AUTO-MASSAGE DO-IN

Quelques mots d'explication.

Le mot ***DO-IN*** est un mot japonais. Son origine est chinoise:

DO-IN = ***TAO-YINN*** = réintégration dans la Voie,

La Voie - le Tao : la voie du juste milieu
du juste penser
du juste parler
du juste agir.

La sagesse chinoise énonce : "entre le Ciel et la Terre, tout n'est qu'énergie", et "l'Homme se tient debout entre le Ciel et la Terre"

La sagesse chinoise considère trois éléments fondamentaux:

le Ciel, la Terre et l'Homme

Les énergies du Ciel descendent vers la Terre et la fécondent.

Les énergies de la Terre s'épanouissent vers le Ciel et l'enrichissent de leur quintessence.
L'Homme se laisse traverser et nourrir par ces deux mouvements.

Une des manifestations principales de la Vie est le mouvement.

Toute l'activité de notre corps se manifeste par des mouvements: circulation du sang et de la lymphe, respiration, fonction cardiaque, fonction cérébrale et neuronale

En Asie, les sages ont observé que tous ces mouvements, de même que tous les mouvements de la nature, ne sont possibles que grâce à la présence et l'activité d'un matériau très subtil, invisible et seulement décelable par ses manifestations : l'Energie (en chinois le CHI).

L'énergie circule partout dans le corps. Elle alimente nos organes, véritables centrales énergétiques, qui la reçoivent, la transforment et la restituent à l'ensemble de l'organisme.

Marlène Balouka 59 chée Reine Astrid 1420 Braine-l'Alleud (02)384 89 89

L'AUTO MASSAGE : LE MOMENT ET LE LIEU

Le moment idéal est : tôt le matin et à jeun. A ce moment on épouse le mouvement d'éveil général de la nature.
Sinon, il y a lieu de le pratiquer loin des repas et dans le calme.

Pratiquez dans un endroit clair et aéré où vous vous sentez bien et où vous ne serez pas dérangé.

LA POSITION

Choisissez une position assise que vous pourrez tenir, sans tension ou inconfort, pendant au moins un quart d'heure:

- en tailleur
- en lotus
- en seisa (à genoux, les fessiers sur les talons)
- sur une chaise ou un tabouret

Dans tous les cas, changez de position dès que des tiraillements, fourmillements ou douleurs apparaissent.

Les vêtements: souples, amples et légers.

Nous commençons.

Nos outils : **LES MAINS.**

Frottez les paumes l'une contre l'autre, doigts vers le haut, jusqu'à ressentir un réchauffement.

Avec le pouce et l'index de la main droite, saisir l'auriculaire de la main gauche et exercer une pression-torsion de part et d'autre de l'ongle. Ensuite progressez le long du doigt jusqu'à sa racine. Etirer le doigt en remontant de la racine vers l'ongle.
Faites ainsi pour chaque doigt. Frottez-vous les mains.
Massez les doigts de la main droite.

Revenons à la main gauche.

Avec le pouce droit, massez la paume de la main depuis le poignet jusqu'au bout des doigts.
(pression douce mais profonde le long des métacarpiens).
Insistez au centre de la paume à l'endroit appelé "Le temple du travail".

Pression sur l'éminence thénar.

Massez le dos de la main: dans les espaces intermétacarpiens depuis la racine des doigts vers le poignet.
Insistez dans l'espace entre le pouce et l'index. Cet espace est appelé HEGU: la vallée de la paix. Secouez les mains librement, souplement jusqu'à les sentir légères et "pleines".

