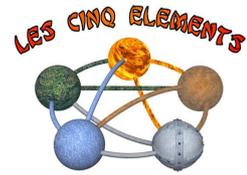


Quelques exercices de Do-In



Le Do In est une science et un art. Il se rapproche de l'acupuncture, et est très près du massage shiatsu (shi=pression et atsu=doigt) et de la digipuncture (acupuncture sans aiguille). Mais sa particularité est qu'il ne requiert aucune connaissance approfondie de l'énergie, car il ne comporte aucun danger, aucun risque.

Le Do In traite les circuits de l'énergie. Il y a deux types de [méridiens](#):

- les méridiens yang qui viennent du ciel : parties plus dures du corps, (parties où l'on bronze naturellement en travaillant),
- les méridiens yin qui viennent de la terre : parties molles (où on ne bronze pas facilement).

Les quelques exercices présentés ci-après n'ont que l'objectif de vous proposer des gestes simples et bénéfiques et peut être de vous donner l'envie d'aller plus loin.

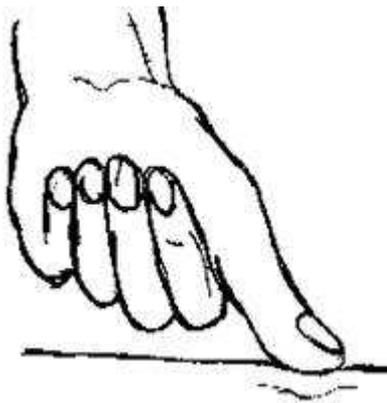
Zones du corps concernées

Ce sont principalement: le visage, les yeux, le nez, les joues, les oreilles, la tête, la nuque, la gorge, les épaules, les bras, les mains, le thorax, l'estomac, les reins, les cuisses, les genoux, les jambes, les pieds et le dos.

Utilisation des mains et du pouce

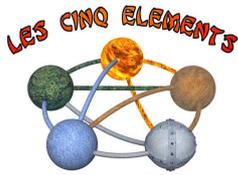
Les mains sont utilisées pour l'effleurement, le massage plus appuyé, et le tapotement.

Le pouce est utilisé pour les pressions comme indiqué ci-dessous.



Le pouce peut être utilisé en pression statique ou dans un léger mouvement circulaire, dans un sens, dans l'autre, ou en huit.

Dans le livre indiqué en bibliographie, un peu plus de 120 exercices sont proposés. Cela demande beaucoup de temps pour une pratique journalière. Seuls quelques exercices simples sont présentés ici. Si un seul exercice doit être fait (de préférence le matin au levé, et dans la journée si le besoin s'en fait sentir), faire l'exercice des reins.



Quelques exercices de Do-In



Les reins

Cet exercice était, paraît-il, enseigné par Zoroastre.

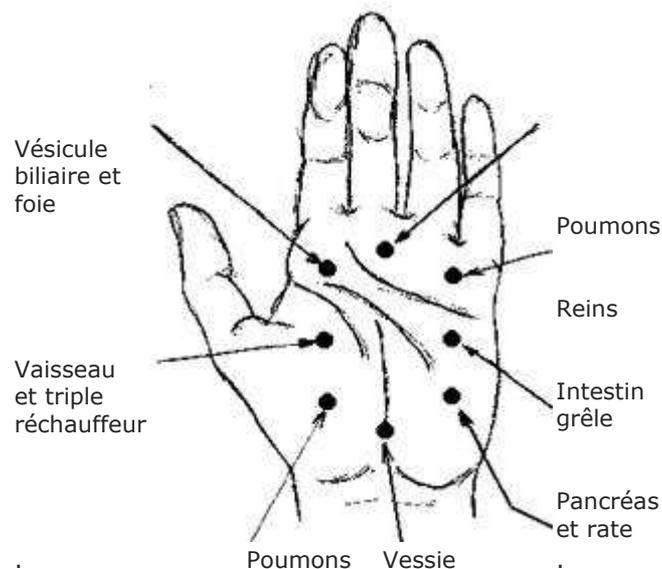


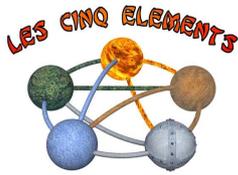
Tapoter alternativement avec chaque dos de main à la hauteur des reins, une à quelques minutes.

Les mains

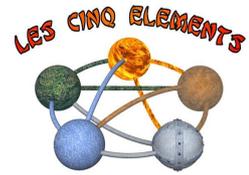
L'exercice sur les mains peut être fait très simplement en se les frottant (comme pour se réchauffer quand on a froid), en le faisant durer un peu si nécessaire, et en insistant sur les régions douloureuses s'il y en a.

