Aborder et pratiquer

Le Reiki sans dogmes

Harmonythéra

Idéogramme « REIKI »

Sommaire

Qu'est-ce que le Reiki ? 5
Le Reiki commence en soi 7
Expérimenter plutôt que croire 8
S'autoriser à guérir 10
Etre acteur de sa guérison 12
Le vivant et son mouvement vers l'équilibre 13
Laisser l'harmonie s'installer 14
Une pratique de pleine présence 16
La pleine présence favorise l'état d'unité 17
Le Reiki et la dimension spirituelle 19
Ligne pédagogique du Système Usui 20
Les engagements du Praticien Reiki 22
Les activités de Reiki au Centre Harmonythéra 23

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

Mikao Usui - Fondateur du système Reiki

Qu'est-ce que le Reiki ?

Le Reiki Usui, aujourd'hui pratiqué par des dizaines de milliers de personnes dans le monde, fut initialement créé au début du 20ème siècle au Japon par Mikao Usui.

Le Reiki est une méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit, favorisant un équilibre physique, mental et émotionnel. S'appliquant essentiellement par les mains, cette pratique énergétique agit sur la personne dans sa globalité (principe holistique).

Le Reiki est généralement transmis dans une approche laïque. De nature universaliste, il n'a pas vocation à faire de prosélytisme religieux, ni à promouvoir des croyances personnelles.

Le Reiki n'est pas limité dans des termes comme : « énergie », « soin », « guérison », « méditation » ou « harmonisation ». Bien qu'ils soient parfois appropriés, ces mots peuvent prêter à confusion, pouvant ainsi créer certaines attentes qui ne correspondent pas nécessairement à ce que la séance apportera réellement, tant à la personne qui reçoit la séance, que pour le praticien* de Reiki.

Ce livret propose d'aborder le Reiki simplement.

Sans chercher à convaincre et sans opposer une façon de pratiquer le Reiki à une autre, nous vous invitons à découvrir une approche qui privilégie la qualité de présence plutôt que la recherche de résultats.

** Pour une compréhension simple, nous utilisons le terme générique de « Praticien », lequel désigne un praticien Reiki quelque soit son genre.*

Le Reiki commence en soi

Très souvent, les personnes qui découvrent le Reiki pensent qu'il s'agit avant-tout d'une technique 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 les aspects primordiaux dans l'exercice de l'art du Reiki.

Le Reiki 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 et ce, avant-même de poser les mains.
Le Centre Harmonythéra, partage également cette conception.

**Le Reiki commence avant que l'on pose les mains,
il se manifeste déjà en soi,
dans la présence de l'ici et maintenant.**

Expérimenter plutôt que croire

Le Reiki est parfois entouré de nombreuses explications ou interprétations sur les énergies, les champs vibratoires ou encore certaines forces invisibles.

Ces représentations peuvent avoir leur place dans certaines traditions ou dans l'expérience personnelle des pratiquants, mais il n'est pas nécessaire d'y adhérer pour commencer la pratique ou recevoir une séance de Reiki.

Concernant le praticien de Reiki

Il peut commencer par adopter une position de centrage, en joignant les paumes (gassho) et en respirant en conscience.

Et ensuite, il lui suffit de :

- Porter son attention dans l'instant présent,
- Pratiquer une méditation simple,
- Poser les mains,
- Observer se qui se passe,
- Laisser agir...

Il n'y a pas une façon standard de vivre « l'expérience Reiki », il s'agit d'être pleinement à l'écoute de ce qui est perçu, plus ou moins subtilement, dans chaque relation d'accompagnement à l'autre ou à soi-même.

La pratique du Reiki devient alors un entraînement à la disponibilité, à la pleine présence, à l'écoute du corps de la personne et à l'écoute de soi, sans jamais chercher à produire un résultat.

Le Reiki nous invite ainsi à expérimenter les forces invisibles de l'esprit et de l'univers, sans pour autant adhérer à une croyance.

