

Exercice de Reiki : l'auto-traitement bien-être

Il n'est pas nécessaire d'être initié au Reiki pour faire cet exercice. Ce qui compte, c'est d'être dans l'instant présent, d'être à l'écoute de votre corps et de vos sensations.

Après vous être installé(e) dans un endroit calme, en position assise et détendue, portez toute votre attention sur vos mains et imaginez vos cellules qui respirent à travers elles. Vous allez à présent placer vos mains sur **12 zones de votre corps**. Restez environ **20 secondes sur chaque zone**, sans exercer de pression, en vous concentrant uniquement sur ce simple geste. Si vos mains picotent ou chauffent, c'est que l'énergie circule.



Position 1

Posez d'abord vos mains sur vos yeux et sur votre front pour équilibrer le **chakra du front** (appelé troisième œil). Concentrez-vous sur vos yeux qui symbolisent aussi bien votre regard sur le monde que votre vision intérieure. Vos yeux se détendent, votre vision intérieure est calme, votre regard sur le monde s'apaise.

Position 2

Déplacez ensuite vos mains de chaque côté du visage sur les tempes et les oreilles. Cela calme votre mental et équilibre les deux hémisphères de votre cerveau : le droit et le gauche. Vos pensées sont plus claires. Cette position développe la mémoire et la créativité.

Position 3

Posez vos mains derrière la tête. Cette position détend et soulage l'anxiété, les peurs et les soucis, favorise le lâcher prise et l'intuition.

Position 4

Posez vos mains sur le dessus de la tête pour harmoniser le **chakra couronne**, responsable du développement spirituel.

Position 5

Couvrez votre gorge en posant vos deux mains l'une sur l'autre. Vous harmonisez votre **chakra de la gorge** et dénouez les blocages liés aux non-dits, vous améliorez la communication avec autrui ainsi que votre propre expression.

Position 6

Posez vos mains l'une sous l'autre sur le haut de la poitrine, entre les clavicules et le sternum, pour harmoniser le **chakra du cœur**. Cette position est celle de l'amour et de la joie. Elle renforce et stimule le système immunitaire.

Position 7

Posez vos mains toujours l'une sous l'autre, sur le bas de la poitrine. Favorise l'élimination des toxines (foie), augmente l'énergie vitale, calme les soucis, la colère, les frustrations, les frayeurs et l'ennui.

Position 8

Placez vos deux mains des deux côtés de la cage thoracique pour harmoniser le **chakra du plexus solaire**. Cette position vous apporte centrage, confiance en vous et estime personnelle.

Position 9

Les mains de chaque côté du nombril, vous harmonisez le **chakra du nombril**, centre de votre équilibre personnelle et de votre pouvoir intérieur. C'est aussi le centre de l'énergie sexuelle et de la sensualité.

Position 10

Placez vos mains en V au niveau de votre bas-ventre pour harmoniser le **chakra racine**, base de votre équilibre fondamental touchant à votre sécurité et aux aspects matériels de votre vie.

Position 11

Les mains sur les genoux, vous agissez sur vos peurs face au changement et à la mort, votre manque de confiance et votre inflexibilité. Cela vous aide à avancer, vous donne le courage d'aller de l'avant.

Position 12

Posez vos mains sous la plante des pieds pour fortifier votre point d'encrage à la terre, votre capacité d'enracinement.

