

Programme du 1^{er} degré de Reiki – SHODEN

15 heures de formation théorique et pratique

proposée par Dominique Ménard, Maître Reiki certifiée (en *Gendai Reiki Hô* et en *Reiki Usui Shiki Ryoho*).

Usui Reiki Ryoho – selon les enseignements du *Gendai Reiki Hô* (basé sur les enseignements du Reiki traditionnel et enrichi de pratiques de Reiki Occidental)

D'après les enseignements de Rika Saruhashi, Maître Reiki certifiée par la *Gendai Reiki Healing Association* :

- Introduction : Caractéristiques et attraits du *Reiki Hô*
- Qu'est-ce que (le) Reiki ? Qu'est-ce que le *Reiki Hô* ?
- Présentation de Mikao Usui, le fondateur
- Les 5 principes (ou préceptes) du Reiki, transmis par Mikao Usui
- Transmission du Reiki au Japon et en dehors du Japon du début jusqu'à nos jours
- Syntonisations : ouverture et purification du canal Reiki
- Se mettre en canal
- Les fondements du soin Reiki :
 - Harmoniser l'aura
 - Les 12 positions de base
 - Les positions des mains pour la tête
 - Auto-soins
 - Soins aux autres
- Techniques de Reiki Traditionnel :
 - *Shudan Reiki Ho* (*Reiki Hô* en groupe) / *Renzoku Reiki Ho* (*Reiki Hô* permanent)
 - *Reiki Mawashi* (Cercle de Reiki)
 - *Nentatsu Ho* (Technique pour envoyer des messages au subconscient)
- Techniques pour purifier et déverser Reiki :
 - *Jaki Kiri Joka Ho*
 - Purifier des objets, une pièce
 - Énergétiser de l'eau, des aliments
- Techniques d'auto-purification et de développement personnel / spirituel
 - *Kenyoku*
 - « Douche » de Reiki
 - *Hikari No Kokyu Ho* (Respiration lumineuse)
 - *Gassho Kokyu Ho* (Respiration Gassho)
 - *Chakra Kassei Kokyu Ho* (Technique de réactivation des chakras)
- Comment utiliser le Reiki à la fin du 1^{er} degré

Lors de ce stage, une grande importance est accordée à la pratique des différentes techniques présentées. La première journée de stage met l'accent sur les auto-soins et la deuxième journée sur les soins aux autres.