

REIKI

Notes prises lors des Lives de Nita Mocanu du 19 mars au 12 mai 2020

Site : <https://www.reikiforum.com/>
<https://www.reikiforum.com/1-accueil/184-acces-aux-documents-suite-aux-Lives-de-nita-sur-youtube/>

Prononciation Symboles + Kotodamas (pour chanter un kotodama : minimum 3 minutes par kotodama ou 2 minutes si plusieurs kotodamas à la suite) :

<https://www.reikiforum.com/Reiki2/>

Prononciation des kotodamas :

Prononcer les "H"

youtube vidéo du 27/03/2020 à 27min30

<https://www.youtube.com/watch?v=PAAPYX6BMbc> HYPERLINK

["https://www.youtube.com/watch?v=PAAPYX6BMbc](https://www.youtube.com/watch?v=PAAPYX6BMbc)

Raison de l'ordre des symboles :

- 1) **Distance** : Etablir la connexion
- 2) **Mental/Emotionnel** : rétablir l'équilibre, l'harmonie (en Japonais :Symbole d'Harmonie)
- 3) **Pouvoir** : focaliser l'énergie sur l'endroit où nous sommes, physique ou non physique.
- 4) **Coeur** : apporter l'énergie de l'amour dans le processus d'auto-guérison.
- 5) **Maître** : apporter le niveau de la conscience dans le processus d'auto-guérison.

Visualisation des symboles lors d'autotraitement ou séance (voir manuel Reiki II) :

- **Tête** : Mental/émotionnel - Pouvoir - Coeur
- **Corps** : Pouvoir - Coeur

Activation du symbole grâce à 4 éléments :

- 1) l'initiation,
- 2) l'intention,
- 3) le son,
- 4) le dessin, calligraphie (aussi petit que possible).

L'énergie ne dépend pas du dessin mais de l'intention et de l'utilisation. Notre intention n'influence pas l'énergie du symbole, notre intention influence son

activation.

Les symboles ne s'activent pas quand on s'entraîne à les dessiner pour les apprendre. **Ils s'activent lorsqu'on les trace avec l'intention de les utiliser.** Le dessin, c'est le point de focalisation de notre attention.

Lors d'une séance/envoi, focaliser l'intention, de manière générale :

"Que le Reiki nécessaire puisse passer librement pour "X", pour que son plus grand bien puisse s'accomplir".

ou

"J'envoie cette séance de Reiki à "X", pour que son plus grand bien puisse s'accomplir".

De cette façon, nous n'influons pas l'énergie.

"On ne donne pas du Reiki, on met l'énergie Reiki à disposition de la personne".

LE REIKI C'EST QUOI ? Youtube 30/31 mars et 1er avril 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=eNIZZVgaNds>

https://www.youtube.com/watch?v=M_8Jzwwvgig

<https://www.youtube.com/watch?v=oW11V1F4500>

Comment expliquer le Reiki :

**** Le Reiki c'est quoi ? partie 1***

Le Reiki est une méthode énergétique de bien être. Nous nous apportons et apportons à tout ce qui existe, l'énergie de la fréquence la plus élevée, et d'une façon illimitée, pour le plus grand bien de tous et en harmonie avec l'Univers.

**** Le Reiki c'est quoi ? partie 2***

KI = Energie neutre, ni négative, ni positive. Le Ki représente l'énergie, la force, les muscles.

REI = Spirituel. Donc le Rei définit le Ki.

REI + KI = Energie Universelle. Qui a sa propre conscience, qui sait comment se déplacer, comment agir pour accomplir le plus grand bien de la personne, de l'être concerné.

"Je donne cette séance pour que le plus grand bien de la personne concernée soit accompli".

*** Le Reiki c'est quoi ? partie 3**

Que signifie le mot REIKI ? Le mot Reiki signifie : 1) méthode et 2) qualité d'énergie.

1) Méthode conçue il y a 100 ans par un japonais, Mikao Usui.

2) Qualité de l'énergie signifie, fréquence de l'énergie Reiki la plus élevée que l'être humain peut capter. C'est une source illimitée.

*** Phrase pour expliquer le Reiki à distance :**

"J'ai appris (ou je connais) une technique qui me permet d'envoyer de l'énergie à distance".

