L'art du Reiki

pour tous !



Harmonythéra



Idéogramme « REIKI »

Sommaire

Qu'est-ce que le Reiki ? 5

Comment se déroule une séance de Reiki ? 9

Quels sont les bienfaits du Reiki ? 12

Questions que vous pourriez vous poser 14

Le Reiki est solidaire par essence 17

Le Reiki, une pratique de pleine présence 18

Le Reiki a la vocation d'être partagé 19

Pourquoi apprendre le Reiki ? 20

Principes éthiques fondamentaux 22

En lisant ce livret dans sa version PDF téléchargée, vous pouvez vous diriger vers des articles plus approfondis à partir des hyperliens qui sont intégrés dans les textes.

Si toutefois les hyperliens ne sont pas activés sur ce support, vous pourrez explorer un grand nombre d'articles sur notre site :

https://www.harmonythera.fr/

Éditeur : Association Harmonythéra

Auteur : Régis Debert, enseignant Reiki Usui

Édition numérique - © Harmonythéra 2026

Reproduction interdite (même partielle) sans l'autorisation de l'auteur

L'impression dans un usage strictement privé est autorisée



Mikao Usui - Fondateur du Reiki Ryōhō

Qu'est-ce-que Reiki ?

Le Reiki Usui est un art énergétique japonais dont la pratique invite à prendre soin de soi, à retrouver un équilibre intérieur et à cultiver une relation plus harmonieuse avec soi-même et avec le monde.

Développé au Japon par Mikao Usui au début du XX^{ème} siècle, le Reiki, également appelé Usui Reiki Ryōhō, est un système de pratiques qui associe notamment les soins par les mains, la méditation et des principes de vie.
Il ne se limite donc pas à une méthode de soin, il constitue aussi une voie d'évolution personnelle.

Une pratique au service du mieux-être

Le Reiki Usui offre un espace disponible à soi-même pour accueillir ce qui se présente, sans jugement ni attente.

Lors d'une séance, le praticien pose ses mains sur plusieurs parties du corps de la personne (habillée) ou les maintient à légère distance, dans une attitude de pleine présence.
La personne qui reçoit le soin Reiki aura juste à bénéficier pleinement de ce moment privilégié.

Les ressentis sont variables d'une personne à l'autre. Certaines évoquent un apaisement moral ou/et physique, une diminution du stress, un sentiment de sérénité ou une meilleure disponibilité intérieure. D'autres perçoivent peu de changements immédiats. Chaque expérience est singulière et aucun résultat particulier ne peut être garanti.

Le Reiki ne consiste donc pas à imposer un changement ni à vouloir obtenir un résultat à tout prix. Il invite plutôt à créer les conditions favorables à un mieux-être et à laisser chacun évoluer à son rythme.

Les séances de Reiki faites à distance

Le Centre Harmonythéra privilégie les séances en présence, mais propose toutefois des séances à distance lorsque la personne receveuse ne peut pas se déplacer.

Le terme « soin à distance » est avant tout une manière de désigner une séance durant laquelle le praticien et la personne ne se trouvent pas physiquement dans le même lieu.

Ainsi, chacun peut bénéficier des aspects harmonisants et énergisants du Reiki Usui où qu'il soi (à la maison, à l'extérieur, au travail, en déplacement...).

La personne qui reçoit la séance, s'installe dans un endroit calme pour se rendre disponible à accueillir ce qui se présente à elle, les ressentis pouvants être semblables à ceux observés durant une séance en présence.

En plus du soin par les mains, le Reiki tel qu'il est enseigné dans le Système Usui propose des outils de progression personnelle et spirituelle, des pratiques de méditation, des sons d'harmonisation, des mouvements énergétiques ... , que l'on peut apprendre durant les stages et les ateliers thématiques.

Une approche laïque et ouverte à tous

Le Reiki Usui ne nécessite l'adhésion à aucune religion ni à aucun système de croyances. Il peut être pratiqué dans le respect des convictions philosophiques, spirituelles ou humanistes de chacun.

