

La moxibustion japonaise : Okyu & Ontake



Une approche énergétique
douce et précise



Introduction

- La moxibustion : technique traditionnelle utilisant l'armoise (moxa).
- Originaire de Chine, perfectionnée au Japon.
- But : stimuler le Qi, renforcer l'énergie, soulager les douleurs.
- Grands maitres contemporains:
 - Sawada
 - Hara
 - Kukara
 - Fukaya
 - Caudet felip



La moxibustion japonaise

- Technique indirecte:

- CHINETSUKYU



- DAIZAKYU



- TANTAKEKYU : bambou chaud , en rythme méthode « Ontake »

- Technique directe: Okyu

- Tonetsukyu: okyu, grain de riz
 - Danokyu: cônes grande taille, dépuratif
 - Shoshakukyu: verrue, cors pique insecte



Technique OKYU

- Petits cônes de moxa posés sur la peau (parfois avec protection).
- Stimulation très précise des points d'acupuncture.
- Effets : tonification, régulation énergétique, chaleur pénétrante.
- Applications : fatigue, douleurs chroniques, troubles énergétiques.
 - Toux chronique irritative par blocage diaphragme
 - 17 V bilatéral 3 cônes

Maitre Fukaya

Technique moxa directe: *Tonetsukyu*



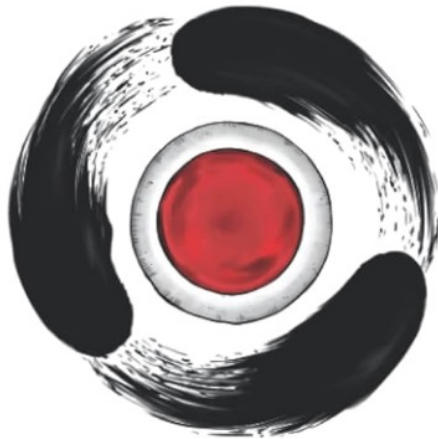
Technique ONTAKE

- Bâton de bambou rempli de moxa incandescent.
- Appliqué en roulant ou tapotant sur la peau.
- Effets : relâchement musculaire, activation énergétique, P
- Indications : douleurs musculaires, fatigue, troubles circulatoires.