Symboles que l'on peut nommer en les traçant :

Symbole Mental/Emotionnel : dire 3 fois le nom : 1 fois au niveau de la grande courbe et 1 fois à chaque "oreille" de la grande courbe.
Symbole Pouvoir : 3 fois pendant la spirale.

*** 3 symboles que l'on peut faire sur soi** (en miroir)

- CKR symbole du pouvoir/protection
- SKS symbole du coeur
- Symbole de la gorge (4ème degré)

* CKR symbole que l'on peut faire sur soi quand on ressent le besoin. En grand et en petit sur chaque chakra.

EXPLICATION du 2ème caractère "KO" du Symbole de Maître (3ème degré)

:

Live du 08/04/2020 à 38 min

<https://www.youtube.com/watch?v=WpCA9yILfVA>

- Les 3 traits qui descendent = l'énergie Reiki qui descend sur la Terre,
 - Le trait horizontal = l'énergie Reiki qui se répand sur la Terre,
 - Trait verticale "droit" = l'énergie qui va dans la terre
 - Trait vertical avec le dernier trait du caractère qui remonte = retour de l'énergie vers l'Univers = retour et équilibre
- -----

* **3ème degré** : Niveau de la conscience.

L'énergie du symbole de Maître agit au niveau de la conscience.

Donc un processus d'autoguérison, de transformation profonde doit impliquer la participation de la conscience, cette partie de nous même très profonde où se trouvent les schémas profonds de comportements. C'est le symbole de Maître qui va jusque là.

* **4ème degré** : enseignement + évolution personnelle, évolution spirituelle, évolution énergétique.

Affirmations positives 20/04/2020 :

https://www.youtube.com/results?search_query=nita+mocanu+27+avril+2020+affirmation+positive

Manuel de Reiki I de Nita Mocanu p 69 - Manuel II p 60

Expression correcte de nos intentions. Ce processus de co-création suit plusieurs étapes :

- 1) *Intention/aspiration*
- 2) *pensée cohérente*
- 3) *expression avec des mots cohérents*
- 4) *le processus de matérialisation (co-création) commence quand les mots ont été prononcés/écrits.*

Nous travaillons sur l'inconscient.

1 - phrase aussi courte que possible :

Pour ne pas se perdre/oublier le sujet principal : éliminer tous les mots superflus. 1 seule proposition, 1 seul verbe

2 - formuler au présent comme si l'action est déjà réalisée

Travail avec l'inconscient, pas avec la logique (logique qui va parfois dans le sens contraire de ce que l'inconscient a besoin).

L'inconscient n'a pas :

- * *le sens du subtil,*
- * *le sens de l'humour,*
- * *le sens du temps.*

(exemple de l'ordinateur : si on dit de formater le disque dur il formate un point c'est tout)

Deux verbes ETRE et AVOIR à utiliser au temps présent.

Pour les autres verbes, cela implique une action en cours, pas terminée qui ne change pas la situation.

exemple : acheter une nouvelle voiture : "j'achète une nouvelle voiture" : "je suis

en train d'acheter une nouvelle voiture".

mais l'inconscient ne fait rien.

Ne pas utiliser le futur, mais le passé composé "j'ai vendu ma voiture" ou forme passive "ma voiture est vendue". ET NON PAS "je vends ma voiture".

NE PAS UTILISER : vouloir, souhaiter, désirer, trouver, rencontrer.

3 - pas de négation

Notre inconscient n'enregistre pas les négations. ex : "je (NE) fume plus" = "je fume PLUS".

Mais plutôt : "Je suis libéré(e) de ma dépendance à la nicotine".

Exemple : exercice de l'éléphant rose : fermer les yeux et se dire "je ne veux pas voir d'éléphant rose"...

4 - Un seul sujet par phrase

Sinon l'inconscient ne pourra pas nous aider à tout réaliser s'il y a plusieurs sujets, objectifs en même temps.

5 - se termine avec des mots clés.

"pour le plus grand bien de tous et en harmonie avec l'Univers".

ou

"pour mon plus grand bien et en harmonie avec l'Univers" : uniquement quand ce que nous affirmons nous concerne à 100% (ma santé, etc).

MAIS dès que mon affirmation peut impliquer une autre personne de près ou de loin, on utilise "pour le plus grand bien de tous...".

