émettons dans l'univers. En traitant cet endroit "stratégique" par le biais de la moelle épinière, de nombreux organes bénéficient de l'énergie du Reiki. Le gros intestin, la vésicule biliaire, de même que les méridiens du triple réchauffeur et du grand gouverneur sont également stimulés ainsi.

Cette position agit en cas de choc, de peur, d'angoisse et calme le mental, les pensées et soulage les problèmes d'insomnie. D'autre part, elle augmente le flux de l'énergie de vie qui nous donne à chaque instant ce dont nous avons besoin.

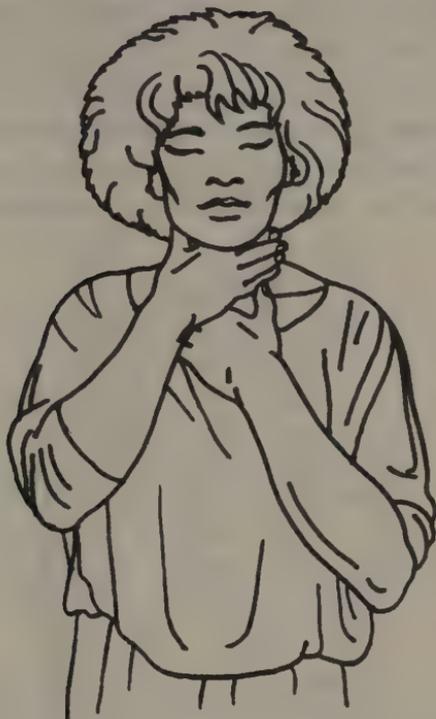
Affirmation : *Je m'avance dans la vie calme et serein, relié au ciel et à la terre.*

Je focalise mes pensées et les dirige vers mon but.

Gorge

Je communique ma vérité.

Les mains sont légèrement posées sur la gorge.



Cette position stimule une glande importante, la thyroïde, chargée de réguler le métabolisme. Elle traite les problèmes de poids, d'anorexie, les maux de gorge (angine, inflammation des amygdales, toux), le bégaiement, les peurs.

Elle agit aussi sur la zone du cœur en cas de palpitations et d'arythmies cardiaques et régularise la pression sanguine en cas d'hyper ou hypotension.

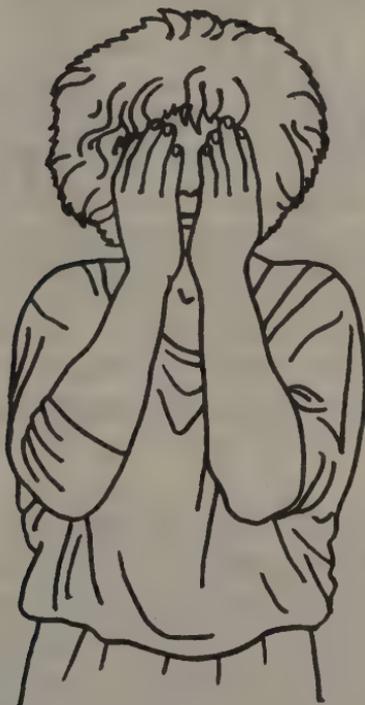
Comme cette zone du corps est en relation avec le cinquième chakra, le centre de la communication et de l'expression de soi, elle agit sur les colères refoulées, les frustrations, les rancunes, les non-dits qui obstruent énergétiquement la gorge. Elle dissout les tensions de cette zone en développant la capacité d'exprimer sa vérité par la parole et en renforçant la confiance en soi. Elle favorise aussi les perceptions extra-sensorielles telles que la clairaudience.

Affirmation : *J'exprime avec authenticité mes émotions et la richesse de mes sentiments. Ma gorge est le carrefour de mes perceptions et j'ai confiance en leurs messages.*

Positions supplémentaires

Yeux et mâchoires

Les mains sont posées sur les yeux et le bas du visage, de part et d'autre du nez. Elles couvrent le menton, les mâchoires et les yeux.



Cette position soulage les problèmes de sinus, refroidissements, rhumes et maux de dents.

Sommet de la tête

Les mains couvrent le sommet de la tête à l'endroit où se situe le chakra coronal.



Cette position est recommandée en cas de maux de tête violents, de désordres nerveux importants, de crises d'épilepsie, de sclérose en plaques et de traumatisme crânien.

Toutes les positions de la tête soulagent les tensions mentales, procurent la détente en calmant les peurs et en adoucissant les chocs. Le potentiel de créativité est stimulé et la conscience s'ouvre à une vision plus vaste. L'intuition se développe et l'accès à des dimensions spirituelles plus élevées en est facilité. La plupart de ces positions agissent sur les sixième et septième chakra, nos octaves supérieures. Avec le septième chakra nous accédons à la conscience universelle du Divin au-delà de toute dualité.

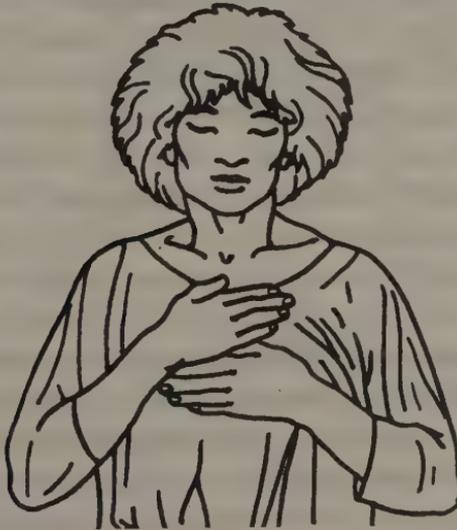
Positions du devant du corps

"J'ai parcouru le monde à la recherche de Dieu sans jamais le rencontrer. Revenu chez moi, je Le vis sur le seuil de mon cœur et je l'entendis me dire : 'C'est ici que je t'attends depuis une éternité.' Alors, je suis entré avec Lui dans ma maison."

Rumi

Poitrine, cœur et thymus
*Je m'harmonise avec les lois
terrestres et cosmiques*

Les mains sont posées au milieu de la poitrine.



Cette position exerce une influence bénéfique sur le cœur et les poumons en cas de problèmes cardiaques et respiratoires tels qu'arythmies, palpitations, asthme, bronchite.

Elle renforce le système immunitaire en agissant sur le thymus, glande qui joue un rôle important puisqu'elle gère la santé en contrôlant l'énergie de vie et en procurant le meilleur des médicaments : la joie de vivre. Cette position améliore en outre la circulation sanguine et l'oxygénation du sang.

Comme cette zone du corps correspond au chakra du cœur, centre d'amour pour soi-même et les autres, elle ouvre ce centre et favorise l'échange et le partage avec son entourage et le monde extérieur, afin de s'épanouir dans toute la plénitude de son être.

Cette position agit sur les émotions extrêmes et les apaise. Elle libère de la jalousie, de la tristesse et de l'anxiété, dissout les troubles affectifs et soulage la dépression.

Les problèmes musculaires du cœur sont bien souvent porteurs d'un message. Le cœur ne se brise que s'il se raidit dans la douleur et reste rigide. Si l'on développe et cultive le lâcher prise, toute expérience de stress émotionnel, de séparation, ne peut qu'être un apport supplémentaire d'énergie dans ce chakra momentanément "blessé". Tel un massage provoqué par l'ouverture de conscience, le cœur ainsi renforcé peut continuer à palpiter de plus belle au rythme de la vie. En harmonisant cette partie émotionnelle et affective si importante, l'on est amené à accepter ses sentiments quels qu'ils soient et, à partir de cet espace de détente, le cœur peut s'ouvrir à la joie et à la sérénité.