MOXA IN MOTION

WITH THE ONTAKE METHOD

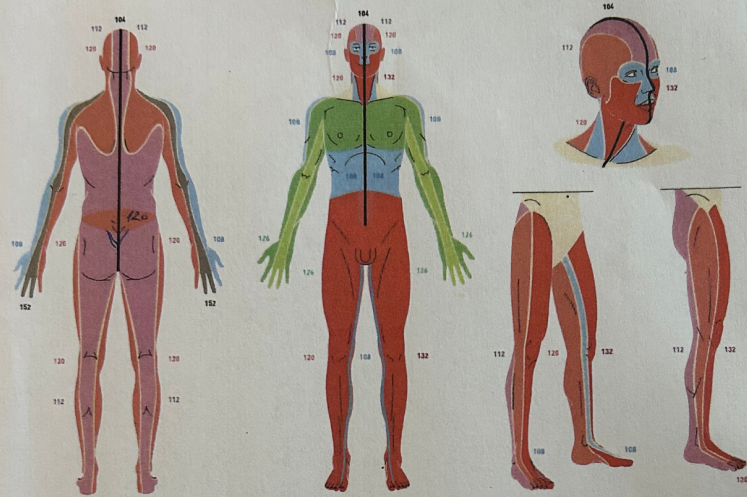


Rhythmic Moxibustion Methods from Japan
for Mind-Body Healing

ORAN KIVITY

Moxer en rythme selon les
fréquences de chaque méridien

LE TABLEAU SIMPLIFIÉ



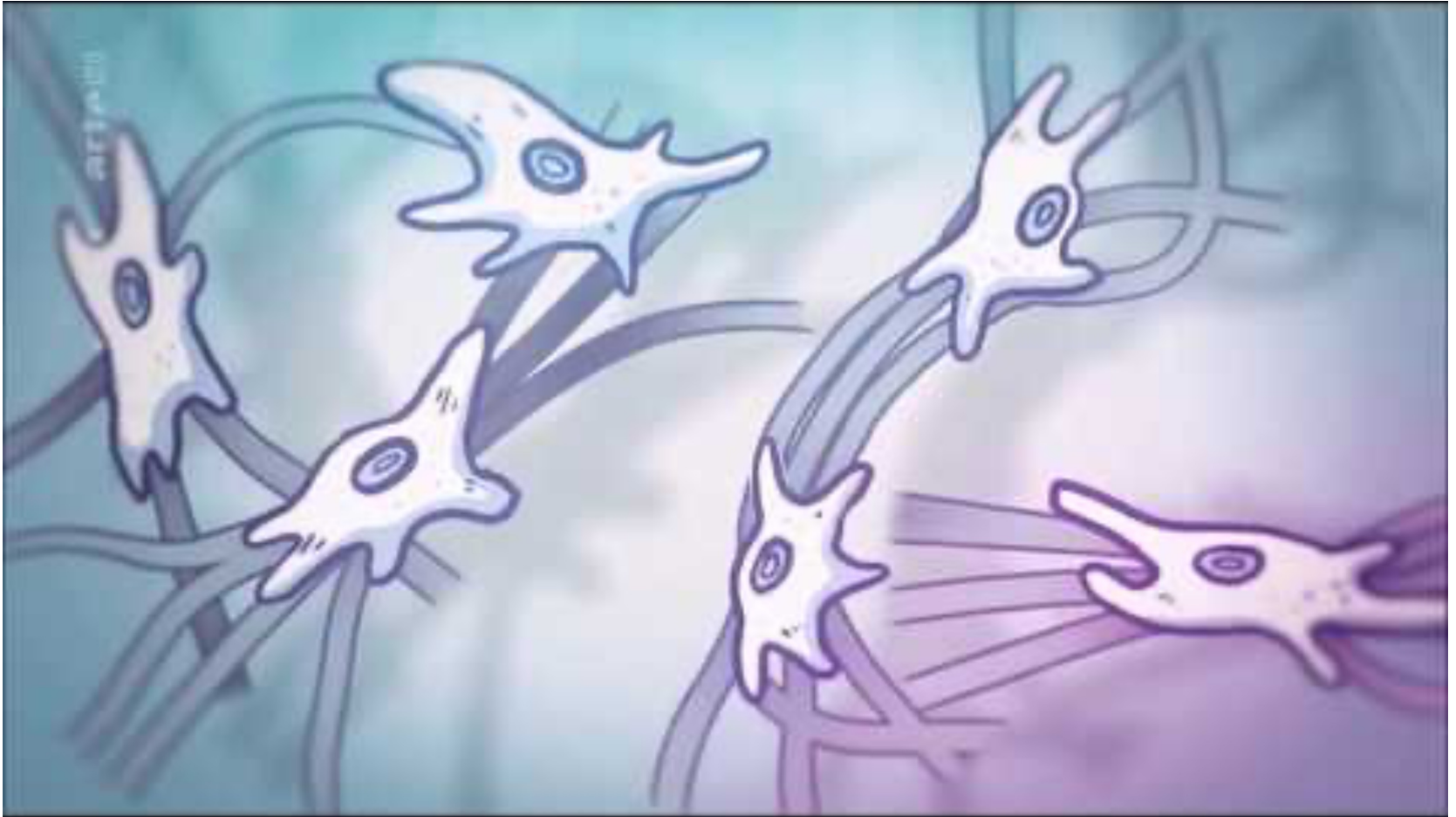
Rythmes	Canaux
104	REN MAI / DU MAI
108	GROS INTESTIN / FOIE
112	VESSIE
120	VÉSICULE BILIAIRE / INTESTIN GRÈLE / REIN
126	CŒUR / POUMON
132	ESTOMAC / RATE
152	SAN JIAO « TROIS FOYER »
176	ENVELOPPE DU CŒUR

Fascia et moxibustion

- Les fascias : tissu conjonctif qui enveloppe muscles, organes et articulations.
- Rôle essentiel dans la posture, la mobilité et la communication corporelle.
- Source fréquente de tensions, douleurs chroniques et restrictions de mouvement
- Film 4'27
- La moxibustion peut contribuer à :
 - améliorer la circulation sanguine et énergétique dans les fascias,
 - favoriser le relâchement et la souplesse tissulaire,
 - accompagner la récupération physique et réduire la douleur.