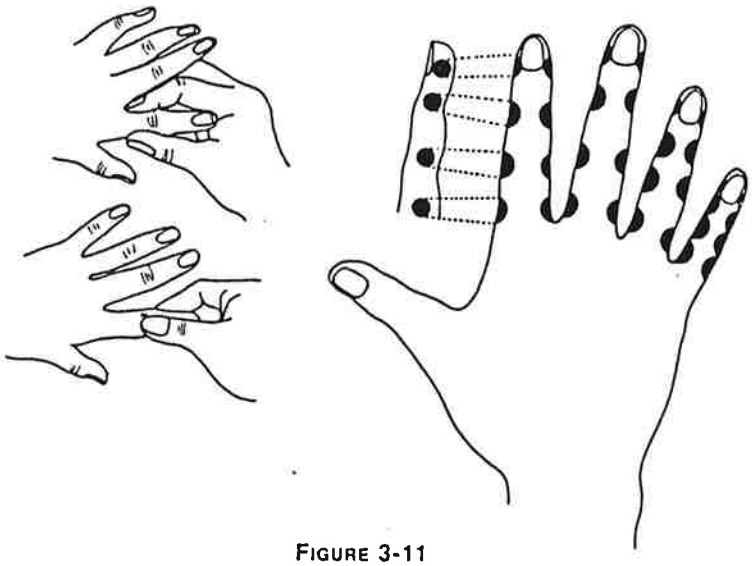


FIGURE 3-11
Massage des doigts

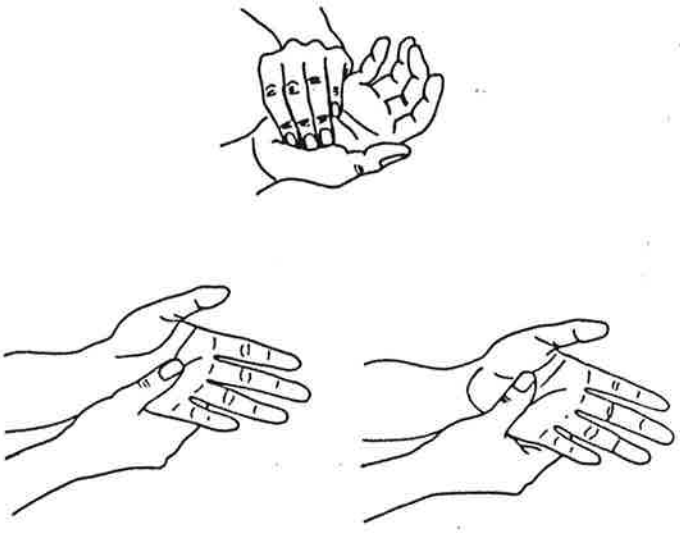
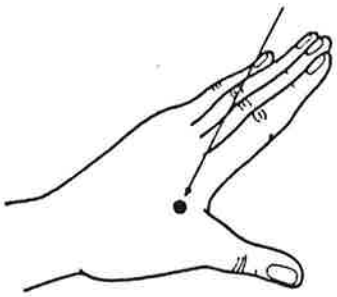


FIGURE 3-9
Massage des lignes de la paume



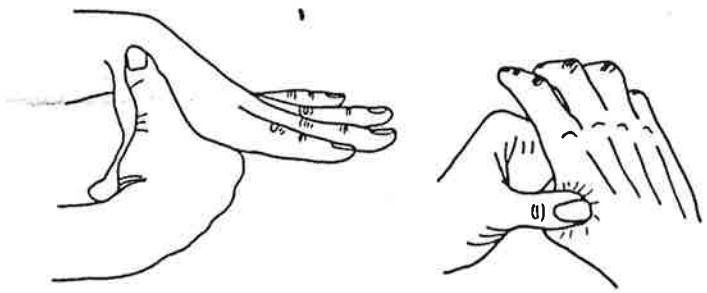
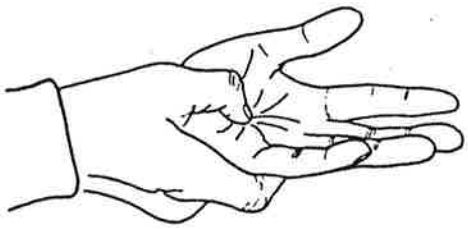


FIGURE 3-8
Massage du 14GI



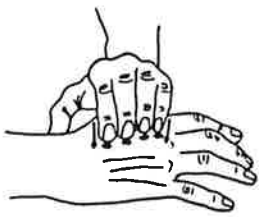


FIGURE 3-10
Massage du dos de la main

Fermez les yeux. Mobilisez votre attention. Placer les mains paume contre paume. Ecartez-les de quelques centimètres. Sentez-en la chaleur et l'attraction. Ecartez les mains, puis rapprochez-les en les gardant écartées l'une de l'autre. La chaleur et la sorte de résistance que vous sentez signalent la présence de l'énergie activée.

