

Sommaire

<i>Introduction</i>	3
QU'EST-CE QUE LE DO-IN ?.....	4
COMMENT LE DO-IN VEILLE-T-IL SUR VOTRE SANTÉ ?.....	5
LA POSITION SEIZA	6
LES EXERCICES.....	7
LES POINTS D'ACUPRESSION.....	19

QU'EST-CE QUE LE DO-IN ?

Une pratique vieille comme le monde pour vous garder jeune.

Quoique sous plusieurs aspects le Do-In diffère relativement de l'acupuncture, les principes de base de ces deux méthodes restent les mêmes.

On retrouve dans le Do-In les mêmes réseaux d'énergie identifiés et répertoriés par les acupuncteurs d'autrefois.

Mais le Do-In est toutefois moins précis que l'acupuncture. La surface de la peau que l'on touche avec le bout d'un doigt ou même avec le bout d'un ongle, reste plus importante que celle traitée par la pointe d'une aiguille.

Le Do-In est une excellente médecine-maison. Une séance de Do-In est peut-être moins efficace qu'une séance d'acupuncture, mais comme vous avez la possibilité de la faire vous-même, et cela tous les jours si vous le désirez, vous pouvez finalement en retirer d'aussi grands avantages – ou presque.

On rapporte d'ailleurs que les paysans chinois, pour qui il était difficile de se rendre chez un acupuncteur, trouvaient dans l'acupression une médecine adaptée à leurs besoins.

Mais depuis, cette forme d'automassage a certainement subi quelques transformations. Le Do-In tel que nous le connaissons aujourd'hui est une version japonaise et quelque peu modifiée de l'automassage chinois.

27

Écartez les doigts de vos 2 mains et tournez les paumes vers vous. Posez le bout des doigts sur vos côtes les plus basses. La main droite du côté droit, la gauche du côté gauche.

Percutez les côtes de la pointe de vos doigts. Commencez par les côtes les plus basses et remontez progressivement.

Faites la même chose sur les flancs et dans le dos. Procédez toujours du bas vers le haut.

Pour un maximum d'efficacité, cet exercice doit être exécuté les poumons pleins. Alors inspirez, parcourez les côtes, expirez, puis inspirez de nouveau, avant de continuer. Et ce, jusqu'à ce que vous ayez bien travaillé toute la cage thoracique (à l'exception des seins, pour les femmes).

Ces 2 derniers exercices stimulent les échanges gazeux. Ils procurent un sentiment presque instantané de bien-être, et même d'allégresse.

Si vous êtes une femme, massez vos seins en leur faisant décrire un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

28

En commençant au niveau des côtes les plus basses, tapotez tout l'abdomen jusqu'au pubis, avec l'intérieur de votre main. Ne frappez pas au niveau du plexus solaire ! (Le plexus solaire se situe exactement à la base du sternum.)

Cet exercice, que l'on nomme « saisir le tigre par la queue », est fort utile en cas de douleurs abdominales. Tout comme un tigre que l'on saisisait par la queue, le ventre réagit immédiatement. Vous pouvez alors l'entendre gargouiller. Comme c'est sous le nombril que les Japonais situent le Hara (centre de la force vitale), le massage du ventre s'avère très important en Do-In.

29

Si vous êtes debout, adoptez la position du cavalier : écartez davantage vos jambes et pliez vos genoux.

Si vous êtes assis, placez-vous à genoux.

Fermez de nouveau vos mains. Martelez vos fesses puis descendez sur l'arrière de la jambe, jusqu'au creux des genoux.

Amenez vos mains sur la face externe des cuisses, puis remontez en martelant, jusque sous les hanches.

Reportez vos mains au-dessus des genoux et remontez en frappant le devant de vos cuisses.

Déplacez de nouveau vos poings pour frapper l'intérieur de vos cuisses, en descendant jusqu'aux genoux.

30

Asseyez-vous maintenant en tailleur. Saisissez à pleines mains les muscles de votre jambe gauche, juste au-dessus du talon d'Achille. Remontez progressivement jusqu'au genou, en déplaçant vos mains.

Après avoir ainsi pétri votre jambe gauche, enchaînez avec l'autre. Recommencez ce cycle à plusieurs reprises.

Ces 2 exercices améliorent la circulation sanguine des jambes et préviennent ainsi la fatigue et l'apparition de varices et d'ulcères aux jambes. En revanche, si vous souffrez déjà de varices ou d'ulcères, ils sont contre-indiqués.

31

Toujours assis en tailleur, saisissez votre pied gauche des 2 mains et frottez-en énergiquement le dessus, la plante et le talon. Pétrissez ensuite toute la plante, les côtés, le talon et les espaces entre les orteils.

Saisissez chaque orteil l'un après l'autre, à sa base, et tirez dessus jusqu'à ce que vous atteignez son sommet.

Martelez tout le dessous du pied avec le poing, sans le serrer fort, et en maintenant le poignet bien souple.

Recommencez ce cycle avec le pied droit.