

L'Energie et notre corps : le REIKI.

D'une façon générale il existe **5 courants différents** de QI GONG Chinois qui se sont répandus dans le monde. Le courant QI GONG le plus connu est les arts martiaux, aux multiples variantes, qui utilisent des exercices physiques pour renforcer le corps et l'esprit afin de les rendre plus résistants face à une agression physique ou morale.

Le **REIKI** est une forme de QI GONG Bouddhiste influencé par le Shintoïsme (Japonais) qui croit aux forces de la nature. Cette forme de Bouddhiste a été redécouverte par MIKAO USUI originaire du Japon. C'est lui qui la nomma REI – KI (REI : veut dire saint, esprit, mystère, don, esprit de la nature – KI : est traduit par énergie de vie universelle).

Pour bien comprendre l'esprit du REIKI tel qu'il est exprimé dans les enseignements traditionnels et dans ses pratiques, il convient de tourner notre attention vers le courant toujours vivant des grandes traditions du Japon, reposant sur des enseignements spirituels des plus anciens datant de 2500 ans. Le REIKI provient de cet arrière plan.

Les **SHOTEN** (points spéciaux en Japonais) désignent différentes parties du corps humain. Les premiers traitements sur les SHOTEN furent appliqués au Japon il y a 1300 ans, mais ils se développèrent surtout du 17ème au 19ème siècle.

On peut considérer que le **REIKI** est un canal pour l'énergie universelle. Cette énergie pénètre les corps par les centres d'énergie de la tête ; elle s'écoule par les mains de chaque initié de REIKI.

Il met en harmonie l'**énergie universelle** et l'**énergie personnelle**.

Toute personne faible ressent une perte de vitalité ; elle puise l'énergie nécessaire autour d'elle. Le **REIKI** nous connecte avec l'énergie vitale, inépuisable, présente dans l'univers.

Ce n'est ni une religion, ni une croyance. Il n'y a aucun danger à le pratiquer. L'énergie transmise se règle d'elle-même en fonction des besoins du receveur.

Par des posées de mains à des endroits précis, l'énergie transmise par le **REIKI** va :

- 1- Nous obliger à la sincérité et à l'honnêteté avec nous même.
- 2- Fournir le support de force nécessaire pour dénouer les blocages énergétiques.
- 3- Nous ramener à nous même. Il accélère la renaissance, il permet de retrouver l'harmonie et surtout sa propre harmonie.

Le premier degré permet une réunification, une réconciliation avec soi même.

L'espace s'éclaire, nos mauvais côtés sont mis en lumière.

Se voir, se connaître permet la transformation, l'acceptation de ce que nous n'aimons pas en nous

Il permet de retrouver sa personnalité, son caractère et de se fait renforce nos prises de décision, renforce notre moral et nous protège des attaques extérieures

Enfin il nous permet de retrouver la paix en nous, de relativiser et de pouvoir faire face sereinement aux évènements de la vie.

Il existe quatre degrés de formation en REIKI. Le quatrième étant destiné aux personnes souhaitant enseigner cet art.

Il est important de comprendre que le REIKI est une démarche personnelle et à titre personnel.