



Le Do In ou Auto – Massage

Issu de la médecine chinoise, le Do-In est une technique d'automassage qui associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps.

Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'automassage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer partout (chez soi, au bureau ou ailleurs), seul ou en groupe.

La philosophie du Do-In

Le Do-In signifie « Voie de l'énergie ».

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le corps est parcouru par douze lignes essentielles, les méridiens.

Chaque méridien est relié à un organe ou à une fonction du corps (un méridien pour le foie, un pour l'estomac, un pour les intestins...) et se charge de faire circuler l'énergie vitale (le « Qi ») dans tout le corps. Mais, pour différentes raisons (fatigue, tensions, douleurs...), il arrive que cette énergie circule mal.

Le rôle du Do-In est de rééquilibrer l'énergie dans tous ces organes via des mouvements effectués par les mains (pressions, frictions et tapotements) le long de ces méridiens.

Comment le pratiquer ?

Il n'y a aucune contre-indication particulière à la pratique du Do-In. Les techniques sont relativement simples et ne nécessitent aucun matériel. Les différentes parties du corps sont stimulées via des pressions à l'aide des doigts, et plus précisément le pouce, l'index et le majeur. La paume de la main est également sollicitée.

Le Do-In se fait principalement sur le visage (paupières, nez, joues), la tête, la nuque, les épaules, les mains, le dos, les jambes... et ne nécessite pas de se dévêtir.

Ses bienfaits

Le Do-In est bénéfique pour notre santé à plus d'un titre. Il stimule les grandes fonctions du corps (respiration, circulation sanguine et digestion) par le biais des systèmes nerveux, musculaire, énergétique. Ainsi, le Do-In contribue à améliorer la respiration, activer la circulation du sang, stimuler la vitalité des organes...

Le Do-In est également porteur de nombreux bienfaits sur notre santé mentale.

Sa pratique permet d'améliorer la qualité du sommeil, de stimuler la mémoire et la concentration, de diminuer le stress quotidien...

Une pratique régulière du Do-In permettra de ressentir son propre corps, de découvrir ses tensions et ainsi développer la conscience de soi.