LE VISAGE ET LA TETE

Posez la pulpe de tous les doigts sur la tête et massez l'ensemble du crâne. Exercez des pressions douces et faites bouger le cuir chevelu comme pour le décoller délicatement des os crâniens.

Du bout des doigts, souplement, tambourinez sur toute la tête.
Les doigts en crochet peignez depuis le front vers la nuque.

Du bout des doigts, délicatement, étirez :

- **Le front**: . depuis l'espace entre les sourcils jusqu'aux tempes
  . depuis l'espace entre les sourcils jusqu'à la racine des cheveux
  . les sourcils vers les tempes.

- **Le nez**: avec le tranchant des index frottez les arêtes du nez aller-retour. Inspirez et expirez vigoureusement.

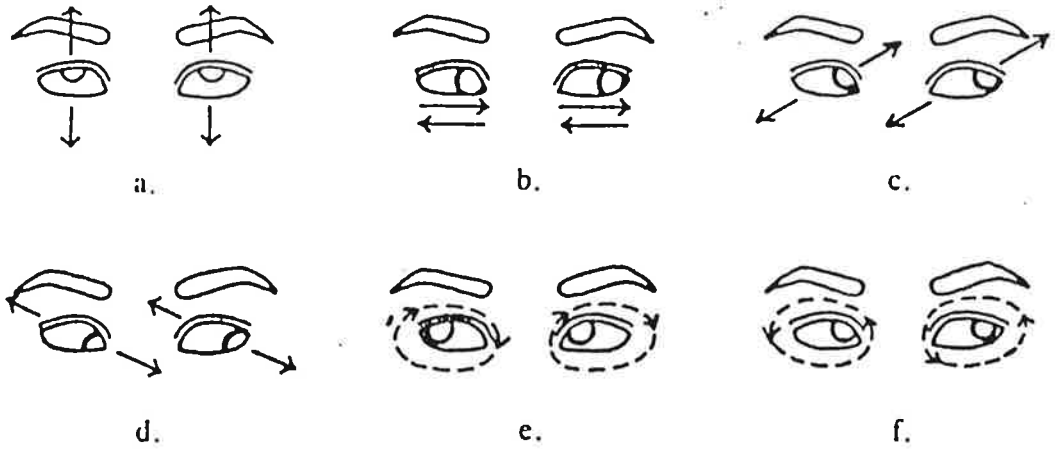
- **Les yeux**: pressions douces avec le pouce, le long des bords osseux supérieurs et inférieurs. Pressions douces sur les yeux clos. Massez les globes occulaires.

Bougez les yeux de droite à gauche et retour, de haut en bas et retour, en cercles dans les deux sens.

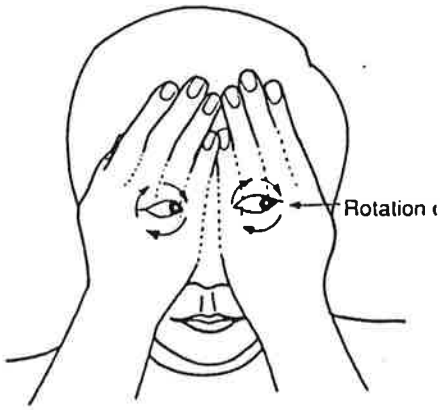
Frottez les mains pour les activer et en maintemir la chaleur. Appliquez les mains sur les yeux fermés. Les yeux absorbent l'énergie et la chaleur des mains.

- **Les machoires et les dents:** avec tous les doigts, pressions sur les gencives supérieures et inférieures, les maxillaires du menton vers les oreilles.
Frottez les joues: monter-descendre.
Claquez des dents.