C'est une approche que l'on retrouve dans plusieurs écoles de Reiki au japon comme en occident.
Certains enseignants Reiki accordent notamment une place importante à une préparation personnelle intérieure, par des exercices de respiration et des postures de méditation, avant de pratiquer un soin par les mains.

Concernant la personne receveuse

Sans croire à l'action du Reiki sur son mieux-être ou sa guérison éventuelle, la personne receveuse peut simplement être dans un état de neutralité et de réceptivité, afin de laisser se manifester les résultats possibles, adaptés à ses besoins réels et profonds.

Le Reiki peut être abordé avec curiosité, sans obligation d'adopter une explication ou une interprétation à ce qui est observé ou ressenti et sans adhérer à une croyance.

S'autoriser à guérir

Dans la pratique du Reiki, le mot « guérison » est à employer avec une grande prudence, car il peut évoquer la disparition d'une maladie ou d'un symptôme. Dans ce sens, « guérison » est un terme plutôt apparenté au domaine médical.

« Guérison » peut aussi être compris dans un sens plus large : un processus de rétablissement, d'apaisement ou d'évolution, un sentiment d'équilibre, de clarté, de retour à soi...

C'est dans ce sens que « guérison » ou « auto-guérison » devrait être utilisé par les praticiens et les enseignants de Reiki.

S'autoriser à guérir ne signifie pas décider de guérir.

Mais plutôt d'une ouverture, d'une disponibilité à ce qui peut être et à ce qui peut se vivre pour son plus grand bien.
Il s'agit d'une permission donnée à soi-même de ne pas être constamment dans la lutte, dans l'attente ou dans le contrôle.

S'autoriser à guérir, c'est peut-être avant tout s'autoriser à accueillir la possibilité d'un mieux-être, sans savoir à l'avance quelle forme il prendra.

Le rôle principal du praticien est de créer un espace dans lequel la personne receveuse s'autorise à laisser advenir quelque chose. La guérison n'est alors plus un objectif que le praticien Reiki devrait atteindre pour la personne receveuse.

« S'autoriser à guérir » revient à cesser de lutter, à s'ouvrir, à laisser se manifester le processus naturel d'harmonisation qu'est le Reiki, sans prétendre en maîtriser le résultat.

Être acteur de sa « guérison »

Généralement, lorsque nous rencontrons un problème de santé, nous cherchons spontanément une aide à l'extérieur de nous. Nous pensons alors que le praticien, le thérapeute, le médecin ou la technique employée, devient ce qui va agir pour nous.

Sans se substituer au corps médical, le Reiki Usui projette une vision différente de la « relation d'aide ».

Le praticien n'étant pas celui ou celle qui « fait » quelque chose à notre place, mais celui qui offre sa présence, son attention ainsi qu'un cadre dans lequel la « personne receveuse » (celle qui reçois la séance) peut laisser agir ses potentiels d'harmonisation et libérer ses ressources de mieux-être.

Ainsi, on pourrait percevoir les praticiens de Reiki comme des « facilitateurs de guérison » plutôt que des « guérisseurs ».

Cependant, ce terme de « facilitateurs de guérison » est à modérer dans ce sens où « faciliter » n'est pas un « pouvoir de faciliter ».

Le praticien Reiki ne provoque pas sciemment une réaction et ne décide pas de ce qui peut ou ce qui doit changer.

Il accompagne simplement la personne receveuse qui, en s'autorisant cette séance, s'apprête à vivre « sa propre expérience ».

Dans l'approche traditionnelle du Reiki Usui, « guérison » est une expression qui devrait être comprise au sens large : « rétablissement de l'équilibre naturel », « apaisement », « harmonisation du corps et de l'esprit » ...
Elle ne désigne jamais un bénéfice médical ni la promesse de traiter ou de guérir une maladie.

