

DO-IN

Claude Angé Schmitt décembre 2011

Prononcer « do » comme la note de musique, « in » comme le mot anglais signifiant dedans.
Do-In signifie en japonais la voix de l'énergie.
C'est une synthèse manuelle de l'acupuncture chinoise.
On dit que le Do-In est aussi vieux que l'existence de la vie sur terre.
Les enseignements se sont perfectionnés au cours des siècles.

C'est une technique de relaxation active par laquelle nous reprenons conscience de notre appartenance à tout l'univers.

La pratique du Do-In, en dégagant la libre circulation de l'énergie, stimule la vie des organes, fortifie toutes les fonctions et les harmonies.

Le Do-In prévient les maladies en rendant une vie normale à un organe qui était en train de s'affaiblir, il favorise la respiration, l'assimilation,...

Très bénéfique pour les sujets jeunes et adultes, le Do-In devient presque indispensable pour les personnes âgées, car en vieillissant l'organisme transmute de plus en plus mal les sources d'énergie.

Par la pratique du Do-In, nous allons être détendus, à notre vraie place avec une connaissance intuitive de tout ce qui nous est nécessaire.

Le Do-In entraîne généralement baillements, étirements et une respiration plus profonde.

Cette technique énergétique se pratique au moyen de petites frappes sur les chaînes tendino-musculaires qui suivent les méridiens d'acupuncture. Il peut se pratiquer debout ou assis.

Technique du Do-In :

- S'installer confortablement en position debout les 2 pieds à l'écartement du bassin, les genoux déverrouillés avec une légère bascule du bassin de manière à effacer très légèrement la courbe lombaire, la colonne vertébrale et la tête bien dans l'axe.
- Frotter les 2 mains et les amener en coquille devant les yeux puis relâcher et secouer les mains, même manœuvre devant les oreilles, frotter de nouveau les mains et frictionner avec la base des pouces de part et d'autre du nez, puis frictionner avec les index au dessus et en dessous des lèvres.
- Frictionner un poignet, masser la paume de la main ainsi que les éminences, puis masser le dessus de la main au niveau des inter-osseux, insister sur un point maître du méridien du gros intestin entre le pouce et l'index, puis masser chaque doigt
- Comme si on voulait les presser pour faire sortir de l'eau, même manœuvre avec la deuxième main.
- Faire des petites frappes avec le bout des doigts sur le tout le crâne puis masser le cuir chevelu du bout des doigts, dérouler cartilage au bord des oreilles et insister en massant le lobe, puis lisser le front, les sourcils, les tempes, masser délicatement le globe oculaire à travers la paupière, tapoter du bout des doigts les pommettes, les joues et tout le contour de la bouche, insister sur le menton en desserrant les dents, masser le cou puis la nuque, malaxer les trapèzes.
- Frictionner le plexus cardiaque, le plexus solaire, tout le ventre dans le sens du transit.
- Faire des petites frappes du bout des doigts jusqu'à l'épaule sur le dessus du bras, redescendre sur l'intérieur du bras jusqu'au bout des mains 3 fois. Idem sur l'autre bras.
- Faire des petites frappes sur l'arrière des jambes jusqu'au talon et remonter du bout des pieds sur l'intérieur des jambes et des cuisses 3 fois.
- Massage du pied : s'asseoir, mobiliser les orteils d'avant à l'arrière, tapoter la planter du pied et le talon, frotter les côtés du pied, masser les inter-osseux et étirer chaque orteil comme pour les doigts. Frictionner la cheville et masser en descendant le long du tibia et remonter en massant le mollet.
- Se secouer, s'étirer, tapoter les jambes sur le sol, se lever et faire un grand étirement, croiser les doigts et étirer les bras au dessus de la tête.