



*Christine Lamour*

*Christine Lamour*

Christine LAMOUR

---

La magie  
du 1<sup>er</sup> degré  
de Reiki

---

Manuel de formation

---

Copyright © 2019 Christine LAMOUR

Tous droits de reproduction et traduction réservés pour tous pays.

Edition originale

Dépôt légal : juin 2019

**Code ISBN : 979 10 227 8813 7**

Site internet : [www.kamsara.jimdo.com](http://www.kamsara.jimdo.com)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/christine.lamour.9>

« Le reiki est tout à la fois un art de guérison et un art de vivre. »

Don Alexander

## **Les autres livres de l'auteure :**

**Confidences pour confidences – Les clés de la communication animale.** Manuel de formation. Mai 2017

**Mes bébés du ciel** – Roman thérapeutique. Mai 2019

## **MERCI... MERCI... MERCI**

Quel mot merveilleux que ce petit mot de cinq lettres... Un petit mot magique qui engendre souvent un sourire quand on le prononce en conscience ou lorsqu'on le reçoit. Cinq lettres pour exprimer sa gratitude, pour unir le temps d'un instant deux êtres qui échangent.

Il me semble tellement normal de dire MERCI :

MERCI à l'Univers, « Monsieur Lulu » mon meilleur ami. Celui qui me guide, qui m'écoute, qui reçoit mes réclamations, celui qui sait ce qui est bon pour moi ! Notre amitié a, tout d'abord, été une rencontre consciente, une reconnaissance de son existence et après un certain cheminement personnel, une acceptation confiante...

MERCI à l'énergie universelle qui m'offre l'immense bonheur d'être un canal... juste un canal. Je travaille pour devenir un canal le plus pur possible afin de l'honorer,

MERCI aux enseignants humains qui traversent, ou ont traversé, mon chemin dans cette vie,

MERCI aux personnes qui m'ont fait confiance en participant aux formations que je propose et à celles qui vont venir,

MERCI à Christophe, mon tendre mari. Son Amour est un pilier rassurant, contribuant à mon équilibre. C'est ma force tranquille !

MERCI à mon amie Jacqueline Mandery pour ses relectures et nos échanges de cœur à cœur,

MERCI à mon ami Ludo qui a contribué à cette publication par une relecture attentive,

MERCI à Agnès Villa pour son joli dessin qui orne la page de couverture, et sa grande disponibilité...

MERCI à Virgil et à sa chère maman, mon amie Carole, pour les connaissances en langue japonaise,

MERCI à Carmen Rey pour son aimable autorisation concernant l'utilisation de ses portraits de Mikao Usui. Pour visiter le site de cette merveilleuse artiste : <https://carmenrey-artstudio.com>

MERCI à la vie qui me donne des leçons, des petits et grands bonheurs,

MERCI à vous, à Toi... La lecture de ce manuel propose un nouveau cheminement avec le Reiki. L'adéquation d'un chemin de vie et d'un outil fabuleux... avec de très belles expériences à vivre tout simplement !

Christine

« C'est la personne humaine, libre et créatrice qui façonne le beau et le sublime, alors que les masses restent entraînées dans une ronde infernale d'imbécillité et d'abrutissement. »

