Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 7-8

Artikel: L'ito-thermie relaxe et stimule
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826267

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

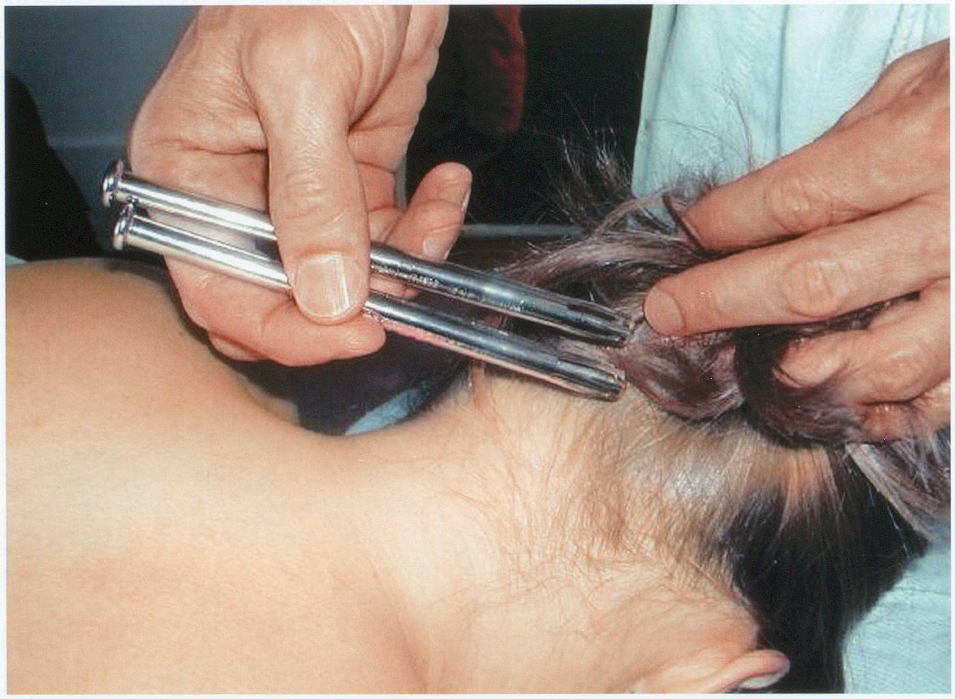
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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*