



Une publication  
devenue trimestrielle !

Les chakras

Colère et Reiki

#2 – AVRIL 2021

# ENTRE NOUS...

## Le billet d'humeur de Florence

J'ai eu le plaisir de visionner quelques-unes des conférences du Sommet de la Guérison 2021 (2021 Healing Summit) proposé par l'éditeur Hay House. Durant une semaine, 28 conférences et 3 webinaires ont été animés par des médecins, des scientifiques, des enseignants, d'anciens malades guéris et des chercheurs de renom tels que Bruce Lipton, Gregg Bradden, Bernie Siegel, le Dr Joe Dispenza, le Dr Véronique Desaulniers, Dawson Church, le Dr Sue Morter, Alberto Villordo, Anita Moorjani, Deepak Chopra...

Quel que soit leur parcours, tous s'accordent sur la nécessité de considérer les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle de l'être dans le cadre de la guérison. C'est cette dimension holistique que nous retrouvons dans le Reiki.

*Florence*

Le Sommet de la  
Guérison 2021

(Hay House)

TAKAIRIA SOINS REIKI

14 rue des Chaprais  
25000 Besançon

06 89 64 91 00

[www.takairia.com](http://www.takairia.com)



@takairia



*Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes  
résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre  
monde. (Bouddha)*

## Une publication devenue trimestrielle !

Bouddha a enseigné que « *La vie n'est pas un problème à résoudre mais une réalité à expérimenter.* » ! Eh bien, je peux affirmer que, souvent, de nombreux tâtonnements me sont nécessaires avant d'atteindre les résultats escomptés et que ma courbe d'apprentissage s'enrichit chaque jour ☺

Cette publication en est un excellent exemple ! Depuis de nombreux mois, je ressentais l'envie de communiquer sur ma pratique et sur les différentes expériences / enseignements que la vie m'offrait. Courant décembre, avec la nouvelle année qui se profilait, cela faisait sens de publier cette lettre d'information et de lien... et je ne l'ai rédigée et envoyée que fin janvier ! J'avais envisagé d'écrire le numéro suivant pour mi-février et le suivant pour mars... et nous sommes déjà début avril et je viens seulement de terminer ce nouveau numéro !

Je choisis donc de m'adapter à ma fréquence personnelle en modifiant la périodicité de cette publication qui comportera donc (a priori !) 4 numéros en 2021 !

Cet enseignement est multiple :

- ♥ Le 4<sup>ème</sup> Accord Toltèque (Don Miguel Ruiz) « *Faites toujours de votre mieux* » et le 4<sup>ème</sup> Précepte Reiki « *Travaille dur et honnêtement* » peuvent sembler avoir un sens opposé. Ma pratique et mon interprétation de ces deux enseignements me conduisent à les trouver complémentaires.
- ♥ *Faire de son mieux*, c'est accepter de ne pas être parfait, de ne pas avoir toujours la même énergie, la même volonté, les mêmes possibilités et qu'il y a des moments dans votre vie où vous ne pouvez pas toujours réaliser ce que vous aviez envisagé, malgré toute votre bonne volonté. Le reconnaître et l'accepter est une force car cela permet également aux personnes qui vous entourent de se permettre de ne pas toujours être sous la pression de la recherche de l'excellence... qui n'est qu'un but illusoire et ne mène pas au bonheur !
- ♥ *Travailler dur*, c'est mettre son cœur dans ce que l'on fait afin de donner le meilleur de soi et de n'avoir aucun regret, même si l'objectif n'est pas atteint... Adolescente je faisais des compétitions d'athlétisme, et notamment du saut en hauteur. Je ne faisais pas partie des meilleurs, malgré mon envie, la projection mentale, l'élan, la technique (certes, le saut « en ciseaux » ne pouvait pas rivaliser avec le foxbury-flop !) et l'acceptation de l'appréhension ! J'arrivais rapidement à mes limites et, même s'il y avait un peu de déception, j'étais heureuse d'avoir « tout donné » et n'avais pas le sentiment que j'aurais pu faire mieux.
- ♥ *Être honnête*, c'est bien sûr avoir un comportement éthique et responsable par rapport à ce qui nous entoure, et c'est aussi et surtout être honnête vis-à-vis de soi-même et accepter / respecter ses limites, son intégrité. C'est en cela que je pense que ce Précepte rejoint le 4<sup>ème</sup> Accord Toltèque.
- ♥ Certes, j'avais l'intention de publier mensuellement cette lettre et également d'éditer des informations de qualité, en y mettant tout mon cœur dans l'espoir d'apporter un point de vue qui ouvre à la réflexion et permette aux lecteurs d'exercer plus de bienveillance dans leur vie, que ce soit pour eux-mêmes, pour leur entourage ou les situations qu'ils rencontrent.
- ♥ Tant que nous n'avons pas compris l'apprentissage que nous devons traverser, la Vie nous envoie des personnes ou des situations qui réactivent l'occasion d'apprendre jusqu'à l'intégration. Je me réfère au 3<sup>ème</sup> Précepte Reiki « *Sois rempli de gratitude, honore tes parents, tes professeurs et tes aïeux* ». Aussi, avec cette expérience, mon ego a appris de nouveau (et j'espère l'avoir définitivement assimilé cette fois !) que l'injonction « *sois parfaite* » ne mène à rien d'autre qu'à de la frustration et qu'il est sain d'avoir l'humilité de reconnaître que l'on a essayé et que le résultat n'est pas celui attendu et qu'en même temps on a reçu un enseignement et donc progressé sur son chemin de développement personnel ou spirituel...
- ♥ Peu importe si les lecteurs ont un jugement sévère ou de la bienveillance à mon égard, cela leur appartient. Je suis la seule à savoir profondément comment et pourquoi ceci est arrivé et, en ce sens, je respecte l'enseignement des 2<sup>ème</sup> (*Ne réagissez à rien de façon personnelle*) et 3<sup>ème</sup> (*Ne faites aucune supposition*) Accords Toltèques dont je vous recommande la lecture et surtout la pratique !