Affirmation : *Je me donne à moi-même tout l'amour dont je rêve et déborde vers les autres pour partager cette richesse.*

J'accueille l'instant et ouvre mon cœur à l'amour des autres en acceptant d'être ému et touché. La compassion, la générosité font partie intégrante de mes relations, je me donne sans peur.

Foie et rate

J'agis et pense juste

Les mains sont posées juste en dessous de la poitrine, l'une sur le foie et l'autre sur la rate.



Cette position est bénéfique aux organes de la digestion, particulièrement dans le sens de la transformation et l'assimilation des aliments. Le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, le pancréas et la rate en bénéficient.

Cette position est favorable en cas d'anémie, de leucémie, d'infections, d'hépatite, d'hypoglycémie, de calculs biliaires, de

cancer, de sida. Elle stimule la désintoxication et renforce le système immunitaire.

Notre temple physique raconte une histoire et lire ses chapitres c'est découvrir un riche roman. Le lien énergétique des organes avec les émotions est reconnu depuis des millénaires par les Chinois. Ainsi c'est dans le foie que la colère est générée, dans la vésicule biliaire les frustrations et l'agressivité, et dans la rate le système de pensées.

Le foie est un des plus gros organes de notre corps et, en tant que tel, il assume de nombreuses fonctions. Véritable laboratoire, il transforme les aliments et génère à travers ce processus un remarquable réservoir d'énergie vitale. Sur le plan symbolique, le foie a un rapport avec le monde des idéaux, de la religion et le domaine de la spiritualité. Ainsi, en transmutant la force de son feu vital, il est possible de l'utiliser d'une manière constructive et transformatrice. Ce feu s'exprime dans l'émotion de la colère et le canaliser d'une manière positive, c'est en faire un flambeau sacré intérieur qui illumine notre chemin vers l'essentiel de la vie, manifestée sous des formes multiples.

Quant à la rate, elle est la source d'énergie vitale des autres organes. Elle régit la santé "globale", car penser juste, c'est penser en riant. Le "sourire intérieur" renforce le corps tout entier car il l'anime d'une saine et vivante interaction entre l'Homme et son Environnement. Se donner du Reiki en utilisant cette position permet d'amollir les schémas de pensées rigides et dogmatiques afin que les idées puissent s'épanouir au lieu de se dessécher. C'est ainsi que l'on apprend à dédramatiser les expériences, les situations, et à trouver l'équilibre dans la juste action et la juste pensée.

Cette position relâche le stress, détend et libère les peurs, la colère, la tristesse et le mécontentement. Elle apporte le calme et la sérénité et développe la pensée positive en agrandissant son

système de perceptions. Il s'agit aussi d'une guérison de l'esprit qui permet de savoir comment "nourrir" son corps.

Affirmation : *J'élargis ma perception du monde et m'ouvre aux domaines de l'esprit, soutenu par le vaste réservoir d'énergie vitale que mon corps physique abrite.*

Plexus solaire
Je gère sagesse et pouvoir.

Une main est posée au-dessus du nombril
et l'autre le couvre.



Cette position est bénéfique aux organes de la digestion, estomac, côlon transverse, intestins. A utiliser en cas d'ulcères et de troubles digestifs.

Le chakra du plexus solaire joue un rôle important sur le plan physique tout autant que sur le plan émotionnel et spirituel. En effet, il gère non seulement l'assimilation et la transformation de la nourriture terrestre mais aussi celle de l'esprit et de ses connaissances.

Le troisième chakra est le siège de l'intelligence concrète, de l'autorité naturelle équilibrée et constructive.

Cette position renforce donc le hara, centre du pouvoir intérieur, de l'estime de soi, et génère force et confiance.

Elle augmente la vitalité générale, réduit le stress, l'anxiété et combat la dépression.

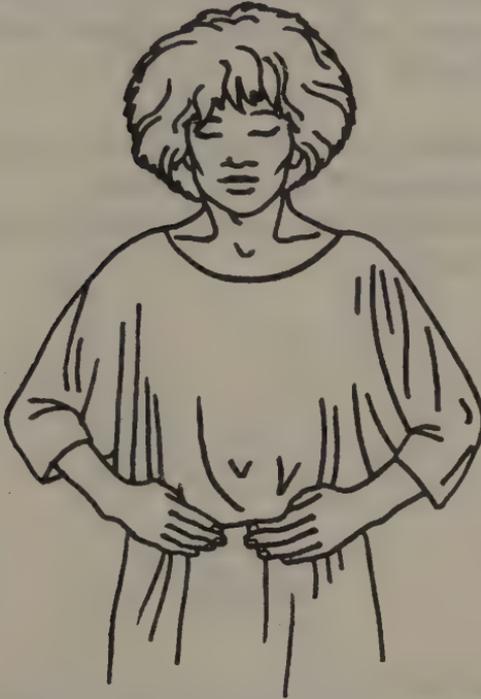
Cette position développe véritablement le "guerrier pacifique intérieur", celui qui connaît sa force et sa puissance et l'utilise à bon escient dans la réalisation de son individualité. Ainsi les tendances à manipuler l'entourage par sentiments d'infériorité sont dissoutes petit à petit.

Affirmation : *J'assimile la nourriture terrestre et celle de l'esprit. Confiant dans la multiplicité de mes ressources, je développe mon pouvoir et utilise mes connaissances avec sagesse.*

Bas-ventre

Je m'ouvre à la créativité des sensations.

Les mains sont posées sur le ventre
en dessous du nombril.



Cette position est bénéfique aux organes de la digestion, le gros intestin, l'intestin grêle, une partie de l'estomac.

Elle soulage les troubles digestifs, le diabète, les faiblesses du système immunitaire.

A utiliser en cas de leucémie, anémie, infections, gripes, sida et cancer.

La zone du bas-ventre, siège du deuxième chakra, est en relation avec le monde des sensations accentuées par la relation avec l'autre qui, tel un miroir, reflète nos propres pulsions instinctives.

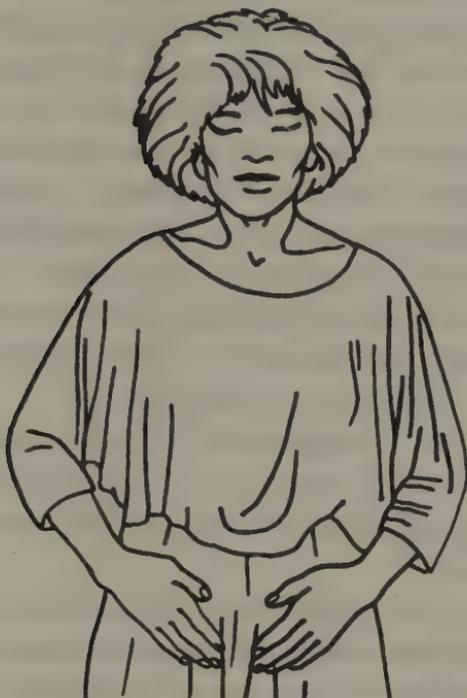
Cette position apaise les tensions émotionnelles extrêmes, relâche les peurs, l'anxiété. Elle développe une certaine flexibilité qui facilite l'adaptation dans les situations de la vie où les relations humaines éveillent des réactions brutes non contrôlées, mais que l'on peut apprendre à gérer en s'extériorisant dans la spontanéité.

Affirmation : *Je trouve le juste équilibre qui me permet de vivre les sensations d'une manière créative.*

J'accède ainsi à la véritable spontanéité par le biais de mes émotions profondes.

Bassin - plis de l'aine *Je crée en transformant.*

Les mains sont posées en V sur le bassin.