Le vivant et son mouvement vers l'équilibre

Il suffit d'observer le fonctionnement du vivant pour constater qu'il est continuellement en mouvement :
Une plaie cicatrise, le corps s'adapte à un changement de température, la respiration retrouve son rythme après un effort, le sommeil participe à la restauration de l'organisme...

Notre corps et notre esprit s'adaptent en permanence aux événements et à l'environnement.
Le vivant possède ainsi des capacités de régulation, d'adaptation, de réparation et de renouvellement.
Le terme scientifique de ce processus est : homéostasie.

Cela ne signifie évidemment pas que le corps peut tout réparer. Certaines maladies persistent, certaines blessures laissent des traces et certaines situations nécessitent l'aide de la médecine ou d'autres formes d'accompagnement.

Cette observation nous rappelle quelque chose d'essentiel :

Le vivant n'est pas un système qui se répare nécessairement par une action extérieure, mais un processus dynamique qui s'adapte, qui cherche des ajustements, qui tend, dans les possibilités et les limites qui sont les siennes, vers certaines formes d'équilibre ou d'harmonie.
C'est dans cette perspective que nous pouvons comprendre :

La notion d'harmonie.

L'harmonie n'est pas un état parfait dans lequel nous serions définitivement installés. Elle serait plutôt un mouvement, un ajustement permanent. Une manière de retrouver, lorsque cela est possible, une relation plus juste et plus équilibrée avec soi-même, avec les autres et avec ce qui nous entoure.

Laisser l'harmonie s'installer

Si le vivant possède ses propres capacités d'adaptation, alors le rôle du praticien n'est pas d'essayer de tout contrôler. Il peut simplement créer les conditions d'une plus grande disponibilité.

C'est ici que la notion de « non-attente » devient importante. Lorsque nous pratiquons le Reiki, il est possible que nous ayons envie que quelque chose se produise.

Nous pouvons espérer ressentir une chaleur, une détente, une émotion ou un changement. Mais plus nous cherchons à obtenir une expérience particulière, plus nous risquons de passer à côté de ce qui est réellement présent.

La pratique peut alors nous inviter à agir autrement :

- En respirant en conscience,
- En étant totalement présent,
- En accueillant ce qui est,
- En ne jugeant ou en n'interprétant pas,
- En ne cherchant pas à forcer quoi que ce soit,
- En n'émettant aucune attente.

Cela ne signifie pas être passif, mais être entièrement disponible à l'expérience sans chercher à la diriger.
C'est ainsi que nous pouvons laisser l'harmonie s'installer naturellement, sans chercher à provoquer directement ce résultat.

**L'harmonie ne se crée pas seulement par la volonté.
Elle se révèle lorsque nous cessons de lui faire obstacle.
La santé, la paix intérieure et le bonheur apparaissent comme l'expression naturelle de cet équilibre retrouvé.**

Lorsque la « guérison » se manifeste à la suite d'une ou plusieurs séances de Reiki, elle fait alors partie d'un processus qui appartient à la personne receveuse, selon les lois naturelles d'équilibre du vivant et en harmonie avec l'univers.

Une pratique de pleine présence

Au fond, le Reiki peut être abordé de manière très simple, sa pratique consistant avant tout à demeurer présent, à être centré sur notre respiration, à laisser les mains «écouter» sans chercher à interpréter chaque sensation.

Pour que le Reiki engendre les conditions d'une « guérison », il suffit que le praticien laisse « couler » cette énergie, en libérant son mental de toute idée de « contrôle », de « jugement » ou « d'interprétation » qui ferait obstacle à la libre action du Reiki.

Afin d'aider le praticien Reiki à être pleinement présent, des techniques de respiration, de méditation et de mouvements énergétiques, sont enseignées durant les stages et les ateliers d'approfondissement organisés par le Centre Harmonythéra.

Il appartient à chacun, d'apaiser un peu chaque jour son mental et ses émotions afin de laisser librement agir l'énergie ainsi que l'intention initiale de « guérison » ou « d'auto-guérison ».