## Les chakras

Les chakras font partie intégrante du système énergétique. En sanskrit, « chakra » signifie « disque, vortex, roue ». Ces vortex d'énergie encodent et traitent nos expériences physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles. Ils régissent ainsi nos comportements, nos émotions, notre créativité, notre apprentissage et notre développement.

Les 7 « principaux » chakras se trouvent le long de la colonne vertébrale, alignés depuis le pubis jusqu'au sommet du crâne et sont reliés aux glandes endocrines qui régulent les différents systèmes du corps. Ils créent un pont entre l'énergétique et le physique (en interaction permanente avec l'aura et les méridiens du corps) et jouent un rôle essentiel pour notre santé et notre vitalité.

Ainsi, une expérience mal digérée (avec une éventuelle composante émotionnelle) peut se loger dans certains chakras, bloquer le flux d'énergie et créer un déséquilibre. En agissant sur les chakras, le Reiki peut nettoyer des blocages énergétiques profonds et importants, soulager les empreintes du passé et nous permettre d'accueillir un nouveau futur.

Les thématiques reliées à ces chakras (du bas vers le haut) sont les suivantes :



- ❖ 1er chakra (racine) : l'envie de vivre
- ❖ 2<sup>ème</sup> chakra (sacré) : l'émerveillement enfantin, la joie, l'intuition, la créativité
- ❖ 3<sup>ème</sup> chakra (plexus solaire) : l'Ego, l'identité, le pouvoir
- ❖ 4<sup>ème</sup> chakra (cœur) : l'amour et la connexion
- ❖ 5<sup>ème</sup> chakra (gorge) : l'intégration et l'expression
- ❖ 6<sup>ème</sup> chakra (3<sup>ème</sup> œil) : perception sensorielle/extrasensorielle, pensée abstraite
- ❖ 7<sup>ème</sup> chakra (couronne) : âme et connexion spirituelle

C'est un système complexe : chaque chakra est associé à une couleur (celles-ci sont utilisées pour les soins en chromothérapie), à un élément (terre, eau, feu...), à un mantra (son sacré), à une note de musique (la musique et la couleur sont des fréquences), à une ou plusieurs glandes endocrines, à des parties du corps, à des pierres (lithothérapie) et à des apprentissages spécifiques.

Il y a différents moyens de déterminer si un chakra est équilibré ou pas (ressenti dans les mains, pendule...) ; cela peut également être d'observer ses comportements et sentiments en rapport avec les thématiques propres à chaque chakra.

Un exemple avec le chakra racine (1<sup>er</sup> chakra) qui correspond à l'envie de vivre.

- Chakra équilibré : je me sens centré, enraciné, bien dans mon corps, j'ai confiance en moi, je fais confiance aux autres, à la vie. Je suis indépendant, je me sens vivant, en équilibre
- Chakra déséquilibré (hyperactif) : j'ai des comportements autoritaires ou tyranniques avec les autres et j'ai un ego démesuré. Je suis poussé par des sentiments d'avidité et de violence et j'agis de façon égoïste et rusée
- Chakra déséquilibré (hypoactivité) : je me sens mal aimé et inapte sexuellement. Ma volonté et mes ambitions sont faibles et je n'atteins pas mes objectifs. Je suis poussé par la frustration et la peur et je n'ai pas de sentiment d'appartenance. Je suis timide, peu sûr de moi et je me sens incapable.

