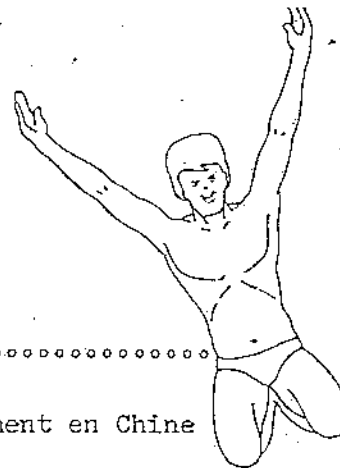


Josseline Georges
Naturopathie / Yoga / Qi-Quong
8, Rue de Bellevue
26100 ROMANS
Tél. 04 75 71 04 78



.....
LE DO-IN prend sa source dans la tradition Chinoise, géographiquement en Chine centrale.

DO, serait une déformation du mot TAO, qui signifie "La Voie", IN signifiant "Assimiler, recevoir, se laisser conduire".

Le DO-IN est plus qu'une science c'est un art ; art de vivre, il est le moyen de se bien connaître et de vivre en harmonie avec les autres et l'Univers.

Le DO-IN a un caractère à la fois rituel et rationnel. En ancienne chine, il était pratiqué par tous (hommes, femmes et enfants) avant de commencer les activités quotidiennes.

Faire DO-IN, est un véritable engagement, il demande un désir d'apprendre, de s'ouvrir, ce qui caractérise la vraie discipline et favorise la compréhension de soi-même et la connaissance de la Loi de l'Univers.

DO-IN doit être pratiqué avec assiduité et attention, en étant conscient qu'il s'inscrit dans un rituel ancestral que nous perpétuons....

Sa pratique régulière facilite l'élimination de tous nos déchets et toxines physiques et émotionnelles, rétablit la libre circulation de nos énergies, réharmonise les fonctions de tous nos organes... nous permet de préserver et restaurer notre santé.

Mais le but plus élevé du DO-IN est de rendre notre corps sain, sensible et calme, notre mental harmonieux, détendu et silencieux, afin de libérer l'ESPRIT, de nous faire progresser sur une voie d'OUVERTURE, de TOLERANCE, d'OPTIMISME et de CONFIANCE..

.....
LE DO-IN est l'un des 5 arts du SENDO. (*l'une des 25 écoles Chinoises du DO*)

LE SENDO est la voie de l'homme de la montagne. L'homme de la montagne à l'opposé de celui de la vallée est libre, avec un jugement plus élevé, il a l'ouverture sur le ciel et l'univers, il n'est plus dans un monde clos et limité.

Les quatre autres arts du SENDO sont les suivants :

- LA NUTRITION : principe du maintien de l'équilibre juste corporel, et base de toute progression mentale et spirituelle.
- LA RESPIRATION : entretien du corps et développement de l'esprit par une juste respiration allant de pair avec une nutrition saine.
- LA MEDITATION : pratique de la concentration sur les lieux du corps d'animation de l'énergie
- LA COMPREHENSION : approche des êtres et des choses (l'homme et l'univers) dans leur nature profonde qui dépasse les apparences.

LE DO-IN devrait donc être pratiqué en parallèle avec les 4 autres aspects du SENDO

Séance Do. In minute

15 à 20 mn

Se mettre debout, pieds parallèles, écartés largeur du bassin. Vider la plante des pieds.

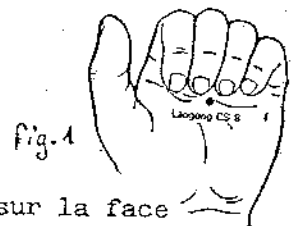
Genoux souples.

Poser les mains sur le ventre : Inspir, les mains s'ouvrent. Expir, les mains se ferment. (3 à 7 fois)

Frotter les mains : Du sol au ciel - du ciel au sol (3 fois)

LES MAINS

- Secouer les mains. Étirer chaque doigt de la main droite (en commençant par le pouce). Puis main gauche.
- Poncer le point LaoGong (fig.1) de chaque main (7 fois dans un sens, 7 fois dans l'autre sens)
- Chauffer les poignets, en frottant en bracelet avec l'autre main.