"Pour le plus grand bien de tous" = si ça ne se réalise pas c'est que ce n'est pas forcément bien pour nous ou ça peut faire du mal à quelqu'un d'autre.

Toujours ajouter un superlatif "apporte le sourire sur le visage", énergie plus légère, plus agréable qui nous aide à aller dans la bonne direction.

Ajouter selon les circonstances et selon la phrase, des mots du genre :

- parfaitement,*
- merveilleusement,*
- impeccablement,*
- définitivement,*
- ...*

Exemples de phrases affirmatives :

- "Ma relation d'un point de vue matériel avec mes clients est parfaitement harmonieuse, pour mon plus grand bien..."

- "Je suis parfaitement calme, serein(e) et en Paix pour mon plus grand bien..."

- "Ma relation avec X est parfaitement satisfaisante, pour notre plus grand bien..."

- "Mon corps physique fonctionne parfaitement bien..." + visualisation créatrice pendant l'autotraitements : voir l'endroit guérit, voir les os parfaitement lissent, les cellules, etc...

- "Je vis dans l'abondance matérielle".

A NOTER : Nous pouvons faire des affirmations positives pendant

l'autotraitement.

Live du 06/04/2020 à 18 min

[https://www.youtube.com/watch?v="https://www.youtube.com/watch?v=zULrZYR4tOk](https://www.youtube.com/watch?v=https://www.youtube.com/watch?v=zULrZYR4tOk)

Lors de la Réception/Demande d'informations/messages :

Lorsque l'on reçoit des messages/informations lors d'une séance, attention à notre égo. Et pour éviter tout risque, lors de notre pratique si on ressent que l'on reçoit des informations ou messages, il faut faire attention d'exprimer clairement notre intention : **"J'accepte toute information et guidance venant de la lumière et uniquement de la lumière "divine" (si le mot nous convient), pour le plus grand bien de tous et en harmonie avec l'Univers"**.

On peut utiliser cette phrase comme une prière, affirmation positive durant la journée. Peu à peu, elle va s'installer dans notre inconscient et si "on est bien branché" et que les informations que l'on reçoit viennent de la lumière, cela va être de plus en plus net, de plus en plus clair, on saura quoi faire avec ces informations.

Mais lorsque les informations ne viennent pas de la lumière, les messages vont cesser, diminuer pour disparaître.

Avoir l'intention que :

- cela vienne de la source la plus élevée,
- que ce soit bon, que cela ne fasse de mal à personne.

Lorsqu'il y a des tensions dans une relation (Live du 09/04/2020) à 4min45

<https://www.youtube.com/watch?v=IP5XfXFfS4o>

SHK "Ma relation avec X est parfaitement harmonieuse".

ou

Si envoi à une relation, il faut l'accord de l'une des personnes concernées : "la relation entre X et Y est parfaitement harmonieuse".

On peut envoyer le Reiki 5 à 10 minutes

L'OMS définit l'état de parfaite santé par rapport aux niveaux de santé :

- physique,
- mentale,
- émotionnelle,
- spirituelle,
- sociale.

Donc éviter d'utiliser "santé", mais préciser santé physique, santé mentale...

TRAITEMENT MENTAL DE MIKAO USUI
Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 31

A faire sur soi-même ou une autre personne :

- main non dominante sur le front
- main dominante sur la nuque

Traitement mental pour arrêt du tabac

Live 07 avril 2020 à 30 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=trlWyhn8oSU>

+ Live du 10 avril à 6min21 + Live du 18 avril à 6min21

<https://www.youtube.com/watch?v=zvhR8-o7STQ>

Arrêt du tabac (ou autre dépendance) : 21 jours. La personne doit venir sur place. Avec ou sans séance Reiki complète (s'il y a séance, faire le traitement mental avant ou après, peu importe).

Modifier les croyances, messages, schémas du comportement au niveau inconscient. Initialement conçu pour se débarrasser de nos dépendances (tabacs, alcool...).

Technique basée sur le placement des mains sur la tête dans une position et sur l'expression de notre intention/affirmation positive.