- **Les oreilles:** les doigts en ciseaux, frottez de part et d'autre du pavillon. Pincez et étirez le pavillon et le lobe.
Mettez l'index dans l'oreille, appuyez en agitant l'index.
Retirez d'un geste vif.
Frottez les mains.
Appliquez une main "en cloche" sur l'oreille et du bout des doigts de l'autre main, tambourinez.



Figures 56a - 56f. Mouvements des yeux.



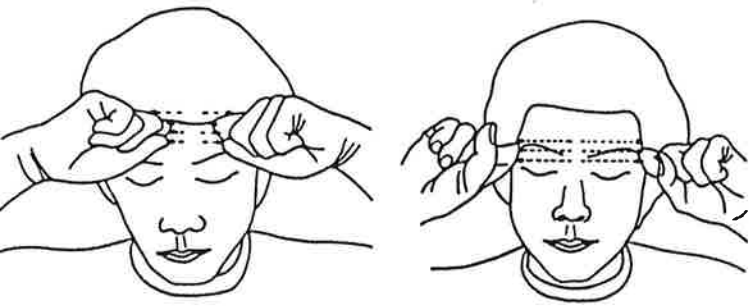


FIGURE 4-12
Massez le milieu du front

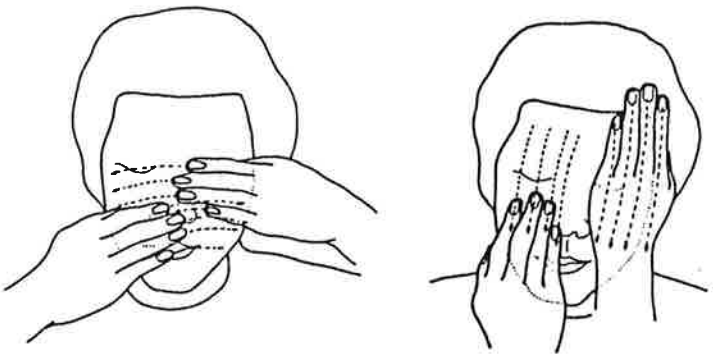


FIGURE 4-10
Votre propre énergie du Chi est le produit de beauté par excellence

FIGURE 4-3
Massage du cuir chevelu

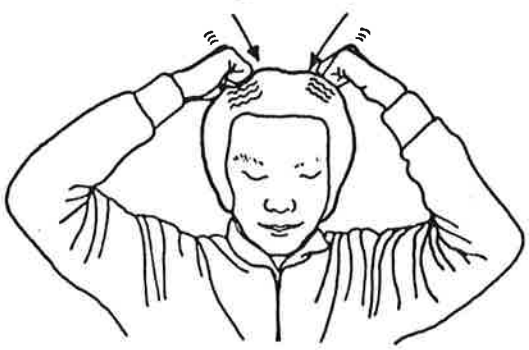


FIGURE 4-2
Donnez de petits coups sur la tête

Placez les mains devant le visage. Inspirez. Retenez le souffle. Ressentez la chaleur des mains et du visage. Soufflez doucement. Recommencez.

- **LE COU** : avant de mobiliser le cou, veillez toujours à en réchauffer les muscles, les tendons et les articulations. Placez les deux mains sur la nuque et frictionnez. Décollez la peau du cou en un large pincement. Frictionnez encore.

Inclinez l'oreille gauche vers l'épaule gauche, puis l'oreille droite vers l'épaule droite en gardant les épaules basses.

Inclinez la tête en avant puis en arrière.
Faire des cercles dans les deux sens.
Relevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber "lourdement"

Veillez à commencer doucement en respectant les limites imposées par les raideurs et douleurs.

Si nécessaire, entre chaque série de mouvements, réchauffez le cou.

LES MEMBRES:

Autour des épaules, des coudes, des poignets : frictions circulaires.

Les bras et avant-bras : frictions linéaires
en descendant depuis l'épaule au poignet sur la face palmaire, en remontant de la main vers l'épaule sur la face dorsale.

