

Martine FREYBURGER

Maître REIKI USUI

Maître REIKI KARUNA

# Le REIKI

ou comment prendre soin de soi  
de manière naturelle



# Sommaire

---

*Vous souhaitez savoir ce qu'est le Reiki ?  
Voici les réponses aux questions les plus  
fréquentes à propos du Reiki.*

- Le Reiki, c'est quoi au juste ?
- Le Reiki est-il une religion ?
- Comment agit le Reiki ?

## La technique :

- Qu'est-ce qu'un traitement de Reiki ?
- Que peut-on traiter avec le Reiki ?
- On commence par quoi ?
- Qui peut apprendre le REIKI ?
- Combien y a-t-il de degrés REIKI



## Les 5 Idéaux Reiki :

Mikao Usui nous a enseigné que le Reiki se compose pour 50 % de la technique et les autres 50 % sont les 5 Idéaux du Reiki.

Il s'agit d'une philosophie de vie qui nous propose d'adopter des attitudes permettant de vivre de manière plus consciente, plus sereine, jour après jour. Enseignés lors de l'initiation au premier degré, ils nous invitent à cultiver le lâcher prise, la gratitude, l'honnêteté envers les autres et envers soi... Ces 5 Idéaux nous accompagnent en permanence sur le chemin du Reiki  
Vous les trouverez en détails un peu plus loin.



REIKI

# Qu'est ce que le Reiki

---

Le REIKI est une technique énergétique naturelle qui utilise l'imposition des mains.

L'origine du REIKI est japonaise.

Le Dr Mikao USUI a mis au point cette technique il y a une centaine d'année.

Il a étudié de manière approfondie la littérature sacrée, et lors d'une retraite sur le mont Kurama il a eu une prise de conscience soudaine, appelée « satori » en japonais. La combinaison des deux sont à l'origine de son « système de guérison naturelle ». Le mot REIKI est composé de deux mots japonais : REI qui signifie intelligence et sagesse spirituelle et KI qui veut dire énergie vitale.

On peut donc dire qu'il s'agit de **l'énergie vitale guidée spirituellement.**

# Le Reiki est-il une religion ?

---

Certes, le REIKI est de nature spirituelle. Néanmoins, il ne s'agit ni d'une religion, ni d'une secte. Il n'y a pas de dogme, ni de doctrine.

Il n'est pas nécessaire de croire en quoi que ce soit pour l'apprendre ou le pratiquer. Pour les initié(e)s, il va fonctionner tout seul et pour toute la vie. L'initiation au 1<sup>er</sup> degré permet de canaliser le REIKI pour la vie.

Pour les personnes qui sont déjà sur un chemin spirituel, le REIKI peut s'avérer une aide immense dans leur démarche

# Comment agit le Reiki ?

---

Le REIKI est une énergie vitale qui vient directement de la plus haute source spirituelle.

Il a une intelligence propre et sait exactement où et comment agir au mieux.

Il a un caractère multidimensionnel et va aider la personne dans un processus de guérison en partant de la cause du malaise, quel que soit le niveau : physique, émotionnel, mental.

Le praticien ne sera jamais « vidé » de son énergie, bien au contraire, après un traitement, il se sentira très bien.



# Qu'est-ce qu'un traitement Reiki ?

---

Un traitement de REIKI consiste en l'imposition des mains sur quasiment toute la surface du corps, en contact avec la personne ou non.

C'est toujours la personne qui reçoit le traitement qui choisit si le praticien pose ses mains sur elle ou non.

Il y a entre 15 et 20 positions, et chaque position des mains dure entre 3 et 5 minutes.

Le traitement est un moment très agréable, d'une profonde relaxation et entraîne des effets bénéfiques à la fois pour le receveur et le pratiquant.

# Que peut-on traiter avec le Reiki ?

---

Le REIKI est très puissant et en même temps très doux.

Il est parfaitement compatible avec tout traitement médical, ainsi qu'avec toute thérapie naturelle ou énergétique.

*Il ne remplace pas le médecin traitant, ni les médicaments prescrits.*

On peut faire un traitement à une autre personne mais également à nos animaux qui sont particulièrement ravis de bénéficier de cette belle énergie.



# On commence par quoi ?

---

Par soi !

L'un des atouts principaux du REIKI est de pouvoir être utilisé pour soi-même, selon ses propres besoins, quel que soit le lieu et le moment.