Au Centre Harmonythéra, nous privilégions une approche traditionnelle du Reiki Usui Ryōhō, présenté et enseigné dans un esprit non dogmatique et sans concepts imposés.

Cependant, bien que nos enseignements se réfèrent au Reiki japonais, ils sont adaptés autant que possible à la culture occidentale. Les références à la culture japonaise et aux traditions spirituelles qui ont marqué son histoire permettent d'en comprendre les origines, sans exiger une adhésion à ces traditions.

Le mot « spirituel », lorsqu'il est employé dans nos stages et nos enseignements, ne fait pas référence à une croyance religieuse ou à une doctrine philosophique quelconque.
Il évoque simplement le besoin légitime que chacun peut ressentir à chercher un sens et une compréhension concernant sa place et son rôle dans l'existence.
Cette quête spirituelle, toujours intime et personnelle, peut être animée par l'attirance d'une perception plus profonde des énergies subtiles qui nous environnent.

Le Reiki peut être abordé par toute personne désireuse d'explorer cette pratique, quelles que soient ses convictions, son expérience ou son parcours.

Une pratique complémentaire à la médecine

Le Reiki est proposé comme une approche complémentaire de bien-être. Il ne constitue pas un traitement médical, ne permet pas de garantir une guérison et ne remplace pas les soins prescrits par un professionnel de santé.
Il peut néanmoins offrir un espace de pleine présence, d'apaisement et de ressourcement, en complément d'un accompagnement médical lorsque celui-ci est nécessaire.

Une pratique simple et accessible

Il n'y a pas de connaissances particulières à avoir pour aborder et pratiquer le Reiki. Il s'apprend progressivement, au cours d'une formation dispensée par un enseignant, puis se développe par la régularité et l'expérience.

Au-delà des techniques enseignées, le Reiki nous invite, par l'exploration de sa pratique simple et accessible, à cultiver des attitudes intérieures comme l'humilité, la gratitude, la présence, la bienveillance, le non-jugement ; afin que ces valeurs s'intègrent progressivement dans notre vie.

C'est dans cet esprit de simplicité et de progressivité, que le Centre Harmonythéra vous propose de découvrir et de partager l'Art du Reiki pour tous.

Le Centre Harmonythera dispense et enseigne le Reiki japonais avec une approche laïque et non dogmatique adaptée aux cultures occidentales. Sa pratique est accessible à un large public.

Comment se déroule une séance de Reiki ?

Vous souhaitez découvrir le Reiki, mais vous ne savez pas précisément comment se déroule une séance ?

Voici quelques repères pour vous permettre d'aborder cette expérience en toute sérénité.

Le Reiki est une pratique d'accompagnement qui invite à une détente profonde, à un état d'harmonie et de bien-être. Une séance de Reiki se pratique avec une attention respectueuse et toujours bienveillante.

Un premier temps d'échange

La séance commence par un échange verbal avec le praticien. Ce moment est important car il vous permet d'exprimer ce que vous vivez, vos attentes éventuelles ou simplement les raisons qui vous amènent à découvrir le Reiki.

Pour le praticien, cet entretien sera approprié pour vous expliquer le déroulement de la séance et pour répondre à vos questions. Ce temps d'échange contribue aussi à une transition nécessaire pour favoriser un état de décontraction et une confiance mutuelle.

Il est important de rappeler que le praticien Reiki n'établit aucun diagnostic ou pronostic médical et qu'il n'est pas habilité à se substituer aux professionnels de santé.

Pendant la séance : accueillir ses ressentis

Vous restez habillé(e), généralement allongé(e) sur une table de soin, ou assis(e) si vous préférez cette position.

La séance peut commencer par quelques instants d'aide à la relaxation, afin de favoriser l'apaisement mental et une certaine disponibilité intérieure.

Ensuite, le praticien place ses mains sur différentes zones du corps, dans une approche respectueuse .
Si vous ne souhaitez pas de contact physique, le praticien placera ses mains au-dessus des zones.

Il n'y a pas d'effort à fournir, vous avez juste à laisser la détente s'installer, observer votre respiration et accueillir ce qui se présente, sans chercher à provoquer ou identifier une sensation particulière.

