

SYSTÈME USUI

L'ART DU REIKI

Shoden, l'enseignement du commencement



Une pratique simple, intuitive, spirituelle et laïque

**Premières pages du manuel d'enseignement
Reiki Usui 1er degré**

L'Art du Reiki

Selon Usui

Enseignement du 1^{er} degré
SHODEN



**Premières pages du manuel d'enseignement
Reiki Usui 1er degré**

L'Art du Reiki selon Usui

Niveau Shoden - Praticien 1^{er} degré



Édité par le Centre Harmonythera
Auteur Régis-Pierre Debert, enseignant Reiki Usui Ryoho
Photos et illustrations : Régis-Pierre Debert / Solen Debert / Domaine public



Édition initiale : juillet 2024
Cette méthode de Reiki fait l'objet de mises à jours régulières
Dernière mise à jour : janvier 2026



Manuel en reliure spirale 98 pages
Prix de l'exemplaire : 20 euros + frais d'expédition
Pour commander : harmonythera@gmail.com

*Ce manuel est un support de cours qui vous accompagnera aussi dans vos pratiques.
Il ne remplace pas les initiations et les cours d'un maître-enseignant de Reiki Usui.*



Table des matières

SHODEN (enseignement du début - 1^{er} degré)

Introduction à l'enseignement du 1 ^{er} degré	5
--	---

Genèse et essor du Reiki Usui

L'histoire du Reiki	8
---------------------------	---

Introduction au Reiki Usui

Qu'est-ce que le Reiki ?	17
Aspects fondamentaux et principes éthiques	18
Le Reiki et l'énergie vitale	19
Quels sont les bienfaits du Reiki.....	20

Les systèmes énergétiques

Présentation succincte des deux systèmes	23
Le système des 3 Tanden	24
Le système des 7 Chakras	26

Les Cinq Piliers du Système Usui

Présentation du Système Usui	31
Initiations et Reijus (1 ^{er} pilier)	35
Les Cinq Préceptes (2 ^{ème} pilier)	39
Je me libère des colères.....	42
Je me libère des inquiétudes.....	44
J'exprime de la gratitude.....	46
Je vis honnêtement, j'agis avec diligence	48
Je fais preuve de compassion, je respecte la vie	50
Comment procéder avec les Préceptes ?	52

Table des matières (suite)

Les pratiques de méditation (3^{ème} pilier)	57
Kenyoku-ho	58
Gassho-Meiso	60
Les soins par les mains (4^{ème} pilier)	65
Soins par les mains pour soi-même (auto-soins)	66
Position des mains (auto-soins)	67
Soins par les mains à une autre personne.....	75
Byosen Reikan-ho.....	76
Positionnement des mains durant une séance	78
Hanshin Koketsu Ho.....	84
Préparation et attitudes durant une séance	85
Les symboles Usui (5^{ème} pilier)	90
L'enseignement ne fait que commencer	
Charte du Reikika	92
Apprendre le Reiki de manière progressive	93
L'Art du Reiki, un enseignement permanent	94



Suite à cet enseignement fondamental Shoden 1^{er} degré, vous pourrez participer à une session complémentaire. Un deuxième manuel vous sera remis lors de ce prochain stage.

Sujets enseignés durant le stage complémentaire :

- *Techniques et positions complémentaires,*
- *Harmonisations rapides,*
- *Pratique approfondie de la méditation,*
- *Mouvements énergétiques pour renforcer le Ki,*
- *Reiki aux aliments et aux plantes,*
- *Approche du Reiki animalier ...*

Le Maître n'enseigne pas la vérité,
Il éclaire mon chemin intérieur.

Le Reiki n'est pas la voie,
Il est une voie
Par laquelle je peux trouver ma juste vérité.

(*Eloshima*)

Niveau Shoden

Introduction à l'enseignement du 1^{er} degré Usui

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

En participant à cet enseignement, vous avez peut-être simplement le désir de découvrir le Reiki, de prendre soin de vous, ou de mieux comprendre cette énergie dont tant de personnes parlent aujourd'hui. Peut-être ressentez-vous aussi le besoin de ralentir, de vous reconnecter à vous-même et de retrouver davantage de paix et d'harmonie dans votre vie.

Le **Reiki Usui Ryoho** est à la fois une méthode de soin énergétique et une voie d'évolution personnelle qui repose sur un principe simple :

L'énergie vitale universelle est partout et elle circule naturellement en toute chose.

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

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

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

En pratiquant, vous apaiserez les tensions mentales et physiques, vous vous connecterez à votre **«Soi profond et véritable»**, pour une relation plus consciente à vous-même et à la vie.

Dans cet enseignement, le Reiki est transmis dans sa dimension à la fois thérapeutique et spirituelle, tout en s'inscrivant dans une démarche laïque, respectueuse des croyances de chacun et libre de tout dogme.

Ici, il ne vous est pas demandé de croire quoi que ce soit, seulement d'expérimenter !

Le premier degré de Reiki Usui, appelé **Shoden** (enseignement initial) vous apporte les bases essentielles de la pratique. Il ouvre la voie du Reiki et propose l'intégration progressive de ses fondements à travers l'expérience directe.

Vous apprendrez d'abord à pratiquer le Reiki pour vous-même, afin de ressentir ses 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.

Après cet enseignement, vous découvrirez que le Reiki est plus qu'une pratique énergétique. Qu'il est aussi une voie d'évolution intérieure, vers plus de paix et d'harmonie en vous.

Le premier degré de Reiki Usui marque ainsi le début d'un chemin.
Un chemin qui commence à l'intérieur de vous.

Régis-Pierre Debert
Enseignant Reiki Usui Ryoho