Vidéo: les fascias

<https://www.youtube.com/watch?v=zCyigpz1HIQ>



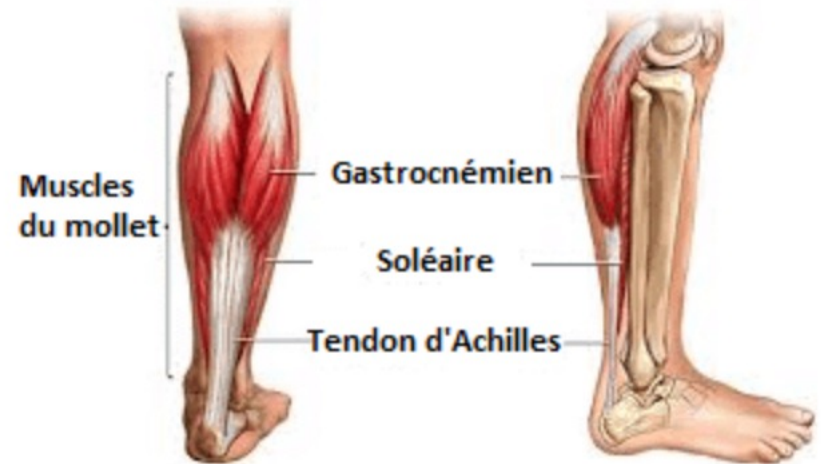
Comparaison : OKIU vs ONTAKE

- OKYU → ciblé, précis, profond.
- ONTAKE → global, doux, relaxant.
- Techniques complémentaires selon les besoins du patient.

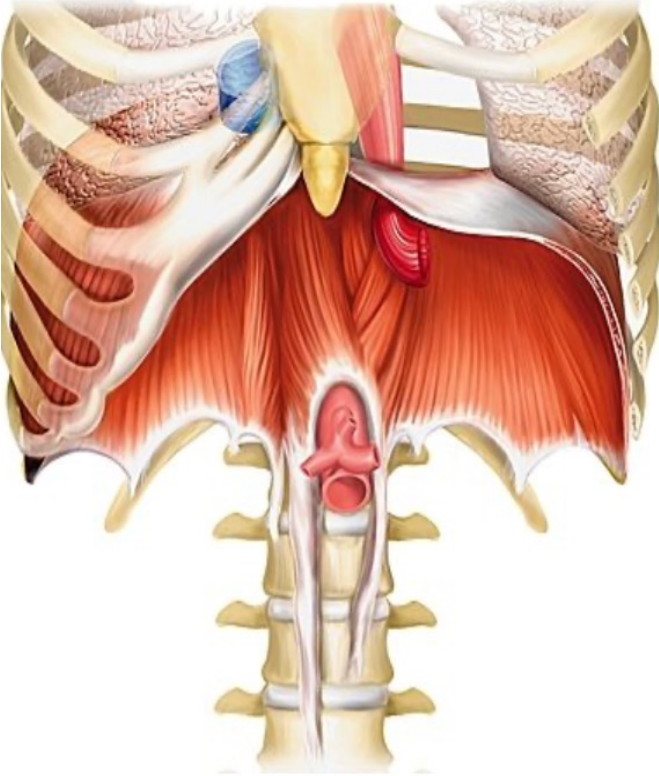
TRAVAUX PRATIQUES

- 1/ traiter épine calcanéenne
- 2/ Toux rebelle
- 3/ Etat de choc psycho-émotionnel
- 4/ Ontake : patient épuisé, femme enceinte

