

Katja Hanska Healing Energy

Praticienne en Médecines Holistiques – Transmission & Enseignements
Pratiques Énergétiques Japonaises – Éveil Spirituel & Harmonie Intérieure

12 Avenue des Anglais 06400 Cannes, France – SIRET 417 536 158 00047 – TVA FR 53417536158

Mobile : +33 0 619 63 91 46 – www.katjahanska.com contact@katjahanska.com

La Mantrathérapie Japonaise Traditionnelle

Une Voie de Guérison Unique et Authentique

Lorsque la Mantrathérapie est évoquée, l'imaginaire collectif se tourne souvent vers les hauts plateaux tibétains, les monastères résonnant des vibrations sacrées de *Om Mani Padme Hum*. Cependant, au cœur du Japon, une tradition tout aussi puissante et profondément enracinée offre une alternative subtile et inspirante : la Mantrathérapie issue de la Tradition Shingon.

Plus qu'une simple méthode, cette approche est une invitation à retrouver l'essentiel, l'essence des choses, l'essence de soi. Elle incarne l'harmonie parfaite entre tradition ancestrale et modernité, proposant une pratique accessible et transformative qui s'adresse à toutes les dimensions de l'être – corps, esprit et énergie.

⇒ Un Retour à l'Essence

La Mantrathérapie japonaise traditionnelle se distingue par sa simplicité lumineuse. Là où d'autres traditions multiplient les mantras, elle se concentre souvent sur l'unicité d'un son primordial, tel que le "A". Ce son, qui contient en lui-même la genèse de toutes les vibrations, devient un miroir pour l'âme. Il ne s'agit pas seulement de réciter, mais de ressentir, d'embrasser pleinement cette fréquence vibratoire qui résonne en nous, et autour de nous.

Cette épure n'est pas synonyme de réduction : elle est un chemin vers l'essentiel. À travers des exercices de respiration profonde, des gestes sacrés (mūdras) et des visualisations symboliques comme les mandalas, cette pratique permet de se reconnecter à une dimension subtile et souvent oubliée de notre être.

⇒ Une Pratique Incarnée

La force de la Mantrathérapie japonaise traditionnelle réside également dans son alliance intime avec le corps. Chaque son devient une vibration vivante, un souffle conscient qui circule dans les espaces les plus profonds de notre être. En mettant l'accent sur une respiration prolongée et harmonieuse, elle engage le corps tout entier dans le processus de guérison.

Ici, il ne s'agit pas seulement de guérir un symptôme, mais de restaurer l'équilibre. Chaque expiration sur le son A, chaque geste exécuté avec intention, devient une clé ouvrant la porte à une harmonie durable entre le physique et le spirituel.

⇒ Un Choix Porté par Mon Expérience

Ce qui rend cette pratique si précieuse et profondément en résonance avec mon approche, c'est son ancrage dans les traditions psychoénergétiques extrême-orientales que je pratique depuis des années.

Mon expérience en coaching et en thérapies comportementales s'est enrichie au fil du temps par des pratiques issues de la culture asiatique, la "Voix des Arts", comme la calligraphie japonaise, la méditation, le Qi Gong traditionnel et la danse, qui me permettent d'appréhender l'énergie comme un flux vivant.

Ayant exploré et intégré ces traditions dans ma vie quotidienne et professionnelle, je perçois dans la Mantrathérapie japonaise traditionnelle une synthèse parfaite entre ces dimensions. Sa sobriété, sa puissance et son élégance correspondent profondément à ma vision d'un accompagnement authentique, qui ne cherche pas à imposer des dogmes mais à révéler ce qui est déjà présent en chacun de nous.

⇒ Un Pont Entre Tradition et Modernité

Ce choix s'inscrit également dans une volonté d'adapter les enseignements spirituels ancestraux à la vie moderne. Je crois sincèrement que l'équilibre entre l'émotionnel et le spirituel est la clé d'une véritable transformation intérieure, et la Mantrathérapie japonaise traditionnelle, par sa simplicité et sa profondeur, répond à ce besoin. Elle rejoint ma démarche de transmission de techniques de guérison psychoénergétique, où chaque pratique est conçue pour relier l'individu à ses racines intérieures tout en lui offrant des outils concrets pour son quotidien.