Pour cela, après être initié(e) au REIKI, il suffit de poser les mains sur soi-même, et le REIKI agit déjà.



# Qui peut apprendre le Reiki ?

---

Le REIKI est une technique puissante et très simple, tout le monde peut l'apprendre. Il est transmis du maître enseignant de REIKI à l'élève à l'aide d'un processus d'initiation.

L'élève n'a pas besoin d'avoir des connaissances particulières, ni d'expériences spécifiques, ni de don particulier.

L'âge, la religion ou le sexe n'ont aucune importance. L'initiation de chaque degré se fait sur deux jours.

# Combien y a-t-il de degrés de Reiki ?

---

Le REIKI USUI se compose de 4 degrés.

Le 1<sup>er</sup> degré permet d'être initié au REIKI à vie et de faire des traitements sur soi-même, ses proches, les animaux...

Le 2<sup>ème</sup> degré va vous accompagner sur le plan émotionnel et vous permettre d'envoyer du Reiki à distance. Vous recevrez également des symboles.

Le 3<sup>ème</sup> degré invite à une prise de conscience profonde et nous permettons au Reiki de nous aider dans notre évolution.

Le 4<sup>ème</sup> degré ou Maîtrise est un choix important dans une vie et permet d'enseigner et transmettre le REIKI.

# Les 5 Idéaux du Reiki

---

Juste pour aujourd'hui,

je me libère de toute préoccupation

je me libère de toute colère,

je rends grâce pour mes nombreuses bénédictions,

j'honore mes parents, mes professeurs et mes aïeux,

je vis ma vie honnêtement,

je respecte la vie autour de moi sous toute forme !



Le premier idéal nous invite au lâcher-prise dans notre quotidien.

Le second nous encourage à reconnaître les signaux avant de nous mettre en colère.

Le troisième nous permet d'être dans la gratitude et de prendre conscience que nous sommes exactement à notre juste place dans notre vie.

Vivre sa vie honnêtement, cela nous paraît facile, mais il y a des subtilités 😊

Respecter la vie sous toutes formes, nous semble aussi aisé et cela commence par soi.

Lors de la formation Reiki 1, les Idéaux sont enseignés et parfois la surprise est au rendez-vous lorsque nous envisageons ces manières de vivre telles que proposées par Mikao Usui.

Pour en savoir plus sur les 5 Idéaux, découvrez [les articles](#) qui en parlent sur mon site.

En savoir plus sur les formations à venir.

Pour découvrir le Reiki et poser toutes vos questions, je vous propose une après-midi découverte.

Et vous pouvez retrouver les différentes formations à venir en consultant [l'agenda](#)

Entre deux degrés, il est recommandé de laisser un temps d'apprentissage et d'intégration de la technique.

Le travail plus subtil dans notre cheminement avec les 5 Idéaux se fait plus dans l'invisible, mais il est très puissant.

C' est pourquoi le temps préconisé entre deux formations est de 6 mois minimum.

Libre à chacun de laisser la place dans sa vie au Reiki, sachant que c'est vraiment une excellente manière de vivre sereinement au fil des jours 😊

# Le REIKI ou comment prendre soin de soi de manière naturelle



Je suis Martine FREYBURGER,  
Maître de Reiki Usui et Maître Reiki  
Karuna

J'habite en Alsace, dans une petite  
ville proche de la montagne : THANN

J'ai découvert le Reiki en 2010, et je me suis formée au fil  
des ans pour passer la maîtrise en 2013.

Le Reiki m'a beaucoup aidée à différents moments de ma  
vie, dans plusieurs domaines, physiques et émotionnels.  
J'ai également passé la Maîtrise Reiki dans le système  
Karuna en 2019.

L'envie de transmettre cette technique afin que d'autres  
personnes puissent en bénéficier s'est présentée à moi  
comme une évidence.

D'où l'écriture de cet ebook pour vous donner un premier  
aperçu .

Pour me contacter voici mes coordonnées :

Martine FREYBURGER 148, rue de la 1<sup>ère</sup> Armée  
68800 THANN

Tel : 06 77 39 95 57

email : [martine.freyburger.coach@gmail.com](mailto:martine.freyburger.coach@gmail.com)

[www.martine-freyburger.com](http://www.martine-freyburger.com)