



Philippe Gouédard

LE REIKI

TECHNIQUES pour retrouver
CONFIANCE EN SOI et renforcer
ses **DÉFENSES IMMUNITAIRES**



1 HEURE
d'exercices
audio inclus



LE REIKI

Le reiki est une méthode traditionnelle d'origine japonaise, fondée sur des soins énergétiques, par imposition des mains. En effectuant des gestes simples et précis, elle active notre capacité d'autoguérison. Après avoir présenté l'histoire et les fondements du reiki, ce guide décrit ses différentes techniques et propose d'adapter sa pratique à son mode de vie (quotidienne, hebdomadaire ou occasionnelle). Richement illustré et accompagné de pistes audio, cet ouvrage vous permettra de pratiquer sur vos proches et sur vous-même pour obtenir des résultats concrets, que vous souhaitiez soulager votre fatigue physique, votre charge mentale ou vos douleurs chroniques.

■ Un auteur spécialiste ■ Des exercices ■ Des méditations



© Owendoline Gouédard

PHILIPPE GOUÉDARD est praticien reiki 3^e degré et professeur de taï chi chuan à Paris. Il est également spécialisé dans les arts martiaux japonais. Il est notamment l'auteur de *Taï chi* et de *Qi gong*, parus dans la même collection aux éditions Eyrolles.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustration de couverture : © Djohr Guedra

Code éditeur : G57163
ISBN : 978-2-212-57163-9

Philippe Gouédard

LE REIKI

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Hung Ho Thanh, sauf p. 50 : Peter Hermes Furian/Shutterstock

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57163-9

*Conduire à une vie paisible et heureuse
pour soi-même et inviter également à soigner
autrui et à lui procurer du bien-être.*

Mikao USUI

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Introduction	13
Comment définir le reiki ?	14
<i>Les idéogrammes</i>	14
<i>De quoi s'agit-il ?</i>	15
<i>Apaiser</i>	15
<i>C'est l'intention qui compte !</i>	16
<i>Quelle différence entre magnétisme et reiki ?</i>	16
Partie 1 Le reiki comme mode de vie.	19
Chapitre 1 Histoire et philosophie du reiki.	21
Naissance de la méthode	21
<i>Son fondateur, Mikao Usui</i>	21
<i>La succession de Mikao Usui</i>	25
Aspects géographiques et historiques	26
<i>Meiji, une ère d'ouverture</i>	28
Aspect philosophique	30
<i>Le shintoïsme</i>	30
<i>Le bouddhisme</i>	34
<i>Le confucianisme</i>	35
<i>Le taoïsme</i>	36
Chapitre 2 Le reiki, une voie et une hygiène de vie	39
Le « mal a dit »	39
<i>Les maux exprimés par le corps</i>	41
<i>Les émotions refoulées sur la colonne vertébrale</i>	44
Les effets de la pratique	45
<i>Sur le plan physique</i>	46
<i>Sur le plan psychique</i>	46
<i>Sur le plan spirituel</i>	46

Le champ énergétique	47
Les effets du reiki	48
Les centres énergétiques	49
<i>Quels sont-ils et où sont-ils ?</i>	49
<i>Les chakras</i>	49
<i>Les sept chakras, leurs fonctions et leurs actions</i>	51
<i>Pratique complémentaire : utiliser des pierres et cristaux</i>	60
<i>Tableau résumant les sept chakras, leurs fonctions et actions</i>	63
<i>Les méridiens</i>	63
<i>L'aura</i>	64
<i>Le système endocrinien</i>	66
<i>Fonction des chakras, des glandes et du reiki</i>	67
Le conscient, l'inconscient et le superconscient	68
<i>Le conscient</i>	68
<i>L'inconscient</i>	69
<i>Le superconscient</i>	70
<i>Effets du reiki</i>	71
Chapitre 3 La formation	73
Pourquoi suivre une formation ?	73
Généralités	74
<i>Comment pratique-t-on ?</i>	74
<i>Qui peut pratiquer ?</i>	76
<i>Sur qui (ou sur quoi) ?</i>	76
Les initiations	77
<i>La formation</i>	77
<i>La progression</i>	78
Les symboles	80
<i>Rôle des symboles</i>	82
Précisions importantes sur la transmission	83
Les sons sacrés : le kotodama	84
<i>La tradition taoïste</i>	84
<i>La tradition shintoïste</i>	85
<i>La tradition bouddhiste</i>	87