Selon les personnes, certains ressentent de la chaleur, des picotements ou une impression de détente profonde. Ou bien perçoivent des images ou des sensations diffuses, éprouvent des émotions... Il peut aussi arriver que l'on s'endorme ou que l'on ne remarque rien de particulier.

Chaque expérience est personnelle, et aucune sensation spécifique ne doit être attendue pour profiter pleinement de ce moment unique de connexion avec vous-même.

Après la séance : prendre le temps d'intégrer

À la fin de la séance, quelques minutes sont consacrées au retour à l'état habituel et, si vous le souhaitez, au partage de vos ressentis.

Cet échange permet de mettre des mots sur votre expérience et de prolonger ce moment d'écoute de soi, sans chercher à interpréter systématiquement chaque sensation.

Vous pouvez sortir de la séance avec une impression de calme intérieur, de légèreté, de bien-être profond. Il est aussi possible que vous n'observiez pas de changement immédiat.
L'essentiel est de respecter votre propre rythme et de ne pas vous imposer d'attentes.

Une séance de Reiki est avant tout une rencontre et une expérience personnelle. Elle offre un espace pour relâcher ou libérer les tensions du quotidien et porter une attention plus paisible aux situations désagréables ou douloureuses que vous traversez.

La découverte du Reiki et de ses bienfaits se présente à vous sans avoir besoin d'y croire ou de nourrir des attentes, mais simplement en vivant l'expérience.

Quels sont les bienfaits du Reiki ?

Si le Reiki ne promet pas d'effets ou de résultats qui soient prévisibles, il apporte une réponse appropriée à chaque personne, laquelle est unique avec son parcours de vie, sa sensibilité, ses besoins et ses attentes.

Les effets du Reiki ne se mesurent donc pas en termes d'efficacité, ils se manifestent plutôt comme une « réponse juste », selon les besoins profonds dans le moment précis où la personne reçoit cette séance.

Les ressentis et les effets d'une séance sont donc différents pour chaque personne, et d'une séance à l'autre.
Cependant, les personnes ayant reçu des séances de Reiki, observent plusieurs effets bienfaisants.

Ainsi, il est généralement constaté qu'une ou plusieurs séances de Reiki produisent des effets sur quatre niveaux différents : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Le Reiki Usui accompagne les personnes vers un *« bien-être »*, en les aidant à se libérer de troubles passagers ou tensions ponctuelles, souvent dus à des situations de stress ou à des difficultés existentielles.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le Reiki est une *« pratique de bien-être appartenant à la santé mentale positive ».*

Effets généralement constatés :

- **Au niveau physique**

Renforce et équilibre les énergies dans le corps,
Apaise l'inconfort physique (raideurs, tensions, douleurs...),
Stimule et augmente l'énergie vitale,
Renforce le système immunitaire,
Améliore la qualité de sommeil,
Accélère le processus d'auto-guérison ...

- **Au niveau mental**

Optimise la relaxation,
Favorise le lâcher prise,
Réduit le stress et les tensions,
Clarifie les pensées,
Favorise la concentration ...

- **Au niveau émotionnel**

Calme et libère l'anxiété,
Réduit le stress émotionnel,
Dissipe la rancœur et la colère,
Encourage la confiance en soi et l'enthousiasme,
Aide à accepter, accueillir ce qui est,
Libère les blocages et les peurs ancrées dans le passé ...

- **Au niveau spirituel**

Accroît le sentiment profond de gratitude,
Éveille et stimule l'intuition et le discernement,
Ouvre la perception de nos choix primordiaux,
Induit la quiétude et la paix intérieure,
Favorise une plus grande conscience spirituelle...

Questions que vous pourriez vous poser :

Le Reiki sera-t-il efficace pour moi ?