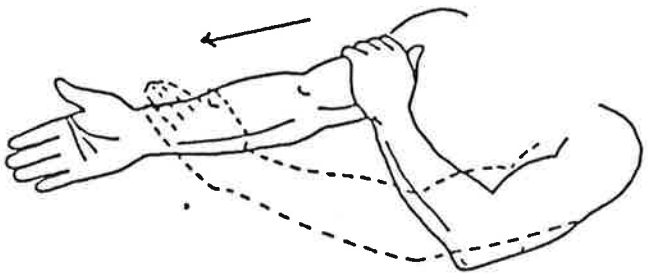
- **LES PIEDS:** administrez aux orteils le même traitement qu'aux doigts de la main: pression-torsion.
Ecartez les orteils les uns des autres.
Etirez-les d'avant en arrière.

Avec le pouce massez les espaces entre les orteils. Exercez des pressions sur la face interne du talon. Insistez autour de la malléole. Pressez sur tous les reliefs osseux. Massez la plante du pied avec insistance. Ce point s'appelle "la source bouillonnante".

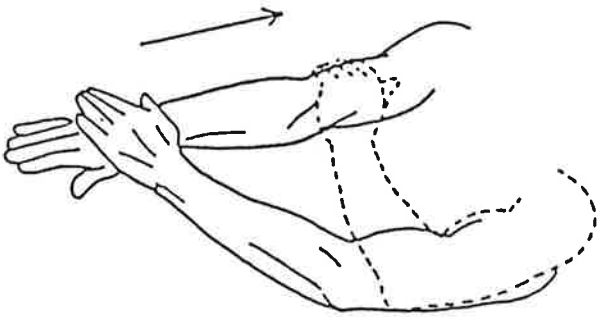
Avec les deux mains, frictionnez le pied et la cheville jusqu'à complet réchauffement.
Faites des cercles dans les deux sens.

LES CUISSES ET LES JAMBES:

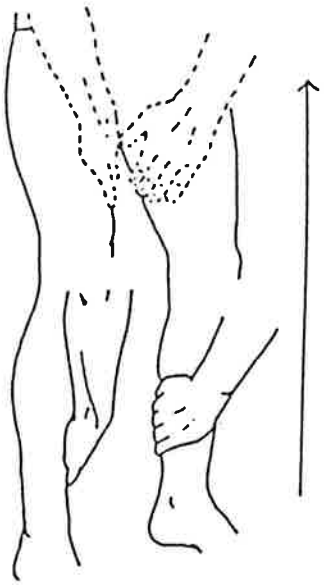
Frictionnez en remontant sur la face interne depuis le pied vers l'aine, en descendant sur la face externe depuis la hanche jusqu'au pied.

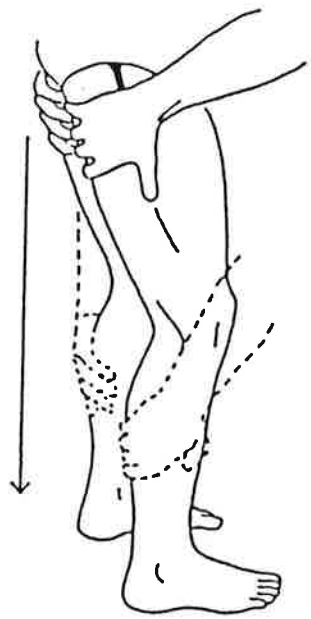


a.



b.





a. Méridiens ascendants. b. Méridiens descendants.

Figures 81a et 81b. Massage des méridiens : massage des jambes.

LES LOMBES:

Placez les mains ouvertes sur les lombes et frottez vigoureusement de haut en bas. Puis, le poignet souple et les poings à demi-fermés, percutez toute la région lombaire. Placez les mains sur les lombes, sentez la chaleur pénétrer profondément jusqu'aux reins.
Le poignet souple et le poing à demi-fermé, tapotez l'ensemble du corps en respectant le sens de la circulation de l'énergie.

