MANUEL DE FORMATION

Reiki Usui

Premier degré · Shoden



L'énergie de vie entre tes mains

NATHALIE LE COROLLER

L'ÉCOLE D'EILEEN
Les Grimoires de Lumière

LES MESSAGES & L'ÉCHOPPE D'EILEEN

L'ÉCOLE D'EILEEN

Manuel de Reiki Usui

Premier degré · Shoden



L'énergie de vie entre tes mains

NATHALIE LE COROLLER

L'ÉCOLE D'EILEEN
Les Grimoires de Lumière

Sommaire

Le mot de Nath 6

Comment utiliser ce manuel 7

Ma lignée de Reiki Usui 10

PARTIE I · DÉCOUVRIR LE REIKI

1 Rei-Ki : les idéogrammes et leur sens 12

2 Qu'est-ce que le Reiki ? 14

3 L'histoire du Reiki 16

4 Les trois degrés de l'enseignement Usui 19

5 Parlons guérison 20

PARTIE II · LES FONDATIONS ÉNERGÉTIQUES

6 Se connecter à la Source et le Tanden 23

7 Les chakras 26

8 Le champ aurique et les centres énergétiques 28

9 Les sept chakras en détail 30

10 Les chakras des mains : ressentir le flux 34

11 Pourquoi et comment méditer 36

PARTIE III · L'INITIATION ET LE CHEMIN DES 21 JOURS

12 Les initiations 39

13 Après les initiations : étapes et effets 41

14 L'auto-traitement 43

15 Reiki on / Reiki off 47

16 Mon carnet de stage 49

17 Le carnet des 21 jours 52

PARTIE IV · LES TECHNIQUES JAPONAISES

18 Gassho : l'attitude et la méditation 62

19 Les respirations 64

20 Kenyoku-Hô : le nettoyage à sec 66

21 Byosen : le scan 68

22 Hanshin et Zenshin Koketsu-Hô 70

23 La douche Reiki 72

PARTIE V · DONNER UN SOIN

24 Le protocole préliminaire 75
25 Les préparations indispensables 79
26 La déontologie et la règle d'or 81
27 Pensées et attitude pendant le soin 83
28 Le soin sur autrui en présentiel 84
29 Le Raku : couper le lien en fin de soin 88
30 Le résumé d'une séance 90
31 Le soin rapide sur chaise 91
32 La position d'urgence et l'application locale 92
33 L'équilibrage des chakras 94
34 Combien de séances ? 95
35 Le soin de groupe 96
36 Présenter le Reiki à tes receveurs 98

PARTIE VI · LE REIKI AU QUOTIDIEN

37 Le Reiki pour les animaux 101
38 Le Reiki pour les plantes 103
39 Le Reiki pour les aliments, l'eau et les boissons 104
40 Le Reiki pour les médicaments 105
41 Le Reiki pour les courriers et les documents 106
42 Le Reiki pour les objets et les lieux 107
43 Le Reiki pour accompagner un défunt 108
44 Le stress et le Reiki 109
45 Affirmations positives, créativité et intentions 110
46 Le plus simple des mantras : Merci ! 112

PARTIE VII · LE CŒUR DU REIKI

47 Les Gokai, cœur de l'enseignement 114
48 Premier principe : la paix 116
49 Deuxième principe : la confiance 117
50 Troisième principe : la gratitude 118
51 Quatrième principe : l'intégrité 119
52 Cinquième principe : la bienveillance 120
53 Matin et soir : un rendez-vous avec les principes 121

POUR CONTINUER LE CHEMIN

54 Et après ? Le deuxième degré 124
55 Les 12 Rayons sacrés 125
56 Glossaire 138
57 Mes fiches de soin 140
58 Mes notes 144
59 Le mot de la fin 147
60 Pour aller plus loin 148

Le mot de Nath

Si ce manuel est entre tes mains, c'est qu'un appel s'est fait entendre. Peut-être une curiosité, peut-être un besoin profond de te relier à toi-même, peut-être l'envie d'apporter du mieux-être à ceux que tu aimes. Quelle que soit la raison, sois la bienvenue, sois le bienvenu sur ce chemin.