Technique du traitement mental :

- Affirmation positive à écrire sur un papier. ex : "je suis parfaitement lucide, détaché(e) et en pleine conscience, pour mon plus grand bien et en harmonie avec l'Univers"
- Faire Kenyuko etc...
- placer le papier devant soi,
- placer la main non dominante sur le front, et la main dominante (paume de la main) sur le creux de la base du crâne,
- tracer visuellement le symbole mental/émotionnel dans le creux à la base du crâne et dire le nom 3 fois,
- pendant 2 à 3 minutes, à haute voix de préférence, dire la phrase,
- retirer la main du front, et les yeux fermés, penser à quelque chose d'agréable, qui aide à maintenir la joie, pendant 4 à 5 minutes,
- retirer la main de la nuque.

POUR UNE AUTRE PERSONNE : c'est la personne qui dit la phrase et ensuite qui pense à quelque chose d'agréable.

Si réaction de pleurs ou autre, la personne peut dire la phrase mentalement lors

de la première séance, voir la deuxième.

NB : le traitement mental dure 7 à 8 minutes. Se fait en direct, pas à distance.

Pour lâcher prise : penser à quelque chose de positif, souvenir agréable.

- Phrase/mantra qui apporte beaucoup de sérénité : "Je suis parfaitement protégé(e) à tous les niveaux, par Amour et Grâce Divine".

Apporte : espoir, foi en nous même et en l'Univers, empêche la peur de s'installer.

- Affirmation positive : "Je réalise mon éveil sur Terre pour le plus grand bien de tous et en harmonie avec l'Univers".

Lâcher prise pendant une séance/autotraitements Reiki :

Pas pour sentir mieux ou moins bien l'énergie, car l'énergie passe toujours, mais afin d'éviter les interférences. Mon attitude, mon attention pendant cette séance est "que le plus grand bien pour cette personne (la nommer) ou pour soi-même, puisse s'accomplir.

ATTENTION : plus nous pensons à la personne, à sa guérison, à son mieux être : plus nous interférons. Donc le mieux est de lâcher prise sur les effets, sur les résultats.

Donc ce à quoi on pense :

- on répète les symboles,

- les kotodamas,

- l'intention que le plus grand bien de la personne puisse s'accomplir,

- "Je suis un canal, s'il y a guérison, ce n'est pas grâce à moi, s'il n'y a pas guérison, ce n'est pas à cause de moi".

- si l'on finit par avoir d'autres pensées, ce n'est pas un problème, tant que les pensées sont positives.

LOI UNIVERSELLE : "Là où nous plaçons notre attention, l'énergie se concentre".

BYOSEN (Live du 03/04/2020 à 39 min20) :

https://www.youtube.com/watch?v=d_W0LmwMD0Y

Implique de sentir l'aura de la personne et les points qui ont besoin d'être traités dans l'aura.

On peut faire le Byosen sur soi.

NB : Pour s'entraîner à sentir l'aura, travailler :

1) 1 semaine à 10 jours avec les yeux fermés, avec nos mains positionnées à la verticale "()" : sentir l'énergie, la densité.

2) 1 semaine à 10 jours, les mains à l'horizontale "=" (gauche au dessus, droite en dessous) : sentir l'énergie, la densité.

3) 1 semaine à 10 jours, les mains à l'horizontale "=" (droite au dessus, gauche en dessous) : sentir l'énergie, la densité.

Au bout d'un mois de travail quotidien, 2 à 4 minutes par jour, on doit normalement sentir l'aura

Séance complète ou séance locale ?

Séance complète : si pas de cause mécanique

Séance locale : si l'une des 6 causes mécaniques : coupure, brûlure, opération, fracture, entorse et coup.

On place les mains directement sur l'endroit concerné, sans intention particulière : "Je pose les mains sur ce corps pour que son plus grand bien puisse s'accomplir".

NB :

- Allergies : souvent dûes à une cause émotionnelle : séance complète.

4 séances consécutives :

1ère séance : prévoir 1h30/2 h pour faire le Byosen + séance complète

2ème à 4ème journée, environ 1h15

- Dépression : 6 séances.

Si début de la dépression :

- 4 séances consécutives,

- on laisse passer 2 jours et on donne la 5ème séance,

- on laisse passer 2 à 3 jours et on donne la 6ème séance.

ensuite on voit avec la personne.

Si personne déjà dépressive depuis plus longtemps il faudra beaucoup plus longtemps.

Envoi à distance : à l'ensemble de la personne, ne pas spécifier

d'endroit/symptôme. Envoi au corps entier.