Cette position traite les organes de reproduction tels que les ovaires, l'utérus, les trompes chez les femmes et les glandes séminales, la prostate chez les hommes. La vessie, une partie de l'intestin grêle et l'appendice en bénéficient également.

Cette position harmonise le premier et le deuxième chakra et exerce un impact sur la globalité de l'être.

Sur le plan physique, elle est à recommander en cas de problèmes circulatoires des membres inférieurs, varices, jam-

bes lourdes, œdèmes (voir position supplémentaire "cuisses") et agit sur les dysfonctionnements du système urogénital.

Elle traite les tumeurs des ovaires, des seins et du col de l'utérus, les organes de reproduction masculin et féminin et soulage les troubles de la ménopause, les dysménorrhées, les crampes du bas-ventre et les allergies.

Il est possible de soigner les cystites et d'essayer de comprendre, lorsqu'elles sont répétitives, ce qu'elles nous disent. Une cystite est une vessie remplie de larmes brûlantes et acides, celles que l'on ne s'est pas permis de verser ou de partager avec le monde extérieur, donc un état de tensions refoulées.

Toutes les émotions occultées et devenues stagnantes finissent par agresser intérieurement l'organisme. Ainsi, en les inhibant, en les comprimant, nous nous empêchons d'éliminer le passé. Nous refusons d'évacuer les "liens" usagés. La cystite témoigne de la difficulté de lâcher prise.

Cette position recouvre aussi le premier chakra qui est le siège de la volonté de survivre et de la joie d'être vivant. Elle renforce l'énergie primaire, stimule la convalescence et traite les problèmes sexuels.

A utiliser en cas de problèmes de poids, d'anorexie. Il faut savoir que sur le plan émotionnel, l'anorexie se traduit par la peur d'être envahi par une faim et une soif intense de la vie. Cette avidité, cet immense appétit de la vie, ce besoin d'amour est ainsi refoulé. Il s'agit véritablement d'un refus de sa sexualité, des exigences de son corps et d'un conflit entre l'esprit et la matière, un combat intérieur pour éliminer toute "souillure" physique.

Cette position englobe l'aspect psychologique du lâcher prise sur tous les plans, c'est-à-dire qu'elle facilite la décision de "ce que j'avale ou rejette" et donne la possibilité d'éliminer ce qui n'est pas assimilable et par conséquent indigeste.

Par ailleurs, utiliser cette force de vie colossale qui se trouve dans le premier chakra permet de gérer ses pulsions en réussissant à vaincre ses peurs de "laisser aller".

Affirmation : *Je m'affirme et gère mon projet de vie en le manifestant avec confiance.*

Je nourris avec respect mes besoins physiques et apprécie mon corps, habitacle de mon âme.

Positions supplémentaires

Les seins

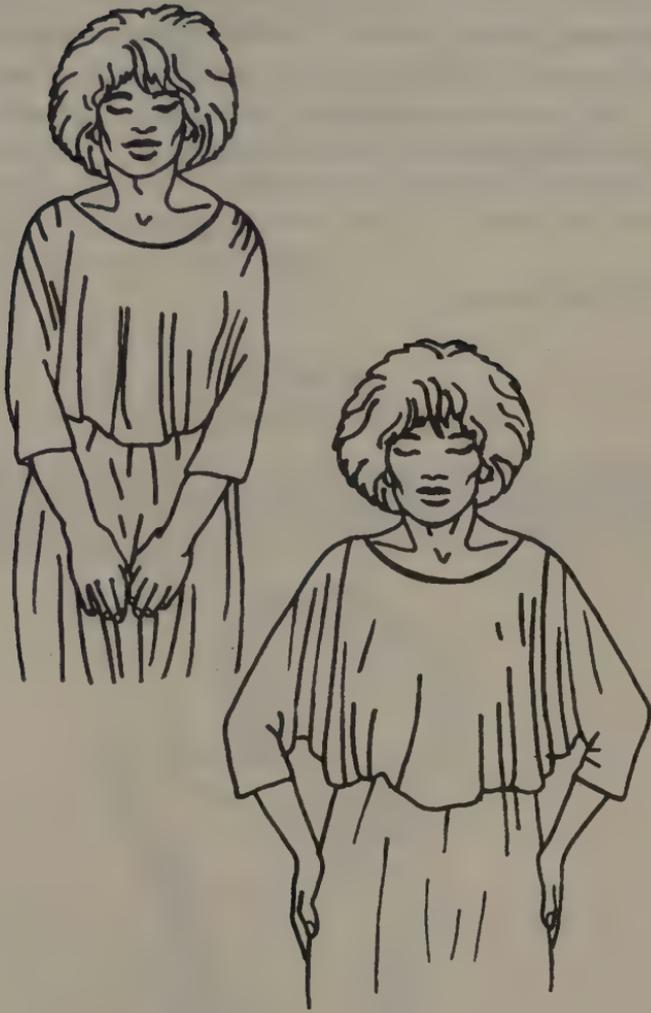
Les mains sont posées sur chaque sein.

Cette position procure la détente émotionnelle et harmonise les énergies yin et yang, les aspects féminins et masculins en soi.

Les seins sont représentatifs du principe de la maternité, de la féminité. L'opulence de leurs formes éveille l'idée d'un jeu de rôle précis : celui de la personne qui materne avec habileté son entourage tout entier. Ce cliché n'est pas toujours vrai, il est créé par les croyances et les projections de la société. Ainsi cette position permet de relâcher les émotions et les attitudes qui s'y cachent ; les jugements sur soi-même tels que "je n'aime pas assez les autres" afin d'apprendre à s'accueillir soi-même : "j'aime et je m'aime".

Cuisses à l'extérieur et à l'intérieur

Les mains sont posées sur la zone extérieure des cuisses dans un premier temps, puis sur la zone intérieure.



Ces positions soulagent les problèmes des jambes tels que mauvaise circulation sanguine, varices, œdèmes, lourdeurs et traitent les peurs de sa propre sexualité.

En stabilisant les jambes qui nous portent, nous sommes poussés à aller de l'avant et à nous engager concrètement en confiance et en lâchant prise des problèmes du passé.

Ces positions équilibrent également les polarités, le côté droit masculin, le côté gauche féminin.

Positions dans le dos

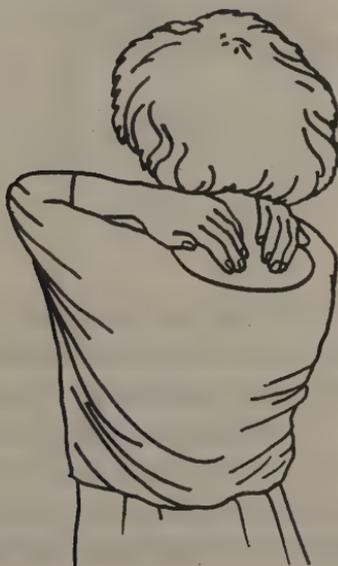
Notre corps est le miroir de notre âme, il nous dévoile ce que l'âme, sans ce reflet, n'aurait pas pu connaître. Ce miroir ne nous servira à rien si nous ne savons pas faire le rapprochement entre nous et ce que nous y voyons.

Thorwald Dethlefsen

Epaules

Je m'épaule avec amitié.

Les mains sont posées sur les épaules.



Cette position soulage le stress et dénoue le haut du dos. Elle agit sur les tensions musculaires accumulées dans ces épaules qui portent inutilement le "poids du monde" et subissent une charge qui ne leur appartient même pas.

Si les tensions de cette zone du corps sont devenues chroniques, peut-être sera-t-il nécessaire de réévaluer sa situation ? Etes-vous seul responsable de votre entourage ?

