

LE DO-IN

Le Do-in est un auto-massage de tout le corps. Par des massages, passes à distance, palpations, martèlements, il consiste à harmoniser la circulation de l'énergie on en ressort à la fois revitalisé et calme.

Le Do-in est basé sur les connaissances de la médecine chinoise traditionnelle (acupuncture, méridiens). Celle-ci considère que l'Homme, comme toute chose, est une manifestation de l'énergie, avec un centre très condensé (yang : os, muscles, nerfs, organes...) et une expansion progressive vers la périphérie qui échappe à nos sens (ying : notre « fourrure énergétique »).

C'est essentiellement par la pratique que l'on développe sa sensibilité et que l'on aborde le Do-in. La connaissance des méridiens et autres savoirs est plus accessoire et ne concerne que ceux qui désirent aller plus loin.

La pratique nécessite un apprentissage de l'enchaînement qui doit être respecté rigoureusement. En effet, on ne masse pas les différentes parties du corps anarchiquement. Un Do-in mal fait peut provoquer plus de désordres énergétiques que d'équilibre.

Quelques conditions sont nécessaires pour optimiser la pratique ; il est conseillé de pratiquer le matin à jeûn, au lever. La meilleure position est l'assise sur les talons, la position de méditation des japonais, mais certaines personnes peuvent pratiquer en tailleur ou dans d'autres positions assises adaptées. Des respirations profondes accompagnées de mouvements ponctuent l'auto-massage.

Session complète de Do-In

Assis en Seisa (sur les talons) – Ecoute

Salutations : les mains glissent le long des cuisses, expirer quand on descend, inspirer quand on remonte

Son SU (3x) : son du bois, du foie, de l'harmonie

Mains

Instruments merveilleux du Do-in Main droite est Yang, main gauche est Yin, en unissant les mains nous faisons UN.

Technique de massage : le Do-in se fait avec la pulpe du pouce principalement, en tendant le pouce bien droit.

Droite fait la gauche

- pincer bout du pouce. Repousser le pouce vers la paume et masser, vriller, en accordant un soin particulier à chaque articulation des phalanges, puis étirer le pouce. Puis même chose pour les autres doigts,
- masser et pincer la peau entre les doigts à l'attache de la paume,
- étirer les doigts à pleine main par la base à 90° vers le haut et à 90° vers le bas.

Même chose pour la main droite.

Entrecroiser les doigts et retourner les paumes vers l'extérieur du corps en expirant (3X). Puis, retourner les mains et les bras vers le haut et vers l'avant.

**Aller chercher l'énergie du ciel en gardant les épaules basses, lever les bras vers le haut en V, inspirer.
Descendre les mains chargées de Ki au Hara (la force qui vient du ventre, le réservoir de notre énergie) en expirant.
(3x)**

Main droite fait la gauche.

- pétrir partie charnue de la main
- pétrir cœur de la main
- pétrir partie entre pouce et index
- métacarpiens (« chapelets »)
- saisir la main pleinement, le dos de la main dans la paume de l'autre main et essayer de comprimer les métacarpiens
- pétrir toute la main et les doigts à volonté comme pour les vider de leur sang
- frotter le dessus de la main pour bien la réchauffer et glisser vers le poignet.

Main gauche fait la droite.

Poignets

(gauche puis droit)

Des poignets souples sont le signe du bon fonctionnement du cœur et du foie essentiellement.

- frotter pour bien le réchauffer et l'étirer par flexions dans les 2 sens
- avec le pouce nettoyer les 8 os Même chose pour le poignet droit
- rotations des mains dans les 2 sens
- lever les bras et secouer les mains

Echauffement, étirement et torsions :

- main gauche à hauteur du visage petit doigt en direction du nez, paume vers la gauche. Placer le pouce de l'autre main derrière le métacarpien du petit doigt, paume sur le dos de la main et les 4 autres doigts repliés sur la base du pouce. Etirer le bras à hauteur des yeux en insérant le pouce de l'autre main successivement dans chaque métacarpiens. Expirer en allongeant les bras. Inspirer en revenant.
- torsion avec dos de la main et l'autre main dessus. Pouce de la main qui subit la torsion vers le bas. Torsion maximale, à l'expiration amener les 2 mains vers le menton, les coudes maintenus le plus bas possible. (3x)
- Chauffer le poignet
- descendre main verticalement sur le ventre et torsion de la main passive avec l'autre main, pouce vers le ventre, paume vers le sol. Expirer en tordant, inspirer en revenant.

Même chose poignet droit.

- frictionner et chauffer le dos de la main, le poignet, le coude des 2 côtés.