LES BRAS

- Masser et frotter les bras dans le sens des méridiens : descendre sur la face interne du bras droit et remonter sur la face externe (14 fois). Puis l'autre bras. (fig. 2 et 3)
- Puis tapoter avec poing creux (même trajet)



Fig. 2



Fig. 3

TÊTE ET VISAGE

- Frotter les mains au-dessus de la tête
- Peigner les cheveux en griffant le cuir chevelu avec les ongles et étirer la chevelure.
- Plaquer les mains sur le crâne et mobiliser le cuir chevelu
- Massager du visage en cercle (fig. 4) (14 fois)

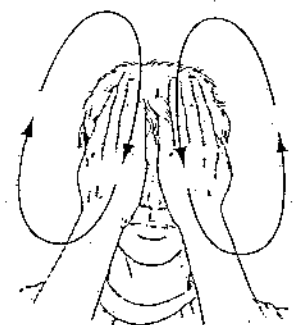
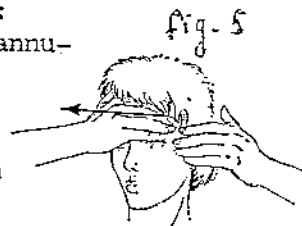
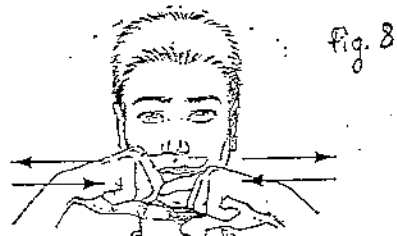
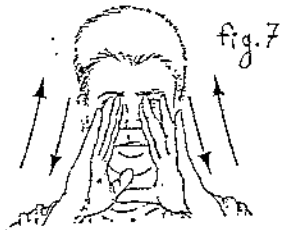
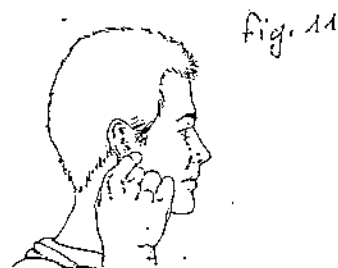
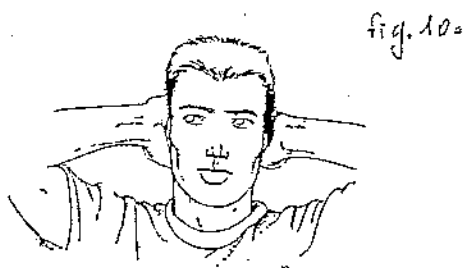
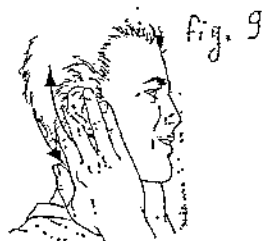


Fig. 4

- Frotter le front alternativement avec le plat des mains (fig. 5 et 6) (14 fois)
- Frotter les yeux en étirant les doigts dessus : les majeurs glissent au-dessus des yeux, les annulaires en dessous.
- Frotter les arêtes du nez (fig. 7)
- Frotter dessus et dessous de la bouche (fig.8)

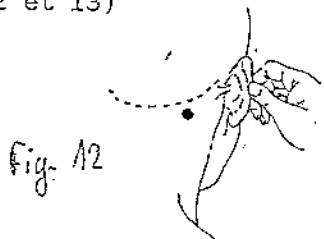


- Glisser les oreilles entre annulaires et majeurs et frotter (fig.9) (14 fois)
- Poser les mains sur les oreilles et frotter d'avant et arrière en pliant le pavillon de l'oreille (fig. 10). Puis masser toute l'oreille (fig. 11)

