

DO-IN

DO : la voie
IN : l'énergie
DO-IN : la voie de l'énergie

D'origine chinoise, le DO-IN est arrivé en Occident en même temps que l'acupuncture et le shiatsu. Il a été introduit en France par J.-B. RISHI et J. ROFIDAL.

Automassage, composé de lissages, pressions, frictions, étirements, percussions, qui permet d'harmoniser toutes les fonctions du corps, de les réveiller, de les régénérer, de préparer le corps pour toute activité. Il se pratique à tout âge.

Il se pratique le matin au réveil ou dans la journée en cas de coup de fatigue.

Exercices de DO-IN

Pieds parallèles écartés de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, bassin en avant avec la conscience du poids du corps sur les deux pieds et de la respiration « souffle de vie ».

MAINS

- 1 Frotter les mains en insistant sur la paume.
- 2 Pincer entre les doigts, masser les doigts en étirant les doigts et en pinçant de chaque côté de l'ongle.
Essorer les poignets.
- 3 Secouer les mains lorsque vous en sentez le besoin.

VISAGE

- 4 Lisser le visage en descendant doucement du centre du front et en remontant sur les côtés en appuyant plus fort.

CRANE

- 5 Tracer des raies sur le crâne d'avant en arrière avec le bout des doigts.
Tapoter le dessus de la tête avec la paume, poignets souples.

FRONT

- 6 Du centre, étirer votre front avec le bout des doigts. Lisser votre front en passant une main après l'autre en mettant l'intention de faire pénétrer l'énergie jusqu'au cerveau.

YEUX

- 7 Lisser le bord inférieur de l'œil et masser doucement les tempes avec la pulpe de l'index et du majeur.
Frotter doucement les yeux avec le talon de la main en mettant l'intention de faire pénétrer l'énergie dans les globes oculaires et jusque dans la profondeur des yeux.

NEZ

- 8 Frotter énergiquement les ailes du nez avec les index. Terminer par les 2 points à la base du nez (appuyer et tourner en rond).

LEVRES

- 9 Frictionner le dessus et le dessous des lèvres avec les index en opposition.
Alterner la place des index.

OREILLES

- 10 Frotter vigoureusement de chaque côté des oreilles avec les mains en V (entre index et majeur).
Etirer les lobes et pincer le pavillon de l'oreille en cherchant les endroits sensibles.
Boucher les oreilles avec l'index, relâcher et faire des cercles en s'éloignant.

TETE

- 11 Avec l'index et le majeur, frotter les deux points 20 VB (vésicule biliaire) sous l'occiput, à gauche et à droite et appuyer fortement.

COU ET NUQUE

- 12 Avec les mains à plat sous l'occiput, frotter de haut en bas le cou et la nuque jusqu'au thorax.

TRAPEZES

- 13 Masser le trapèze gauche avec la main droite en soutenant le bras droit avec la main gauche.

BRAS

- 14 Tapoter les bras fortement et rapidement d'un côté puis de l'autre et ceci plusieurs fois avec les poignets souples en descendant sur la face antérieure des bras et en remontant sur la face postérieure pour respecter le sens de circulation de l'énergie dans les méridiens.
- 15 Tapoter le point 21 Rate qui se trouve à deux travers de mains sous l'aisselle.

THORAX

- 16 Tapoter les poumons.
- 17 Croiser les mains à plat au bas des clavicules et masser le point qui se trouve à l'angle de la clavicule et du sternum. On masse le point 27 Rein qui s'appelle « Palais des centres vitaux ».

DOS

- 18 Masser le dos en insistant sur les zones douloureuses (reins, lombaires, sacrum).
Poings serrés sur les reins, frotter la région de MIG MEN qui s'appelle aussi « Porte de la destinée » et qui se trouve sur l'horizontal du nombril entre L2 et L3 (2^{ème} et 3^{ème} lombaires)

FESSES

- 19 Tapoter les fessiers (pince à sucre).
Masser en rond et en profondeur avec le poing les points douloureux.

JAMBES

- 20 Tapoter les jambes en descendant vers l'extérieur puis à l'arrière, en passant sur les pieds et en remontant à l'intérieur.
Insister bien au niveau du pli de l'aîne

VENTRE / HARA / DAN-TIEN / CENTRE ENERGETIQUE

- 21 Frictionner la zone du Hara (deux doigts sous le nombril) avec les deux mains (poignets souples) à plat et en alternance.
Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Fermer les yeux en laissant les mains sur le ventre et sentir ce qui se passe dans notre corps.

Cet exercice peut s'effectuer entre 15 mn et 30 mn, voire plus en fonction de votre temps disponible. Le DO-IN sera plus ou moins énergique en fonction de votre besoin.

« Lorsqu'un point est douloureux et dur, on masse en tournant légèrement, sans appuyer, en restant à la limite de la douleur. La douleur s'efface peu à peu et la zone se ramollit : appuyez alors un peu plus fort jusqu'à retrouver la douleur et continuez ... on grignote ainsi peu à peu sur la douleur, la contracture et on libère la stase énergétique. Si un point est très douloureux, il ne faut pas le traiter mais agir sur son homologue symétrique sur le côté opposé » (J.-B. RISHI).

Le DO-IN renforce globalement les capacités d'autodéfense et d'autoguérison de la personne.