SEANCES de **DO-IN**

pour **SPORTIF**

- Qu’est-ce que le **Do-In** ?

- Pourquoi pratiquer le Do-In pour un sportif ?

- Votre animatrice **Céline Lefèvre**

- Tarif et contact

Shiatsu-Ki-Danse 10 rue Cavalerie 34700 Lodève. www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr

siret : 84209448400024 contact: 06 03 12 41 09 mail : skdceline@gmail.com

Qu'est-ce que le DO-IN ?

C'est une pratique japonaise de prévention-santé, d'origine taoïste, composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements, frictions, percussions, auto-shiatsu (auto-massage), respiration, relaxation et méditation.

C'est une **technique favorisant l'autorégulation corporelle, basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise**.
En effet, quand le sang, les liquides organiques, les sécrétions hormonales ou bien la lymphe circulent mal, se créent dans le corps des zones en déficience, en excès, ou bien en stagnation. Des blocages se produisent alors, créant à plus ou moins long termes, des désordres aussi bien physiques que psychiques, car selon cette médecine, organes, méridiens, et émotions sont intrinsèquement liés.

En travaillant sur soi-même, le Do In vise à **harmoniser ces circulations , en stimulant les grandes fonctions cardio-respiratoire, digestive et éliminatoire du corps .**
Les muscles, les nerfs où passent principalement les méridiens d'acuponcture, sont sollicités pour favoriser la levée de certains blocages, procurer bien-être et détente, et permettre ainsi de renforcer et d'entretenir un état de santé.

De manière général et pour tous, le Do-In permet de :

. Soulager ses maux courants (**tête, dos, digestion, angoisse, tensions musculaires…)**

. Entretenir sa santé et sa vitalité

.Trouver ou retrouver une détente, un **calme intérieur** et le **sommeil**

. S'assouplir (muscles et articulations)

. Optimiser les fonctions de son organisme :**circulation, respiration, digestion et élimination**

. Mieux se connaître en aiguisant sa sensibilité

. Agir en prévention des maladies en r**enforçant son système immunitaire**

. **Réduire son stress, son anxiété, sa fatigue**

. S'accompagner lors de pathologies lourdes (ou bien d'une grossesse)

. Echauffement et récupération musculaire

. Ressentir l'énergie vitale de son corps et savoir la guider .

Le Do In fait partie d'une hygiène de vie, demeure un entretien corporel, et trouve sa place dans **toute pratique sportive, en préparation et récupération.**

Pourquoi pratiquer le Do In pour un sportif ?

Le Do In développe une conscience de soi subtile, lucide et autonome.

Cette pratique **amène** à prendre conscience **de la relation geste-santé** en plus du corps et de son schéma.

C'est un moyen de réguler son potentiel d'énergie, et d'apprendre à le gérer le plus harmonieusement possible pour éviter au maximum toutes stagnations, déficiences ou excès provoquant des désordres corporels et psychiques, en vue de **favoriser les performances physiques et mentales.**

Cela permet d'enrichir la motricité par une prise de conscience et un ressenti plus subtile du corps via la **sollicitation des trajets tendino-musculaire des méridiens**, et de voir ou revoir :
- le fonctionnement de la respiration, ce qu'elle implique comme muscles et organes, outre le fait de nous apporter la première source d'énergie, et ce qu'elle favorise (massage interne des organes vitaux, amélioration de la digestion, meilleure élimination, concentration…)
- le processus digestif et ses règles (manger équilibrer, de saison, dans le calme, bien mâcher...)
- des postures favorisant entre autre, une bonne circulation sanguine…
- des étirements ou percussions pour une meilleure récupération musculaire
- des frictions et auto-massages pour la préparation à l'effort
- des visualisations et postures pour se recentrer, se calmer, ou se dynamiser selon le besoin
- des exercices propres à la saison du moment (selon les taoïstes) pour favoriser en profondeur subtilement, la préparation ou/et la récupération.

Le Do In assouvit aussi le besoin de **s'occuper de soi,** sans attendre systématiquement l'aide d'autrui.
C'est alors un vecteur fondamental dans l' apprentissage de la juste **estime de soi**, qui se trouve à la base de l'amélioration des performances.

Ce savoir-faire génère un certain savoir-être.

Cette discipline sera efficace pour faire face aux baisses d'énergie, ou encore au trac avant une épreuve ou une compétition, par un travail avec la respiration, et sur certains points d'acuponcture sollicités en digi-pression.

Il favorise aussi l'esprit d'équipe en permettant de « **s'apprivoiser » soi-même pour mieux appréhender l'autre.**
En effet, commencer par se rencontrer soi, ses propres résistances et tensions, favorise l'acceptation de celles des autres et par extension, la faculté d'adaptabilité et d'écoute.

Avant les compétitions, on peut se trouver dans une situation de stress et de grande fatigue physique et intellectuelle. Le stress peut être un moteur pour certains, mais d'autres seront en proie à des **troubles digestifs, de la mémoire, de la concentration, du sommeil...**

La peur , le trac, la perte de confiance en soi les submergeront à l'approche des dates fatidiques.
Ici, le Do-In s'inscrit en soutient car il permet de **gérer son stress**, en apprenant ses **besoins en énergie, à guider celle-ci**, en prenant conscience de ses propres ressources, et en sachant les mobiliser pour atteindre son objectif.