Intention : "Pour "X" pour son plus grand bien..."ou "X va parfaitement bien" ou "Le corps de X fonctionne impeccablement bien".

MAIS PAS : "X a guéri" ou "X n'a plus de problème".

On ne se concentre jamais sur le symptôme, mais sur le système/corps en entier. Préférer le mot "dépendance" au mot "addiction". Ex : "je suis libéré(e) de ma dépendance à la nicotine".

L'énergie va aller au symptôme et à la cause.

Pendant l'envoi, répéter les kotodamas, symboles...

Envoi à distance lorsqu'une personne à qui on envoyait du Reiki décède (Live du 26/04/2020 à 3min40) :

<https://www.youtube.com/watch?v=7dJk8PORogk>

1) on peut enlever le papier et le brûler

2) faire un autre envoi à la personne "A X pour son plus grand bien et en harmonie avec l'Univers". Et avec l'intention de l'accompagner sur son chemin vers la lumière, quelque soit son chemin.

Envoi Reiki dans le passé

lien youtube Reiki dans le passé 27/03/2020 :

<https://www.youtube.com/watch?v=mMEEoFpmIWs>

Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 65

Chaque semaine, une période avec papier dans la main + cristal, ensuite 2 semaines dans la grille.

Au bout de 3 semaines on brûle le papier.

Les différentes phases :

- de moins 18 à moins 9 mois,
- conception,
- 9 mois à ma naissance,
- ma naissance,
- 0 à 6 mois
- 6 mois à 12 mois,
- jusqu'à l'âge actuel

Période importante jusque 7 ans.

Avant 3 ans, on tire nos conclusions :

- relationnel (exemple manipulation),
- notre relation à l'amour,
- notre relation à la sexualité.

Cas pour un enfant (son enfant) :

- faire d'abord son propre passé (à soi-même),

- lorsque l'on arrive à l'âge où l'enfant est né, commencer pour l'enfant à moins 18 mois avant la naissance.

A NOTER (ce n'est pas noté dans le manuel Reiki) : On peut envoyer le Reiki dans le passé pour une autre personne, A CONDITION que :

- * la personne le demande, donne son accord, participe, soit enthousiaste,
- * qu'elle soit consciente de ce que l'on fait, et faire le point une fois/semaine et lorsque l'on change de période, faire le point ensemble.

Si la personne a senti des moments plus ou moins difficiles, agréables, tristesse... durant la semaine précédente, lui expliquer que cela peut être lié au travail que nous faisons et lui faire dire la phrase "Je me libère en ce moment de la cause de cette souffrance et de toutes ses conséquences".

Quand on part en voyage : possibilité de continuer l'envoi sur un autre papier.

Envoi à distance : les 4 lignées de nos ascendants (Live 26/04/2020 à 34min20) :

<https://www.youtube.com/watch?v=7dJk8PORogk>

Pour travailler sur soi, aujourd'hui.

Plusieurs façons :

- 1 seul envoi :

- * "A ma lignée ascendante"

- 2 envois :

- * à ma lignée maternelle,
- * à ma lignée paternelle.

- 4 envois, LE PLUS EFFICACE :

- * à ma lignée ascendante masculine maternelle
- * à ma lignée ascendante féminine maternelle
- * à ma lignée ascendante masculine paternelle
- * à ma lignée ascendante féminine paternelle

Pour les envois aux lignées de nos ascendants, faut-il faire sur 21 jours ou plus ou moins ?(voir Live 28/04/2020 à 13min15)

<https://www.youtube.com/watch?v=K7Z7gjBjZJs>

Théoriquement, 21 jours est le chiffre le plus propice, mais il est difficile de donner un nombre de jours exact. Selon les cas, il faudra 21 jours ou plus. Et pour certains il faudra moins. Il faut voir au ressenti dans les mains.

- Charger le papier 5-10 minutes puis le mettre dans la grille jusque 21 jours (voir plus).

- Faire comme pour le Reiki dans le passé : 1 semaine chaque jour avec le cristal, puis jusque 21 jours dans la grille.

IPE (3ème degré) + séance de Reiki

diffusion du 12/04/2020 à 20 min 35

<https://www.youtube.com/watch?v=mRu3pw4AnQY>

Pour perfectionner l'IPE (**Manuel III de Reiki de Nita Mocanu**) :

- Faire appel à un mécanisme de notre mental, notre inconscient.
- Utiliser le langage de notre inconscient,
- Il est très important de suivre le protocole. *Ne pas permettre à l'intuition, au ressenti, décodage, à l'interprétation, etc, d'intervenir. Sinon on sort de l'IPE et il y a peu de chance que cela fonctionne.*
- Notre rôle : "brasser l'air et faire du bruit" (**cf manuel III**).

Si l'IPE concerne une dépendance, en plus faire le traitement mental selon Mikao Usui.

Avec le 4ème degré : synthonie de guérison + IPE + séance

Moins on interfère, plus cela fonctionne.

NB : on peut faire l'IPE à une autre personne ou à soi-même.

ANTAKARANA :

Live 18/04/20 à 29min55

<https://www.youtube.com/watch?v=uk3N-WH2G8c>

+ Live 17/04/2020 à 6min50

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-xa8ux-WXo>

Manuel III de Reiki de Nital Mocanu p33

Définition de l'antakarana : le pont

Le pont entre le moi conscient et le moi supérieur. Entre l'égo et la conscience.

ANCRAGE avec Antakarana

* antakarana féminin ou masculin sous les pieds ou sous la chaise ou sur la chaise

* symbole Pouvoir sur la plante des pieds.

NB : L'antakaran ne fonctionne pas pour les envois à distance.

TJR : JACKY-KIRI JOKA HO

Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 81

Lien youtube

https://www.youtube.com/watch?v=AyKqU8_VJ40

Nous ne savons pas dans quelles circonstances Mikao Usui Sensei a intégré cette technique.

Technique pour décharger l'énergie des objets (cadeaux, objet d'occasion...), que l'on donne, reçoit. Enlève l'énergie des autres personnes qui les ont utilisés.

Assis ou debout, dos droit, l'attention portée sur le Hara.

Prendre l'objet dans la main, placer la langue au palais (bout de la langue au dessus des dents).

Inspirer profondément pour que l'énergie Reiki aille jusqu'au Hara.

Bloque la respiration, l'attention sur le Hara.

Faire 3 gestes de "karaté" vigoureusement à l'horizontal au dessus de l'objet.

ATTENTION : au 3ème mouvement, on s'arrête juste au dessus de l'objet.

Quand c'est fait : expirer.

Cette technique se fait en quelques secondes.

- Si on offre l'objet, ensuite, on fait 3 minutes de Reiki sur l'objet.
- Si l'objet est grand, on le laisse à terre et on fait la technique au dessus.
- si c'est une voiture/un meuble par exemple, faire la technique en imaginant que le bras arrive à la hauteur de l'objet.

ATTENTION : ne pas faire cette technique sur les êtres vivants, être humains, ni sur les pierres (sauf si pierre juste pour l'esthétique...).

LASER HO (au Japon : la technique sans nom)

Youtube vidéo du 05/04/2020 :

<https://www.youtube.com/watch?v=t7Aw6Uq6J5s>

Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 79

TJR (Technique japonaise de Reiki). Le laser Ho est utilisé dans une multitude de petites situations de la vie de tous les jours :

- blessures à l'intérieur de la bouche, aphtes, si on se mord la lèvre, la bouche,
- peau : boutons, verrues, furoncle, poil incarné,

- problèmes à la surface ou à l'intérieur du corps.
- etc.

A la base Mikao Usui l'utilisait pour les kystes, abcès, tumeurs.

Cette technique a été enseignée pour la première fois aux Etats-Unis sous le nom de Laser Ho.

HO veut dire technique ou méthode.

LASER : nous pouvons créer un rayon d'énergie Reiki qui peut aller très profondément à un endroit parfaitement ciblé.

Procédure :

Avec la main dominante : joindre POUCE/MAJEUR/ANNULAIRE - ORICULAIRE ET INDEX restent droits (voir vidéo youtube)

Le rayon d'énergie va sortir du point formé par le POUCE/MAJEUR/ANNULAIRE.

Main non dominante : forme "l'antenne", on peut joindre les bouts des 5 doigts ensemble (ou pas).

Avec les 3 doigts joints de la main dominante, on touche l'endroit ou au plus près si on ne peut pas toucher.

Il est possible également d'utiliser les 2 mains simultanément (dans la position pouce/majeur/annulaire) sur 2 points différents.