Travailler sur les chakras permet à l'énergie de vie de circuler à nouveau avec fluidité et harmonie. Lors d'une séance Reiki, le praticien va poser ses mains au niveau des différents chakras afin d'harmoniser l'ensemble de ces centres et de libérer les blocages.

En libérant les blocages, l'énergie Reiki permet aux émotions enfouies de rejaillir. En fonction des personnes et de la profondeur du blocage, cela peut occasionner de la tristesse, des larmes, de la colère... avant de retrouver le soulagement, un sentiment de légèreté, la paix, le retour de la joie et l'accueil du nouveau dans sa vie.

## Colère et Reiki

Le 1<sup>er</sup> Précepte présenté à tout praticien de Reiki est « *Pour aujourd'hui seulement, pas de colère* », que je préfère traduire par « *Pour aujourd'hui seulement, libère-toi de toute colère* ». Ceci fait écho au proverbe « La colère est mauvaise conseillère ».

Pour moi, la colère est une émotion, un message que le corps envoie pour nous signaler un dysfonctionnement. Elle peut correspondre au désir de contrôler son environnement, tout comme à une indication que quelqu'un, une situation ou nous-même avons franchi nos limites et que nous nous sentons agressés. La colère se manifeste par une incroyable énergie qu'il est préférable d'utiliser pour soi que contre soi !

De façon inappropriée, vous pouvez dire des paroles ou faire des actes que vous regretterez une fois la colère passée... ou vous pouvez utiliser ce feu formidable pour faire le ménage de printemps, décaper les volets, couper du bois, trier vos papiers ou courir un semi-marathon ! Tout est question de choix.



J'ai reçu plusieurs clients pour des comportements colériques qui commençaient à donner des résultats néfastes dans leur vie professionnelle et personnelle. Ils avaient fait de nombreuses tentatives pour exorciser cette colère profondément ancrée avant de franchir ma porte, m'assurant qu'ils ne croyaient pas au Reiki mais que...

Je leur ai simplement demandé d'accueillir la séance telle qu'elle se passait, sans jugement, sans attente particulière, d'accepter l'endormissement s'il se présentait. À la fin de la séance, ces personnes se sont senties incroyablement légères et apaisées... et plus qu'étonnées par le résultat d'une simple séance. J'avoue avoir été également surprise de la rapidité des résultats vu le nombre d'années qui avaient été nourries par la colère !

En tant que praticiens, nous avons la chance de pouvoir pratiquer le Reiki sur nous-même, ce qui nous permet de libérer les colères que nous aurions pu accumuler et ressentir cet apaisement si précieux pour rester en bonne santé !

## Le Sommet de la Guérison 2021 (Hay House)

Parmi les conférences organisées autour du soin holistique (corps, cœur, émotions, mental, énergie, esprit) :

- **Régénérer de nouvelles cellules et stimuler naturellement son immunité (Bruce Lipton)** : notre cerveau traduit en réactions chimiques notre perception de la réalité et de notre environnement : nos pensées peuvent donc changer notre génétique. De nombreuses maladies proviennent de l'impression que la vie est stressante ; les personnes ayant eu une rémission spontanée (cancer, sclérose...) disent avoir repris le contrôle de leur santé et de leur vie après avoir changé leurs perceptions, croyances et mode de vie.
- **Harmoniser le cœur et le mental pour créer la guérison (Gregg Bradden)** : chaque organe humain a la capacité de s'auto-guérir dans un environnement adéquat. Le cœur est le premier organe à se développer au niveau fœtal et génère un champ électrique et magnétique beaucoup plus puissant que le cerveau. Notre santé dépend de notre capacité à harmoniser les signaux électriques entre le cœur et le cerveau. Exercice pour les mettre en cohérence : descendre la conscience au niveau du cœur, ralentir la respiration et ressentir la sensation. Un état intuitif profond se crée. Pratiquer la gratitude, la prière ou le remerciement a également des effets positifs sur la santé.
- **Techniques révolutionnaires de guérison des anciens shamans (Alberto Villoldo)** : le chemin spirituel, le « voyage du héros » à la fois quête et découverte de soi, est l'élément manquant du système de santé. Dans un environnement favorable, notre corps s'auto-régénère en permanence. Pour détoxifier l'esprit, le corps et les émotions et déclencher le processus de régénération dans sa totalité : pardon, méditation, compassion, régulateurs positifs/plantes [curcuma, resvératrol, graines de brocoli...], reconnexion avec la nature [marche, nourriture saine...] et avec son corps, cérémonies de passage de cycle...