L'ito-thermie relaxe et stimule

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826267

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

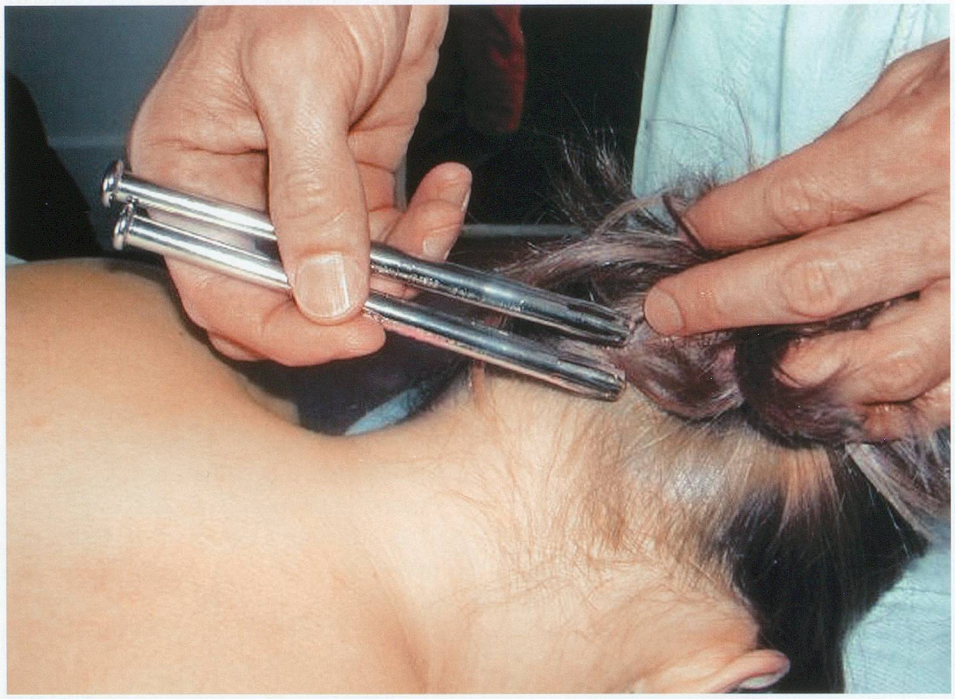
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'ito-thermie relaxe et stimule



Simon Barea

Les bâtonnets d'encens produisent une détente bienfaisante.

Avec deux bâtonnets d'encens embrasés, le thérapeute stimule les points d'acupuncture. Cette technique, venue du Japon, s'appelle l'ito-thermie et commence à être pratiquée en Suisse. Sans douleurs et tout en douceur.

Comme le shiatsu et le reiki, l'ito-thermie est une méthode japonaise qui allie efficacité et simplicité. C'est Kinitsu Ito qui la met au point, il y a près de soixante ans. Ce médecin, formé aux techniques occidentales, se spécialise en psychiatrie à l'Université de Tokyo. Intéressé par la médecine traditionnelle de son pays, il mène des recherches sur les notions d'énergie et de stimulation du système immunitaire. Il réutilise ainsi les points d'acupuncture et les méridiens qui forment la base même de la médecine asiatique. Mais au lieu de planter des aiguilles, pour parvenir à un rééquilibrage des fonctions vitales, il propose un apport de chaleur.

Deux bâtonnets d'encens sont insérés, allumés, dans deux tubes de métal (du cuivre recouvert de chrome). Le thérapeute promène ces deux stylets sur tout le corps de la personne, vêtue ou non, en suivant les lignes des méridiens et en insistant sur certains points clés. Il peut varier l'intensité de la chaleur en agrandissant la longueur du tube protégeant l'encens ou en la diminuant. A lui aussi d'identifier la bonne pression à exercer, selon les besoins de la personne. Si le premier contact du métal chaud est surprenant, on se laisse très vite gagner par une sensation délicieuse de bien-être et de détente physique et mentale.

Chaleur bénéfique

La température élevée du «reionki», le stylet, pénètre directement dans la musculature et la décontracte. Elle agit aussi sur le métabolisme général et sur la régénération cellulaire. Ce concept de chaleur bienfaisante existait déjà dans une technique très ancienne, le Moxa, toujours utilisée par les Asiatiques. Il s'agit d'une sorte de cigare incandescent que l'on place tout près de la peau, sur des points d'acupuncture. La chaleur est très vive et presque insupportable pour des Occidentaux douillets. La méthode du docteur Ito pallie donc cet inconvénient majeur.

Le massage doux exercé par les deux stylets, liés au yin et au yang, les éléments masculins et féminins dont nous sommes constitués, produit un léger drainage du système lymphatique. L'encens utilisé, un mélange de sept plantes à l'odeur puissante, agit sur les voies respiratoires et sur le système nerveux central.

George Giban, thérapeute spécialisé en kinésiologie, s'est formé à l'ito-thermie avec le seul professeur agréé en Suisse, Antonio Barea. George Giban y voit de multiples avantages: «L'ito-thermie est une méthode anti-stress pratiquement sans contre-indications. Les personnes qui redoutent le massage sont ici très à l'aise, puisque le thérapeute intervient seulement par l'intermédiaire des deux tubes métalliques. De plus, l'effet est durable, selon les observations que j'ai pu faire sur mes clients.»

L'ito-thermie favorise le calme intérieur. «Avec ce traitement, les événements douloureux perdent de leur intensité, commente George Giban. C'est pourquoi cette méthode est conseillée aux personnes en deuil, ou ayant subi un choc émotionnel, comme une séparation. Elle accompagne aussi les malades qui suivent des traitements médicaux lourds.» Les personnes déprimées ou angoissées y trouvent une meilleure énergie vitale et une stabilisation de leur humeur. Les Japonais utilisent cette technique pour apporter un mieux-être aux personnes en fin de vie. Une séance par semaine, d'une durée moyenne de 45 minutes à une heure est recommandée. Cette méthode s'applique à des personnes de tous âges, excepté les femmes enceintes pendant les premiers mois de grossesse.

Bernadette Pidoux

*›› **Rens.** George Giban, L'Arzillier 51, 1302 Vufflens-la-Ville, tél. 021 792 14 26; e-mail: george.giban@bluewin.ch Internet: www.massage-barea.ch*