Nous pouvons utiliser tous les symboles, mais PRINCIPALEMENT le symbole Mental/Émotionnel.

Positions 3 à 5 minutes en laissant les 2 doigts levés (orculaire/index). Si l'on n'arrive pas à garder les 2 doigts levés, on peut les baisser. A SAVOIR que l'efficacité de l'intensité de l'énergie est de 100% dans cette position. En baissant l'orculaire/index, l'efficacité baisse à 60 %.

3 TJR : UCHI TE (se prononce outchit té) - NADE TE (se prononce nadé té) - OSHI TE (se prononce ochi té)

<https://www.youtube.com/watch?v=Rp3VkKN-Qy8>

Voir Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 80

TE = Main

But : stimuler la circulation de l'énergie dans le corps de la personne qui reçoit la séance. Si après avoir utilisé les techniques Reiki II - symbole mental/émotionnel - symbole coeur, lorsque l'on ne sent pas bien l'énergie, froid, blocage...

Uchi Te : Tapoter le corps énergétique

Nade Te : Brossage du champ énergétique

Oshi Te : la méthode de la main pulsante ou poussante

TJR : HESSO CHIRYO : Traitement par le nombril

HESSO : nombril

CHIRYO : traitement

Youtube 25/04/20 : <https://www.youtube.com/watch?v=tdkDoJ7vMOE>

Manuel II de Reiki de Nita Mocanu p 79

Mettre le bout du majeur sur le nombril. Sentir le poul. On observe. Eventuellement visualiser le symbole du Pouvoir, symbole mental/émotionnel. Peu à peu, la perception au bout du doigt va être de plus en plus subtile, jusqu'à ne plus avoir de sensation réellement physique. A partir de là, cela signifie que l'énergie passe librement.

10 à 12 minutes. (technique que l'on découvre vraiment au bout d'une semaine de pratique).

Plante des pieds :

- Touche finale grâce aux terminaisons nerveuses.
 - Touche finale à tout le corps
 - Chakra secondaire des pieds qui aide à l'ancrage et aide à mieux éliminer les énergies usagées dont nous n'avons plus besoin et que nous stockons au niveau des jambes.
-

Genoux :

Libèrent des peurs pour nous, nos descendants

Trou dans l'aura : Symbole Pouvoir

Quand il y a fracture : trou dans l'aura. Voir manuel 2ème degré, chapt explication du symbole pouvoir.

Douche Reiki : quand on prend la douche, symbole Pouvoir sur la paume de la douche. Intention que le symbole reste là, et qu'il prenne l'eau qui coule sur soi.

Lissage de l'aura :

De la tête aux pieds : apporte calme/sérénité
Des pieds à la tête : stimule

En cas de fatigue : symbole du Coeur sur soi (en miroir)

Sur la nourriture/eau : visualisation du symbole mental/émotionnel + symbole pouvoir quelques secondes.

Médicaments :

3 minutes minimum
Symboles Emotionnel + Pouvoir
Aide à ce que le corps accepte le médicament plus facilement, que les effets bénéfiques soient stimulés et les effets nocifs diminués.

Pour le poids :

"J'ai le poids qui me convient le mieux pour mon plus grand et en harmonie avec l'Univers"

ou

"J'ai un comportement alimentaire parfaitement équilibré et sain".

A utiliser au maximum dans la journée + Reiki + traitement mental

Nettoyer une maison à distance :

Tracer le symbole de distance. Ensuite par visualisation, on passe d'une pièce à l'autre et on ajoute les symboles en visualisation.

RAPPEL : Nettoyer une pièce :

Live 08/04/2020 à 28min10

<https://www.youtube.com/watch?v=WpCA9yILfVA>

- 1) tracer symbole mental/émotionnel sur chaque mur, plafond, sol
- 2) tracer symbole du pouvoir sur chaque mur, plafond, sol

Si on a les symboles Karuna on peut les ajouter.

Méditer avec symbole :

Regarder le symbole, dire son nom en le chantant à haute voix (attention : nom du symbole pas kotodama).

