







POSITIONS	AUTO TRAITEMENT	TRAITEMENT
<p><b>Le scan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Partir de la tête en allant vers les pieds (30 cm de distance)</li><li>• Garder un rythme régulier</li><li>• Garder les 2 mains collées aux pouces et index</li></ul> <p><i>...Éviter de se mettre en doute car toute l'information est dans vos mains!</i></p>		
<p><b>Le visage et les yeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laver vos mains avant de commencer</li><li>• Débuter par le visage</li><li>• Frotter vos mains pour créer un peu de chaleur et d'énergie</li><li>• Éviter de toucher les joues d'autrui</li></ul> <p><i>...Évitez de mettre de la pression sur les yeux.</i></p>		



## Les oreilles

- Faire une petite soucoupe avec les mains
- Se concentrer sur votre respiration profonde

*... Important de faire les oreilles pour refermer les sens et faire appel à l'intériorité.*



## La tête

- Éviter de déplacer le cou
- Concentrer votre attention sur la base du crâne
- Poser 1 main sur la tête et 1 main sur la nuque pour les maux de tête

*...De faire trop de Reiki sur la tête le soir peut empêcher d'avoir un bon sommeil!*





## La gorge

- Accoter les pouces sur la clavicule
- Laisser un bon espace entre vos mains et la gorge
- Pour soi on peut refermer les mains et reposer les épaules

*...Éviter d'encercler la gorge de manière serrée ou trop renfermée c'est une question de perception et de sensation.*



## Les épaules

- Éviter de croiser les bras pour atteindre les épaules de manière confortable
- Concentrer votre attention sur l'ouverture de l'énergie et non la tension physique de vos épaules

*...Il est possible de traiter les épaules 1 à la fois en utilisant le bras opposé pour soutenir le coude du côté traité*





### Le cœur

- Commencer par le cœur si vous sentez le besoin de vous harmoniser
- Remercier le souffle de vie ou la sagesse du cœur d'être en vous
- Important d'être purement dans l'énergie

*... Imaginez la couleur rose ou verte si votre esprit est trop actif.*



### Le plexus solaire

- Mettre une très légère pression
- Mettre les mains de part et d'autre du centre
- Imaginer que l'énergie circule jusqu'au dos

*... Demandez l'avancement pour votre Plus Grand Bien.*





### Bas du ventre

- Mettre les mains en bas du nombril
- S'assurer que vos doigts se touchent
- Relaxer vos épaules et garder les genoux souples

*...Ne pas faire de Reiki sur le nombril dans aucune situation!*



### Les hanches

- Faire un côté à la fois si la personne est de taille moyenne ou grande
- Faire une combinaison hanche d'un côté et cuisse de l'autre.
- Faire cette position au-dessus du corps avec intention est aussi efficace

*...Mieux vaut mettre les mains sur l'os des hanches avec l'intention que l'énergie circule là où elle est nécessaire.*





### Les cuisses

- Ajuster vos mains à la mi-cuisse de la personne
- Poser les mains avec une intention claire d'énergie (surtout pour les hommes)

*... Restez assez longtemps pour éviter la sensation de balayage d'énergie.*



### Les genoux

- Terminer le traitement avec les genoux et ensuite les pieds
- Imaginer que l'énergie doit circuler vers le bas et ressortir vers les pieds

*... C'est une partie du traitement que les gens préfèrent!*





## Les pieds

- Faire une main au-dessus une main en dessous pour vous même
- Faire le dessus des pieds sur autrui et protéger votre ventre d'une ligne imaginaire blanche

*...Vaut mieux mettre une pression suffisante pour ne pas chatouiller!*



## Le dos

- Faire le dos en mettant les mains sur les côtés du dos selon votre flexibilité
- Placer les mains de manière confortable

*...Évitez de glisser vos mains sous le dos d'une personne et surtout ne pas la placer sur le ventre!*