Le Reiki ne promet pas d'effets ou des résultats prévisibles. Une séance de Reiki pourra cependant apporter une réponse appropriée à vous-même en tant que personne unique, avec votre parcours de vie, votre sensibilité, vos besoins et vos attentes conscientes ou inconscientes.
Les effets du Reiki ne se mesurent donc pas en termes d'efficacité, ils se manifestent plutôt comme une « réponse juste », selon vos besoins profonds au moment précis où vous recevez cette séance. Les ressentis et les effets d'une séance peuvent donc varier d'une personne à l'autre.
Cependant, sans les considérer comme des promesses de résultats, on peut se référer aux bienfaits généralement constatés après une ou plusieurs séances de Reiki (p. 13).

Combien de temps dure une séance ?

Selon les besoins, une séance peut durer entre 1h et 1h30 en tenant compte du temps consacré à l'entretien initial, de la pratique elle-même et du retour d'expérience.

Y a-t-il une préparation ou des précautions à prendre avant une séance de Reiki ?

Tout ce qui pourra résulter de votre séance de Reiki n'est pas tributaire d'une préparation spécifique ou d'un rituel quelconque.

Cependant, pour bénéficier pleinement de votre expérience Reiki, il est conseillé, dans les deux heures précédant votre séance, de ne pas avoir pris un repas trop copieux et d'éviter de consommer de l'alcool ou des substances excitantes. Une digestion lourde ou la consommation d'alcool, même modérée, favorisera l'endormissement sur la table de soin, tandis que la consommation excessive de café ou d'autres excitants risquera de nuire à une relaxation profonde.

Que ressent-on durant et après une séance ?

Le Reiki est une thérapie douce, holistique et non invasive. Pratiqué selon la méthode enseignée par Mikao Usui, le Reiki agit pour le plus grand bien de la personne, sans qu'il soit conditionné à des ressentis attendus.

Pendant votre séance il est possible que vous ressentiez une vague d'énergie vous parcourir de la tête aux pieds ou circuler dans certaines parties du corps, comme si certaines tensions se débloquaient.
L' état de relaxation profonde, peut aussi favoriser parfois la perception de couleurs ou de certaines images.
Il n'est pas rare que certaines personnes s'endorment durant la séance (surtout si elles sont en cours de digestion).

Dans les jours suivant votre séance, vous pourrez ressentir et observer des effets physiques liés à l'autoguérison, (par les urines, règles abondantes, sueurs...), mais aussi des effets psychiques (rêves inhabituels, manifestation et verbalisation d'émotions refoulées...). Il se peut aussi que rien de particulier ne soit observé dans l'immédiat.

Faut-t-il plusieurs séances ?

La première séance apportera les bienfaits nécessaires pour vous procurer un état profond de relaxation et un sentiment de bien être. Une courte phase de « détoxification » peut se produire et vos capacités naturelles d'autoguérison commenceront à se manifester. Bien que très agréable et absolument bénéfique, une séance ne suffit pas toujours pour un rétablissement durable. Une à trois séances supplémentaires peuvent être nécessaires.

Quel est le prix d'une séance ?

Cela dépend de la durée et des modalités proposées. Le prix d'une séance est situé entre 40 à 60 euros. Vous pouvez vous renseigner sur le tarif avant de prendre rendez-vous.
En France, les Thérapies Complémentaires Alternatives (TCA) ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie.
Certaines complémentaires santé prévoient toutefois une prise en charge partielle, selon les garanties du contrat.

Le Reiki peut-il se substituer à un acte médical ?

Le Reiki est une pratique complémentaire qui ne remplace ni une consultation médicale, ni un diagnostic, ni un traitement prescrit par un professionnel de santé.
Il peut s'inscrire dans une démarche personnelle de bien-être et de détente, en complément du suivi médical.
Toute question relative à un symptôme, à un traitement ou à une évolution de l'état de santé doit être adressée à un professionnel de santé.

Témoignages de personnes ayant reçu des séances

Le Reiki est solidaire par essence



Les personnes en situation de maladies chroniques et ayant besoin de nombreuses séances de Reiki, peuvent bénéficier d'accompagnements solidaires dans le cadre des programmes de séances bénévoles encadrés par l'association Harmonythéra. *(Lire l'article sur notre site)*

Le Reiki, une pratique de pleine présence

Très souvent, les personnes qui découvrent le Reiki pensent qu'il s'agit avant-tout d'une technique de soin par les mains (ou d'apposition des mains).
Pourtant, dans la tradition japonaise du Reiki, cette pratique ne se résume pas uniquement à poser les mains sur soi ou sur une autre personne.
L'attitude intérieure, la respiration, l'attention à l'instant présent, sont des aspects primordiaux à observer durant la pratique de l'art du Reiki.