La pleine présence favorise l'état d'Unité

D'une approche fondée sur la pleine présence, il résulte un « état d'unité » où le praticien et la personne receveuse partageront une expérience énergétique dans un espace commun.
Ceci à l'opposé d'un « état de dualité » qui risquerait de régner, si le praticien imagine une certaine séparation entre « celui qui agit » et « celui qui reçoit », ou s'il considère qu'il transmet de « l'énergie » à une personne et que cette même personne la reçoit.
Cet état de « non-dualité » et de « pleine présence » se cultive par :

Une pratique régulière de la méditation

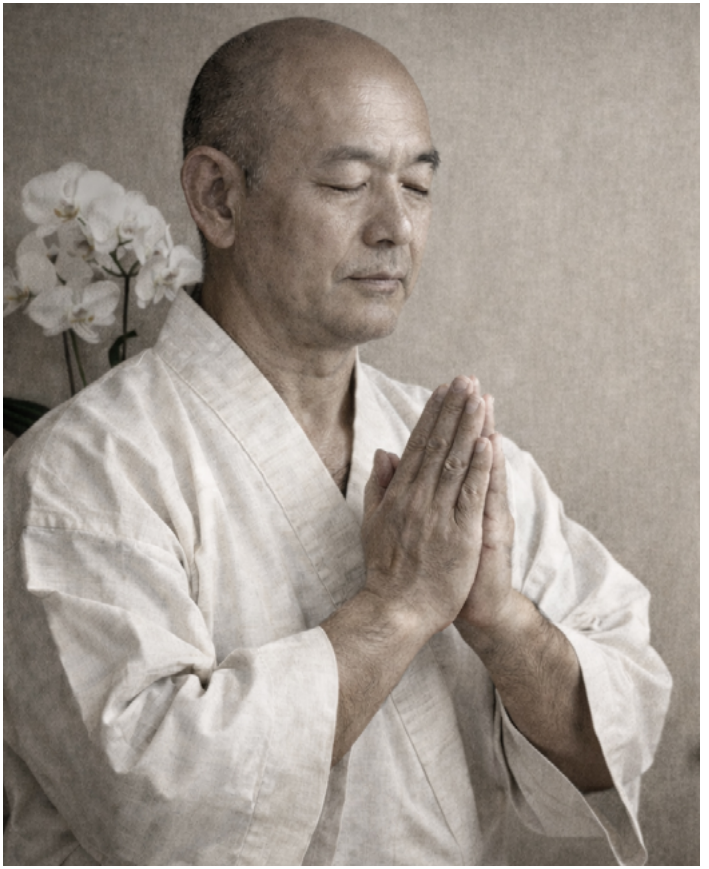
Méditer, contribue à entretenir une routine vertueuse qui bénéficie aussi bien au corps qu'à l'esprit. Mieux, elle aide à intégrer progressivement un état d'unité qui inclut à la fois le corps et l'esprit mais aussi le monde dans lequel le corps/esprit évolue.

Ainsi, au-delà du fait que la méditation puisse contribuer pleinement, durant les pratiques de Reiki, à l'état de pleine présence du praticien et à l'essor de ses capacités de compassion et de non jugement, elle favorise aussi un état de pleine écoute et une présence plus authentique auprès des personnes qu'il côtoie. Elle l'aide à être d'avantage bienveillant envers les humains et tous les êtres vivants en général.

L'observation des « préceptes de vie »

En nous aidant à être responsable de notre harmonie intérieure, les Cinq Préceptes (pilier essentiel du Reiki), contribuent à nous sentir pleinement présent et à cultiver l'état d'unité.

La pratique du Reiki est une invitation à la pleine présence. Ainsi, durant ses auto-soins ou les soins par les mains qu'il apporte à autrui, le praticien peut installer une totale et profonde disponibilité à ce qui émerge de l'instant ...