Il peut être fait de manière un peu plus savante en effectuant une pression circulaire sur les points importants de la main:

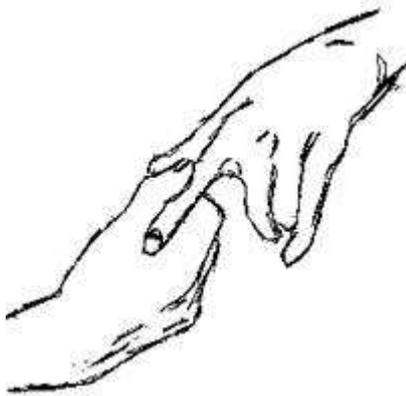




Quelques exercices de Do-In



Ne pas oublier que la main comporte des doigts...alors faites l'exercice ci-dessous avec chacun d'entre eux:



Cirer chaque doigt depuis la paume jusqu'à l'ongle.

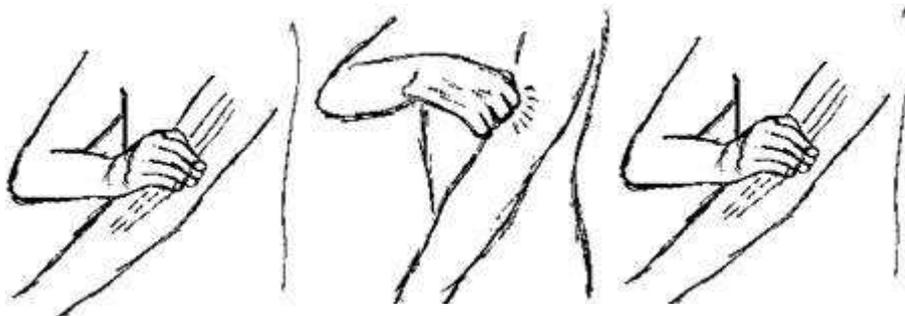
Les bras

Commencer par le bras droit tendu. Avec la main gauche, cirer l'*extérieur* du bras droit depuis la main jusqu'à l'épaule, et revenir par l'*intérieur* du bras jusqu'à la main. Trois fois.

Faire la même chose mais en tapotant le bras droit avec le poing gauche fermé.

Faire comme au début, mais avec la main gauche à 3 cm (environ) du bras droit.

Faire les mêmes mouvements avec le bras gauche.



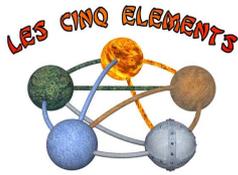
La tête

Avec les deux mains, partir du menton, en passant dans les cheveux (comme pour se repeigner après un coup de vent) et en terminant par la nuque; le faire d'abord en lissant 3 fois, puis en tapotant 3 fois, puis à 3 cm, 3 fois.

Les oreilles

Bien qu'appartenant à la tête, les oreilles sont traitées à part. L'auriculothérapie enseigne que le fœtus est représenté la tête en bas dans l'oreille. Ici, nous nous bornerons à "traiter" les oreilles comme suit:

- Avec le pouce et l'index de chaque main, pincer le lobe des oreilles en faisant le tour mm par mm et en insistant sur les zones qui font mal,
- Avec l'index et le majeur de chaque main, cirer en va-et-vient la zone derrière les oreilles: cela active le *triple réchauffeur*.



Quelques exercices de Do-In



Les épaules

Se tapoter les épaules avec le plat de chaque main, une à quelques minutes.

Le thorax

Avec la main droite remonter en lissant le thorax jusqu'à l'épaule droite, puis faire de même avec l'autre main en inversant. Ensuite avec les poings fermés, tapoter en alternance droite/gauche le hara (3 cm en dessous du nombril) et remonter lentement jusqu'au thymus (au milieu du sternum) où il est bon d'insister un peu.

Les jambes

Avec les deux mains à la fois, cirer l'*intérieur* des jambes, en partant des chevilles, monter jusqu'aux hanches, et redescendre par l'*extérieur* aux chevilles (même principe que pour les bras), 3 fois. Puis 3 fois en tapotant, et 3 fois à 3 cm de la peau.

Les pieds

Beaucoup de personnes ont vu un jour la planche des pieds, avec l'emplacement des organes (domaine baptisé réflexologie en occident... le Do In connaît cela depuis des millénaires). Là aussi pour faire simple, l'idéal est d'acheter deux balles en caoutchouc de 5 cm de diamètre, et, étant assis, de faire rouler (en mouvement de petit va-et-vient ou de petit cercle) ces deux balles avec la plante des pieds, en explorant toute la plante, depuis les orteils jusqu'aux talons, sans oublier les bords, en insistant sur les zones douloureuses s'il y en a. Trois à cinq minutes suffisent.

Si vous avez bien fait les exercices, vous devriez avoir très chaud et vous sentir en forme.

Bibliographie

- "Sagesse de la Chine traditionnelle, Do-In, l'art du massage" de J.B. Rishi, éditions Centre Européen du Yoga.
- "Le livre du Do-In" de Michio Kushi, éditions Guy Trédaniel.