LE VENTRE:

Pour soigner le ventre, vous pouvez vous allonger ou demeurer assis.

Bien réchauffer les mains. Les poser à plat sur le nombril. Percevez la température du ventre et le rythme de la respiration. A partir du nombril massez en cercles vers la périphérie dans le sens horlogique. Etendre le mouvement jusqu'aux limites de la cavité abdominale: le bord inférieur des côtes et les os du bassin et du pubis. Puis, faire le mouvement dans le sens inverse, de la périphérie vers le nombril. Répéter autant de fois que nécessaire pour ressentir un réchauffement profond et un assouplissement des tissus.

Les mains bien à plat, massez les aines d'un mouvement souple et léger.

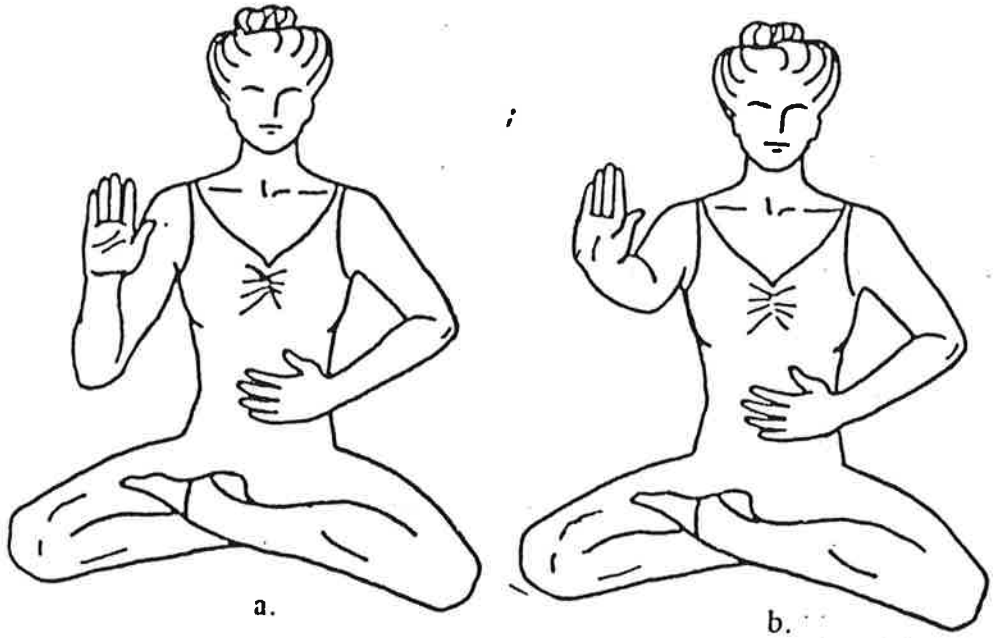
Massez l'estomac. Puis du bout des doigts, souplement, tapotez.

Voilà le "rituel" terminé. Accomplissez-le souplement, à votre rythme, en respectant vos limites.
Point n'est besoin, au début, de l'accomplir entièrement.

EXERCICE POUR LE BIEN-ETRE DE L'ESTOMAC

Asseyez-vous confortablement. La colonne vertébrale bien droite, les pieds au sol, les cuisses parallèles.
Placez la paume de la main gauche sur l'estomac.
En inspirant, poussez la paume de la main droite devant vous à hauteur des épaules en vous concentrant et en gardant les yeux fixés sur le bout des doigts. Imaginez que la paume de la main droite pousse un objet lourd. Les yeux suivent attentivement les mouvements de la main durant tout l'exercice.
En expirant, ramener la main droite vers la poitrine.
Répétez le mouvement au moins 7 fois.

En éloignant la main droite de la poitrine, sentez un faisceau d'énergie sortir de l'estomac. La main droite tire cette énergie. Puis sentez la main gauche appuyée sur l'estomac, absorber une énergie nouvelle.



Figures 72a et 72b. Exercice pour guérir l'estomac.

Figure 73. Exercice du foie.

Cet exercice s'accomplit lentement en synchronisant la respiration, la concentration et les mouvements de la main.

