



Le Do In : définition et bienfaits*



L'être humain s'est toujours massé instinctivement pour diminuer une douleur et remettre en bon fonctionnement une partie du corps. Le Do In terme japonais est issu des termes chinois Dao Yin ou Tao Yin : ce sont des auto massages codifiés, basés sur les principes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise. Do, Dao ou Tao veut dire la voie, la voie vers l'unité. Do In est la voie vers soi et d'harmonisation de ce soi avec la nature et plus largement l'univers.

C'est une pratique de **relaxation active** qui nous permet de :

- Rétablir le contact avec notre corps et notre être et les harmoniser avec tout ce qui nous entoure.
- Reprendre conscience de notre appartenance à la nature.

Le Do In stimule la vie des organes, fortifie toutes les fonctions (assimilation, élimination, circulation, oxygénation, etc) et les harmonise.

Il prévient les maladies, en rendant une vie normale à un organe qui était en train de s'affaiblir ou de fonctionner en désaccord avec l'équilibre naturel.

Il sert de diagnostic et a une action préventive. Lorsqu'un organe fonctionne mal, les zones, méridiens et points correspondants deviennent douloureux et nous préviennent ainsi de cet état bien avant que nous soyons avertis par une douleur de l'organe.

Le Do In permet de développer notre sensibilité graduellement. En étant plus attentif aux signaux envoyés par le corps, nous sommes plus à même de discerner ce qui est bénéfique pour notre corps et notre esprit, de ce qui ne l'est pas.

Il permet un meilleur équilibre physique et psychique. Il améliore la concentration.

Dans la pratique du Do In le plus important est la détente. Progressivement et par une pratique régulière, nous allons dénouer les noeuds et tensions du corps. Si nous restons tendus, fermés, nous sommes coupés dans nos relations énergétiques en nous-mêmes et avec l'extérieur. Si nous nous ouvrons, la nature déverse en nous un flux d'énergie fluide et abondant : plus nous sommes détendus, plus nous pouvons développer notre plein potentiel. La peur, la vulnérabilité, l'agressivité, la morosité diminuent.

Enfin le Do In permet de reprendre contact avec son propre corps en développant la qualité de notre toucher. La peau sera touchée, étirée, frictionnée, pressée, ressentie... Ces contacts enverront un influx nerveux au système nerveux central et développeront la conscience et le ressenti de tout le corps. Là où va la conscience va l'énergie. A partir de là toute information extérieure n'est plus seulement reçue par le cerveau ou le coeur, au niveau intellectuel ou émotionnel, mais par tout le corps dans ses moindres cellules.

Plus nous serons attentifs dans nos pratiques, présents à notre ressenti, plus le Do In sera efficace.

Le Hara

Un des objectifs principaux du Do In est de recentrer l'énergie dans le Hara. Hara veut dire ventre en japonais. C'est là où le fœtus s'est développé et c'est à partir de ce même centre énergétique que le bébé, puis l'enfant poursuivent leur croissance. Selon les asiatiques, le Hara est le centre d'équilibre des forces de la terre (Yin) et du ciel (Yang) et le centre d'équilibre de la vie psychique et physique de l'adulte. Pour utiliser la force énergétique et pas seulement la force musculaire, tout effort devrait partir de ce centre, situé à 2 ou 3 cm sous le nombril exactement.

Etre dans son Hara, ou dans son centre, c'est laisser descendre tout le poids du corps et l'énergie dans son ventre, être détendu et présent à ce niveau, au point central dans le bas-ventre. Le bébé est naturellement centré et il respire par le ventre. A l'âge adulte souvent le point d'équilibre s'est déplacé vers le haut, car beaucoup d'énergie est mobilisée par le mental. C'est le relâchement des tensions dans le haut du corps, la détente physique et psychique, la perception de ce centre par des exercices, qui permettent de redescendre le centre de gravité.

Si le Hara devient le point d'appui de chaque mouvement, de chaque pensée, de chaque respiration, de chaque parole, alors nous sommes parfaitement centrés. A partir de ce centre la confiance, la force et la sérénité peuvent s'épanouir.

*Inspirés de la remarquable introduction du livre "L'art du Do In, se renouveler chaque jour." de Jean Rofidal Editions Ambre, 2007.

Une journée avec le Do In

Un petit rappel.

Les facteurs sur lesquels nous pouvons agir chaque jour pour développer notre énergie sont : l'activité physique, l'alimentation, la régulation de nos émotions (y compris le stress), la respiration et notre rythme de vie (alternance repos/action).

Les pratiques utilisées

Des automassages par percussions, lissages et frictions ; des étirements dynamiques ou statiques ; des points d'acupression majeurs ; des respirations ; des visualisations ; des méditations guidées courtes 10' à 15'.

Après la séance un mémo illustré est envoyé aux participants par mail, afin de pouvoir plus facilement et rapidement intégrer ces exercices corporels dans son quotidien.

Effets bénéfiques

Développe la vitalité et l'immunité, réduit les douleurs du corps, régule les émotions et l'humeur, diminue les tensions nerveuses, le stress et l'anxiété, améliore la qualité du sommeil, stimule la concentration et la mémoire, diminue les troubles musculo-squelettique, améliore la respiration, assouplit le corps, favorise la circulation sanguine et lymphatique (drainage des toxines), permet d'être plus l'écoute de son corps.

Les vertus de la régularité.

En créant de nouvelles connexions neurales, la pratique régulière de gestes permet au corps et au cerveau de les mémoriser : le corps réagit ensuite de plus en plus vite et profondément à ces stimulations. Choisissez le moment le plus propice pour vous et une durée que vous pourrez répéter tous les jours : 5, 10 ou 15' ou plus !

A quoi servent ces pratiques corporelles ?

Au réveil

C'est un moment de préparation à fois physique et mentale à la journée qui commence. Notre vitalité sera plus grande ce jour là, car ces exercices énergétiques dynamisent les énergies internes du corps.

C'est un moment où nous emmagasinons de l'énergie, avant de se consacrer pleinement à l'action durant la journée. Ces exercices éveillent le système nerveux central, périphérique et autonome.

Au cours de la journée

Ces pratiques permettent une détente régulière tout au long de la journée et éviteront que nous soyons épuisés en fin d'après-midi à l'heure où l'énergie de Reins (17h-19h) est maximale. Effectivement elles nous aident à respecter l'alternance des phases actives (yang) et des phases de repos (yin) . Le Yin se recharge durant les temps de repos que nous nous accordons (pauses), les respirations profondes, les automassages relaxants et régénérants. Ces gestes permettent une récupération rapide et de mener à bien sa journée.

En fin de journée :

C'est un moment privilégié avec soi-même, un moment à soi, un moment de recentrage.

Grâce aux automassages et aux étirements nous allons évacuer les tensions accumulées durant la journée : les tensions aussi bien physiques qu'émotionnelles. Ces pratiques de relaxation active le parasymphatique, la fonction de détente du système nerveux autonome et favorisent un sommeil profond et récupérateur.