



Mes 3 rituels

Do In anti-fatigue

Pour être en top forme toute
l'année!

par

Ludivine Dumontet

du blog

www.bienetreparleshiatsuetledo.in.com

Qu'est-ce que le *do in*, et qu'est-ce que cela m'apporte ?

Le *do in* est un ensemble de techniques d'acupressions que l'on exerce sur soi-même. Le *do in* entre dans la catégorie des auto-massages, en l'occurrence ici, un auto-massage d'origine japonaise et dérivé du shiatsu¹. On parle également d' « auto shiatsu ».

Le *do in*, à l'instar du shiatsu, n'apporte pas seulement du bien être. Son but est de prévenir tout dysfonctionnement énergétique dans le corps. Le *do in* travaille donc autant le corps que l'esprit. Ses bases théoriques sont les mêmes que le shiatsu, elles trouvent leurs sources dans la médecine chinoise.

Le *do in* est une véritable philosophie de vie : aux acupressions s'ajoutent des mouvements, des postures, des étirements, le travail de la respiration, la pratique de la méditation et de la relaxation, ainsi qu'une réflexion sur son alimentation et son hygiène de vie globale.

Quels en sont les bienfaits ?

La pratique quotidienne du *do in* permet de connecter le corps et l'esprit. Pour certaines personnes, il s'agit même de faire la paix entre les deux ;))

Le *do in* permet une prise de conscience positive de son corps, une attitude bienveillante et responsable envers ce dernier. Le *do in* développe sa capacité d'écoute vis à vis de soi-même. Et si je sais écouter ce que me dit mon être profond, je saurai également être à l'écoute des autres.

Pratiquer le *do in* au quotidien, c'est prendre en main sa santé en agissant en prévention de la maladie².

Mes 3 rituels *do in* anti-fatigue

Les 3 rituels que je partage avec vous sont des rituels que j'ai mis en place pour moi-même depuis 2008 et qui portent leurs fruits, si tant est qu'on les pratique vraiment très régulièrement ;))

Le but de ces rituels est de fluidifier le fonctionnement de votre organisme. Il s'agit d'une approche holistique, non médicale, qui vous accompagne dans votre travail d'accord avec vous-même, pour que vous soyez aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

Je vous souhaite une excellente pratique, et beaucoup de plaisir à prendre soin de vous ☺

Introduction : les makko-ho

AVERTISSEMENT : certains exercices makko-ho peuvent être difficiles à réaliser. Assurez-vous au préalable auprès d'un professionnel de santé que vous n'avez pas de contre-indications à la pratique du *do in* (ex : problèmes de dos, de hanches, de genoux, etc.)

Ces exercices de postures et d'étirements sont au nombre de 6. Chacun travaille un élément (ou loge) en particulier : Bois³, Terre, Feu, Metal, Eau, et les méridiens⁴ qui y sont associés.

Pratiqués le matin, ces exercices mettent en route l'organisme, le tonifie.

Pratiqués le soir, ils apaisent, calment le corps et l'esprit, mettent en bonne condition pour dormir.

Elément Bois (méridiens du Foie⁵ et de la Vésicule Biliaire)



a. Asseyez-vous les jambes écartées, les pointes de pied tournées vers le ciel. Allez jusqu'à l'écartement maximum en fonction de votre anatomie, sans forcer. Tenez votre dos droit, et faites une première respiration avec un étirement vertical sur l'expiration.

b. Inspirez par le nez, puis sur l'expiration (par la bouche et lentement), le dos droit, les mains jointes devant vous paumes vers l'extérieur, descendez le dos en le maintenant droit, jusqu'au maximum de votre capacité. Vous devez sentir un étirement sur la face interne de vos cuisses. C'est normal, vous êtes dans le juste ;). N'insistez pas au delà de la douleur. C'est un étirement. Pensez à bien respirer, à bien relâcher sur l'expiration. C'est sur l'expiration que l'on peut accentuer un mouvement d'étirement.





c. Après être revenu.e en position verticale sur l'expiration précédente, prenez une grande inspiration et descendez sur l'expiration du côté gauche le plus près possible de vos orteils, en fonction de vos possibilités anatomiques. Veillez à ce que le bras droit soit bien en arc de cercle au dessus de votre tête (pour éviter la rotation du tronc qui peut être traumatique). Vos jambes restent tendues. Le bras gauche est posé, paume contre sol, lui aussi en arc de cercle.

d. Sur l'expiration suivante, l'étirement est maximal, vos doigts touchent vos orteils. Si vous sentez une trop forte résistance, n'insistez pas, restez à l'étape c. Allez-y progressivement. Vous devez sentir un étirement du flanc droit. Maintenez la posture sur deux cycles respiratoires. Pensez à bien relâcher les muscles (des jambes), c'est la clé d'un étirement réussi. Revenez ensuite dans votre position de départ (verticale), toujours sur l'expiration. Prenez le temps de respirer ainsi, dos droit, sans tension aucune, sur quelques cycles, puis recommencez l'exercice du côté droit.