Bras

(gauche puis droit)

- passer à distance (à 2 ou 3 cm) au dos de la main, à l'extérieur du bras. Décrire un mouvement en spirale autour du poignet, du coude, de l'attache de l'épaule, redescendre à l'intérieur du bras.
- même parcours avec des frottements et avec les doigts faire la chasse aux douleurs dans l'articulation du coude et dans l'articulation de l'épaule.
- pétrir les muscles et les os.
- pétrir fortement le deltoïde (qui forme le galbe de l'épaule).
- masser le biceps en profondeur.
- Avec le pouce à plat et en travers faire des pousser-relâcher sur le méridien maître du cœur à l'intérieur du bras entre le coude et le poignet.

- frappes : le poignet très souple, avec le poings fermé, frapper le dos du bras en remontant et en descendant à l'intérieur jusque dans la paume que l'on peut poser sur la cuisse.

Crâne

- frapper avec le poing, poignet souple, bosse gauche (l'estomac) et droite (le foie)
- puis tour de gauche vers l'arrière vers la droite
- puis frapper les deux bosses arrières (reins)
- frapper le sommet du crâne
- placer les doigts dans l'axe des pupilles, au départ de la racine et dessiner des raies en tapotant jusqu'au trous d'Arnaud
- nettoyer les trous d'Arnaud
- masser la base du crâne jusque sous les oreilles
- gratter le crâne

Visage

(pour les personnes qui portent des verres de contact, prudence pour le Do-in des yeux)

Frotter les mains l'une contre l'autre pour les charger.

- avec les 3 principaux doigts, masser le front de bas en haut au-dessus des yeux et sur le côté
- masser la zone entre les sourcils avec le dos du pouce
- étirer les sourcils du centre vers les tempes entre pouces et index
- appliquer l'extrémité des 3 grands doigts entre l'arcade et le globe oculaire et appuyer doucement en poussant vers le haut (jamais sur les globes mais sur l'os) en augmentant la pression progressivement. Même chose sur l'arcade inférieure et avec les pouces à l'extérieur.
- Palming : frotter les deux mains pour les échauffer et les placer en coque, de part et d'autre du nez pour entourer les yeux d'un écran protecteur (les auriculaires suivent les ailes du nez, sans obstruer la respiration, les extrémités des doigts frôlent la racine des cheveux, sans que les paumes n'appuient sur les globes oculaires) Profitez pendant quelques secondes de cette pause dans l'obscurité. Imaginez que les yeux flottent comme des billes dans les orbites. Respirer plus calmement mobiliser doucement les yeux qui décrivent des mouvements géométriques (imaginez qu'ils tracent des lignes horizontales, verticales, des diagonales...).
- étirer très doucement les paupières en les décollant de l'œil
- contracter les yeux (3 x)
- frotter vigoureusement les ailes du nez avec les index de haut en bas
- nettoyer les os des joues (zone des sinus) par des pressions circulaires des majeurs, articulations des mâchoires - on fait bouger les mâchoires
- pression du point à la base du nez sur et sous les lèvres
- massage en ciseaux des gencives
- presser, pincer et tapoter le menton avec le bout des doigts
- « plasticine » aux oreilles étirer le lobe, la partie médiane vers l'arrière, le lobe supérieur vers le haut
- masser l'intérieur du pavillon avec l'extrémité des index
- mettez les majeur dans les oreilles et faites le principe de la ventouse
- avec les mains bien réchauffées par frottements passer sur les oreilles d'avant en arrière et d'arrière en avant plusieurs fois
- placer une main en coquille sur une oreille et avec l'extrémité des doigts joints de l'autre main, frapper au rythme du cœur sur le dos de la main en coquille

Nuque

- masser la nuque à pleine main, les doigts d'un côté de la colonne, le talon de la paume de l'autre côté. Changer de main. Plusieurs fois pour bien la réchauffer.