EXERCICE DU FOIE

Pratiquez cet exercice le matin après avoir massé et tapoté les reins.
Asseyez-vous ou étendez-vous.
Placez la paume de la main droite sur le côté droit de la cage thoracique.
Poussez la main droite vers le milieu du thorax en suivant le bord inférieur des côtes.
D'un mouvement ascendant, massez jusqu'au sternum, puis redescendez vers le côté gauche.
Répétez ce cycle 36 fois.
La paume de la main doit exercer une pression sur la peau afin de stimuler la circulation énergétique et sanguine dans le foie.

EXERCICE DE LA RATE

Cet exercice est le même que le précédent sauf que le mouvement commence au côté gauche du gril costal.

EXERCICE DES REINS.

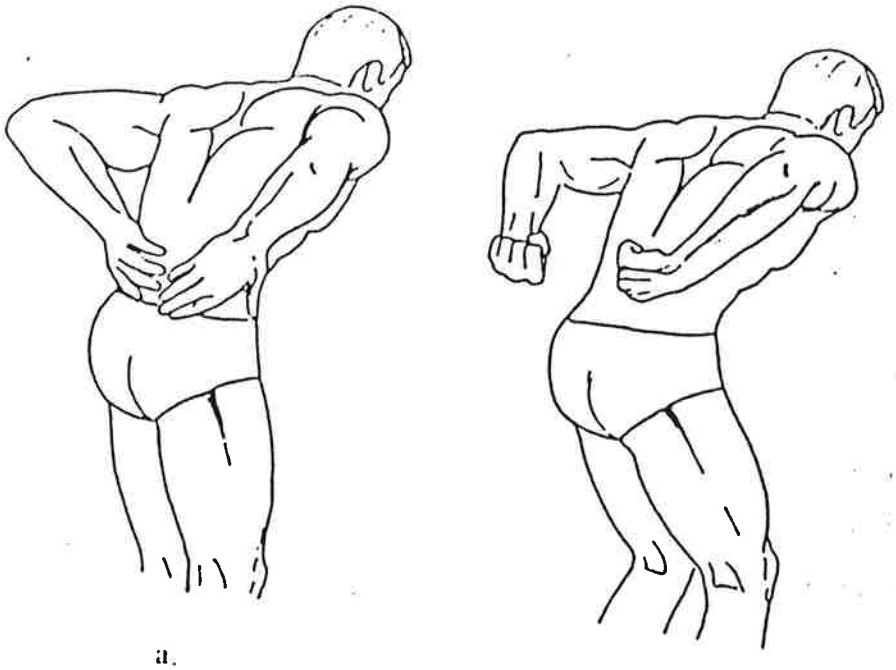
Cet exercice se pratique en position debout.

Frottez vigoureusement les mains pour les activer et les réchauffer.
Placer les paumes des mains sur le bas du dos et penchez légèrement le tronc vers l'avant. Sentez l'énergie et la chaleur des mains se transmettre aux reins et à toute la région lombaire.
Massez de haut en bas puis en cercles.
Fermez les poings et martelez délicatement pendant quelques secondes le bas du dos avec la face dorsale des mains.
Répétez ces deux mouvements trois fois.

EXERCICE DE LA TORTUE

En position assise

Abaissez le menton sur la poitrine en tirant la tête vers le haut. Inspirez lentement. L'arrière du cou est tiré vers le haut et les épaules légèrement bombées.
Ramenez lentement le crâne vers l'arrière en expirant lentement. Le menton est tiré vers le haut et la gorge est légèrement étirée. Les épaules se soulèvent vers les oreilles. Répétez ce cycle 12 fois.
Vous pouvez garder les yeux ouverts et regarder devant vous vers une source lumineuse douce. Vous pouvez fermer les yeux.



a. b.

Figures 74a et 74b. Exercice des reins.