J'ai rencontré le Reiki il y a de nombreuses années, et il ne m'a plus jamais quittée. Aujourd'hui Maître Reiki Usui, mais aussi praticienne et enseignante en Reiki Tibétain et en Shamballa, je reçois en cabinet depuis 2017 et j'ai le bonheur de transmettre cette énergie à celles et ceux qui se sentent prêts à l'accueillir.

Ce manuel, je l'ai voulu à mon image : simple, chaleureux et concret. Tu y trouveras l'histoire du Reiki, ses fondements, les techniques japonaises traditionnelles, le soin à toi-même et aux autres, et surtout beaucoup de pratique. Il t'accompagnera pendant ton stage, puis bien après, dans ces 21 jours si particuliers qui suivent l'initiation, et chaque fois que tu auras besoin de revenir à l'essentiel.

Le Reiki ne s'apprend pas seulement dans les livres : il se vit. Alors lis, annote, griffonne dans les marges, et surtout : pose tes mains.

Le titre de « Maître Reiki » est le titre traditionnel de l'enseignant. Il ne désigne pas un être d'une sagesse infinie, mais simplement quelqu'un qui a parcouru le chemin un peu plus longtemps que toi et qui accepte de t'y accompagner. Je marche à tes côtés.

Avec toute ma lumière,

Nath

Les Messages & l'Échoppe d'Eileen – L'École d'Eileen

Chapitre I

Rei-Ki : les idéogrammes et leur sens

Le mot *Reiki* est japonais. Il s'écrit avec deux idéogrammes, appelés *kanji*. Aujourd'hui, on utilise surtout la forme simplifiée ; à l'époque de Mikao Usui, on employait la forme ancienne, beaucoup plus riche en symboles.

靈気
Forme moderne

靈氣
Forme ancienne

Rei – 靈 / 靈

Rei évoque ce qui est **spirituel, sacré, universel**. C'est l'esprit, l'âme du monde, l'intelligence subtile qui relie toute chose. Dans la forme ancienne, le kanji se lit presque comme une petite image :

- en haut, la **pluie** : ce qui descend du ciel, l'abondance qui nourrit la terre ;
- au milieu, **trois bouches** : la prière, la parole, l'invocation ;
- en bas, la figure du **chaman** ou de la prêtresse : celle ou celui qui relie le ciel et la terre.

Autrement dit : *la bénédiction du ciel qui descend en réponse à la prière de celui qui sert de pont*. Très belle définition de ce que tu vas vivre.

Ki – 気 / 氣

Ki désigne l'**énergie vitale**, le souffle qui anime tout ce qui vit. C'est le *qi* (ou *chi*) des Chinois, le *prana* des Indiens. Dans la forme ancienne, on reconnaît la **vapeur** qui s'élève au-dessus du **riz** en train de cuire : l'énergie qui naît de ce qui nourrit, invisible et pourtant bien réelle.

Rei + Ki

Réunis, les deux idéogrammes signifient **« énergie de vie universelle »** ou **« énergie vitale guidée par l'esprit »**. Le *Ki* est en toi ; le *Rei* est partout. Le Reiki est la rencontre des deux : ton énergie personnelle reliée à la grande énergie de la vie.

Mémo

Rei = l'universel, le sacré, l'esprit.

Ki = l'énergie vitale, le souffle.

Reiki = l'énergie de vie universelle, transmise par l'imposition des mains.

Chapitre 9

Les sept chakras en détail

1 Chakra racine
Muladhara

Localisation
À la base de la colonne vertébrale, au périnée

Couleur · élément
Rouge · La terre

Glande associée Surrénales

Thèmes L'ancrage, la sécurité, la survie, le corps physique, les besoins fondamentaux.

En équilibre Stabilité, sentiment de sécurité, énergie physique, présence.

En déséquilibre Peurs, insécurité, sentiment d'être « à côté de ses pompes » ; ou rigidité, attachement matériel.

