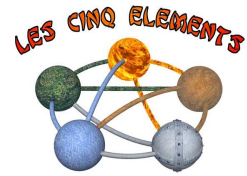


# Toilette énergétique de DO-IN



## **DO-IN**

Pratiqués le matin au réveil, cette « toilette énergétique » vous apportera une grande énergie pour toute la journée.

Pour en bénéficier pleinement, soyez appliqué et attentif à chacun de vos gestes et effectuez-les sans hâte, à la manière du chat qui se lèche. L'ensemble de ces exercices doit être fait de manière douce, mais énergique. Il est essentiel de **mettre de l'intention** dans tous les mouvements effectués.

Ressentez bien chaque partie de votre organisme et la circulation de l'énergie partant des mains vers chaque zone de votre corps.

Des fréquences de répétition des massages sont données à titre indicatif permettant une séance complète de l'ordre de 15 minutes.

Mais laissez-vous guider par vos besoins en insistant sur certaines parties plus que d'autres, en toute liberté.

### 1<sup>er</sup> temps → Frottez-vous les mains

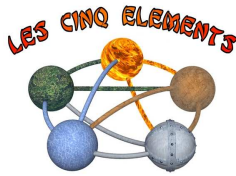
Pour commencer, frottez vos deux paumes de main l'une contre l'autre, en insistant sur toute la surface de la main jusqu'au bout des doigts. Frottez vous également le dos de la main.

Ce frottement de quelques secondes produit de la chaleur et fait venir de l'énergie dans les paumes.

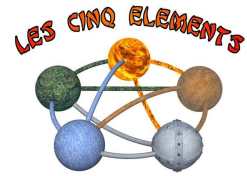
**Important : Ce frottement est à réaliser au début de ce massage et entre chaque étape.**

### 2<sup>nd</sup> temps → Massage des mains et des poignets

- Tous d'abord, avec la main opposée, frottez vous avec énergie le dos de chaque main
- Puis massez-vous les poignées avec soin
- Ensuite, avec la main opposée, étirez individuellement chaque doigt ; Faites une main puis l'autre. Ensuite, étirez chaque doigt vers l'intérieur de la paume (main droite, puis main gauche) puis vers l'arrière (main droite, puis main gauche)
- Secouez les mains de haut en bas



# Toilette énergétique de DO-IN



## 3<sup>ème</sup> temps → Massage du front, du visage et des yeux

- Massage du front :

Avec chaque main à plat, alternativement, « essayez » vous le front de gauche à droite et de droite à gauche. Le petit doigt doit se situer au niveau des sourcils. A faire 3 fois

Entre chaque passage de main, vous pouvez secouer la main active comme pour vous débarrasser de la sueur qu'elle a essuyée

Ce massage stimule la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus ainsi que dans la peau.

- Massage du visage :

- Faites simultanément avec les deux mains des mouvements circulaires en commençant par les yeux, les joues, le menton et en remontant par les côtés, les mâchoires, le devant des oreilles et les tempes jusqu'au sommet du front – 10 à 15 fois
- Insistez plus particulièrement sur les tempes en effectuant un massage concentrique qui s'achève par une pression fixe maintenue pendant quelques secondes, avant un relâchement brusque

Ce massage stimule les muscles du visage, lutte contre son affaissement et contre les rides

- Massage des yeux :

Posez vos mains sur vos yeux, puis massez tous le tour des yeux. A faire plusieurs fois. Insistez bien sur toute la surface de l'œil, les paupières, les sourcils, l'arcade sourcilière.

Ce massage fortifie les yeux et la vision

## 4<sup>ème</sup> temps → Massage des lèvres, du nez et des oreilles

- Massage des lèvres :

Avec un index placé au-dessus de la lèvre supérieure et l'autre index en dessous de votre lèvre inférieure, dans la fossette du menton, massez une quinzaine de fois puis intervertissez vos index et recommencez une quinzaine de fois

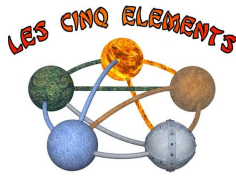
Ce massage stimule les muscles orbiculaires des lèvres et freine l'apparition des rides autour de la bouche

- Massage du nez :

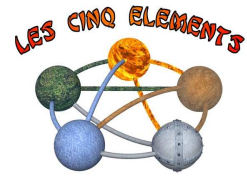
- Frottez entre les deux index les bords du nez, des ailes à la racine, de haut en bas et de bas en haut.
- Massez de manière circulaire les 2 points à la base des narines de part et d'autre, puis les 2 points au niveau des yeux

- Massage des oreilles :

A tour de rôle, prenez chaque oreille entre l'annulaire et le majeur de chaque main. Massez vigoureusement de bas en haut et de haut en bas, une trentaine de fois environ.



