



## Seiheki Chiryô :

(Prononciation : "Séi-hé-Ki tchilio")

### Technique de traitement des habitudes

Le mot japonais *seiheki* signifie « habitude » et le mot *chiryô* veut dire « traitement »



Cette technique est utilisée pour traiter les habitudes, en particulier ce que nous appelons les « mauvaises habitudes ». Beaucoup ont appris cette technique comme méthode de déprogrammation dans le Reiki occidental.

La déprogrammation est une version sophistiquée de la technique originale (telle que décrite dans le livre, [Feu du Reiki](#)). Elle nécessite l'emploi des symboles, tandis que la technique décrite ici ne l'exige pas.

Si vous travaillez sur vous-même, formulez une affirmation. Si vous travaillez avec quelqu'un d'autre, aidez-le à formuler son affirmation.

Souvenez-vous que les affirmations doivent être courtes, précises et positives. Elles doivent être au présent, et dans les termes de la personne qui les utilisera. Gardez aussi à l'esprit qu'une affirmation ne doit jamais être limitative.

Afin de connaître ce que les gens veulent réellement dans la vie, vous devez prendre votre temps. Nos désirs ont une signification bien plus profonde qui n'est pas tout de suite perceptible.

### Quelques instructions :

- Placez votre main non-dominante (main gauche si vous êtes droitier) sur votre front et la main dominante à l'arrière de la tête. Maintenez vos mains dans cette position pendant deux à trois minutes, tandis que vous répétez de façon intense les affirmations dans votre tête.

- Puis cessez de penser aux affirmations, retirez votre main posée sur le front et donnez du Reiki par l'intermédiaire de la main dominante, toujours posée à l'arrière de la tête.

Le Dr Usui utilisait probablement les cinq Principes Reiki et les poèmes de l'Empereur Meiji. Au lieu d'exprimer des affirmations, il devait répéter les principes lorsqu'il touchait le front et l'arrière de la tête.

*Traitement mental (transformation des mauvaises habitudes ou de déprogrammation mentale).*

Extrait choisi du livre « [Quintessence du Reiki](#) »  
par Walter Lübeck – Franck Arjava Petter – William Lee  
Rand, aux éditions Niando

Ce livre est disponible sur [Amazon](#)



Un article de la [rubrique Reiki pour Toutes et Tous](#) sur

*Aquarienne,*  
*Reliances & Santé Multidimensionnelles*