Le Reiki c'est d'abord une pratique de pleine présence.

Avant de poser les mains, il s'agit d'être présent :

- À sa respiration,
- À son corps,
- À ce qui est ressenti,
- À l'autre...

L'apposition des mains viendra alors s'inscrire dans cet état de disponibilité, plutôt que dans la volonté d'un résultat.

Cette approche est observée dans différentes écoles de Reiki. Certaines lignées notamment japonaises, accordent une place importante à la respiration, à la posture, à l'intention, à la concentration dans « l'ici et maintenant » et ce, avant-même de poser les mains.

Le Centre Harmonythéra partage cette conception.

Le Reiki a la vocation d'être partagé

Le Reiki est un art énergétique et un art de vivre qui se partage par l'enseignement et la transmission. Il a donc vocation à être pratiqué sur soi-même, pour augmenter son propre niveau d'énergie et pour mieux appréhender les difficultés de la vie quotidienne.

En s'appliquant régulièrement des auto-soins et en observant quelques préceptes simples, nous rétablissons notre harmonie naturelle et préservons un état de santé durable.

En plus de nous aider à être de mieux en mieux dans notre corps, la pratique régulière du Reiki augmente la qualité de notre ancrage, notre présence aux autres et en nous-même (alignement et harmonisation corps/esprit).



Pourquoi apprendre le Reiki ?

« N'importe qui peut accéder au Reiki parce qu'il commence à l'intérieur de soi. » (Mikao Usui)

En souhaitant participer à votre premier stage, vous aurez peut-être simplement le désir de découvrir le Reiki, de prendre soin de vous, ou de comprendre davantage cette énergie dont tant de personnes parlent aujourd'hui. Peut-être ressentez-vous aussi le besoin de ralentir le rythme, de vous reconnecter à vous-même et de retrouver davantage de paix et d'harmonie dans votre vie.

Autant méthode d'harmonisation et de soins énergétiques que voie d'évolution personnelle et spirituelle, le Reiki Usui Ryoho repose sur un principe simple :

« L'énergie est partout et elle circule en toute chose. »

Lorsque cette énergie circule harmonieusement, elle rétablit l'harmonie du corps et de l'esprit, favorisant ainsi un bon état de santé et de bien-être.

En apprenant à poser vos mains et en pratiquant de simples exercices de méditations, vous vous ouvrirez progressivement à cette énergie en laissant le processus naturel d'harmonisation se réaliser.

La pratique régulière du Reiki deviendra ainsi pour vous une source de ressourcement profond, tant sur le plan physique, mental, émotionnel que spirituel.

Dans cet enseignement, le Reiki est transmis dans ses dimensions thérapeutiques et spirituelles, en s'inscrivant dans une démarche laïque, respectueuse des croyances de chacun et libre de tout dogme.
Il ne vous sera pas demandé de croire en quoi que ce soit, seulement d'expérimenter !

Le premier degré de Reiki Usui, dénommé « Shoden » (enseignement initial) apporte les bases essentielles de la pratique. Il vous ouvrira ainsi la voie du Reiki tout en proposant l'intégration progressive de ses fondements à travers l'observation de la méthode et l'expérience directe.

Vous apprendrez d'abord à pratiquer le Reiki pour vous-même, afin d'en ressentir les effets et de vous familiariser avec les postures. Puis vous découvrirez ensuite comment pratiquer sur d'autres personnes, afin qu'elles puissent, elles aussi, bénéficier des bienfaits du Reiki.

À la suite de cet enseignement, vous découvrirez que le Reiki est plus qu'une pratique énergétique.