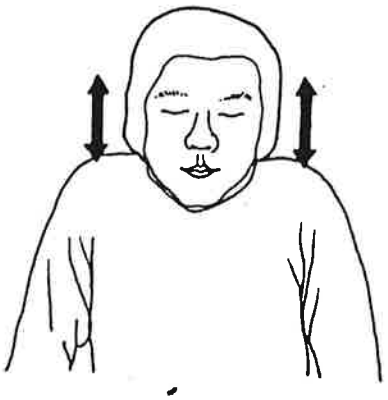
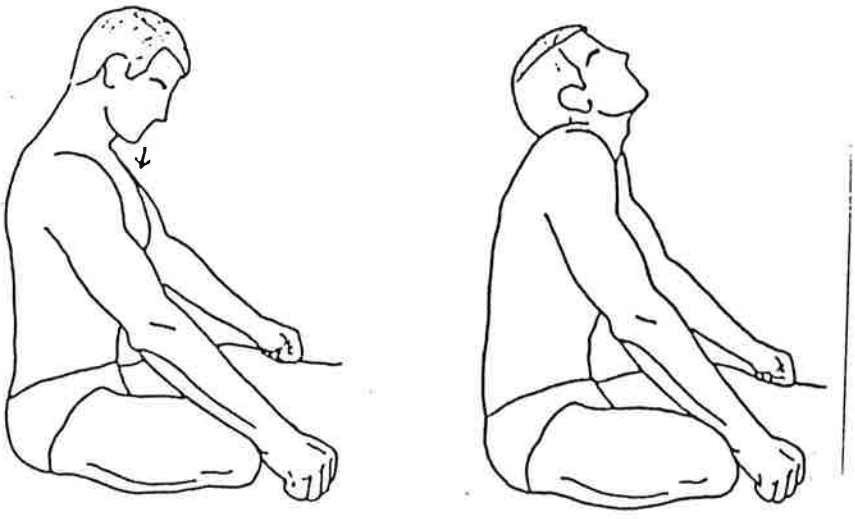


FIGURE 4-47
Laisser tomber les épaules vous aidera à vous libérer de la tension et des soucis



a. b.

Figures 50a et 50b. Exercice de la Tortue.

Cet exercice s'accomplit lentement en synchronisant la respiration, la concentration et les mouvements de la main.

EXERCICE DU FOIE

Pratiquez cet exercice le matin après avoir massé et tapoté les reins.
Asseyez-vous ou étendez-vous.
Placez la paume de la main droite sur le côté droit de la cage thoracique.
Poussez la main droite vers le milieu du thorax en suivant le bord inférieur des côtes.
D'un mouvement ascendant, massez jusqu'au sternum, puis redescendez vers le côté gauche.
Répétez ce cycle 36 fois.
La paume de la main doit exercer une pression sur la peau afin de stimuler la circulation énergétique et sanguine dans le foie.

EXERCICE DE LA RATE

Cet exercice est le même que le précédent sauf que le mouvement commence au côté gauche du gril costal.

EXERCICE DES REINS.

Cet exercice se pratique en position debout.

Frottez vigoureusement les mains pour les activer et les réchauffer.
Placer les paumes des mains sur le bas du dos et penchez légèrement le tronc vers l'avant. Sentez l'énergie et la chaleur des mains se transmettre aux reins et à toute la région lombaire.
Massez de haut en bas puis en cercles.
Fermez les poings et martelez délicatement pendant quelques secondes le bas du dos avec la face dorsale des mains.
Répétez ces deux mouvements trois fois.

EXERCICE DE LA TORTUE

En position assise

Abaissez le menton sur la poitrine en tirant la tête vers le haut. Inspirez lentement. L'arrière du cou est tiré vers le haut et les épaules légèrement bombées.
Ramenez lentement le crâne vers l'arrière en expirant lentement. Le menton est tiré vers le haut et la gorge est légèrement étirée. Les épaules se soulèvent vers les oreilles. Répétez ce cycle 12 fois.
Vous pouvez garder les yeux ouverts et regarder devant vous vers une source lumineuse douce. Vous pouvez fermer les yeux.

Marlène Balouka 59 chée Reine Astrid 1420 Braine-l'Alleud (02)384 89 89