# Toilette énergétique de DO-IN



Puis, entre le pouce et l'index, pincez le pavillon en remontant et descendant, 2 ou 3 fois. Tirez également sur le lobe de l'oreille

Ce massage stimule la circulation du sang et de l'énergie dans le pavillon et les oreilles. Il stimule l'audition et tous les points réflexes du corps, car le pavillon est une zone réflexe où se projette tout le corps.

## 5ème temps → Massage du cuir chevelu et du cou

- Massage du cuir chevelu :

- Avec le bout des doigts, tapotez l'ensemble du cuir chevelu d'avant en arrière une quinzaine de fois.
- En fin de massage, secouez votre cuir chevelu comme si vous souhaitiez en décoller le scalp.

Ce massage tonifie le cuir chevelu.

- Massage de la bosse du bison (grande vertèbre)

Faites des pressions-rotations en appuyant fort, avec le bout du majeur ou avec tous les doigts, sur le point d'acupuncture situé à droite et à gauche, sous l'occiput dans un creux profond. A faire une dizaine de fois.

Vous pouvez aussi effectuer ces massages en mettant les doigts de la main en « bec de canard », et en effectuant ainsi des percussions sur la grande vertèbre une dizaine de fois de chaque main

Ce massage sur le point de réunion des 7 yang libère l'énergie « mer du Qi »

- Massage de la nuque - palais du vent

Avec les mains à plat sur l'os de l'occiput et en contact derrière la nuque, massez vous la nuque de droite à gauche et de gauche à droite. Descendez de part et d'autre des vertèbres, le long du cou, jusqu'aux trapèzes, 20 à 30 fois.

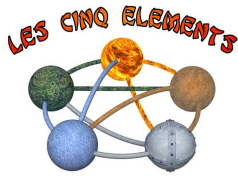
Ce massage améliore le sommeil, lutte contre les douleurs de la nuque et les migraines

## 6ème temps → Massez vos bras

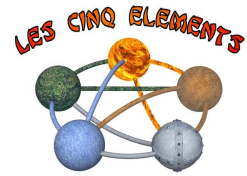
Avec la paume de la main gauche, massez le bras droit en remontant par la face externe jusqu'à l'épaule et en descendant par la face interne du bras jusqu'à la paume et l'extrémité des doigts. A faire 5 fois. Puis changez de bras, c'est alors la main droite qui masse le bras gauche. 5 fois également.

Ce massage peut être fait avec une intensité physique décroissante. C'est l'intention qui prime alors.

Ce massage suit le sens des méridiens et stimule la circulation d'énergie dans le corps



# Toilette énergétique de DO-IN



## 7ème temps → Massez votre torse

- Massage du palais des centres vitaux et du « grand lo »
  - Croisez vos bras.
  - Frottez avec la main droite, de bas en haut en diagonal, le palais des centres vitaux, c'est-à-dire le point qui se situe dans l'angle interne gauche formé par les clavicules et le sternum
  - Et en même temps, la main gauche frotte le « grand lo » de l'énergie, point qui se situe à deux largeur de main sous l'aisselle.
  - Le massage peut être fait d'abord avec la main en « bec de canard », puis avec la main à plat
  - A faire 30 fois d'un côté, puis faire la même chose de l'autre côté.

Ce massage stimule la circulation de l'énergie dans tout le corps.

- Massage de votre abdomen et bas-ventre
  - Massez votre abdomen de haut en bas comme si vous l'essuyez avec soin
  - Puis massez votre bas-ventre. Une main monte tandis que l'autre descend, une vingtaine de fois.

## 8ème temps → Massez vos reins avec les poings

- Fermez vos poings mais sans serrer index et pouces afin de laisser un creux entre eux.
- Avec le dos de vos poings serrés, tapotez votre dos, en partant du plus haut possible, alternativement à gauche et à droite de la colonne.
- Arrivez au niveau des reins, massez cette fois les reins avec la paume des mains en tournant de part et d'autre de la colonne vertébrale. 15 fois dans un sens et 15 fois dans l'autre

Ce massage renforce le fonctionnement des reins et leur énergie. Il tonifie la région lombaire, prévient les courbatures et les lombalgies.

## 9ème temps → Massez vos jambes

Placez la paume de vos mains sur les faces arrières et latérales des jambes et descendez jusqu'au bout des petit orteils. Puis remontez à partir des gros orteils jusqu'au haut des cuisses par la face interne des cuisses. A faire 3 fois.

Votre toilette énergétique est maintenant terminée.

Vous pouvez compléter ces exercices par des mouvements d'assouplissement et d'étirement des épaules, hanche, genoux et chevilles.