Phrases Diverses :

- *"Si nous nous attendions au meilleur plutôt que d'attendre le pire".*
- *"J'ai décidé qu'il était plus important pour moi d'être heureux(se), que d'avoir raison".*
- *"Lors d'une séance de Reiki, je pose les mains, je lâche prise et je souris".
Hyakuten Inamoto - <https://www.youtube.com/watch?v=w6-OCZKjrlI>*
- *"Par ce que nous faisons, pensons, sentons, nous créons notre propre réalité".*
- *"Je vois, j'observe mais je ne juge pas"*
- *"Je focalise mon attention sur ce que je souhaite".*
- *"Je suis parfaitement lucide, détaché(e) et en pleine conscience pour mon plus grand bien et en harmonie avec l'Univers".*
- *"Trouver la santé devrait être l'objectif du docteur. N'importe qui peut trouver la maladie". Docteur Andrew Taylor Shil - Fondateur de l'ostéopathie.*

- **"Je suis parfaitement protégé(e) à tous les niveaux par Amour et Grâce divine"**

(Live 08/04/2020 à 46min50) Phrase qui apporte beaucoup de sérénité, espoir, et qui nous apporte la foi en nous même et en l'Univers, dans toute situation que nous vivons, et empêche la peur de s'installer."

MEDITATIONS

- Méditation "Bulle d'Amour" : <https://www.youtube.com/watch?v=xxffSpM8tk0>

- Médiation "Bulle de pissenlit N° 1" :
<https://www.youtube.com/watch?v=oalMoGpKPt4>

- Médiation "Bulle de pissenlit N°2" :
<https://www.youtube.com/watch?v=w1gjhQP0Uxl>

- Méditation "Connexion avec la Terre et l'Univers" :
https://www.youtube.com/watch?v=J9vooDH83_Q

- Méditation : MAKATO NO KOKYU HO (Le souffle de la sincérité) (ou de la vérité) - 3 aspects : Univers - Terre - Fusion - Live du 07/04/2020
<https://www.youtube.com/watch?v=OJqF2A9OUNc>

EQUILIBRAGE DES CHAKRAS

<https://www.youtube.com/watch?v=VxkSuceTA1k>

MUSIQUES :

- Michel Pépé ; Deva Premal ; Nathalie Annaloro
- CD 3 méditations, connexion avec la terre et l'univers - Mundo Reiki
- Lou Deblon (musique oiseaux ?)

A LIRE/VOIR :

- Article Qi-Gong/Reiki à voir sur le site
- Article karuna sur le site Reiki Forum
- Lire 5 idéaux du Reiki sur le site Reiki Forum
- Les 5 Idéaux en Japonais <https://www.youtube.com/watch?v=FAeOMO5rmtk>
- Film La Belle verte
- Livre : l'autobiographie d'un yogi de Paramahansa Yogananda
- Reiki pour animaux : "Le reiki animal" Nicolas Gautier
- Pysique quantique (simple) : Dos Santos : La formule de Dieu - La clé de Salomone
- Livre : Reiki pour l'âme de Mary Hall (corrigé et publié par Nita Mocanu). (p 122 " je voyais comment combiner le Reiki et l'énergie mentale dirigée).
- Voir Manuel Reiki I et sur le site : article "la technique d'intégration pour autrui"

de Mary Hall - Tehnique longue pour le donneur et pour le receveur - Technique efficace - à étudier.

- Livre de pierres : Laurelle Shanti Gaia
- Livre : "Le message des hommes vrais au monde mutant" Marlo Morgan (fin manuel I)
- Yi King - Le livre des mutations

NOTES DIVERSES à voir :

- Hiroshi Doï : Maître japonais : système Gendaï Reiki Ho
- montée de kundalini
- HATSU REI HO ancienne version de l'autotraitement (voir livret Nita)
- Aldous Huxley : A la naissance, nous sommes un être avec un potentiel humain
- Stage constellations familiales : Bert Hellinger
- manuel 1 p 82, dyslexie/autisme/pb moteur d'origine neurologique
- voir exercice symbole de Maître
- Lakshmi : déesse indienne de l'abondance
- Statut de la Compassion : Ryozen Kannon : 24 m de haut, 500 tonnes
- Constellation familiale (groupe)
- Technique du poussin dans les mains : Lives du 01/05/20 - 28/04/20 ou 30/04/20
- Revoir Reiji Ho (manuel III) p 52 - pour développer l'intuition
- voir langue des oiseaux ex : genoux - je nous