Les mains Mains au-dessus du corps, au niveau des hanches et de l'aine, ou sur les genoux et les pieds.

« Je suis en sécurité. Je suis ancré(e) dans la Terre. »

2 Chakra sacré
Svadhisthana

Localisation
Sous le nombril, au niveau du Tanden

Couleur · élément
Orange · L'eau

Glande associée Glandes reproductrices

Thèmes La créativité, le plaisir, les émotions, la sensualité, la joie de vivre.

En équilibre Créativité fluide, plaisir simple d'être, émotions accueillies.

En déséquilibre Émotions bloquées, perte d'élan, culpabilité ; ou excès, dépendances, instabilité émotionnelle.

Les mains Mains de part et d'autre du nombril, ou sur les os des hanches.

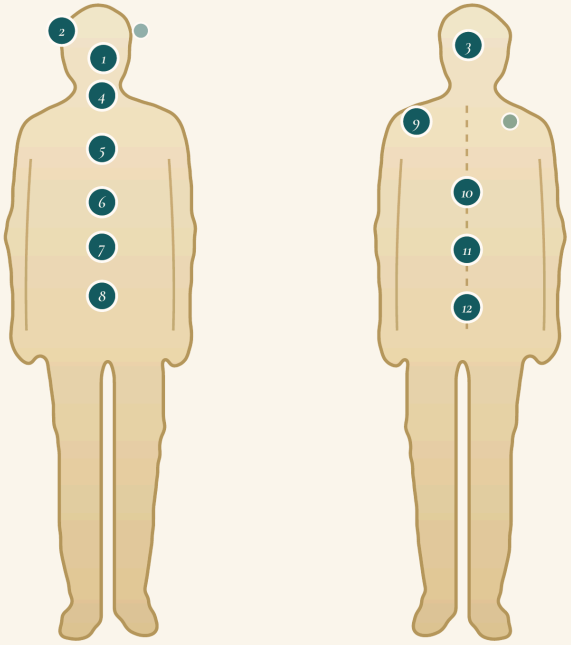
« J'accueille la joie et la créativité de la vie. »

en trouveras dans ta Valise Reiki). Avec l'expérience, laisse aussi parler tes mains : reste plus longtemps là où elles sont appelées.

4. **L'attitude** – Présence, douceur et neutralité. Le Reiki circule de lui-même là où il est utile : il n'y a rien à forcer, rien à réussir. Chaleur, picotements, fraîcheur… les sensations varient, et leur absence ne veut pas dire que rien ne se passe.
5. **Pour clore** – Romps le contact, fais un Kenyoku, rince-toi les mains à l'eau froide si possible et remercie toujours. Pense à boire un verre d'eau.

✦ Les douze positions

L'auto-traitement se pratique assis(e) ou allongé(e), au réveil, au coucher ou à tout moment de calme.



Les douze positions de l'auto-traitement

La tête

1. **Le visage**
   Paumes posées sur les yeux, bouts des doigts sur le front.
2. **Les tempes**
   Une main de chaque côté de la tête, au-dessus des oreilles.
3. **L'arrière de la tête**
   Mains en coupe à l'arrière du crâne, ou une main sur le front et l'autre derrière.
4. **La gorge**
   Mains autour du cou sans aucune pression, ou une main devant et l'autre sur la nuque.

Le devant du corps

5. **Le cœur**
   Mains sur le haut de la poitrine.
6. **Le plexus solaire**
   Mains sous la poitrine, sur le bas des côtes.
7. **Le ventre**
   Mains de part et d'autre du nombril.
8. **Le bas-ventre**
   Mains en V, le long de l'aine.

Le dos, selon ta souplesse

9. **Les épaules**
   Mains sur le haut des épaules, vers les omoplates.
10. **Le milieu du dos**
    Mains derrière, au niveau des côtes.
11. **Les reins**
    Mains sur le bas du dos, de part et d'autre de la colonne.
12. **Le sacrum**
    Mains à plat sur le sacrum, doigts vers le bas.

Durée
12 positions de 3 minutes : environ 36 minutes. Tu peux compléter par les genoux, les pieds ou toute zone qui appelle l'attention.