Comment s'articule une séance

Au préalable, il sera demandé aux participants d'être en tenue souple et de se déchausser pour la séance.

- Etat des lieux de sa propre respiration, debout ou assis (en tailleur, sur les genoux, ou encore sur chaise selon l'espace mis à disponibilité par l'établissement) puis, exercice de respiration complète (diaphragmo-intestinale)

- Réveil articulaire coordonné avec la respiration

- Frictions et/ou percussions sur bras , zone sous -claviculaire, dos, et jambes

- Etirements des trajets tendino-musculaires et apprentissage de postures correspondant aux méridiens impliqués par la saison du moment, ou par le besoin de favoriser la digestion s'il s'agit de la pose méridienne, ou encore de calmer si l'agitation domine le groupe, ou au contraire, re-dynamiser s'il y a baisse d'énergie, ou par le besoin de travailler une zone particulière du corps liée à la pratique d'un sport spécifique

- Auto-shiatsu (pression par soi et sur soi-même avec les doigts) sur 3 à 5 points spécifiques se situant sur ces trajets évoqués ci-dessus (par exemple, dans le creux de la paume de main, se trouve un point en relation avec le péricarde, qui favorise le retour au calme lorsqu'on le presse, ou encore, dans la dépression sous la clavicule , point correspondant au système énergétique du Poumon, pour stimuler entre autre, le système immunitaire …) Pressions ayant pour but de décongestionner une zone tendue, ou de renforcer une zone en déficience

- Auto-massage du visage, ou des mains , ou des pieds selon le besoin du moment (en relation avec la saison, l'heure à laquelle se déroulera la séance ou encore l'état des élèves)

- Recentrage en positon debout ou assise, les yeux fermés, avec un travail de visualisation

Le groupe ne dépassera pas 20 individus pour que je puisse aider ou corriger chacun, en considérant toujours leurs limites ou problématiques diverses.

Des tapis et coussins seront préconisés, ou apportés si l'établissement n'en dispose pas.

Votre animatrice Céline Lefèvre

Do-In : Discipline Associée FFST

Certificat d'Animateur Do-In

à Céline Lefèvre

Titulaire de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours, ou d'une équivalence

Délivré le : 15 décembre 2018

FÉDÉRATION FRANÇAISE SHIATSU TRADITIONNEL FFST

Le titulaire

Le président

Le responsable pédagogique

N°6

Le récipiendaire a suivi une formation agréée par la FFST, le cursus total de 196 heures comprenant un module d'anatomie-physiologie, un module de médecine traditionnelle chinoise, un module pédagogique et pratique Do-In et un module installation professionnelle. Il s'engage à se conformer au code de déontologie Do-In de la F.F.S.T.

Cette attestation ne constitue en aucun cas l'équivalence d'un diplôme médical ou paramédical, uniquement réglementé en France et n'ouvrant pas la pratique et l'enseignement du Shiatsu.

Née en 1977, à Pontoise, demeure à Lodève.

.**Animatrice Do-In certifiée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)**
.Praticienne de Shiatsu, certifiée par l'école I.E.S et par la FFST
.Fondatrice et animatrice de la Ki-Danse
.Danseuse/Chorégraphe www.celinelefevre.com

Ayant toujours eu envie de soigner en prenant en main les muscles, articulations, et ventres endoloris de mes collègues danseurs, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers une formation pour devenir praticienne de Shiatsu.
J'y ai trouvé ma voie aussi clairement que 20 ans auparavant avec la danse. Le soin porté à l'autre m'épanouit tout autant que cet art fabuleux.

Après avoir pratiqué le Do-In durant toute ma formation au Shiatsu (pratique complémentaire au Shiatsu, soit en préparation pour le praticien, soit pour la continuité d'un soin pour le receveur), j'ai décidé très vite de me former auprès de le Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et Do-In, pour devenir animatrice d'atelier certifiée.
L'hygiène de vie optimisant la qualité du Ki (énergie vitale) que cette discipline permet, me parait essentielle à tous et à tous âges en **prévention-santé**, ce dans quoi cette pratique s'inscrit.
Je retrouve aussi un corps en mouvement, une énergie guidée à des fins d'harmonisation.

C'est en tant que praticienne de shiatsu, animatrice d'atelier Do-In , danseuse, et mère de 3 enfants, que je parviens à réunir ce qui me semble fondamental pour l'épanouissement personnel, la libération des tensions et l'optimisation de la santé.

Tarif

150 euros TTC de l'heure

Effectif :de 5 à 20 élèves.

Temps d'une séance : 60 ou 30 ou 20 minutes par groupe .

Le tarif à l'heure inclut les frais de déplacement dans un rayon de 50 km de Lodève (34700)

Contact :

Céline Lefèvre : 06-03-12-41-09

Mail : **skdceline@gmail.com**

Site : **www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr**