

Méditation & Reiki

Quand l'énergie s'en mêle



Le Reiki

Qu'est ce que le Reiki?

Le Reiki trouve donc ses racines dans la philosophie japonaise, où "Rei" signifie "universel" et "Ki" représente l'énergie vitale qui circule en tout être vivant.

Le praticien de Reiki agit comme un canal, facilitant le flux harmonieux de cette énergie universelle vers la personne recevant le traitement par apposition des mains.

Attention, le praticien Reiki n'est en aucun cas médecin et ne prétend pas guérir. Il est juste un canal permettant de faire circuler l'énergie.

靈
氣

Reiki & Méditation

Quelques points communs

- Favorise la détente et la gestion du stress. Le Reiki le fait via la canalisation de l'énergie
- Eveil spirituel et transformation
- Bienveillance
- Ancrage dans le moment présent
- Bien-être et harmonie via une pratique régulière



Méditation et Reiki

Pourquoi l'utiliser?

- **Fusion de la Pleine Conscience et de l'Énergie Universelle** : Cette synergie offre une approche holistique où la pleine conscience devient un moyen de canaliser et de diriger cette énergie, amplifiant ainsi les bienfaits de la méditation.
- **Calme Intérieur et Ancrage dans le Présent** : La pratique du Gassho, symbolisant l'union de l'esprit et des mains, constitue un point clé dans l'introduction du Reiki. Cette posture puissante aide à établir un calme intérieur et un ancrage dans le présent, offrant une base stable pour la pleine conscience.
- **Amplification de la Focalisation et de l'Énergie** : L'intégration de la visualisation de la Boule d'Énergie dans la méditation de pleine conscience contribue à l'amplification de la focalisation et de l'énergie. Cette pratique guide l'attention vers une source concentrée d'énergie, ajoutant une dimension active à la méditation.



Gassho

Les 2 mains se joignant



Execution:

Commencez par vous installer confortablement, en vous permettant d'être présent dans le moment. Fermez doucement les yeux.

1. Joindre les mains devant la poitrine au niveau du coeur (chakra cardiaque ou anahata). Les mains sont en effleurement avec votre corps.
2. Fixer le point de contact entre les deux majeurs.
3. Laisser les idées affluer sans les retenir.
4. Doucement, faire le vide dans sa tête.
5. Si les pensées affluent à nouveau, fixer à nouveau le point de contact entre vos majeurs et recommencer.

靈
氣

Gassho

Bienfaits

- **La méditation Gassho favorise un calme intérieur profond en créant une union consciente.**
- **Elle ouvre un canal pour l'énergie universelle, renforçant ainsi la sensation de paix intérieure.**
- **Apaise le mental, réduit le stress.**



Gassho

Quand l'utiliser?

- **Au réveil pour commencer la journée avec sérénité**
- **Lors de moments de stress pour retrouver l'équilibre,**
- **Avant le coucher pour apaiser l'esprit.**



靈
氣

Exercice guidé

Bienvenue à cette séance de méditation guidée, dédiée à la pratique Gassho. Terme qui signifie les mains jointes.

Trouvez un endroit tranquille pour vous installer confortablement. Adoptez une posture assise de votre choix. Que ce soit sur une chaise, un zafu, à même le sol ou bien encore dans un fauteuil. Soyez simplement confortable. Fermez doucement les yeux si vous le préférez, plongeant ainsi dans l'intimité de votre expérience intérieure.

Placez désormais vos mains jointes devant en position Gassho.

- Vos deux mains sont à plat, paume contre paume
- Montez les au niveau de votre poitrine
- Vos pouces effleurant légèrement votre thorax.
- Remarquez qu'en expirant par le nez, le souffle caresse le bout de vos majeurs.

Prenez une profonde inspiration par le nez, gonflant vos poumons délicatement, puis expirez lentement par la bouche. Répétez ce processus plusieurs fois pour relâcher toute tension persistante.

Inspirez... puis expirez
Inspirez... puis expirez
Inspirez... puis expirez

Gassho

Exercice guidé

Notez:

- le contact entre le bout des 2 pouces
- le contact entre le bout des 2 index
- le contact entre le bout des 2 majeurs
- le contact entre le bout des 2 annulaires
- le contact entre le bout des 2 auriculaires
- Un léger espace empli de chaleur entre les 2 paumes

Concentrez-vous sur la position Gassho. Ressentez la chaleur de vos mains jointes et la connexion entre vos majeurs, symbolisant l'unité intérieure et la gratitude. Notez que vous faites indirectement une micro initiation au Reiki. La paume des mains servant de canal de transmission énergétique. La chaleur que vous ressentez est l'essence même du reiki.

Maintenez cette position en suivant votre propre rythme respiratoire naturel. Si votre esprit s'échappe, ramenez doucement votre attention à la sensation de vos majeurs se touchant en Gassho.

Si vos mains descendent légèrement, remontez les au niveau du thorax. A cet endroit se trouve le chakra du coeur. Aussi appelé Anahata. Il vous apporte joie, amour et paix intérieure.

Exercice guidé

Repétez désormais mentalement les 5 principes du Reiki:

Juste pour aujourd'hui:

- Je suis en paix
- Je suis confiant
- Je suis reconnaissant
- Je vis honnêtement
- Je suis bon envers tout être

Encore une fois: Juste pour aujourd'hui...

Poursuivez cette pratique, laissant la position Gassho devenir un portail vers la concentration et la paix intérieure. Si des pensées émergent, observez-les sans jugement et recentrez-vous sur la pratique Gassho.

Il est possible que lors de cette techniques, vous ressentiez l'énergie Reiki comme:

- Des picotements
- Une sensation de chaleur
- Une source d'énergie arrivant depuis le sommet du crane.

靈
氣

Exercice guidé

Pour conclure, prenez maintenant trois respirations profondes.

À la première inspiration, ressentez l'harmonie qui s'installe.

Inspirez pour l'harmonie...

À la deuxième inspiration, exprimez votre reconnaissance envers vous-même.

Inspirez pour exprimer votre reconnaissance...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux.

Inspirez et ouvrez vos yeux pour retrouver votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever, étirez doucement vos bras, ressentant la persistante sensation d'unité intérieure cultivée grâce à la méditation Gassho.

Merci d'avoir participé à cette session de méditation guidée. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez renforcer votre concentration et cultiver la paix intérieure par la méditation Gassho.

Gassho

La boule d'énergie



Execution:

1. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Amenez vos mains en prière à votre cœur (position gassho)
3. Respirez profondément et tranquillement.
4. A chaque inspiration, décollez légèrement les mains l'une de l'autre, puis a l'expiration laissez les légèrement revenir.
5. Les paumes sont petit à petit légèrement en creux, comme si vous teniez une balle ou une boule entre vos mains.
6. Concentrez-vous sur ce que vous tenez entre vos mains.
7. Une fois que vous ressentez cette boule, pivotez vos mains et compressez doucement la boule pour sentir une tension

靈
氣

La boule d'énergie

Bienfaits

- **La méditation de la Boule d'Énergie renforce la focalisation mentale en intégrant la visualisation.**
- **Active consciemment l'énergie Reiki, favorisant un équilibre énergétique.**
- **Apaiser, revitalise et équilibre les centres énergétiques du corps.**



La boule d'énergie

Quand l'utiliser?

- **Intégrez la Boule d'Énergie dans votre méditation quotidienne pour dynamiser votre pratique.**
- **Utilisez-la également dans des moments de besoin, que ce soit pour apaiser le stress, retrouver de l'énergie ou diriger une intention spécifique.**



Exercice guidé

Ici, nous allons mettre en pratique la boule d'énergie. Pour certains non initiés aux techniques énergétiques, ce concept peut paraître abstrait. et c'est tout à fait normal. D'ailleurs, Bouddha a dit: "Doutez de tout, surtout de ce que je vais vous dire". Le mieux est donc d'essayer par vous même.

A noter que plus vous pratiquerez, plus la boule d'énergie sera perceptible rapidement et pourra être imposante. Commençons donc notre pratique.

Installez-vous confortablement et fermez doucement les yeux pour plonger dans votre expérience intérieure. Asseyez vous dans la position de votre choix. Vous pouvez aussi être debout. Soyez le plus à l'aise possible pour ne pas être déconcentré.

Commencez par amener vos mains en prière à votre cœur dans la position Gassho. Ressentez la pression de chacun du bout de vos doigts, mais aussi le souffle de votre être au bout des majeurs à chaque expiration.

Inspirez, puis expirez

Encore une fois: Inspirez, puis expirez.

Respirez profondément et tranquillement.

Puis lorsque vous vous sentez en paix et en harmonie avec votre respiration...

Exercice guidé

Commençons lentement par baisser nos mains toujours en gassho. Les coudes restent quand à eux collés à votre corps. Descendez jusqu'à ce que vos bras fassent un angle de 45 degrés. Soit à la hauteur du plexus solaire.

Maintenant, lors de chaque inspiration, éloignez légèrement vos mains l'une de l'autre de l'ordre d'un à deux millimètres, et à l'expiration, laissez-les revenir délicatement. Ce retour doit se faire naturellement, non intentionnellement.

Laissez vos paumes se creuser progressivement, comme si vous teniez une balle ou une boule entre vos mains. Concentrez toute votre attention sur cette sensation.

À chaque respiration, visualisez la boule d'énergie entre vos mains prenant forme. Sentez son énergie subtile, sa chaleur, et sa présence au creux de vos paumes.

À l'expiration, ressentez cette énergie s'intensifier.

Remarquez lors de l'inspiration une subtile sensation de fraîcheur entre vos mains. Sentez la pression de la boule d'énergie et sa chaleur à l'expiration.

Exercice guidé

Maintenant, pivotez doucement vos mains, comme si mentalement vous vouliez inspecter l'intégralité de la sphère . Percevez la tension subtile qui se forme, l'interaction de vos mains avec cette énergie concentrée.

Continuez ce mouvement de création et de compression de la boule d'énergie à votre propre rythme. Si votre esprit divague, ramenez doucement votre attention à la pratique, en visualisant la boule pour renforcer votre concentration.

Maintenant bougez vos deux mains tenant la boule vers la droite

...

Puis vers la gauche

Essayez maintenant de réduire la boule, en resserrant vos mains, vraiment très lentement. Sentez vous la pression. Comme si vous aviez un ballon de baudruche entre vos mains.

Explorez cette expérience de création et de tension avec la boule d'énergie. Si des pensées surgissent, observez-les sans jugement et recentrez-vous sur la sensation entre vos mains.

Exercice guidé

Pour conclure, prenez maintenant trois respirations profondes.

À la première inspiration, ressentez l'harmonie qui s'installe.

Inspirez pour l'harmonie...

À la deuxième inspiration, exprimez votre reconnaissance envers vous-même.

Inspirez pour exprimer votre reconnaissance...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux.

Inspirez et ouvrez vos yeux pour retrouver votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever, étirez doucement vos bras, ressentant la persistante sensation d'unité intérieure cultivée grâce à la méditation Gassho.

Merci d'avoir participé à cette session de méditation guidée. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez renforcer votre concentration et ressentir l'énergie universelle.

Cette technique vous permettra aussi de relativiser, gagner confiance en vous car vous vous sentirez à la fois faire part de l'univers mais aussi capable de canaliser l'énergie.