Version courte
Quand le temps manque : le visage, le cœur, le plexus solaire et le ventre, environ 12 minutes. Mieux vaut un court auto-traitement chaque jour qu'un long de temps en temps.

✦ Au quotidien

- Pendant les **21 jours** qui suivent le stage, offre-toi un auto-traitement complet **chaque jour**.
- Allongé(e), glisse un coussin sous tes genoux ; assis(e), garde le dos droit et les pieds à plat.
- Si une position fatigue tes bras ou ton dos, adapte-la : mains au-dessus du corps, coussins pour soutenir les coudes.

CHAPITRE 24

Le protocole préliminaire

Ce protocole se réalise **avant chaque séance de soin**, quelle qu'elle soit : auto-traitement, soin en présentiel à une personne, soin pour une situation, un aliment, un médicament, un animal, un·e défunt·e… Il est rédigé à la première personne : ce sont tes mots, à dire et à vivre.

> **Avant tout**
>
> Tout soin doit être **demandé**. À défaut de demande, je peux rédiger une **lettre d'intention** (voir à la fin de ce chapitre).

I Le centrage global *se purifier, se recentrer, s'ancrer*

1. Purifier les mains – Si j'ai de l'eau à disposition, je me rince les mains jusqu'aux coudes à l'eau froide. Puis je fais le **Kenyoku** : un nettoyage à sec, en une seule expiration.

2. S'imprégner des Cinq Principes – Je m'imprègne des Cinq Principes du Reiki :

> **Juste pour aujourd'hui :**
>
> Je me libère de toute colère (et je vis dans la paix).
> Je me libère de toute préoccupation (et je vis dans la confiance).
> Je vis ma vie avec gratitude (et je remercie pour tout ce que je reçois).
> J'accomplis mon travail honnêtement (avec rigueur et intégrité envers moi-même).
> Je respecte toute forme de vie (et je suis bienveillant·e envers les autres et moi-même).

3. Mettre le mental de côté – « Je demande que mon mental et mon égo se mettent de côté. » ×3

4. Méditer en Gassho – Je fais une méditation Gassho, paumes réunies devant le cœur.

5. S'ancrer – Je place les mains sur mon chakra du cœur et j'accueille cette boule chargée d'énergie et de symboles sacrés. J'envoie tout mon amour inconditionnel à la Terre et à l'Univers.

Vers la Terre	Vers le Ciel	L'expansion
Je visualise un fil d'or et d'argent qui part de mon chakra du cœur, descend et s'enracine au plus profond de la Terre. Je m'y « accroche » (mousqueton, racines ou ancre). Je reçois l'énergie qui remonte dans mon cœur, démultipliée ; elle peut prendre la forme des 12 flammes sacrées.	Ce même fil d'or et d'argent part de mon cœur et monte au plus haut du Ciel, de l'Univers. Je m'y « accroche » de la même façon. Je reçois l'énergie qui redescend dans mon cœur, démultipliée ; elle peut prendre la forme des 12 rayons sacrés.	Les pieds bien à plat au sol, le corps bien droit, je prends conscience de ma connexion à la Terre et au Ciel. La boule de lumière de mon cœur grandit et s'étend comme un vortex, jusqu'à englober tout mon champ aurique dans une sphère de lumière.

II La connexion Reiki *se relier, invoquer, demander l'autorisation*

6. Se relier au Reiki Usui 1 – Je choisis ma posture : mains sur le chakra du cœur, **ou** paumes ouvertes vers le ciel, en réception, **ou** Gassho, majeurs contre le troisième œil.