Epine calcanéenne, tendinopathie d'Achille



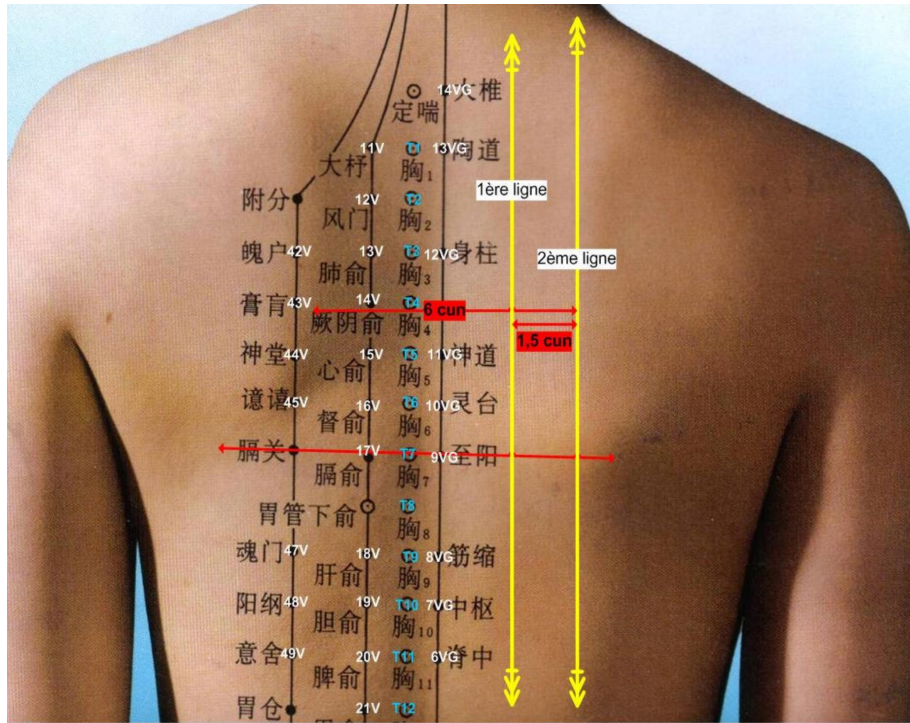
Toux sèche rebelle, asthme et moxibustion du 17 V: pourquoi ?



Les piliers du diaphragme s'insèrent à partir de T6 jusqu'à L1.
Brûler 3 cônes de grains de riz en bilatéral, continuer jusqu'à la rougeur cutanée

Troubles psycho-émotionnels:

Points du poumon shu 13v et Ben shen HU PO

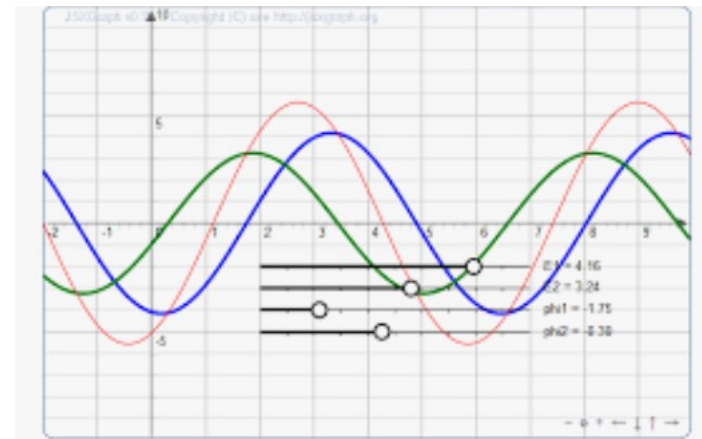


Attention aux réactions de sortie !



ONTAKE:

Energie circule en rythme selon méridiens



Pommade ZYG ou Shiunko: recette

Ingédients:

1 litre d'huile sésame noir

100g Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis)

100 g Zi Gen (Radix Arnebiae/Lithospermi)

380g cire d'abeille bio brut

25 g de saindoux



Faire chauffer l'huile de sésame à 140 degrés pendant tout le processus.

Ajouter Dang Gui laisser (5-10 min) jusqu'à ce que le mélange devienne sombre, puis retirer la plante avec un écumoire.

Ajouter Zi Gen : le mélange devient rouge. Laisser 3 ou 4 min puis couper le feu et retirer la plante.

Dissoudre et ajouter la cire et le saindoux.

Conclusion

- La moxibustion japonaise est une pratique raffinée et douce.
 - OKIU = précision, profondeur.
 - ONTAKE = globalité, relaxation.
- Intérêt en médecine générale