

Dr Sandrine Beudon

Découvrir le Reiki

INTERÉDITIONS

Maquette de couverture : Delphine Dupuy

Maquette intérieure : Yves Tremblay

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1728-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction	1
1. D'où vient le Reiki?	7
Les fondateurs	7
Les cinq idéaux du Reiki	12
2. Les concepts de base du Reiki	19
Les quatre degrés du Reiki	19
Les concepts en lien avec le degré physique	21
Les concepts en lien avec le degré émotionnel	43
Les concepts en lien avec le degré mental	53
Les concepts en lien avec le degré spirituel	60
La visualisation	60
Les kotodama	65
Les symboles	66
3. Comment débiter?	73
La méditation gassho	73
Le ken'yoku	75
La séance d'auto-traitement de Reiki	77
Le traitement de base pour une autre personne	83
Le traitement rapide	95
4. Pour approfondir : la méditation	97
Les principales techniques de méditation	98
Les bienfaits de la méditation	99
Exercices de respiration	101

5. Outils complémentaires	111
Ho'oponopono	111
La réflexologie amérindienne spirituelle	113
Les massages aux bols tibétains	114
Les cinq accords toltèques	115
Le yoga	116
Les affirmations positives	120
6. Les indications du Reiki	125
Comment se passe une séance de Reiki?	125
L'attente du patient et le temps du médecin	130
Le cas des soignants	131
Conclusion	133
Bibliographie	135
Carnet pratique	137
Où se former?	137
Adresses utiles	137
Remerciements	139

Il y a des expériences qui vous emmènent au plus profond de vous-même pour vous faire prendre conscience que l'essentiel est ailleurs et ne se voit pas au premier regard.

On encode des tas d'informations qui nous installent dans des certitudes que l'on croit inébranlables mais, en fait, tout est en perpétuel mouvement, tout change à tout instant. La représentation sociale est un leurre de l'esprit qui nous promène dans des illusions de pouvoir, de savoir et qui nous éloigne de notre vraie nature. Cette folie peut conduire certains d'entre nous vers une vie de tourments, par des habitudes qui nous rendent prisonniers de nous-même par nos pensées et nos émotions.

Lorsque je prends la décision d'écrire ce livre, je ne sais pas très bien moi-même où je veux en venir. Je lance l'idée sur le ton de la plaisanterie, je suis entendue et l'on me propose un soutien concret; j'en reste, au début, perplexe et je commence à rédiger. Dans cet ouvrage, *Découvrir le Reiki*, il s'agit pour moi d'un partage d'expériences.

La passerelle entre mon métier de médecin, mon expérience personnelle et les apprentissages que j'ai reçus se trouve dans les alternatives non médicamenteuses, et certes complémentaires, pour la prise en charge des personnes souffrant de stress et d'insomnie en médecine générale de ville.

Je vous fais part de mes recherches personnelles, de mes différentes lectures pour essayer de comprendre ou plus précisément d'essayer d'apporter une réponse en cohérence le plus possible

avec mon esprit scientifique; enfin, j'expose une technique qui a été ma solution et mon ouverture: le Reiki.

L'objectif ultime de ce balayage est d'atteindre une conscience plus profonde de la simplicité de la vie. Comme a dit très justement une jeune fille atteinte d'une maladie grave peu de temps avant son décès: «La vie est un jeu et sa seule récompense en est l'Amour.»

Le Reiki est entré dans ma vie alors que j'occupais les fonctions de médecin coordonnateur en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), il y a maintenant douze ans.

J'ai reçu des séances de Reiki d'une personne qui travaillait à mes côtés, des séances qui lui servaient d'entraînement; j'ai perçu des sensations de roues qui tournaient au-dessus de mon corps, j'ai vu des couleurs, j'ai eu des sensations de pesanteur dans mes jambes, j'ai ressenti de la chaleur dans mon corps. J'ai ressenti une grande relaxation et un apaisement après chaque traitement. J'ai trouvé ce phénomène surprenant, fascinant et surtout nouveau.

Ce n'est que cinq ans plus tard que j'ai décidé de me former à cette merveilleuse technique. Que s'est-il passé pendant ces cinq années?

J'ai laissé la pression monter sans m'apercevoir que ma capacité à réagir et à me réajuster avait des limites que je dépassais un peu plus chaque jour. C'est ainsi que j'ai connu le stress, les insomnies, l'anxiété, une alimentation déséquilibrée, l'absence d'exercice physique et de repos faute de temps...

Je suis une personne très dynamique, et j'avais tambour battant. Mon mode de vie favorisait la dispersion mentale, l'échappée de mes pensées hors du moment présent. Je ressassais le passé en marchandant avec moi-même. Je me projetais dans l'avenir à travers des préoccupations stressantes. Ce stress chronique m'a conduit à un épuisement progressif que je n'ai pas vu arriver. Un jour, cet épuisement est devenu irréversible.

J'étais prisonnière de mes émotions alors que tout mon environnement était source de joie, de bonheur et d'amour. J'étais épuisée par mon mental. J'ai consulté un confrère, j'ai reçu un traitement pour restaurer mon sommeil et retrouver ma bonne humeur.