« Que l'énergie Reiki vienne à moi, que je serve de canal pour X. » ×3
X : *moi-même, la personne, l'animal, la situation… qui reçoit le soin.*

7. Invoquer les présences – Puis je formule mes trois demandes :

- « Je demande à mes guides, maîtres ascensionnés, anges, archanges… et à toute divinité qui souhaite participer à la session de soin d'être présents, et je les remercie. » ×3
- « Je demande aux guides de la personne d'être présents, et je les remercie. » ×3 (*s'il s'agit d'une personne*)

Chapitre 29

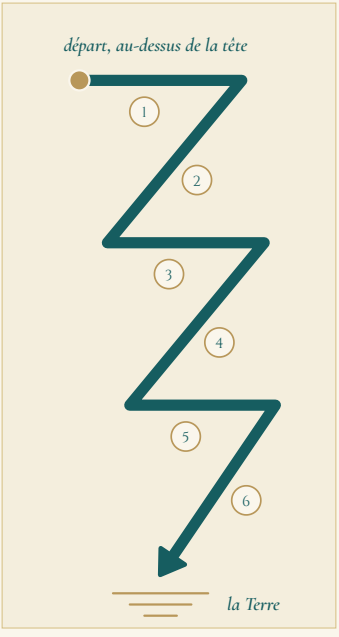
Le Raku : couper le lien en fin de soin

Bonus · Reiki Tibétain

À savoir

Le Raku **vient du Reiki Tibétain** : il ne fait pas partie de l'enseignement traditionnel du Reiki Usui. À L'École d'Eileen, je le transmets en bonus, parce qu'il offre une clôture claire et protectrice à chaque soin. Tu es libre de l'utiliser ou non.

Le Raku est **le symbole de l'éclair**. On le trace pour **couper le lien énergétique** et **s'ancrer** à la toute fin du soin : chacun reprend son énergie.



Le tracé

1. Départ en haut, main levée au-dessus de la tête : un trait vers la droite.
2. Une diagonale vers la gauche, en descendant.
3. 3·4 Le même geste, un peu plus bas.
4. 5·6 Encore une fois : la pointe du dernier éclair entre dans la Terre.

D'un seul geste, sans lever la main.

Pour chacun, tu trouveras dans les pages suivantes une méditation, des pistes pour le vivre au quotidien et une page de carnet.

Juste pour aujourd'hui…

je me libère de toute colère
et je vis dans la paix

je me libère de toute préoccupation
et je vis dans la confiance

je vis ma vie avec gratitude
et je remercie pour tout ce que je reçois

j'accomplis mon travail honnêtement
avec rigueur et intégrité envers moi-même

je respecte toute forme de vie
et je suis bienveillant·e envers les autres et moi-même

Chapitre 48

Premier principe : la paix

1 Juste pour aujourd'hui,

Je me libère de toute colère

et je vis dans la paix.

怒るな

Ikaru na

Méditer

La colère monte vite et nous traverse comme une vague. La reconnaître dès qu'elle apparaît, sans la juger ni la ravaler, c'est déjà reprendre la main : « Je sens la colère qui monte. » Cette simple phrase ouvre un espace entre l'émotion et la réaction. Se libérer de la colère, ce n'est pas la nier : c'est lui offrir une sortie douce, un souffle, un pas de côté, un mouvement, pour revenir peu à peu à la paix.

Le vivre aujourd'hui

- Nommer l'émotion dès qu'elle se manifeste.
- Prendre trois respirations profondes avant de répondre.
- S'éloigner un instant et mettre le corps en mouvement : marcher, s'étirer, respirer dehors.
- Poser les mains sur le plexus solaire et laisser circuler le Reiki.

Mon carnet – Ce qui a éveillé ma colère aujourd'hui, et comment je l'ai accueillie

JOURS 7 À 9

Chakra du plexus solaire · *Manipura*

« J'ai confiance en moi et en mes ressources. »

Jour 7

Date : .....

Auto-traitement ☐ complet ☐ court Gassho ☐ Principes ☐

Ressentis, émotions, rêves, intuitions…

Mon principe du jour · ma gratitude

Jour 8

Date : .....

Auto-traitement ☐ complet ☐ court Gassho ☐ Principes ☐

Ressentis, émotions, rêves, intuitions…

Mon principe du jour · ma gratitude

Jour 9

Date : .....

Auto-traitement ☐ complet ☐ court Gassho ☐ Principes ☐

Ressentis, émotions, rêves, intuitions…

Mon principe du jour · ma gratitude