Albert EINSTEIN



## Table des matières

<b>LES AUTRES LIVRES DE L'AUTEURE :</b> .....	<b>6</b>
<b>MERCI... MERCI... MERCI</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>15</b>
<b>QUELQUES PRONONCIATIONS JAPONAISES</b> .....	<b>19</b>
<b>PETITES REFLEXIONS AVANT DE COMMENCER</b> .....	<b>21</b>
<b>POURQUOI JE CHOISIS DE ME FAIRE INITIER AU PREMIER DEGRE DE REIKI ?</b> .	<b>23</b>
<b>PRESENTATION</b> .....	<b>25</b>
<b>MIKAO USUI</b> .....	<b>27</b>
<b>CHAPITRE 1 : BIENVENUE DANS LE MONDE DU REIKI</b> .....	<b>29</b>
<b>LES IDEOGRAMMES REI KI</b> .....	<b>29</b>
<b>QU'EST-CE QUE LE REIKI ?</b> .....	<b>29</b>
<b>LES UTILISATIONS DU REIKI</b> .....	<b>31</b>
<b>QUI PEUT PRATIQUER LE REIKI ?</b> .....	<b>32</b>
<b>COMMENT JE REÇOIS LE REIKI ?</b> .....	<b>33</b>
<b>TRANSFORMATIONS ISSUES DES INITIATIONS REIKI</b> .....	<b>33</b>
<b>CHAPITRE 2 : LES ORIGINES DU REIKI</b> .....	<b>34</b>
<b>UN PEU D'HISTOIRE</b> .....	<b>34</b>
<b>LIGNEE DE MIKAO USUI A NOS JOURS</b> .....	<b>37</b>
<b>CHAPITRE 3 : LES CHAKRAS ET CORPS ENERGETIQUES</b> .....	<b>39</b>
<b>DEFINITION GENERALE</b> .....	<b>39</b>
<b>PRESENTATION DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX</b> .....	<b>40</b>

LE TAUX VIBRATOIRE .....	47
LES CORPS ENERGETIQUES.....	48
VOIR L'AURA : .....	53
<b>CHAPITRE 4 : LES CINQ IDEAUX DU REIKI .....</b>	<b>55</b>
DEFINITION GENERALE.....	55
LES CINQ IDEAUX DU REIKI EN JAPONAIS .....	56
LES CINQ IDEAUX DU REIKI EN FRANÇAIS .....	57
TRAVAIL ENERGETIQUE AVEC LES IDEAUX DE REIKI .....	58
TRAVAIL PERSONNEL AVEC LES IDEAUX DE REIKI .....	61
<b>CHAPITRE 5 : L'AUTONOMIE.....</b>	<b>70</b>
<b>CHAPITRE 6 : MON PREMIER DEGRE DE REIKI .....</b>	<b>72</b>
<b>CHAPITRE 7 : COMMENT CANALISER L'ENERGIE REIKI ?.....</b>	<b>76</b>
<b>CHAPITRE 8 : MON AUTO-TRAITEMENT DE REIKI .....</b>	<b>79</b>
<b>CHAPITRE 9 : L'HARMONISATION DES CHAKRAS.....</b>	<b>99</b>
<b>CHAPITRE 10 : LA SEANCE COMPLETE A AUTRUI .....</b>	<b>103</b>
<b>CHAPITRE 11 : LES AUTRES SEANCES A AUTRUI .....</b>	<b>106</b>
LA SEANCE ASSISE .....	106
LA SEANCE RAPIDE .....	107
LES UTILISATIONS DU REIKI .....	108
DONNER DU REIKI AUX ENFANTS : .....	109
REIKI AUX ANIMAUX :.....	109
DONNER DU REIKI AUX PLANTES : .....	109

<b>CHAPITRE 12 : LA MEDITATION .....</b>	<b>110</b>
COMMENT JE MEDITE ? .....	110
QUELQUES MEDITATIONS : .....	112
<b>CHAPITRE 13 : TECHNIQUES JAPONAISES DE REIKI.....</b>	<b>116</b>
REIKI MAWASHI .....	116
MEDITATION GASSHO .....	117
KENYOKU .....	118
BYOSEN .....	120
HANSHIN KOKETSU HO .....	121
BEAMING .....	122
<b>CHAPITRE 14 : ET DEMAIN... ..</b>	<b>124</b>
<b>CHAPITRE 15 : PETITS CADEAUX POUR MON AME .....</b>	<b>126</b>
CODE POUR LA VIE .....	126
L'ANE DANS LE PUIS .....	128
« MOI D'ABORD – APRES MOI – ET ENSUITE... MOI ! » .....	130
COMMENT S'ENGAGER DANS UNE VOIE MEDITATIVE .....	133
<b>GLOSSAIRE .....</b>	<b>136</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>138</b>
<b>À PROPOS DE L'AUTEURE .....</b>	<b>139</b>

