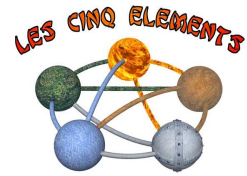


Le Do-In



LE DO-IN est une technique **d'auto-massage**, composé de pressions, de frictions, de tapotements, de percussions et d'étirements. Il s'agit d'un art martial japonais qui permet au corps d'exprimer son potentiel énergétique maximal et de trouver l'harmonie et l'équilibre. Il est basé sur le TAO (voir Yin et Yang).

Cet art est une synthèse manuelle de l'acupuncture traditionnelle chinoise, pratiquée, entre autre, par les taïstes.

En japonais, DO signifie la voie et IN l'énergie, l'étirement. La pratique régulière du DO-IN permet donc d'améliorer la connaissance et la perception de notre corps, de diminuer nos tensions, de rétablir, de maintenir le potentiel énergétique de notre corps, et en définitive d'atteindre l'équilibre.

Le DO-IN permet de stimuler les grandes fonctions du corps : respiration, circulation et digestion ... en utilisant les automassages. La pratique du DO IN demande d'être à la fois détendu (comme quand on se fait masser) et actif (comme le masseur). Nous entrons dans ce que l'on peut appeler la **relaxation active**. Le DO-IN va mettre en œuvre un enchaînement de manipulations qui vont agir sur la circulation énergétique. En pratiquant régulièrement, le flux énergétique, dont les raisons de perturbations sont multiples, va s'harmoniser, les blocages se libérer et les déficiences se corriger.

Le DO IN peut être pratiqué par tous, des plus jeunes aux plus anciens et dans la vie de tous les jours. Le DO-IN du matin réveille et active le corps. Le DO-IN du soir constitue une excellente préparation au sommeil.

Ces techniques s'apprennent sous la conduite et l'assistance d'un professeur expérimenté et peuvent par la suite être pratiquées seul avec le plus de conscience possible.

Pour résumer, on peut dire que le DO-IN agit :

- par l'échauffement, le déblocage et l'étirement des articulations et leur ouverture dans tous les angles, ce qui facilite la libre circulation de l'énergie ;
- par des massages et des étirements des muscles et des nerfs ;
- par une stimulation de la circulation de l'énergie en surface et dans le corps et par des massages dans le sens de l'écoulement de l'énergie le long des [méridiens](#) ;
- par des frappes qui vont agir en profondeur et peuvent, entre autres choses, prévenir l'ostéoporose ;
- par la relaxation qui harmonise et intensifie l'effet des massages.

Le DO-IN va ainsi **stimuler les organes et leurs fonctions en les équilibrant**.

La pratique du DO-IN améliore la santé, la maintient à son meilleur niveau. Elle préserve la vitalité, stimule les fonctions physiques, psychiques et spirituelles. Un sentiment de confiance en soi, d'indépendance et de robustesse s'installe. C'est une véritable prise de conscience de la force vitale et du capital énergétique qui émane de tout être vivant, de notre nature profonde et qui permet à chacun d'être vraiment lui-même.

A titre d'illustration, nous vous invitons à essayer par vous mêmes quelques [exercices de do-in](#).