Chapitre 4 Principes de base pour une bonne pratique 91

Posture, attitude intérieure, nombre de séances, méditation . . 91
La posture juste : le kibon shisei 91
Attitude intérieure juste 92
Nombre de séances juste 92
Méditation en pleine conscience 92
Mettre en scène 93
Respiration juste : placer son souffle 94
La technique 95
La gymnastique reiki : le *reiki taiso* 97
L'enracinement 100

Chapitre 5 Techniques préliminaires pour une séance de reiki 103

Joindre les mains : le *gassho* 104
Variante : le *gassho kokyū ho* (mains jointes et souffle) 105
Faire silence en soi : le *mokunen* 105
Le souffle : le *kokyū ho* 106
La toilette : le *kenyoku* 107
Le brossage en digitopression : le *hanshin koketsu ho* 109
La relaxation par le nombril : le *hesso chiryo* 110
Le *laser ho* 110
Regarder fixement : le *gyoshi ho* 111
Exercice de reiki : le *reiki undo* 111
La purification de l'esprit : le *joshin kokyū ho* 112

Chapitre 6 Méditer sur les cinq préceptes 113

Se préparer à méditer 113
Posture, respiration, concentration 115
« Aujourd'hui, pas de colère » 115
« Aujourd'hui, pas de soucis » 116
« Aujourd'hui, de la gratitude » 117
« Aujourd'hui, travaillons honnêtement » 117
« Aujourd'hui, soyons bon envers tous » 118
Le lien entre le reiki et les cinq préceptes 119
Variante : méditation des cinq préceptes avec positions
de mains 121

Chapitre 7 Le premier degré : la base 131

Qu'allez-vous apprendre ? 131

L'auto-pratique 131

Traiter d'autres personnes 132

Positions de mains et pratiques basiques 134

Bien commencer et bien finir sa journée 134

Équilibrer les chakras 138

Traiter les déséquilibres 143

Positions pour un traitement court sur une personne 146

Positions d'auto-traitement 147

Quelques traitements courants par le reiki 150

Chapitre 8 Le deuxième degré : l'approfondissement 159

Qu'allez-vous apprendre ? 160

Le symbole de pouvoir 160

Le symbole d'harmonie 161

Le symbole de distance 162

Les apports du deuxième degré 163

Positions des mains, pratique avancée 164

Les quinze positions des mains 164

Travail sur la concentration et la confiance en soi 168

La concentration en trois positions 168

La confiance en soi en quatre positions 169

Travail sur la relaxation et les peurs 170

La relaxation 170

Les peurs 171

Traitement mental de Mikao Usui 172

Les différentes actions du reiki par position 173

Positions sur la tête : « T » 173

Positions pour la face du corps : « F » 174

Positions pour le dos : « D » 176

Position pour les membres inférieurs : « J » 177

Chapitre 9 Le troisième degré : l'engagement	179
Qu'allez-vous apprendre ?	180
<i>Le symbole de maîtrise</i>	180
<i>Le symbole du cœur</i>	181
<i>Initier</i>	181
Conclusion	183
Pistes audio téléchargeables	187
Bibliographie	189

AVANT-PROPOS

L'aventure reiki a commencé pour moi au début des années 1990. Enseignant et pratiquant d'arts martiaux japonais depuis de nombreuses années, j'orientai ma recherche vers ce que l'on appelle « l'énergie interne ».

En complément du qi gong et du tai-chi-chuan, je me suis dirigé vers le reiki sans réellement savoir de quoi il s'agissait. Son aspect méditatif et le fait d'utiliser l'énergie au travers des mains, afin d'apporter du bien-être pour soi et pour autrui, m'a séduit.