Une approche laïque et non dogmatique ne s'oppose pas à une pratique spirituelle, ouverte à l'universalité. Elle offre au contraire, la liberté d'explorer le Reiki sans le réduire à une croyance, une religion ou un ensemble de rituels.

Le Reiki et la dimension spirituelle

Dans la pratique du Reiki, le mot « spirituel » ne fait pas référence à une religion ou à une croyance particulière. Il désigne une dimension profonde de l'être qui nous invite à aller au-delà de nos habitudes, de nos conditionnements et de l'image que nous avons de nous-mêmes, pour revenir vers notre nature profonde.

Dans cette perspective, la « guérison » peut être comprise comme un processus de rééquilibrage et d'évolution intérieure. Elle ne concerne pas seulement le corps ou les émotions, elle peut aussi nous aider à reconnaître ce qui, en nous, entretient un déséquilibre ou empêche la pleine réalisation de soi.

Peu à peu, une plus grande cohérence peut apparaître entre le corps et l'esprit. Nous retrouvons alors davantage de présence, de paix intérieure et de liberté, ainsi qu'une relation plus juste avec nous-mêmes, avec les autres et avec l'ensemble du vivant.

Une dimension essentielle du Reiki Usui

Le Reiki ne consiste pas à réparer « l'esprit » ou « l'âme », il nous invite plutôt à nous alléger de certains sentiments négatifs qui entravent notre état d'harmonie et notre paix intérieure comme : la colère, la peur, l'orgueil, la jalousie, l'aversion, l'attachement...

Cette approche renvoie à une parole de Mikao Usui :
« *Avant de guérir le corps, il faut guérir l'esprit.* »*

Dans la pratique du Reiki, cette parole peut être comprise comme une incitation à maintenir un « esprit sain », en cultivant : l'humilité, le discernement, la gratitude, la compassion ...

Ce qui confirme l'importance d'appliquer les « 5 préceptes » non seulement dans la pratique du Reiki, mais aussi dans nos pensées, nos paroles et nos actions du quotidien.

**L'esprit ou l'âme selon les traductions*

Ligne pédagogique du « Système Usui »

Le « Système Usui » est une exploration progressive du Reiki à travers « Cinq Piliers », ce qui nous ouvre la Voie du Reiki, un peu plus chaque jour.
Ces Cinq Piliers porteurs constituent la base pédagogique des ateliers et des stages de Reiki Usui organisés par Harmonythéra.

Tous aussi essentiels les uns que les autres, les « Cinq Piliers » sont des soutiens solides pour aborder et entretenir une pratique respectueuse du Reiki Usui ainsi que pour une compréhension subtile de sa substance spirituelle.