⇒ Une Invitation à Explorer

Si la Mantrathérapie tibétaine évoque les sommets lointains, la Mantrathérapie japonaise vous invite à un voyage intérieur, à la découverte des profondeurs de l'être. C'est une pratique qui respire la discrétion, l'élégance et la douceur, mais qui porte en elle une puissance transformatrice immense.

Je vous invite à me rejoindre : ensemble, nous pouvons explorer cette voie novatrice pour l'esprit occidental, alliant tradition et modernité, pour vous accompagner dans votre quête d'harmonie et de guérison. Mon propre parcours, profondément lié aux cultures asiatiques et à leurs traditions énergétiques, m'a amenée à observer dans cette pratique bien plus qu'une méthode : un art de vivre et un chemin vers soi.

L'intégration des "Trois Mystères" aux kotodama crée une synergie sacrée, mêlant sons, vibrations, et énergie universelle. Ce cadre unique nous permet d'aborder la libération et l'apaisement de manière globale, en travaillant sur tous les plans : corps, esprit et âme.

Je suis convaincue que cette approche, à la fois spirituelle et énergétique, enrichira votre expérience et vous offrira des outils puissants pour votre transformation intérieure. Si vous avez des questions ou souhaitez échanger davantage à ce sujet, je serai ravie d'y répondre.

Enfin, vous trouverez ci-après le programme spécialement élaboré pour les participants au 1^{er} Cycle de Mantrathérapie japonaise.

Votre dévouée,

Katja Damame-Hanska

Votre Programme : 5 Modules de Mantrathérapie japonaise traditionnelle associée à l'Accompagnement Psycho-Émotionnel Individuel Personnalisé

Objectifs principaux :

- Harmoniser le corps, l'esprit et l'âme grâce aux pratiques de guérison Shingon.
- Cultiver un ancrage profond et la sérénité intérieure.
- Activer le processus de guérison spirituelle par les Trois Mystères : mūdras, mantras et visualisation.
- Travailler avec l'énergie des Êtres de Lumière pour libérer les tensions émotionnelles et renforcer l'unité intérieure.
- Fournir des outils concrets et accessibles pour intégrer la spiritualité au quotidien.

Notes relatives aux Trois Mystères du Bouddhisme Shingon : Corps, Parole , Esprit

Au cœur de la pratique du bouddhisme Shingon se trouvent les Trois Mystères : le Corps, la Parole et l'Esprit, qui reflètent l'union profonde entre l'humain et l'énergie cosmique. Ces mystères se manifestent à travers les mūdras (gestes sacrés), les mantras (formules vibratoires) et la méditation (visualisation et concentration intérieure).

En harmonisant ces trois dimensions, nous nous connectons à la sagesse universelle de Dainichi Nyorai, le Bouddha cosmique, pour activer des processus de guérison, de transformation et d'éveil spirituel. Nous invoquerons également Yakushi Nyorai, le Bouddha de Médecine, et Kannon Bosatsu/Kwan Yin, le Bodhisattva de la Compassion.

1. Module 1 : Ancrage et Purification du Corps et de l'Esprit

Objectifs du Module 1

- Créer un espace sacré et favoriser un ancrage profond.
- Initier une reconnexion entre le corps, l'esprit et l'énergie universelle.
- Purifier les énergies stagnantes pour ouvrir le chemin de la guérison.

Contenu :

- Respiration : Techniques de purification (Misogi no Kokyu) et respiration du Tanden inférieur pour calmer les émotions.
- Mūdras : Gestes sacrés pour stabiliser les énergies, centrés sur la région abdominale.
- Mantra : *Namu Kanzeon Bosatsu* pour invoquer la compassion et la protection de Kannon.
- Visualisation guidée : Création d'un lieu sûr intérieur, favorisant la sécurité et la stabilité émotionnelle.
- Temps d'intégration : Silence méditatif pour ancrer les bienfaits de la séance.

2. Module 2 : Reconnexion Corps-Esprit et Harmonie Intérieure

Objectifs :

- Réduire les tensions et les blocages énergétiques.
- Restaurer l'équilibre entre mental, émotions et énergie spirituelle.

Contenu :

- Respiration : Techniques japonaises et méditation sur le souffle.
- Mūdras : Postures pour harmoniser les énergies du cœur et du plexus solaire.
- Mantra : *Om Mani Padme Hum* (en version japonaise + version sanskrite) pour ouvrir le cœur à l'amour universel.
- Kotodama : Sons sacrés A O U pour aligner et apaiser.
- Exercice psycho-émotionnel : Écriture intuitive, exprimer les ressentis, favoriser la clarté intérieure.

