Imoto Seitaï
Réajuster son corps via des méthodes simples et naturelles

En partenariat avec Médias France



11/09
2019

Depuis 75 ans, le seitaï est une pratique japonaise alliant corps et mental. En France et en Suisse, l'idéologie du professeur Imoto séduit et offre des résultats probants. Découverte de l'Imoto Seitaï.

En images



Définition littérale de « corps ajusté » en japonais, le seitaï est un art né au pays du soleil levant à l'approche de la Seconde Guerre mondiale, dans le but de préserver ses arts et conserver les techniques les plus efficaces. Véritable ambassadeur de la discipline depuis des décennies, le professeur IMOTO consacre sa vie au seitaï et continue de le développer. Aujourd'hui, l'École Imoto Seitai enseigne les techniques traditionnelles, en y additionnant les améliorations du professeur. Une manière de découvrir et approfondir un art japonais d'une rare authenticité. En France la méthode est enseignée par Olivier Lahalle, en Suisse par Georges Torrent.

Éliminer les tensions du corps

Olivier Lahalle a découvert le seitaï auprès de Georges Torrent, directeur d'Imoto Seitaï Europe. Tous deux ont étudié à Tokyo durant de longs séjours et continuent de s'y rendre pour suivre les dernières évolutions venant du professeur Imoto. En France comme en Suisse, les cours et stages sont principalement orientés sur la pratique, car l'objectif est d'abord d'acquérir des outils efficaces pour soi. Le seitaï implique d'observer la personne dans sa globalité afin de comprendre le symptôme. L'objectif étant de découvrir les principales zones de raideurs, pour les concentrer un court instant et leur permettre de se détendre d'elles-mêmes, par réflexe, à la manière d'un élastique qui se relâche après avoir été tendu. Le principe qui prend le nom de « tension- relâchement », est utilisé pendant les exercices d'ajustement postural « Imoto Seitai Taisô », ainsi qu'avec la « méthode de la serviette chaude et humide ».

Des techniques réalisables chez soi

Loin de la médecine ancestrale, Imoto Seitaï est une pratique en constante évolution, dans le but de soulager les maux du XXIe siècle. Efficace pour des troubles aussi bien corporels que mentaux, à l'instar d'allergies, troubles digestifs, douleurs, ou encore dans le cas d'insomnie, d'anxiété ou de règles douloureuses, la méthode est idéale pour notre bien-être. Les exercices « Imoto Seitaï Taisô » sont accessibles à tous et uniques en leur genre, ils utilisent les mécanismes du corps pour stimuler des zones précises (muscles, vertèbres, articulations, etc). En quelques minutes le corps s'ajuste et se relâche. Une autre technique simple et efficace est celle de la serviette chaude et humide. En effet, l'objectif est de stimuler par la chaleur. À l'aide d'une serviette très chaude et humide, la technique consiste en une application locale et répétée sur une partie endolorie, d'une serviette d'un chaud saisissant. L'alternance chaud-tension-relâchement va stimuler le corps et l'aider à soulager ses maux. Pour retrouver tous les détails de cette méthode réalisable facilement chez soi, l'école Imoto Seitaï dispose de nombreux ouvrages, dont « La méthode Seitai » et « Rhume et fièvre au bénéfice de la santé », ainsi que des sites officiels français et suisses.

Toutes ces adresses vous sont proposées par Médias France dans le cadre d'un partenariat avec Madame Figaro, mais n'engage en rien la rédaction Madame Figaro.

INFO **& CONTACT**

Imoto Seitai

site : **www.imoto-seitai.ch/**

site : **www.imoto-seitai.fr/**