Le portez-vous à outrance ? Ou peut-être vous est-il difficile de déléguer ou d'accepter que les autres détiennent le pouvoir de se prendre en charge ?

Un bilan s'avérera certainement riche en informations sur votre manière de fonctionner dans la société.

La position des mains sur le plexus solaire est indiquée en complément pour vous aider à trouver votre centre et le renforcer afin d'être "efficace" d'une manière équilibrée.

Affirmation : *Je me perçois dans ma rectitude et m'installe dans la vie d'une manière détendue en inscrivant dans l'espace toute ma largeur.*

Je suis responsable de cet espace.

Reins

Je différencie et filtre.

Les mains sont posées dans la région de la taille.



Cette position traite les tensions des muscles dorsaux et les maux de dos. Elle agit sur le cœur, les nerfs, active la désintoxication et l'élimination des substances nocives. Elle soulage les allergies, le stress, le rhume des foins.

Par ailleurs, elle est bénéfique en cas de choc important car elle stimule les reins et les glandes surrénales qui pourraient subir un arrêt de leurs fonctions en cas de traumatisme grave.

Selon l'énergétique chinoise, les reins sont le siège de l'émotion de la peur. En cas de déséquilibre émotionnel, il est bon de transmettre le Reiki dans cette zone afin de stimuler cet organe double. Selon certaines écoles, les reins seraient le siège de l'énergie ancestrale et vitale et toute maladie chronique pourrait être ainsi soulagée par cette position.

Il faut savoir que les organes doubles nous parlent de dynamique de contact, de moi et l'autre, d'échange (exemples : poumons, ovaires, testicules). Sur le plan physique, les reins parlent de négociation et d'équilibre car ils sont réellement les organes chargés de se débarrasser des toxines, de filtrer les déchets et de permettre ainsi une répartition équilibrée des substances nécessaires à l'organisme.

Sur le plan émotionnel, les reins témoignent de l'échange avec l'autre, de l'acceptation de ses différences et de la capacité de vivre ses relations amoureuses en harmonie avec soi-même. Ils représentent la convivialité, la sociabilité. Cette position est donc favorable en cas de difficulté à faire face aux conflits avec son partenaire intime ou l'entourage. Elle favorise l'acceptation de l'intimité et de la chaleur humaine.

Affirmation : *Je décide de ma vie, effectue mes choix et exprime ouvertement ce que je ressens intérieurement.*

J'élimine ce que je ne désire plus et gère ce qui m'est cher.

Sacrum - coccyx

Je fais ce que je sens

Les mains sont posées sur les fesses et recouvrent la base de la colonne vertébrale à la hauteur du sacrum et du coccyx.



Cette position facilite la détente et relâche les tensions de la colonne vertébrale. Elle soulage les douleurs du nerf sciatique, traite les hémorroïdes en stimulant la circulation sanguine et les méridiens.

Cette zone du corps est en relation avec le premier chakra, siège de l'enracinement, de la stabilité et de la vie matérielle. Le

chakra-racine est en contact direct avec la terre et gère l'énergie vitale primordiale, chargée de se répartir et de circuler dans tous les autres chakras par le biais de la colonne vertébrale, notre arbre de vie.

Cette position stimule le flux vital et permet d'établir l'équilibre de l'être humain entre le ciel et la terre afin qu'il devienne conscient de sa puissance intérieure - qui ne dépend pas des conditions matérielles extérieures.

Affirmation : *J'ai confiance en ma force physique et me sens en sécurité sur cette terre.*

Ma vigueur personnelle m'ouvre les portes.

NOTE : les positions de l'autotraitements sur le dos peuvent s'échelonner en plusieurs gestes. La morphologie de chaque personne est le facteur décisif tout autant que les besoins individuels. Il est donc possible de poser ses mains sur toute la zone du dos et de se traiter ainsi plus complètement. Les organes concernés sont mentionnés dans les zones correspondantes du devant du corps.

6

Et partout où
vous le désirez

Genoux



Les genoux ("Je-Nous") sont une zone stratégique dont le rôle est important. Ces articulations permettent de s'adapter, de

se plier ; elles sont le lien entre le bas et le reste du corps et permettent de s'avancer ou de se retirer d'une manière plus ou moins souple, selon sa flexibilité physique et... mentale.

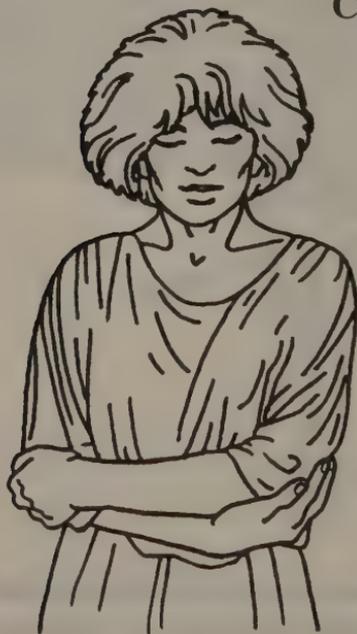
C'est dans les genoux que l'on retrouve les peurs profondes du changement, de la mort.

Aussi penser à leur transmettre l'énergie du Reiki, c'est s'octroyer le droit de changer et de se transformer dans notre société parfois trop stricte.

Il est possible de poser les mains de part et d'autre du genou, dessous et dessus ou sur les deux genoux à la fois (dessin).

Ce faisant, vous harmonisez en vous-même l'archétype maman, côté gauche, et l'archétype papa, côté droit. Danser ainsi sans boîter, voici un moyen de ne pas utiliser son partenaire en tant que béquille !

Coudes



Les coudes expriment une histoire d'espace à prendre ou à donner d'une manière franche. Nous parlons de "jouer des coudes" pour se sentir libre.

Ces articulations demandent à être souples, flexibles car c'est grâce à elles que l'on peut utiliser les bras pour saisir ou repousser, rapprocher ou éloigner.

Ainsi, en traitant les coudes qui parfois manifestent des douleurs aiguës ou des symptômes bien précis, vous vous ouvrez à la guérison des schémas de manipulation inconsciente qui aboutissent souvent à une dépendance frustrante.

Ces deux positions constituent des exemples non limitatifs. Laissez-vous mains être guidées vers toutes les parties de votre corps qui ont besoin de l'énergie universelle de vie qu'elles transmettent en tant qu'outils de lumière.

Autoguérison des souvenirs

On peut parler de guérison karmique ou de guérison du passé, c'est-à-dire de dissolution des scories anciennes en les plaçant dans la lumière de l'énergie universelle du Reiki.

Toute situation éveillant encore des peurs ou des émotions négatives peut bénéficier de cette méthode.

Voyez-vous revivant réellement ce souvenir et laissez couler sur vous-même cette douche lumineuse qu'est le Reiki, afin que votre conscience puisse doucement s'ouvrir à d'autres perceptions.

Vous deviendrez ainsi de plus en plus *observateur*, développant le témoin en soi, celui qui, au centre du "cyclone émotionnel", ne perd plus pied et opte pour une vision d'ensemble plus vaste. Bien souvent émergent alors des réponses, le pourquoi de ce qui fut et de ce que vous avez pu apprendre à travers ces événements douloureux ou marquants.

S'autotrainer ainsi, c'est se panser l'âme en transformant ses pensées. Il est possible de retourner dans le temps, au fil des cycles, et de demander à sa guidance intérieure de laisser remonter le souvenir refoulé qui a besoin de guérison. La simplicité même de ce retour en arrière, éclairé par l'énergie du Reiki, facilite le lâcher prise et renforce la confiance en soi. Ce processus investit l'âme et l'esprit d'un regain de force sereine

et d'une meilleure compréhension du passé et de ce qui vous a amené là où vous êtes maintenant.

