

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

Artikel: Et si on essayait l'automassage?
Autor: S.F.K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831708>

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Et si on essayait l'automassage

Chasser un mal de tête, améliorer sa digestion ou relancer la circulation: autant de petits maux qui peuvent être traités par soi-même.

Lorsque vous palpez votre jambe endolorie, vous faites déjà du do-in sans le savoir, explique Irène Abrecht, qui enseigne depuis douze ans cette technique d'automassage. En tant que débutant, il n'est pas nécessaire de passer par des heures de théorie pour l'appliquer et en ressentir les bienfaits.»

Le do-in (= *voie de la réintégration*) – qui vise la redistribution et l'harmonisation de l'énergie vitale – s'adresse à tous, indifféremment de l'âge et du degré de mobilité, et peut se pratiquer à la maison comme au bureau. «Très souvent, ce n'est pas en état de crise

que l'on va chercher de nouvelles techniques, mais un automassage quotidien a pour effet de réduire la durée de petits maux.»

Les premières mentions du do-in date de quelque 2500 ans avant notre ère, mais son arrivée en Occident remonte aux années septante. «J'applique la méthode de Jean Rofidal*, que l'on peut aussi suivre à l'aide de son livre.» Plusieurs cours en vidéo sont aussi disponibles sur internet.

Le do-in se pratique essentiellement à l'aide de ses mains. «On travaille par effleurements, palpations, tapotements, pressions, selon le degré de profondeur voulu en stimulant les points d'acupuncture du corps, selon le principe de la réflexologie qui veut que chacun d'entre eux correspond à une partie du corps.»

Connaitre la source

Concrètement, comment résorber un mal de tête? Faire rouler une balle sous son pied droit, faire une pause et recommencer avec le pied gauche: l'exercice peut globalement contribuer à une amélioration. «Votre corps vous donne la réponse, même si vous n'avez pas de connaissances médicales. Il est évident que si un point est douloureux, vous allez relâcher la pression. Le do-in se base justement sur le respect de son propre ressenti.»



UN COUP DE FATIGUE?

Vous êtes au cinéma, le film est captivant, mais voilà que vous ressentez subitement le besoin irrépressible de dormir.

Pincez-vous le lobe des oreilles. «Et si, à l'inverse, vous éprouvez le besoin de vous détendre, vous pouvez simplement les masser», souligne Irène Abrecht d'Aisance et Créativité à Pully. Effet garanti!

assage?

maux du quotidien que peut résoudre le do-in, une méthode japonaise.

«Mais attention, prévient la Pullierane, un mal de tête peut avoir diverses origines.» En clair: il est possible que l'objectif recherché ne soit pas atteint, si l'origine du dysfonctionnement est mal ciblée. Mais heureusement alors, les gestes effectués n'entraînent pas de grandes conséquences négatives. En effet, les contre-indications sont extrêmement rares: «Elles peuvent concerner les personnes atteintes de certaines formes de cancer ou de toute maladie dite grave. Dans ce cas, il est conseillé de demander au préalable l'avis de son médecin traitant. En général, on évite aussi de masser une personne qui souffre de la grippe, puisque le

corps est déjà mobilisé contre la maladie. Et il est impératif d'éviter de stimuler quelques points précis chez la femme enceinte.»

S. F. K.

POUR EN SAVOIR PLUS

**L'art du do-in, se renouveler chaque jour* de Jean Rofidal, livre + DVD, Editions Ambre.

VAUD

Irène Abrecht

Pully (groupes constitués uniquement)
021 728 45 26

FРИBOURG

Marianne Geiger

Châtel-Saint-Denis
021 907 64 04 - 079 649 96 26

NEUCHÂTEL

Sandra Jaques

Peseux
032 731 79 44 - 079 659 79 44

GENÈVE

Françoise Deladoëy

Genève
079 624 38 14

VALAIS

Muriel Rochat

Sion
078 765 70 90

JURA

Espace Shiatsu

Porrentruy
079 649 06 12

PUB

HEIN ?

POUR NE PLUS AVOIR À LE DIRE !

Venez nous rencontrer dans l'un de nos centres

A. Fourets



ECHALLENS
Echallens Vision
Petites Roches 3
1040 Echallens

J. Drevon



PULLY
Grand Rue 4
1009 Pully

M. Mercier



NEUCHÂTEL
Rue du Concert 6
2000 Neuchâtel

Tél. Vaud: 021 728 98 01

www.auditionplus.ch

Tél. NE: 032 724 80 15

ReSound
reducing hearing

SIEMENS

PHONAK
life is on

WIDEX®
HIGH DEFINITION HEARING

audition plus
vos spécialistes de l'audition