J'ai donc obtenu un premier degré. Et puis, le temps a passé. Ce n'est que quelque vingt années plus tard que j'ai ressenti le besoin de passer le deuxième degré, puis le troisième, deux ans après. Ce temps de maturation était nécessaire ; il ne faut pas être pressé dans ce domaine.

Et ce n'est qu'en ce mois de juin 2019 que j'ai réalisé mes deux premières initiations au premier degré pour deux de mes élèves d'arts martiaux, à qui je ne peux m'empêcher de faire une petite dédicace compte tenu du très fort lien qui nous unit maintenant : « *Léa et Gaëtan, je pense à vous !* »

Chaque jour, je consacre aussi quelques instants à ma pratique personnelle.

INTRODUCTION

Croire !...Voici le premier mot qui me vient à l'esprit en entamant l'écriture de ce livre : croire !

Poser les valises de nos anciens schémas, systèmes de croyance et boucles psychiques négatives... Nous sommes habitués, lorsqu'un événement imprévu survient, qu'il soit relationnel, professionnel ou autre, à réagir en opposant des émotions négatives parfois violentes, à résister au changement et à « laisser passer » avec le temps.

En réalité, cela ne passe pas vraiment, car l'empreinte énergétique et toxique demeure gravée quelque part dans une « boîte à souvenirs », dans un coin de notre esprit et de notre corps, source de notre mal-être, le « MAL A DIT » !

La solution est en chacun de nous. La vie nous a déjà de nombreuses fois éprouvés par ces événements perturbateurs, et nous réagissons chaque fois avec la même intensité.

Pour changer, il faut d'abord *faire attention*.

Première étape : se prendre « en flagrant délit ». Constater que, face à tel événement, vous réagissez négativement avec une émotion plus ou moins forte.

Deuxième étape : identifier et nommer, d'une part, l'élément déclencheur, LA CAUSE ; d'autre part, l'énergie émotionnelle négative ressentie, L'EFFET.

Troisième étape : se poser les bonnes questions. Est-ce que résister, s'opposer, dire systématiquement « non » va m'aider ? Ici et maintenant, que puis-je faire pour améliorer la situation ? Que pourrais-je faire pour reprendre les choses en main ?

Nous savons, pour l'avoir plus ou moins expérimenté, que « événement négatif » entraîne « émotions négatives » qui

amènent « réactions physiques et psychiques négatives » – ce que l'on appelle « mal-être ».

Après cette analyse, nous commençons à comprendre le schéma qui nous amène à ce mal-être et à accepter la nécessité du changement. Grâce à cette compréhension et à cette acceptation, nous pouvons mettre en route le processus pour inverser ce schéma.

C'est le principe de la roue, « le secret est dans le cercle » ! Tout, dans la nature, est cercle : la terre, les arbres, les humains... Les cycles de la vie. Tout se recycle. Par notre action, nous retournons (re-tournons) le négatif en positif. Le négatif n'est pas une fatalité ; c'est juste le signal qui nous dit de bouger. Il nous appartient de prendre la bonne décision. Soit vous ne voyez que le négatif et vous en gardez l'empreinte en vous, soit vous envisagez le positif et vous vous libérez.

Comment définir le reiki ?

Les idéogrammes

Le caractère Reiki (靈) est un idéogramme composé de deux parties : le haut est un caractère qui signifie « esprit » et le bas est un caractère qui signifie « énergie ».

Le caractère *Rei* signifie « l'âme » ou « l'esprit ».

Le caractère Ki (氣) est un idéogramme composé de deux parties : le haut est un caractère qui signifie « énergie » et le bas est un caractère qui signifie « esprit ».

Le caractère *Ki* signifie « l'énergie ».

On peut donc traduire *reiki* par « l'énergie spirituelle universelle ».

De quoi s'agit-il ?

Cette méthode naturelle, redécouverte à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle, aussi simple à apprendre qu'à pratiquer,

permet d'utiliser l'énergie pour aider le mental et le corps à mettre en place un processus de relaxation.