3. Module 3 : Libération Émotionnelle – Guérison Spirituelle

Objectifs :

- Dissoudre les blocages émotionnels sans revisiter les blessures du passé.
- Favoriser l'apaisement et la légèreté intérieure.

Contenu :

- Respiration : Techniques d'expiration prolongée associée à des sons vibratoires.
- Mūdras : Gestes pour libérer les tensions émotionnelles dans la région du plexus.
- Mantra : *Namu Bhasajyaguru Vaidūryaprabha Rājaya* (mantra du Bouddha de Médecine).
- Visualisation guidée : Lotus épanoui dans le cœur, symbolisant l'ouverture et la libération.

4. Module 4 : Entraînement & Élévation Spirituels avec les Trois Mystères

Objectifs :

- Connecter les participants à une dimension spirituelle élevée.
- Activer la lumière intérieure et renforcer la confiance en soi et en l'univers.

Contenu :

- Respiration : Techniques pour activer le Tanden supérieur et la clarté mentale.
- Mūdras : Gestes pour renforcer la connexion avec les Êtres de Lumière.
- Mantra : *Hannya Shingyo* (Sutra du Cœur) pour activer la sagesse et la persévérance.
- Kotodama : Sons célestes U E O I A pour élever les vibrations.
- Visualisation guidée : Lumière dorée pénétrant tout l'être, dissipant les ombres.

5. Module 5 : Intégration et Création d'un Espace Sacré Personnel

Objectifs :

- Intégration des pratiques spirituelles du 1^{er} Cycle dans la vie quotidienne.
- Clôturer le cycle avec un sentiment d'accomplissement et d'harmonie durable.

Contenu :

- Respiration : Exercices simples pour les rituels quotidiens.
- Mūdras et Mantras : Enseignement personnalisé pour pratiquer de manière autonome.
- Exercice psycho-émotionnel : Élaboration d'un rituel personnel (respiration, mantra, visualisation).
- Cérémonie de clôture : Invocation collective des Êtres de Lumière pour la bénédiction et la protection des participants.

Suggestions & Recommandations :

- Pour **votre espace sacré** : Bougies, encens, objet symbolique, coussins, tapis, etc.
- **Tenue** ample et confortable. Préservez-vous du froid ou de la chaleur, selon le cas.
- Je rappelle l'importance de la **posture pendant les séances** (par exemple, position assise confortable, qui favorise l'ouverture énergétique).
- **Hydratez-vous** : Thé ou eau à portée de main.
- **Sustentez-vous légèrement** avant la séance.
- Assurez-vous de **ne pas être dérangé(e)** par une sonnerie intempestive afin de profiter pleinement des séances.
- Privilégiez une pièce à la **lumière tamisée**, cependant une source lumineuse est importante pour lire et réciter les mantra (surtout lors des premières séances et tant que vous ne les avez pas mémorisés)

Pour les **séances en Visio** sur **Google Meet** :

- **Assurez-vous** que votre ordinateur soit suffisamment chargé, avant la séance, **vérifiez** le bon fonctionnement du son et de la caméra.
- **Soyez ponctuel(le)** : un code d'invitation vous sera adressé quelques minutes avant le début de la séance.
- Si vous avez besoin de **faire une pause** en cours de séance, n'hésitez pas à m'interrompre. Nous suspendrons la séance quelques minutes.

Informations importantes :

Des supports écrits et/ou audio comprenant les mantras, kotodama, et symboles utilisés pendant la séance vous seront envoyés la veille. Cela vous permettra de les consulter à l'avance et, si besoin, de les imprimer pour les avoir sous les yeux lors de notre rencontre. Pensez à vérifier vos emails la veille chaque séance pour être bien préparée.

La durée des séances est fixée à 120 min. Cependant, ce temps est souvent largement débordé. La richesse du contenu du programme et des échanges sont tels que nous perdons la notion du temps. Aucun supplément ne vous sera demandé si les séances durent une heure ou deux de plus... Mon temps est un cadeau précieux que j'ai plaisir à offrir pour celles et ceux qui l'apprécieront.

