

Déroulement d'une séance de Reiki

Le praticien s'entretient tout d'abord avec la personne pour déterminer le contexte de sa visite. Ensuite la personne s'allonge confortablement sur une table de massage, tout en restant habillée. Elle ôte simplement ses chaussures, bijoux et lunettes. Le praticien place alors successivement ses mains sur différentes parties du corps - avec contact direct ou à proximité du corps - pendant une à cinq minutes environ pour chaque position et suivant les besoins. La pose des mains est toujours légère et respectueuse. La première position concerne toujours la tête et les positions s'enchaînent ainsi de la tête vers les pieds.

Aucune intervention particulière n'est requise de la part de celui qui reçoit une séance de Reiki. Ni concentration ou mouvements respiratoires ne sont demandés. La personne peut se laisser aller, sereinement, tout au long de la séance.

La séance se déroule généralement dans une ambiance musicale douce et relaxante.