



Marie de Lodz
Peintre & Thérapeute

Initiation à l'Auto-Massage Atelier de DO-IN

*18 avril 2014 de 15h30 à 17h30
Biocoop de Salernes*

Chassez les douleurs !

Relaxez et tonifiez votre corps et votre mental avec le Do-in.

Le do-in prend son origine dans les traditions anciennes de l'extrême-orient. On retrouve ces exercices dans les enseignements pratiqués dans le Shintoïsme, le Taoïsme, le Bouddhisme. Il est aujourd'hui pratiqué par un nombre croissant de personnes qui souhaitent maintenir et renforcer leurs vitalités.

Littéralement, le do-in signifie : "ouvrir les canaux et favoriser le mouvement de l'énergie (do) en bougeant les membres (in).".

Le do-in agit sur le réseau de circulation de l'énergie, mis en relief par les principes de l'acupuncture et le rééquilibrage. Ce rééquilibrage se réalise à l'aide de manipulations spécifiques. Il s'agit en fait de répartir la circulation d'énergie afin de recharger les zones déficientes et soulager les zones surchargées. En effet, un excès d'énergie est aussi nuisible qu'un manque d'énergie. Le do-in permet d'aiguiser la réceptivité du corps et développer la connaissance de son état.

La pratique en est facile. Le do-in, s'exerce seul, mais il est préférable, pour commencer, d'en apprendre les bases avec un Thérapeute qualifié qui vous indiquera les grandes lignes de votre pratique individuelle, et corrigera vos mouvements.

Les exercices de do-in aident à activer la circulation du flux énergétique et du sang dans chaque partie du corps, assouplissent les articulations et leurs ligaments, et détendent les muscles engourdis ou douloureux.

Selon les relations de complémentarité existant, selon la médecine chinoise, entre diverses parties du corps et certains organes, le do-in influence directement ou indirectement le fonctionnement des organes. Par exemple, en massant et pressant quelques points spécifiques de nos mains et de nos pieds, nous activons les fonctions de nos organes internes. (on retrouve ces principes par exemple en réflexologie plantaires).

Atelier Art & Santé

DÉROULEMENT de L'ATELIER

Durant l'atelier d'initiation au do-in, une série d'exercices vous sont enseignés, qui peuvent être pratiqués tous les jours.

Le matin, pour se mettre rapidement en forme, en fin de journée pour se détendre. Facile et rapide à exécuter, il ne demande pas de préparation particulière ni de musculature très développée.

Ces exercices peuvent être effectués, une fois intégrés, seuls, ou en famille, avec des amis, même pourquoi pas à votre travail assis à votre bureau ou dans un lieu de pose.

Il n'est pas nécessaire de s'habiller de façon particulière, mais il est préférable de porter des vêtements souples et confortables.

Vous n'avez besoin que de vos mains et de votre attention

Les exercices de do-in s'exercent sur tout le corps en utilisant diverses techniques : pressions, massages avec la pulpe du pouce suivant un mouvement tournant, frictions, tapotements, étirements...

Ils doivent s'enchaîner suivant un ordre précis, et dans un rythme lent mais soutenu : d'abord les mains, puis le crâne, le visage, les oreilles, la nuque, les épaules, les bras et les mains à nouveau, le torse, le dos, les jambes et les pieds.

Les mouvements de la tête, du buste, des jambes, des orteils, des doigts doivent être les plus naturels possibles : ne forcer pas, cherchez le confort et l'attitude juste qui nécessite le minimum d'efforts.

Repérez les points qui s'avèrent douloureux, indiquant ainsi la fonction défaillante qui leur est associée.

La technique consiste alors à s'y attarder un moment en tournant doucement.

L'ensemble de cette gestuelle énergétique s'opère en y associant une respiration fluide, organisée et ample, qui favorise et soutient la détente profonde que nous procure le do-in.

Soyez attentif à vos sensations, elle vous donne des indications sur votre état général

- Prévoir une serviette de plage et un petit coussin.
- Il n'est pas nécessaire de s'habiller de façon particulière, mais il est préférable de porter des vêtements souples et confortables, si possible en matières naturelles.
- Veillez à déjeuner légèrement avant l'atelier
- Une infusion chaude est mise à votre disposition pour votre confort.