**Initiation au REIKI (1er degré)**

**Richard Kannemacher, Maître enseignant en Reiki Usui traditionnel**

 Le Reiki est une pratique de canalisation de l’énergie re-découverte au Japon par Mikao Usui au début du XXème siècle. Il rééquilibre le système énergétique à tous les niveaux et permet une transformation intérieure progressive. Le Reiki est aussi une voie spirituelle conduisant notamment notre mental (ego) à se mettre au service de notre être essentiel.

**Pourquoi s’initier au Reiki ?**

Le Reiki est accessible à chacun, en fonction de ses besoins et de sa volonté d’ouverture, pour agir sur la totalité de l’être : spirituel, émotionnel, mental et physique.

Le Reiki vient, en premier, éveiller et toucher l’être, la conscience, notre dimension spirituelle.

Énergie d’Éveil, le Reiki nous aide à découvrir et reconnaître notre véritable nature.

Énergie de Compassion, le Reiki va ensuite rejoindre ce qui souffre en nous. Il va travailler sur le mental (pensées, croyances, concepts), sur les émotions et sur le corps physique.

Le Reiki agit sur les causes et les effets, le conscient et l’inconscient. Il est ouverture du Cœur et éveil de notre Esprit.

Le Reiki peut être accueilli et expérimenté dans le respect et la préservation des croyances et pratiques religieuses ou spirituelles de chacun, soit lors d’un traitement de Reiki, soit par la formation et l’initiation proposées ici. L’enseignement complet du REIKI comporte 4 degrés.

**En quoi consiste la transmission du 1er degré ?**

Il s’agit de devenir « canal » du Reiki et de retrouver ainsi cette faculté oubliée : canaliser la Force de Vie Universelle.

Être « canal » du Reiki c’est apprendre « à laisser l’Amour, le Reiki, aimer à travers soi ». Transmettre le Reiki, c’est comme une méditation, une prière qui permettent de développer des qualités essentielles :

– l’humilité : ce n’est pas mon énergie que je transmets, je suis enraciné, je garde les pieds sur terre, j’accueille et je redonne l’énergie de la Vie, ou du Divin (selon les convictions de chacun)

– l’abandon : « que la volonté de l’Amour s’accomplisse », je donne le Reiki sans rien promettre, sans rien attendre et les résultats ne m’appartiennent pas

– la gratitude : recevoir et donner le Reiki est une grâce, une bénédiction

**Contenu du stage** :

Présentation et histoire du Reiki

Les 5 préceptes de Mikao Usui

Approche du travail intérieur

Exercices de respiration, de circulation de l’énergie,

d’enracinement et d’ancrage (hara),

Pratique du Reiki sur soi et sur les autres

Les différents traitements Reiki et les positions des mains

Le Reiki dans sa vie quotidienne

Approche de la méditation

L’initiation par 4 rituels sacrés : l’initiation est une transmission d’énergie qui nous ouvre et nous relie au plan spirituel afin  de devenir Canal et praticien de Reiki.

Une fois initié, c’est à vie et 24 heures sur 24. C’est la pratique quotidienne du Reiki qui permet de faire fructifier tout ce qui a été reçu durant l’initiation. Plus on pratique le Reiki, plus on le vit, plus il devient un « art de vivre ». Après 2 mois de pratique au minimum, il est possible d’accéder au second degré de Reiki (après un mois de préparation avant le week-end d’initiation).

Un livret de Reiki reprenant l’essentiel de l’enseignement sera remis à chaque participant.

**Modalités pratiques** :

Horaires de 9h à 18h

Prévoir une tenue confortable pour pouvoir bouger, de quoi noter, et de l’eau. Les repas de midi seront pris ensemble au restaurant sur place.

Le prix du week-end est de 180 euros.