J'ai eu la chance d'être accompagnée et soutenue.

J'ai pris conscience qu'il fallait que je prenne soin de moi.

Je suis allée dans le monde de la peur et de l'angoisse.

J'ai accepté de commencer à prendre soin de moi et j'ai cherché un antidote à ma situation.

Au même moment dans mon métier de médecin coordonnateur et de gériatre, je me suis intéressée aux alternatives non médicamenteuses dans la prise en charge des troubles du comportement chez les déments. Cette recherche m'a amenée à voir l'effet miroir qui s'est alors présenté à moi: je devais chercher des alternatives non médicamenteuses dans la prise en charge de mon stress chronique.

Le meilleur moyen était de trouver une issue à cette situation et surtout de comprendre et de pouvoir explorer ce chemin dans lequel je m'étais égarée.

Le contrat de soins avec mon confrère était d'accepter de prendre soin de moi une fois par semaine pendant une heure. J'ai reçu des soins de relaxation, des modelages esthétiques, des massages ayurvédiques et j'ai ressenti les vibrations d'un bol tibétain.

Les vibrations sonores m'ont fait prendre conscience que j'avais un champ vibratoire autour de moi et en moi. Ça alors ! Il existe un champ magnétique autour de mon corps et je peux le ressentir pendant 24 heures grâce à ces vibrations sonores.

Petit à petit, j'ai accepté de me détacher de mon analyse et de me laisser guider par mes sensations.

J'ai décidé de recevoir l'enseignement Reiki dont j'avais conservé un beau souvenir. J'ai reçu le premier niveau Reiki et

cela huit mois après mon épisode d'épuisement, puis j'ai commencé mes auto-traitements. Rapidement, je n'ai plus ressenti d'angoisse et j'ai retrouvé le sommeil.

Le Reiki est pour moi un merveilleux cadeau arrivé dans ma vie. Je pratique deux ancrages par jour. Je pose les idéaux chaque jour et je m'accorde deux traitements par semaine.

J'ai commencé à donner des soins à partir du niveau 2 six mois après le niveau 1. Je ne pouvais pas garder cette expérience devenue un enseignement pour moi seule.

靈氣

Reiki, une énergie universelle de vie guidée spirituellement

D'où vient le Reiki ?

Le Reiki est une technique japonaise de soins énergétiques qui intervient sur le champ magnétique du corps du receveur par canalisation de l'énergie universelle par le donneur.

Donné par imposition respectueuse des mains du donneur sur des zones du corps du receveur, il procure une grande relaxation et peut entraîner le déblocage de certains points magnétiques.

Cette technique permet d'améliorer l'état général de la personne, participe à son bien-être et soulage les maux physiques et émotionnels. C'est un excellent outil pour la lutte contre le stress chronique, cause de nombreuses maladies dans notre société occidentale.

Les fondateurs

Mikao Usui

L'histoire du Reiki commence il y a près d'une centaine d'années au Japon avec Mikao Usui, qui naît dans une famille de samouraïs le 15 août 1865. Dès le plus jeune âge, Mikao Usui s'intéresse à l'utilisation des énergies d'une façon générale et à la spiritualité. Vers l'âge de huit ans, il commence à pratiquer le Kiko (version japonaise du Qi Gong).

Le Qi Gong

Qi (prononcer chi), terme chinois qui se traduit par énergie, désigne la circulation du souffle dans le corps. Gong (prononcer kong) désigne le temps consacré à un exercice de gymnastique.

Le Qi Gong est un travail sur l'énergie interne, basé sur la respiration, qui utilise des postures et des mouvements lents que l'on pratique debout, assis ou couché. C'est l'harmonie entre le souffle et le geste.

Au bout de deux ou trois ans, il acquiert des capacités énergétiques surprenantes et il peut déjà agir sur d'autres personnes avec cette énergie. Mais bien que les soins qu'il donne soient valables et efficaces, il découvre rapidement qu'en donnant sa propre énergie, dans les cas plus difficiles, il est pratiquement « vidé » après. Il renonce donc au Kiko en tant que pratique thérapeutique.

Il est naturellement attiré par les arts martiaux, ce qui lui apprend beaucoup sur l'utilisation de l'énergie, du Ki. Mikao Usui décide de suivre des cours en médecine et psychologie. Par la suite, il exerce divers métiers, notamment celui de garde du corps du maire de Tokyo, Shinpei Goto. Las de cette vie, il revient au bouddhisme et souhaite devenir moine.

Alors qu'il se rapproche de la soixantaine, malgré les cinquante ans de pratique spirituelle, il ne trouve toujours pas la sérénité; il est conscient qu'il lui manque encore quelque chose. Bien qu'arrivé à un très haut niveau spirituel, il est conscient qu'aussi longtemps que nous sommes incarnés, il nous manquera toujours quelque chose.

Mikao Usui est relativement introverti, il ne parle pas facilement de lui-même. À cette étape de sa vie où il sent qu'il lui manque toujours quelque chose, il décide de faire pour la troisième fois de