

## Comment se déroule une séance ?

Une séance de reiki « standard » consiste à apposer les mains à différents endroits du corps du receveur, en commençant par la tête et en descendant vers les pieds. Il est possible de poser les mains sur la personne ou bien de les maintenir au-dessus d'elle à une distance de 7 à 8 centimètres ! Le choix de toucher ou non dépend des souhaits du receveur mais aussi des préférences du donneur car rester les mains en l'air pendant une heure peut être assez inconfortable. Le contact doit être doux et léger, jamais envahissant.

Une séance se déroule en trois temps :

- un entretien d'accueil,
- l'apposition des mains,
- puis un petit moment consacré aux questions éventuelles de fin de séance.

Le temps d'apposition des mains peut varier selon le praticien, selon qu'il utilise une technique ou une autre mais le plus souvent, la séance comprend une vingtaine de positions, d'environ 3 minutes chacune. Au total, elle peut durer entre **une heure et une heure trente** selon le besoin de parole du receveur et la capacité d'écoute du praticien.

Dans la mesure du possible, le cadre sera propice à la détente. Le local doit être propre, aéré et adapté. L'usage de bougies, d'encens, de musique douce ou d'huiles essentielles peut, si le receveur le souhaite, favoriser la relaxation mais n'est pas indispensable.

Le receveur s'allonge de préférence sur une table de massage et **reste habillé**. Il est toutefois recommandé d'enlever ceinture, chaussures, montre et autres accessoires qui pourraient nuire au confort.

Il se peut que le receveur ait des besoins spécifiques comme des zones particulièrement sensibles ou douloureuses qu'il aura signalées au cours de l'entretien d'accueil. Dans ce cas, le praticien pourra ajouter des positions pour prendre en compte ces besoins.

Il est important de noter qu'en cas de douleurs importantes ou de problèmes de santé, le praticien ne manquera jamais de recommander au receveur de **prendre un avis médical** si cela n'a pas été fait au préalable.

Après la séance, la personne peut ressentir le besoin de parler ou de se reposer. Il peut alors avoir besoin de temps pour se relever. Le praticien lui apporte une écoute bienveillante et peut lui expliquer les éventuels effets de l'énergie : détoxification, déblocages émotionnels, etc.

S'il le juge nécessaire, il peut également évoquer les idéaux du Reiki.

Le praticien évaluera avec le receveur le besoin en séances .

