



## NIVEAU I



**OBJECTIFS :** *L'essentiel du 1<sup>er</sup> niveau : les bases, l'auto traitement, se préparer à soigner les autres, l'harmonisation.*

**TOUT LE MONDE** peut pratiquer le REIKI. On l'utilise d'abord pour soi-même puis pour traiter les autres.

Le 1<sup>er</sup> niveau enseigne les positions essentielles des mains, afin de se traiter, puis vos proches. Un minimum de pratique est nécessaire pour acquérir la confiance et l'expérience suffisante pour passer d'un niveau au suivant. En général 2 à 3 mois minimum de pratique sont nécessaires

L'auto traitement quotidien sera pratiqué assidûment pendant les 21 jours qui suivent l'initiation, puis à chaque fois que nécessaire. Cette pratique pourra faire ressortir des choses enfouies, libérer des blocages par des déplacements d'énergie. Un certain effort et une préparation à affronter les émotions et affronter la négativité pourra donc être nécessaire, dans un objectif d'opérer d'éventuels changements salutaires dans sa vie.

Ces auto traitements ont aussi l'objectif de se préparer à soigner les autres. Aucune préparation spécifique n'est nécessaire, et il suffira de placer ses mains là où il faut.

L'initiation proprement dite (appelée aussi processus d'harmonisation) pratiquée par l'enseignant sur le nouvel initié affecte le corps physique et le corps énergétique éthérique afin de faciliter au sujet sa capacité d'absorption de l'énergie universelle.



**CE QU'EST LE REIKI :** *Définition, historique, les portées physique-émotionnelle-psychique-spirituelle, énergie, chakras et système endocrinien.*

Le Reiki est une méthode thérapeutique holistique naturelle et simple. C'est une technique ancienne d'imposition des mains, aucunement liée à une religion, culte, système de croyance humain ou dogme. Le mot « REI-KI » japonais peut être traduit par « énergie vitale universelle ». Le KI (ou Chi en chinois, Prana chez les hindous, etc) est l'énergie vitale que l'on retrouve en soi ou au sein de tout être vivant. Le REI représente son aspect illimité et universel, et donc son omniprésence tout autour de nous.