- avec l'extrémité des doigts, masser de chaque côté des vertèbres cervicales en tirant vers l'extérieur et vers le bas
- appliquer la main à plat le plus loin possible à la base de la nuque, la tête en sens opposé. Tirer la main vers l'avant en faisant le tour de la base du cou vers le devant et en tournant la tête. Les doigts arrivent entre les clavicules en haut du sternum. (3x de chaque côté du cou)
- tourner légèrement la tête pour faire saillir le muscle sternocleidomastoïdien de l'oreille au sommet du sternum. Avec la pulpe du pouce suivre doucement la partie interne du muscle en descendant. Répéter plusieurs fois de chaque côté. Tapoter doucement la même zone.
- monter les épaules aux oreilles en inspirant, enfoncer la tête entre les épaules, contracter la nuque, tenir à poumons pleins, relâcher d'un coup à l'expiration
- même chose en comprimant l'avant du cou
- mouvements d'avant/arrière, de droite à gauche, oreille/épaule, rotations
- mains sur les cuisses, lever les épaules, basculer la tête en arrière et se frotter la base du crâne
- fermer les poings, pouces à l'intérieur, lever les bras à 45° à l'inspiration vers le haut, tirer les épaules vers l'arrière à poumons pleins, rejeter la tête pour serrer la nuque au maximum contre les épaules, serrer les poings, relâcher brusquement en expirant et en laissant tomber les bras.
- mouvements fous

Chercher l'énergie du ciel (bras en V) et l'amener au cœur à l'expiration.(3x)

Epaules - poitrine

- un coude sur l'autre, paumes des mains en contact, petits doigts vers le nez, tendre les bras à l'expiration vers le bas pour étirer les épaules et les trapèzes. Idem de l'autre côté.
- pétrir trapèzes à pleine main avec la tête qui retombe vers la main.
- Pencher la tête à gauche et à droite rapidement
- promenades sous omoplates
- tapotements avec le poing souple du dessus de la poitrine, les côtés, remonter le long du sternum
- même chose en martelant avec les extrémités des doigts légèrement écartés
- même parcours mais poser une main à plat et la promener au-dessus des seins en tapant avec le poing de l'autre main. Sur les espaces intercostaux sur le côté et en remontant le long du sternum.

Jambes

- déplier, allonger progressivement les jambes par des mouvements de flexions/extensions des pointes des pieds et des coups-de-pied ainsi que des tapotements des jambes sur le sol
- rotations dans tous les sens : vers l'extérieur, vers l'intérieur, les « essuie-glace »
- tapoter le dessous des jambes et des talons sur le sol.
- Contraction maximale des jambes, chevilles, genoux, cuisses et relâcher brusquement

Pieds

(droit puis gauche)

Assise, la jambe gauche allongée et ramener le pied droit sur la cuisse allongée

- du petit orteil au gros orteil presser la base de l'ongle et faire des rotations dans les 2 sens, masser, vriller puis étirer très fort et en maintenant l'orteil à la base, le relever et le courber vers la plante du pied.
- masser et pincer entre les orteils
- placer les doigts entre les doigts de pieds et faire des mouvements avant/arrière
- présenter la plante du pied vers le ciel, les pouces bien à plat à la racine des orteils, masser avec la pulpe des pouces toute la plante du pied plusieurs fois
- le talon dans la main, gratter avec les doigts de la même main le creux de la plante du pied vers le talon et presser le milieu du talon

- frapper poing souple toute la plante du pied et insister au creux (reins)
- masser et pétrir les bords externes du pied
- même chose en frappant
- masser puis frapper mais plus doucement le tranchant interne du pied (colonne vertébrale)
- saisir la cheville par dessus à pleine main avec le pouce autour de la malléole interne, les autres doigts autour de la malléole externe puis avec l'autre main, prendre les orteils et tourner le pied dans les 2 sens plusieurs fois pour bien assouplir la cheville
- garder le pied en main et le secouer
- le pied déposé à plat, faire des pressions/relâchements entre les métatarsiens (petits chapelets comme sur la main)
- petit massage avec les doigts des métatarsiens vers les chevilles
- comprimer le pied transversalement avec la main pour l'arrondir et faire jouer les métatarsiens
- masser l'arrière du talon avec la pulpe des pouces et taper le talon sur le sol à plusieurs reprises (régénération des cellules osseuses, traite les hémorroïdes comme les frappes au sommet de la tête à l'autre extrémité).

Chevilles

(droite puis gauche)

- frictionner, chauffer avec les paumes des mains
- faire la chasse aux douleurs en nettoyant tous les creux de l'articulation ainsi qu'entre les tendons sur le cou-de-pied (entorses et élimine l'eau en excès)
- décoller la peau
- talon d'Achille (reins, voies urinaires, organes sexuels) : le masser en le pinçant vers le mollet
- secouer le pied

Tibia - Mollet

(droits puis gauche)

- pouces à plat bout à bout, masser avec la pulpe des pouces, presser le long du bord interne du tibia, de la cheville vers le genou (3 x)
- face externe de la jambe. A partir du tranchant avant du tibia se situent des muscles longs de la base de l'articulation du genou jusqu'à la cheville, avec la pulpe des pouces, masser profondément cette partie musculieuse, du genou jusqu'à la cheville.
- pétrir le mollet à pleines mains en remontant du tendon d'Achille au genou, avec la pulpe des deux pouces, avec les poings souples.