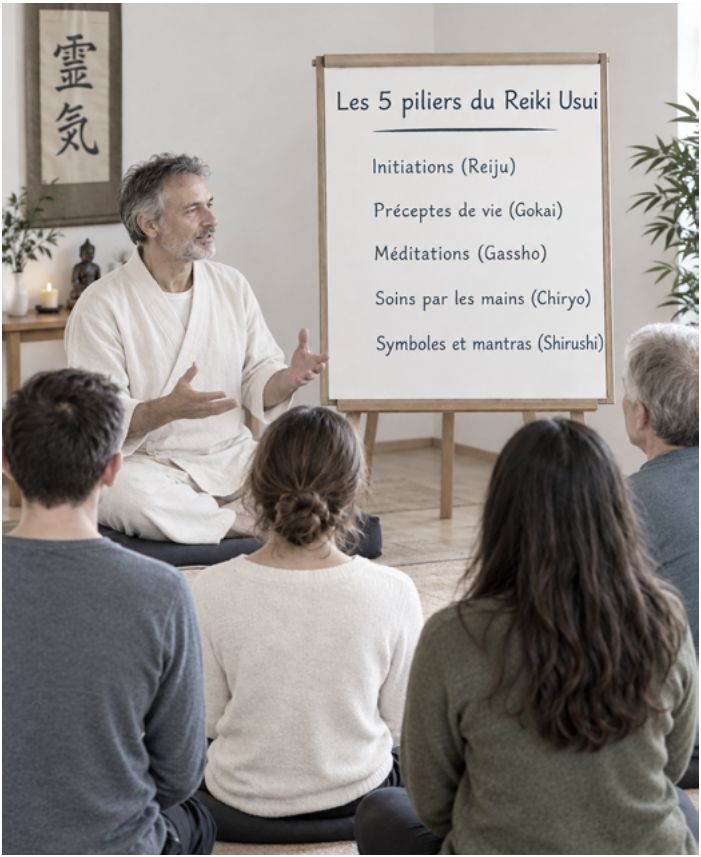
Voici les Cinq Piliers fondamentaux

- Les initiations ou harmonisations,
- Les préceptes de vie,
- Les méditations, postures et mouvements,
- Les pratiques de soins par les mains,
- Les symboles et mantras.

Une transmission progressive et personnalisée

L'application de cette ligne pédagogique reposant sur une pratique régulière, permet d'intégrer la transmission du Reiki de manière cohérente et progressive, au cours des différents niveaux d'enseignement (du niveau débutant au niveau enseignant).

Ainsi, le nouveau pratiquant de Reiki abordera à son rythme et en douceur : les bases fondamentales, les postures, les ressentis énergétiques, les aspects psycho-émotionnels, les pratiques de méditation, les mouvements énergétiques, les aspects symboliques, les valeurs philosophiques et spirituelles ...



Les Cinq Piliers du Système Usui représentent une structure solide pour toute personne pratiquant l'art du Reiki. Ils sont de précieux repères au cours du cheminement personnel de chacun, quelque soit son niveau de pratique.

Les engagements du Praticien Reiki

Une séance de Reiki reposant sur une relation de confiance, le praticien s'engage à respecter quelques principes essentiels :

Respecter la personne

En l'accueillant avec écoute, bienveillance et sans jugement, dans le respect de ses convictions et de ses choix.

Informer avec clarté

En expliquant simplement le déroulement d'une séance, ses modalités et les limites de la pratique.
En ne promettant pas de résultat.

Respecter la liberté et la confidentialité

En n'exerçant pas de pression et en ne cherchant pas à influencer les choix ou les croyances de la personne.
En préservant la confidentialité de ce qui aura été partagé pendant la séance.

Reconnaître les limites du Reiki

En n'émettant aucun diagnostic ou pronostic. En ne se substituant pas à un avis ou à un traitement médical.

Pratiquer avec intégrité

En entretenant sa pratique du Reiki, en continuant à apprendre auprès de ses enseignants, en exerçant avec humilité, honnêteté et responsabilité.

Les activités de Reiki au Centre Harmonythéra

- Échanges de séances entre praticiens Reiki de tous niveaux,
- Actions bénévoles de séances de Reiki,
- Ateliers à thèmes,
- Stages d'approfondissements des acquis,
- Révisions complètes de chaque niveaux,
- Cursus sur trois niveaux d'enseignements (du 1er au 3ème degré).

Pour rester informé.e

- Visitez notre site : https://www.harmonythera.fr
- Abonnez-vous à notre info-lettre « Harmonythéra-Info »
- Inscrivez-vous au groupe Facebook « Art du Reiki selon Usui »
- Devenez membre d'Harmonythéra, association loi 1901

Pour tout autres renseignements sur l'association :

- E-mail : harmonythera@gmail.com
- Adresse postale : 25 bis rue de la Borie - 19300 EGLETONS

Ce livret présente et propose humblement, une approche non dogmatique du Reiki, tout en préservant autant que possible sa substance spirituelle.
L'auteur nous invite ainsi à aborder sans préjugé, cette méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit.

Cette édition ouvre une série de plusieurs livrets qui ont tous vocation à partager une vision 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