Si vous souhaitez :

- **Savoir si le Reiki peut vous aider ou aider un proche,**
- **Prendre un rendez-vous pour tester une séance,**
- **Vous renseigner sur les ateliers et stages de Reiki**

06 44 38 33 66 - harmonythera@gmail.com

Des principes éthiques fondamentaux pour une pratique libre et responsable du Reiki

Le Reiki est une approche non intrusive et non invasive. Le praticien n'est ni un guérisseur ni un thérapeute au sens médical du terme, mais un facilitateur de bien-être. Par sa présence et sa pratique, il accompagne la personne dans une démarche visant à favoriser son équilibre et à laisser l'harmonie naturelle s'installer, sans attente de résultat ni promesse de guérison.

Le praticien Reiki ne pose aucun diagnostic ni pronostic, ne prescrit aucun traitement et ne se substitue jamais à un professionnel de santé. Il ne cherche pas à interférer dans la relation entre la personne et son médecin. En présence de symptômes sérieux ou lorsqu'un accompagnement médical ou psychologique semble nécessaire, il invite la personne à consulter un professionnel compétent. Le Reiki constitue une approche complémentaire à la médecine conventionnelle, et non une substitution.

La liberté de chacun constitue un fondement essentiel du Reiki Usui. Son approche laïque ne repose sur aucun dogme, aucune obligation ni appartenance religieuse. Le praticien comme l'enseignant (maître-Reiki) ne cherchent jamais à imposer leurs convictions, à influencer les croyances ou à détourner les personnes de leurs opinions. Chacun demeure libre de choisir son praticien, son enseignant et son propre cheminement.

Cette liberté s'accompagne d'une responsabilité dans la relation avec les personnes receveuses et les élèves. Chacun est accueilli avec respect, sans jugement ni discrimination. Toute forme de pression, d'abus de pouvoir ou de harcèlement, qu'il soit moral, sexuel ou de toute autre nature, est proscrite.

Le secret professionnel et la confidentialité des échanges sont respectés avec la plus grande attention.

Une pratique éthique suppose une communication honnête et transparente. Le praticien informe clairement de la nature du Reiki, de ses possibilités et de ses limites, ainsi que du déroulement et de la durée des séances. Les tarifs sont annoncés sans ambiguïté. De même, l'enseignant précise le contenu, la durée, les modalités et le coût des stages ou ateliers, afin que chacun puisse s'engager librement et en toute connaissance de cause.

L'humilité est au cœur de cette démarche. Le praticien ne s'attribue aucun pouvoir particulier et reconnaît les limites de ses connaissances et de son expérience. Il poursuit un travail régulier sur lui-même afin de cultiver la présence, la justesse et la bienveillance qui fondent sa pratique. Le Reiki constitue ainsi bien davantage qu'une technique : il est également une voie d'approfondissement de notre rapport à nous-mêmes et aux autres.

Dans le cadre de la transmission, les symboles et les mantras du Reiki sont abordés avec respect, dans le contexte de leur enseignement traditionnel. Les initiations sont réalisées en présence, dans le cadre d'une rencontre directe entre l'enseignant et l'élève, et non à distance.

Pratiquer ou enseigner le Reiki ne consiste pas seulement à maîtriser des techniques ou à transmettre des connaissances. C'est avant tout s'engager dans une relation humaine fondée sur la liberté, le respect, la responsabilité et la confiance.

Ces principes constituent les conditions essentielles de la pratique et de la transmission du Reiki.

Ce livret vous propose de découvrir le Reiki, un art énergétique japonais dont la pratique aide à prendre soin de soi et des autres, à retrouver un équilibre intérieur et à cultiver une relation plus harmonieuse avec soi-même comme avec autrui.
Ces quelques pages pourront répondre à certaines de vos interrogations tout en vous invitant à emprunter une voie d'exploration qui conduit à cette pratique simple et accessible à tous, qu'est le Reiki Usui.

Ce livret pourra aussi être utile à certaines personnes récemment initiées au Reiki.

La présente édition fait partie d'une série de plusieurs livrets parus ou à paraître, qui ont vocation à partager une approche à la fois simple et profonde du Reiki Usui, ainsi que la richesse de ses enseignements, utilisables au quotidien.

Collection « Le Reiki pour Tous »



Harmonythéra