Le reiki se pratique sur soi-même ou sur quelqu'un d'autre. Il suffit de placer les mains sur son corps (ou à quelques centimètres), de respirer profondément pour prendre conscience de cette énergie et, ainsi, permettre d'harmoniser le bien-être dans le corps et l'esprit.

En auto-traitement, il peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand.

Apaiser

De tous temps et toutes origines confondues, l'humain, dès qu'il ressent une douleur ou un mal-être, a tendance à poser sa main sur l'endroit concerné (on prend sa tête dans ses mains quand on a la migraine, on se masse le ventre si on est indisposé ; une forte émotion et on met une main sur son plexus ou son cœur, etc.).

Naturellement, nous avons ces mêmes petits gestes apaisants lorsque ceux que nous aimons se sentent mal. De façon totalement instinctive, nous avons cette tendance à désirer transmettre une énergie apaisante, calmante, pacifiante ; c'est un réflexe animal.

Il existe des moyens de bien vivre en harmonie avec la nature, en respectant ses différents cycles (jour/nuit, saisons...). Des moyens qui permettent non pas de guérir mais d'anticiper, d'éviter des désagréments physiques en renforçant nos défenses immunitaires, et de gérer nos émotions (peur, angoisse, stress...), et ce, très efficacement.

Le reiki est l'un de ces moyens : pour un mal de tête occasionnel (je ne parle pas de migraine chronique !), un rhume (pour dégager le nez bouché) et bien d'autres cas assez bénins, cette technique fonctionne très bien. On peut aussi employer le

reiki en complément, en « renfort » d'un traitement médical (ne serait-ce que pour gérer nos émotions !). Par contre, on ne doit en aucun cas le substituer audit traitement.

C'est l'intention qui compte !

Au début, il n'est pas absolument nécessaire de ressentir l'énergie pour que cela fonctionne. La concentration, l'écoute, l'intention de canaliser cette énergie suffisent.

Avec l'habitude de cette méditation, nous modifions notre ressenti et, au lieu de nous raccrocher à l'extérieur, nous prenons conscience de notre monde intérieur. Petit à petit, cette conscience nous procure la sensation de chaleur ou de picotement qui accompagne l'énergie. Mais n'oubliez pas : ce n'est pas le résultat qui compte, mais le moyen régulier d'y arriver.

Ce que je vais vous proposer dans ce livre, ce sont des techniques de relaxation avec le reiki. Bien sûr, vous n'avez pas reçu ce qui s'appelle l'initiation (si vous l'avez fait, tant mieux !), mais peu importe : ce que je vous transmets n'en a pas vraiment besoin dans un premier temps ; à chacun de ressentir l'envie d'aller plus loin...

Nous parlons d'énergie universelle (signification du mot « reiki »), et vous savez comme moi que ce qui est universel est ILLIMITÉ !

Quelle différence entre magnétisme et reiki ?

On pourrait penser qu'il s'agit de la même chose ; ce n'est ni complètement faux, ni complètement vrai.

- Le magnétisme est un « don », le pratiquant utilise son propre fluide énergétique pour soulager. Il est donc nécessaire qu'il se recharge. Quant au reiki, cela s'apprend, une initiation est nécessaire. Le pratiquant utilise l'énergie du ciel et de la terre,

qui est canalisée vers ses mains. Il n'a donc pas besoin de se recharger.

- Le magnétisme agit plutôt sur le plan physique avec une participation très active du pratiquant, une volonté. Le reiki agit sur tous les plans (physique, psychique, spirituel) sans engagement personnel du pratiquant : c'est le « non-vouloir ».

Pour conclure, on peut dire que les deux sont complémentaires. L'un est plus « généraliste », plus « doux » et quelquefois plus long à produire ses effets ; c'est le reiki. L'autre est plus direct, à effet quasi immédiat. Le reiki, nous allons le voir, est surtout une voie, avec tout ce que cela peut sous-entendre dans les pratiques extrême-orientales.