Il vous sera de plus en plus facile de gérer votre vie en tenant le gouvernail de votre embarcation, éclairée par votre conscience élargie.

Toute situation répétitive, tout symptôme nous obligent à ouvrir les yeux, à approcher le mal-être ou le mal-a-dit (la maladie) afin de comprendre ce qui nous est communiqué à travers le vécu du corps physique.

Le chemin de l'évolution passe par une remise en question, par un élargissement de la conscience qui, tel un fil conducteur, éclaire alors le schéma incrusté dans le corps.

Le Reiki soutient la mise en place des pierres d'achoppement vers la voie de la lumière et nous oriente vers l'être global.

NOTE : La guérison des souvenirs peut être renforcée par les symboles reçus lors du deuxième degré. Ils amplifient la clarification des modèles de pensées anciens (voir le chapitre suivant).

Autotraitement avec les symboles du deuxième degré

Ce chapitre s'adresse aux personnes ayant participé à un stage du deuxième degré et ayant reçu la transmission des symboles, outils supplémentaires pour la pratique de cette méthode.

L'autotraitement peut être renforcé par l'utilisation des symboles du deuxième degré, soit le premier mais aussi le deuxième si vous désirez amollir vos schémas restrictifs. Il est possible de les visualiser sur les zones de votre corps et de prononcer les mantras ou alors de vous projeter en miniature entre vos mains, méthode qui permet de vous autotrainer en suivant la démarche du traitement à distance.

Le deuxième symbole dirigé sur un organe peut aider à comprendre le pourquoi d'une maladie devenue chronique et donner la clé de l'inconscient afin de transformer cette "programmation négative" enclavée dans l'organe affaibli. Dès lors, la manifestation représentée par ce symptôme disparaîtra car le principe sera devenu conscient. Il faut comprendre que toute douleur, toute maladie ou "mal-aise" est un message envoyé par le corps et que la conscience n'a pas reçu.

Certaines personnes préfèrent dessiner ces symboles sur elles-mêmes, quoique les transposer sur soi puisse créer quelque confusion. Soyez créatif, explorez les outils reçus lors de votre initiation au deuxième degré et utilisez-les pour renforcer votre démarche.

Les chakras, nos centres d'énergie

Notre corps énergétique se compose de différents plans, éthérique, astral ou émotionnel, et mental. Notre karma, nos émotions, nos pensées s'impriment dans ces corps subtils par l'intermédiaire de nos chakras ou centres énergétiques. Le mot chakra signifie "roue" en sanscrit ; ce sont de véritables portes de communication avec le cosmos et les autres êtres vivants. Le système des chakras a été utilisé depuis des époques reculées comme moyen de définir et de comprendre le système énergétique du corps humain. Ces vortex d'énergie reçoivent, emmagasinent, créent et transmettent de l'énergie lumineuse de la force vitale et alimentent les diverses octaves des manifestations de notre être. Les centres énergétiques expriment des plans de conscience différents et gouvernent non seulement le fonctionnement physique des glandes endocrines mais aussi leurs fonctions énergétiques et leurs effets psychiques. Chaque chakra absorbe le rayon de couleur qui lui est propre et ceci se passe sur le plan matériel tout autant que sur les plans subtils. Il s'agit donc de sept niveaux d'expression chargés de répartir et distribuer l'énergie universelle pour nous permettre d'évoluer d'une manière optimale.

Tout déséquilibre d'un chakra entraîne à son tour un dysfonctionnement des glandes correspondantes, ainsi que des difficultés sur les plans émotionnel et mental. Puisque tout ce que

nous vivons retentit sur les chakras à travers nos corps subtils, il suffira de réalimenter par le Reiki le centre énergétiquement déséquilibré. Il est possible de s'accompagner des cristaux correspondant à la fréquence vibratoire colorée émise par les chakras.

Le premier chakra ou chakra racine

"Je suis."

Il est situé au bas de la colonne vertébrale entre l'anus et les parties génitales. On l'appelle aussi chakra coccygien. Les glandes endocrines qu'il gouverne sont les surrénales. L'énergie dense de ce chakra correspond à l'élément de la terre et sa vibration colorée est le rouge. Il gère le sens de l'odorat et on l'associe à l'ossature, la colonne vertébrale, jambes et pieds, le côlon. La chakra racine canalise les énergies terrestres et lorsqu'il est équilibré, permet de ressentir des liens profonds avec la terre. Dès l'instant où l'on se sent en sécurité, il est possible de manifester créativement et dans toute la rectitude de son arbre de vie, le pourquoi de son incarnation sur cette terre.

Si "je ne sens plus le sol sous mes pieds" ou si "j'ai l'herbe coupée sous mes pieds et le sol se dérobe", il y a probablement un déséquilibre à ce niveau.

Lorsque je puise mes forces dans la terre et "me tiens fermement debout sur mes deux pieds", j'harmonise ce chakra.

Pierres correspondantes de couleur rouge et noire

Agate, jaspé, grenat, corail, rubis, ainsi que la tourmaline noire, bojis, obsidienne, onyx et hématite.

Le deuxième chakra ou chakra sacré

"Je sens"

Il est situé près des organes reproducteurs. Sa fonction est l'entretien de la vitalité physique. Il gouverne les organes génitaux, les gonades, les reins et la vessie. On l'associe à l'élément eau et la couleur orange le nourrit. Ce chakra nous relie au flux et reflux des émotions dans le partage intime avec les autres, sans pour autant se noyer dans la riche abondance des sensations, en restant ouvert à la joie que nous procure le sens du goût, sens avec lequel il est connecté.

Si "je me noie dans mes émotions" il est fort probable que ce chakra doit être renforcé et lorsque "l'eau me monte à la bouche", je vis harmonieusement la dynamique du deuxième chakra.

Pierres correspondantes de couleur orange

Cornaline, opale de feu, pierre de soleil, corail, zircon, calcite orange.

Le troisième chakra ou plexus solaire

"Je veux."

Il se trouve juste au-dessus du nombril, là où les côtes se rejoignent dans la zone du sternum. Il gouverne les organes de la digestion, le système nerveux en partie et régit le pancréas. C'est à travers ce centre que nous nous connectons au monde physique et éthérique. On lui associe la couleur jaune et l'élément feu. Ce chakra, centre de la personnalité, influence le sens du soi et éveille la notion du pouvoir, de l'autorité et de la sagesse.

Sous l'angle d'une vision holistique, ce chakra transforme la nourriture en énergies subtiles et utilise l'énergie de la connaissance mentale au service de la matière. Il joue ainsi un rôle important puisqu'il distribue dans le corps l'énergie de manière cohérente.

Lorsque ce chakra est équilibré, la personne trouve son centre, gère son espace gaiement et s'affirme en toute confiance avec vigueur. Dans le cas contraire, il peut y avoir dépression, complexe d'infériorité, peurs, fatigue, anxiété ou autorité dominante extrême et surcharge nerveuse dans un stress mal vécu.

Si ma croyance est que "dans la vie, je dois toujours m'écraser", il est fort probable que mon plexus solaire est affaibli, alors que si "je jouis de ma force et l'utilise d'une manière créative", il est remarquablement équilibré.

Pierres correspondantes de couleur jaune

Citrine, ambre (résine de pins anciens), œil de tigre, quartz rutile, quartz fumé, pyrite, calcite miel, topaze dorée.

Le quatrième chakra ou chakra du cœur

"J'aime."