Genoux

(jambes étendues, droit puis gauche)

- frictionner, chauffer
- décoller la peau
- les pouces l'un sur l'autre faire le tour de la rotule
- une main sur le genou, l'autre tape

Cuisses

(droite puis gauche)

- main droite au-dessus, main gauche dessous, face intérieure, pouces face-à-face - prolongement du méridien le long de l'os vers l'aîne
- face extérieure pétrir depuis la fesse vers genou en pinçant tout l'os

- main droite à la fesse, main gauche au pied : frotter la jambe

Cuisse gauche

- frapper, poing souple, les deux jambes légèrement écartées simultanément, de l'intérieur des chevilles à l'aîne, des fesses aux chevilles. Monter à l'intérieur, descendre à l'extérieur. (3X)

En seisa genoux écartés

- frapper des fesses aux genoux, de l'intérieur des genoux aux plis de l'aîne
- dessus des cuisses vers genoux
- côté des cuisses vers genoux
- intérieur genoux vers aîne

Bassin

- frapper tous les os à l'arrière du bassin : sacrum vers hanche, poings souples
- avec les pouces, chasser les douleurs dans toutes les petites cavités osseuses autour du sacrum et des hanches et insister près de l'attache de la colonne vertébrale, pour décongestionner la base de la 5ème lombaire
- avec les poings fermés frotter de chaque côté de la colonne vertébrale pour bien réchauffer le bas du dos vers le haut
- même chose avec les poings souples
- longer la colonne avec les pouces le plus haut possible (penché en avant)

Coccyx

- « Se taper le cul par terre », assis entre les talons, appuyer les poings sur la plante des pieds et se taper les fesses rythmiquement par terre tant que cela amuse. (renvoie l'énergie au cerveau !)
- En Seisa, s'intérioriser et se relaxer paumes des mains vers le haut.

Ventre

(Seisa)

- enfoncer les doigts sous les côtes, de chaque côté du sternum et expirer en fléchissant le buste sur les cuisses, se relever en inspirant (3 x)
- doigts sous les côtes vers l'extérieur, plus vers la taille : même chose et la dernière fois rester en position fléchie et masser sous les côtes avec le bout des doigts en mouvements giratoires en respirant doucement
- redressé, joindre les doigts de la main droite et les enfoncer perpendiculairement à la paroi, dans le creux de l'estomac en s'aidant de la main gauche pour appuyer
- masser en réchauffant la ligne du sternum vers le nombril
- 500 frappes estomac, ventre tendu
- s'intérioriser
- masser autour du nombril avec la main à plat

Bas-ventre

- main droite paume vers le haut, doigts joints et les enfoncer perpendiculairement dans le bas ventre en appuyant avec la main gauche
- même chose avec les 2 mains vers les aines

Massage ventre

- couché sur le dos, jambes repliées, massage en spirales avec la base du poignet, sens des aiguilles d'une montre
- placer le bout des doigts de la main droite à plat au-dessus du nombril ; appuyer doucement dessus avec la main gauche et, en effectuant un massage rotatif, descendre vers la vessie, tourner à droite, remonter le colon ascendant, traverser l'abdomen entre le nombril et l'estomac, sur le tracé du colon transverse, redescendre à gauche, le long du colon descendant, jusqu'au pubis ; bien presser la zone au-dessus du pubis pour chasser les gaz intestinaux
- bas-ventre à droite du pubis, pousser, relâcher vers la taille du côté droit, ligne vers la gauche, redescendre vers le pubis

Hara

- couché sur le dos, jambes légèrement écartées, bras le long du corps. Inspirer profondément et, en expirant soudainement par la bouche et en concentrant toute son attention dans le hara, se relever en tirant les bras entre les jambes, tout en les tournant sur eux-mêmes, pour amener les dos des mains à se faire face, les paumes vers l'extérieur. (une dizaine de fois)
- Même mouvement en rapprochant progressivement les pieds joints vers le bassin.

Dos

- se frotter énergiquement le dos sur le sol
- haut du dos : même chose en entrecroisant les doigts bras étirés vers le haut, bassin levé, hara vers le haut. Frotter le haut du dos.

Relaxation : étirement de tout le corps, relaxe éclair (hutshi) 3X, écouter les sensations, les vibrations.

Chant

En Seisa - A E I O U (3 x) - OM (3 x)

Chercher l'énergie du ciel et l'amener au Chakra du Lotus (au sommet de la tête) (3 x)