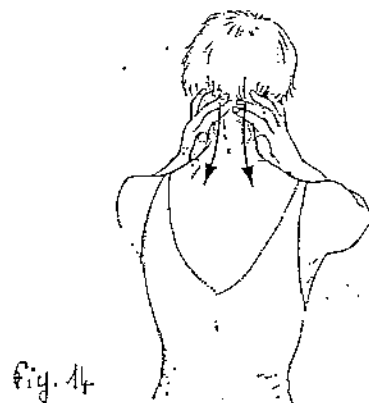


LA NUQUE

- Masser avec le bout des doigts les points situés à droite et gauche sous l'occiput dans un creux profond (14 fois dans un sens, 14 fois dans l'autre) (fig. 12 et 13)

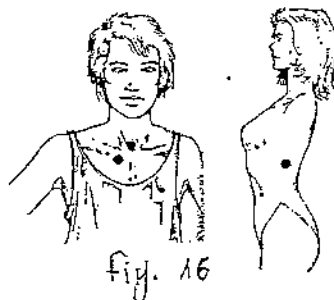
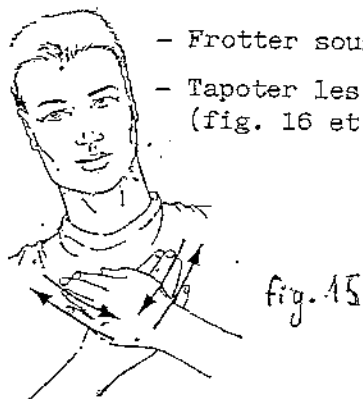


- Masser la nuque de haut en bas (14 fois) (fig. 14)
- Etirer la nuque avec main droite, main gauche alternativement. (14 fois)



LE THORAX

- Frotter sous les clavicules (fig.15) (14 fois)
- Tapoter les 2 points (centres vitaux) avec les bouts des doigts en bec (14 à 28 fois) (fig. 16 et 17)



- Frotter avec le poing en "gueule du tigre" les reins (14 fois dans un sens, 14 fois dans l'autre sens) et frapper alternativement à droite et à gauche (28 fois) (fig. 18- 19- 20)

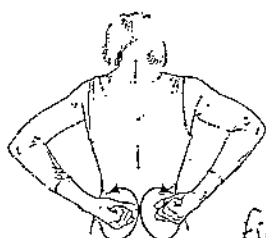
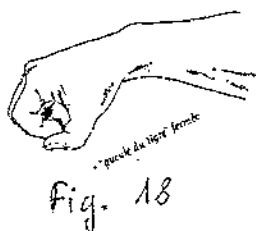


fig. 19

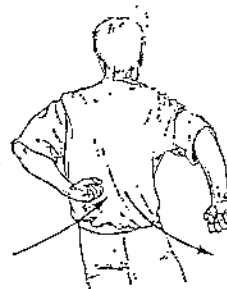


fig. 20

LE VENTRE (HARA OU DAN TIAN)

- Placer les mains en oblique sur le ventre et frotter alternativement à Droite et à gauche (28 fois) (fig. 21 et 22).
- Frapper alternativement sous le nombril, avec les poings fermés en contractant les abdominaux (28 fois) (fig. 23) ... NE PAS FAIRE EN CAS DE GROSSESSE.



fig. 21



fig. 22



fig. 23



fig. 24

PIEDS ET JAMBES

- Placer 1 pied sur le genou opposé et masser profondément le point Yongquan (source jaillante) (14 fois dans un sens et l'autre) avec le pouce ou index plié (fig. 24). Masser l'autre pied.
- Frotter les jambes dans le sens des méridiens: Placer les mains à l'arrière des cuisses, descendre sur la face postérieure des jambes, remonter sur la face interne des jambes (28 fois) (fig. 25 et 26).
- Tapoter avec poings creux (même trajet)

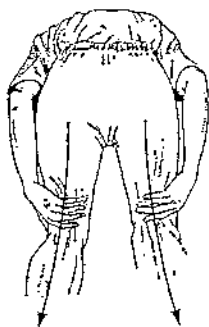


Fig. 25



fig. 26

- Replacer les mains sur le Hara ou Dan Tian. pieds parallèles, largeur du bassin genoux souples, yeux légèrement fermés. Langue placée derrière les incisives. INSPIR ; ouvrir les mains EXPIR ; fermer les mains (7 fois)