Il se trouve entre les deux seins. Il est en relation avec le système immunitaire, le thymus et les poumons et le cœur. Il gouverne le sens du toucher et on l'associe à l'élément air et à la couleur verte; combinaison du jaune et du bleu, elle se trouve au milieu des couleurs correspondant au corps physique et à celles apparentées au corps spirituel. Le vert, centre du spectre, se déplace horizontalement et le bleu verticalement. Ils forment ainsi une croix, symbole de communion entre les deux plans de vie.

Si "je me sens vide et n'arrive plus à partager et donner de l'amour", ce chakra est sans doute en déséquilibre. Un chakra du cœur en harmonie se traduirait par "plus je donne, plus je reçois".

Pierres correspondantes de couleur verte et rose

Émeraude, jade, tourmaline rose et verte, malachite, chryso-prase, chrysocolle, péridot, héliotrope, aventurine, agate mousse, amazonite, quartz rose, rhodonite, rhodochrosite, kunzite, agate de Botswana.

Le cinquième chakra ou chakra de la gorge

"Je communique."

Il régit le système respiratoire, l'œsophage, la gorge et la thyroïde, contrôle le métabolisme du corps physique. On l'associe à l'élément éther, au sens de l'ouïe et au bleu clair. Ce centre gère toutes les formes d'expression mentale et la gorge, en tant que centre de la parole, est le passage qui permet à notre être intérieur de se manifester et de communiquer avec le monde extérieur afin de traduire les émotions, les sentiments et les intentions de l'âme en utilisant la voix.

"Si je n'arrive pas à avaler cette histoire et encore moins à en parler car elle me reste en travers de la gorge", il est fort probable qu'un travail est à faire sur ce centre, alors que si "j'exprime facilement mes émotions et mes véritables intentions", ce chakra vibre harmonieusement.

Pierres correspondantes de couleur bleu et turquoise

Aigue-marine, calcédoine bleue, turquoise, perle, pierre de lune, opale, fluorine bleue, calcite bleue.

Le sixième chakra, celui du troisième œil

"Je vois."

Il se situe entre les deux yeux, au milieu du front. C'est le centre de la vision subtile, il régit toute la partie inférieure du cerveau, l'œil gauche et le système nerveux. Il donne naissance à la glande pituitaire ou hypophyse et gouverne la volonté et le dynamisme de toutes les activités mentales de la pensée agissante. La couleur indigo le nourrit et donne accès à une vision intuitive en développant des formes paranormales de perception dont la clairvoyance. D'autre part, ce centre nous aide à explorer le subconscient et nous assiste tout au long du voyage intérieur lorsque les souvenirs émergent de leur profond sommeil.

Si "la vie n'a aucun sens et que je ne trouve aucun but ici bas", il y a sans doute un affaiblissement de ce chakra, alors que si "mon guide intérieur éclaire mon chemin et m'accompagne" dans la connaissance de moi-même il est sûrement équilibré.

Pierres correspondantes de couleur indigo

Lapis-lazuli, saphir bleu, azurite, sodalite, quartz bleu, œil de faucon, iolite.

Le septième chakra ou chakra coronal

"Je sais"

Il se trouve au sommet de la tête et donne naissance à la glande pinéale ou épiphyse. Ce centre gouverne le cortex cérébral et l'œil droit. Il canalise les énergies des plans supérieurs en tant que réceptacle de la vision divine. Sa couleur, le violet, est le symbole du mystère spirituel qui couronne la réalisation de la conscience cosmique et de l'amour de l'humain.

nité. A ce niveau il y a réunification avec le grand tout de la Lumière blanche. Ces énergies spirituelles ont le pouvoir de transformer la maladie physique.

Si "j'ai besoin de protection car je n'aime pas le passé et ne veux pas voir l'avenir", il est fort probable que ce centre est affaibli alors que si je puis affirmer "que Ta volonté soit faite et non la mienne", l'ouverture de la conscience universelle est équilibrée.

Pierres correspondantes de couleur violette et blanche

Améthyste, sugilite, cristal de roche, charoïte, diamant d'Herkimer, sélénite.

Harmonisation des chakras par l'autotraitement

Voici une alternative permettant d'utiliser l'autotraitement d'une manière très agréable, et qui peut se pratiquer aussi bien en position assise que couchée. Elle consiste à créer un pont énergétique entre les divers chakras jusqu'à ce que leur fréquence vibratoire s'ajuste harmonieusement.

Cet équilibrage des chakras peut encore être amplifié par les cristaux. Il suffira de les déposer sur vos centres énergétiques si vous pratiquez la méditation guidée proposée plus loin en étant allongé. Cette méthode est l'activation maximale ; elle exerce une puissante harmonisation. Aussi ne devrait-elle pas être utilisée plus d'une fois par semaine et au plus durant vingt minutes.

Vous pouvez choisir les cristaux correspondant à vos chakras (voir le chapitre précédent) ou sept pierres d'un même rayon coloré.

Retenez que le **rouge** active et stimule, l'**orange** revitalise, le **jaune** réchauffe et tonifie, le **vert** détend et rafraîchit, le **bleu** apaise, l'**indigo** purifie et le **violet** équilibre. Quant au **cristal de roche**, il est le guérisseur le plus "complet" puisqu'il est habité par la lumière blanche non divisée et qu'il possède la connaissance de toutes les autres couleurs.

Méditation guidée

Il est possible de lire ce texte et de l'enregistrer sur un fond musical de détente puis de vous préparer à ce voyage intérieur.

Installez-vous confortablement et prenez quelques respirations un peu plus amples que de coutume afin d'apaiser votre mental et d'habiter votre corps de toute votre attention aimante.

Placez maintenant la main gauche sur le premier chakra situé vers l'os pubien et la main droite au milieu de votre front sur le sixième chakra. A travers votre main gauche, prenez contact avec votre véhicule physique, vos racines, votre "je suis"...

Connectez-vous maintenant par votre main droite à votre centre de vision subtile, votre "Je vois". Puisez dans le réservoir de vos perceptions fines... retrouvez la patrie de votre âme et franchissez le seuil de vos illusions pour les dépasser...

Réunifiez maintenant votre temple physique avec la vision intérieure de votre esprit. Devenez Un afin que le souffle originel investisse votre corps et que celui-ci concrétise votre vision spirituelle.

Puis déplacez vos mains et posez la main gauche sur le deuxième chakra qui se situe un peu en dessous du nombril et la main droite sur le cinquième chakra au niveau de la gorge.

A travers votre main gauche prenez contact avec votre centre des sensations. Ressentez-en la richesse et goûtez au flux et reflux de vos émotions. Ouvrez-vous à votre "Je sens"...

Puis par le biais de votre main droite, connectez-vous avec votre cinquième chakra, votre "je communique", et

donnez-vous la permission d'ouvrir votre gorge afin d'exprimer toute la créativité et l'abondance de votre expression.

Réunifiez maintenant votre centre des sensations avec celui de la communication. Que l'abondance de vos sensations puisse être exprimée par votre voix et que celle-ci puisse moduler toute la richesse de sa palette à travers le filtre de vos émotions.

Déplacez maintenant vos mains et placez la gauche sur votre plexus solaire situé entre le nombril et la base du sternum et la droite sur votre cœur au milieu de la poitrine.

Prenez contact par le biais de votre main gauche avec votre troisième chakra, votre centre de pouvoir, l'endroit où réside votre soleil intérieur, votre propre autorité, votre "je veux". Connectez-vous à votre force personnelle, votre intelligence pratique dans l'affirmation de votre individualité...

Reliez-vous maintenant par votre main droite à votre quatrième chakra, celui du cœur, votre centre l'amour, votre "j'aime", cet espace d'ouverture envers soi-même et les autres...

Réunifiez maintenant votre centre du pouvoir d'être vous-même à celui de l'amour inconditionnel afin que la chaleur de votre soleil intérieur dans l'affirmation de soi se manifeste dans l'espace de votre cœur et que celui-ci puisse partager généreusement la joie et l'acceptation dans vos relations d'amour avec vous-même et les autres...

Devenez Un dans le temple de votre cœur et permettez à vos énergies de se fondre harmonieusement pour que la vie coule et danse en vous. Goûtez aux mille facettes de l'énergie invisible du Reiki qui anime toute forme de vie...

Puis doucement préparez-vous à revenir... Reprenez conscience de votre respiration, bougez doucement vos bras, vos jambes et lorsque vous le désirez ouvrez les yeux.

Vous voici plus "complet" que jamais...

**Méthodes
d'utilisation
des cristaux avec
l'autotraitement**

Selon l'enseignement de Frank Alper, personnage remarquable dont les connaissances sur la civilisation atlante sont extrêmement vastes, les figures géométriques cristallines créent des champs vibratoires puissants. J'ai eu la chance de travailler avec lui en Arizona, où nous avons eu l'occasion d'expérimenter de multiples façons de se régénérer.

Il est possible de se créer un "cocon" avec douze pointes de cristal de roche que l'on place tout autour de soi selon le croquis que vous trouverez ci-dessous. Cette figure géométrique, telle une étoile à douze branches, génère un champ électromagnétique puissant. L'énergie sera dirigée différemment selon la disposition de vos pointes de quartz.

Si vous choisissez de vous donner le Reiki en position allongée, cette manière de procéder intensifiera le processus d'harmonisation en cours.

Il est préférable d'utiliser des pointes de quartz qui ne sont pas biterminées pour les figures géométriques proposées ici. Si en revanche vous désirez poser sept pointes sur ou entre vos sept chakras, des quartz biterminés peuvent alors convenir.

IMPORTANT: ne pas dépasser vingt minutes, surtout si vous n'avez pas l'habitude d'utiliser les cristaux.

Que ces pointes de cristal soient à l'état brut ou polies ne change guère la charge électromagnétique qu'elles dégagent. Taille idéale: dès 5 cm de longueur.

Etoile à douze branches en position allongée

Pointes dirigées vers le haut :

Amplification de la guérison spirituelle.
Clarification des schémas mentaux et
des structures émotionnelles.

Pointes dirigées vers le bas :

Amplification de la guérison sur le plan physique.
Maux physiques, parfois chroniques,
et difficultés à se sentir dans son corps.
Facilite l'enracinement.

Pointes dirigées vers le corps :

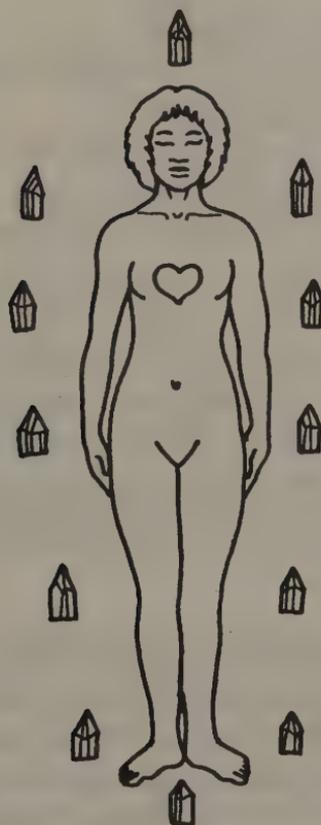
Enveloppe de protection.
Réénergétisation par un afflux concentré
des énergies cristallines.

Etoile à douze branches, en position allongée

Sur ce croquis, les pointes sont dirigées vers le haut.

Les cristaux sont disposés ainsi :

- 1 entre les pieds
- 1 à la hauteur de chaque cheville
- 1 à la hauteur de chaque genou
- 1 à la hauteur de chaque poignet
- 1 à la hauteur de chaque coude
- 1 à la hauteur de chaque épaule
- 1 au sommet de la tête



Etoile à six branches en position assise

Si vous préférez pratiquer l'autotraitement en position assise, il est possible de créer autour de vous une étoile à six branches.

Vous pouvez vous placer face au sud (dos au nord) et poser devant et derrière vous une pointe de cristal de roche et à votre gauche et votre droite deux pointes supplémentaires de chaque côté.

Pointes dirigées vers le sud :

Pour s'ouvrir à sa voie et répondre à l'appel divin.

Pointes dirigées vers le nord :

Pour clarifier le passé, dénouer les peurs anciennes.

Pointes dirigées vers l'intérieur :

Pour faciliter le centrage, afflux d'énergie concentré et protection lumineuse.

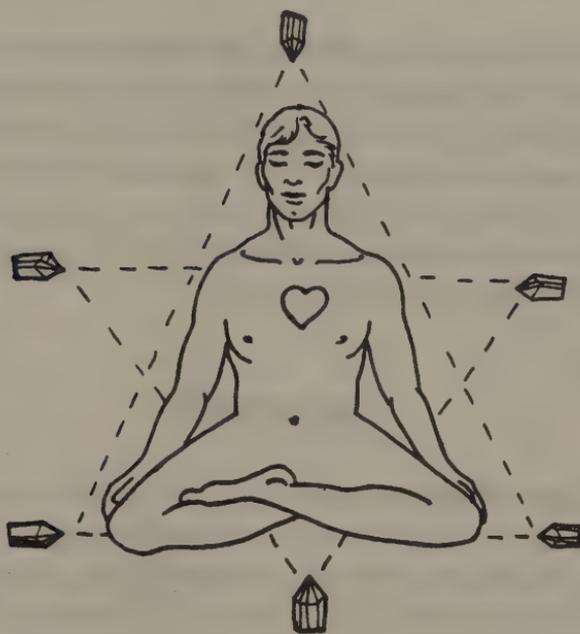
Il n'est pas absolument nécessaire de se placer selon l'axe nord-sud car c'est en fait votre état d'esprit qui crée l'ouverture. Dès le moment où vous devenez réceptif à l'énergie de la lumière du Reiki, vous créez les conditions idéales pour recevoir cette force vitale universelle dans un champ vibratoire cristallin encore amplifié.

Une autre manière intéressante de placer cette étoile à six branches consiste à les déposer selon ce croquis. Cette figure géométrique est faite de deux triangles qui s'interpénètrent et représentent l'aspect spirituel et l'aspect physique s'unissant dans l'harmonie. Méditer ou se donner du Reiki dans ce champ

vibratoire nous soutient dans notre recherche du juste équilibre de nos priorités cosmiques et terrestres.

Triangle dirigé vers le bas : Aspect physique - matière.

Triangle dirigé vers le haut : Aspect spirituel - esprit.



Position assise au centre d'une étoile à six branches.

Sur ce croquis, les pointes sont dirigées vers l'intérieur.

NOTES : 1. Chaque fois que vous utilisez des cristaux, veillez à les nettoyer en les passant à l'eau fraîche, puis à les activer avec le Reiki avant et après votre emploi.

2. Les personnes initiées au deuxième degré utiliseront le premier symbole et le deuxième si elles désirent travailler les structures mentales.

Conclusion

Voici le message qu'un thérapeute remarquable me transmet récemment. Il me semble si vrai, si beau dans sa simplicité que je tiens à le partager avec vous, tel que je l'ai ressenti et retenu :

"On peut empêcher quelqu'un de prendre. Il suffit pour cela de retenir son bras ou son poignet, mais on ne peut l'empêcher de donner car cela entraînerait certainement en lui un assèchement et la sclérose de son identité profonde."

Ai-je rêvé ?

Peut-être un jour des hommes et des femmes ouverts, à la tête d'entreprises importantes, prendront conscience que les ressources humaines pourraient être amplifiées par la méthode du Reiki. Ils écriraient alors le scénario d'un film où les citoyens de ce monde à la conquête de leur temple-corps canaliseraient et utiliseraient la force universelle de vie. Ils effaceraient ainsi les séquences douloureuses de leur histoire tout en retenant les leçons évolutives de ces expériences.

Voici que les cellules de tout un chacun vibreraient à une octave supérieure, puisant dans la substance précieuse d'un plan vibratoire plus élevé. Pourrions-nous alors modifier notre destin ? Les moins nantis ne pourraient-ils être apaisés dans leur faim et leur soif ? Les lois terrestres ne deviendraient-elles pas plus cohérentes ? Quoi qu'il en soit, je vous invite à ne pas

attendre ce futur possible mais à commencer dès aujourd'hui à devenir bâtisseur et maillon de cette grande chaîne humaine qui aspire à la lumière et marche vers les étoiles tout en ancrant ses pieds sur notre planète Terre.

*A la conscience planétaire
dont nous sommes le reflet.
Que la lumière soit !*

Bibliographie

La vie - énergie

- Ed. L'Age du Verseau - William Berton.

Un chemin vers la santé

- Ed. Randin - Thorwald Dethlefsen.

Qui es-tu ?

- Ed. E.T.C. Inc. - Lise Bourbeau.

Reiki, force universelle de vie

- Ed. Recto-Verseau - Barbara Chinta Strübin.

Le symbolisme du corps humain

- Ed. Dangles - Annick de Souzenelle.

Les glandes endocrines "Whitehawk"

- Ed. de la Chaîne Brisée - K. Barkel.

L'amour sans condition

- Ed. Vivez Soleil - Louise Hay.

Transformez votre vie

- Ed. Vivez Soleil - Louise Hay.

La force est en vous

- Ed. Vivez Soleil - Louise Hay.

Le cancer apprivoisé

- Ed. Vivez Soleil - Léon Renard.

Votre corps parle, écoutez-le

- Ed. Jour - Henry Tietze.

Guérir ses souffrances émotives

- Ed. de l'Homme - Albert Celande.

... et de nombreux autres encore que vous rencontrerez au juste moment.

A propos de l'Auteur

Parimal Danielle Tonossi est collaboratrice du centre holistique "Le Lotus" à Sierre. Le massage intuitif, le tarot-miroir, les élixirs floraux du docteur Bach ainsi que les élixirs de cristaux font partie de sa démarche. Elle enseigne et pratique ces méthodes. Actuellement en tant que Maître de Reiki, elle anime divers stages d'initiation au Reiki et aux énergies des cristaux, ses compagnons de longue date.

Pour de plus amples informations :

Le Lotus - 41, rue du Bourg - 3960 Sierre / Suisse

**Chez le même éditeur
Autres livres sur le Reiki**

Pour connaître la pratique du Reiki dans sa globalité :

REIKI, force universelle de vie (B. C. Strübin)

Pas à pas, ce livre vous enseigne la théorie et la pratique du Reiki : traitement de base, traitement rapide, mental, à distance, renforcement du système immunitaire, traitement pour les enfants, soutien aux mourants, traitement pour les animaux, les plantes et la Terre.

Pour approfondir l'alliance du Reiki et des cristaux :

REIKI ET CRISTAUX (B. C. Strübin)

Les cristaux amplifient et transmettent l'énergie qu'ils reçoivent. Si nous faisons couler en eux l'énergie du Reiki, ils l'amplifient et la focalisent avant de la transmettre plus loin. Ce livre présente des méthodes simples et efficaces d'utilisation des cristaux intégrée à la pratique du Reiki.

Comment vivre selon les idéaux spirituels du Reiki :

L'ESPRIT DU REIKI, l'enseignement de Hawayo Takata, premier maître de Reiki (transcrit par F. Brown)

Mikao Usui, fondateur de la méthode chargea Chujiro Hayashi de poursuivre son travail. Celui-ci confia à Hawayo Takata la mission de faire connaître le Reiki hors du Japon. Ce livre vous invite à rencontrer celle qui fut le seul maître de Reiki pendant trente-cinq ans. Atravers les épisodes marquants de sa vie se précisent les origines du Reiki et les principes de sagesse qui établissent la thérapie Reiki sur les solides fondations d'un art de vivre.

Catalogue complet des livres sur simple demande

Chez le même éditeur
Autres livres sur la guérison

Une approche des chakras :

MEDITATIONS GUIDEES SUR LES CHAKRAS

(F. Benet)

Pour chaque chakra, une pratique d'éveil physique, une visualisation et une méditation vous en permettent l'exploration pour l'épanouir. La bonne circulation de l'énergie à travers ces "centrales d'énergie" est la condition de la santé physique, de l'équilibre émotionnel et mental et du développement spirituel.

Pour une vie saine, heureuse et rayonnante :

MANUEL D'EPANOUISSEMENT PERSONNEL (J. Mora)

"La vie est une vallée de larmes, souffrir est normal, je ne mérite pas d'être aimé ni d'être heureux..." Le pensez-vous vraiment ? Il existe heureusement des conceptions plus optimistes, accordées aux lois d'harmonie et d'abondance de l'univers.

Une thérapie absolue pour la réjuvenation de l'être :

GUERISON SPIRITUELLE ET ENERGETIQUE

principes et pratiques taoïstes (G. Edde)

Dans la plus pure tradition taoïste de simplicité et de développement harmonieux, des méthodes simples, agréables, suivant une logique progressive basée sur une compréhension de l'énergie qui sert de mercure alchimique à toute guérison complète. Le but : une renaissance mentale (atteindre la paix intérieure), une renaissance énergétique (une énergie, puissante, libre et contrôlée), une renaissance physique par la stimulation puis la transformation des tissus organiques.

Catalogue complet des livres sur simple demande

Existe-t-il un art de se guérir plus naturel et plus simple ?

En Reiki, il est possible de se traiter soi-même (alors que dans la plupart des techniques du toucher et de travail sur les énergies, il faut un donneur et un receveur). Il vous suffit de canaliser la force universelle de vie avec vos mains pour la redistribuer dans votre corps. **L'autotraitement en Reiki est certainement la manière la plus pratique pour se recharger en se donnant libre accès à une nourriture de lumière qui imprègne le corps et abreuve l'esprit et l'âme.**

Ce livre est destiné à vous rappeler le pouvoir de vos mains afin que vous puisiez pleinement dans l'abondance du réservoir cosmique d'énergie. L'autotraitement vous permet de découvrir en vous la source d'un pouvoir illimité.

Le traitement personnel est l'opportunité par excellence de s'ouvrir à plus d'énergie afin de se recharger rapidement et d'une manière complète. A n'importe quel moment de la journée et où que vous soyez, vous pouvez faire appel à l'énergie du Reiki.

Vous tenez entre vos mains la capacité de prévenir les maladies courantes, d'assurer un meilleur fonctionnement de vos organes, de vous stimuler si vous êtes fatigué ou de vous détendre si vous êtes stressé. La force originelle du Reiki accélère aussi tout processus de guérison en cours en soutenant les défenses du corps. Elle lui insuffle le souffle de vie primordial.

En vous proposant de pratiquer sur vous-même le traitement de base en Reiki, l'harmonisation des chakras par le Reiki et, si cela vous attire, l'association des cristaux à l'autotraitement, ce livre vous invite à goûter aux mille facettes de l'énergie invisible, mais omniprésente, du Reiki qui anime toute forme de vie.

56 FF / 16

ISBN 2-88343-



9 782883 430

KP-624-617