Elément Terre (méridiens Estomac et Rate/Pancréas)



a. Assis.e sur les genoux, les pieds sous les fesses, le dos droit, les mains sur les cuisses. Prenez le temps de sentir l'air qui circule dans votre corps sur trois cycles respiratoires. Vous pouvez le faire en fermant les yeux si cela vous aide pour la concentration.

b. Les pieds toujours sous les fesses, vous descendez progressivement vers l'arrière sur l'expiration, en posant d'abord les bras derrière votre dos, droits. Si vous êtes souple et vous sentez à l'aise, vous pouvez aller directement à l'étape d.



c. Puis vous continuez de vous allonger, sur l'expiration suivante, en passant par les coudes cette fois-ci. Votre tête doit être souple. Si vous êtes souple et vous sentez à l'aise, vous pouvez aller directement à l'étape d.

d. Vous êtes complètement allongé.e, vos épaules reposent sur le sol, l'étirement est maximal sur les cuisses (quadriceps), votre dos est étiré, vos bras sont au-dessus de votre tête, paumes vers le ciel, détendus. Attention ! Pour revenir en position initiale, repassez par les stades c et b afin d'éviter de vous faire mal au dos ou au ventre, ou passez par le côté.



Elément Feu empereur (méridiens Cœur et Intestin Grêle)



a. Assis.e, le dos droit, plantes des pieds face à face entre vos mains. Prenez le temps de trois respirations calmes.

b. Sur l'expiration de la quatrième respiration, penchez-vous en avant jusqu'au maximum de vos possibilités en étirant le dos. Détendez les muscles internes des cuisses, ainsi que vos coudes. Si vous êtes très souple, le mouvement à son maximum vous permet de les laisser reposer au sol. Mais ne forcez pas, respectez vos limites. Restez le temps de trois respirations complètes dans la position, en essayant de descendre toujours un peu plus bas sur l'expiration, sans à coups.



Revenez ensuite en position initiale, toujours sur l'expiration, en serrant vos abdominaux.

Elément Feu ministre (méridiens Maître Cœur⁶ et Triple réchauffeur⁷)



a. Assis.e en tailleur, le dos droit, sur l'expiration, étirez les bras paumes verticales comme pour écarter deux murs. Vous devez sentir l'étirement au niveau des poignets et de la face interne des bras.

b. Le dos toujours droit, posez vos mains sur vos genoux. Inspirez.



c. Sur l'expiration, descendez en arrondissant le dos et en empaumant vos genoux. Maintenez la position, la concentration et le relâchement sur trois cycles respiratoires. Revenez ensuite en position initiale.

d. La variante est que vous maintenez, toujours sur l'expiration, une pression sur vos genoux afin d'augmenter l'étirement de la face interne de vos cuisses. Revenez ensuite en position initiale.



Elément Eau (méridiens Vessie et Rein)



a. Allongé.e les jambes bien à plat au sol, pieds joints et pointes vers le ciel. Votre dos est droit. Prenez une grande inspiration. Sur l'expiration, toujours le dos droit, descendez progressivement, au maximum de vos capacités, ne forcez pas. Si vous êtes souple, vos mains touchent vos orteils sur l'étirement maximal (Photo 1). Restez ainsi sur trois cycles respiratoires, puis remontez le dos sur l'expiration du dernier cycle.



Photo 1

Attention ! : Allez à votre rythme, sans à coups, et selon vos capacités anatomiques. Ne forcez pas.

Elément Métal (méridiens Gros Intestin et Poumon)



a. Debout, le dos droit, joignez les pouces dans votre dos en pointant les index vers l'extérieur. Prenez une grande inspiration.

b. Sur l'expiration, descendez le dos, jambes droites, et bras vers le ciel. Rapprochez-les le plus possible de votre tête. Restez trois cycles respiratoires ainsi, puis revenez en position initiale (en déroulant progressivement le dos) sur l'expiration du dernier cycle, tranquillement. Attention ! : Allez à votre rythme, sans à coups, et selon vos capacités anatomiques. Ne forcez pas.



I. Le rituel du matin

- Au réveil, avant de vous lever, allongé.e sur le dos, les mains sur votre ventre (hara), prenez le temps de sentir votre respiration pour prendre conscience de votre être tout entier.



Photo 2.

- Après quelques cycles, toujours allongé.e, posez votre cheville gauche sur votre cuisse droite. Maintenez la cheville de la main gauche, et pressez fermement plusieurs fois le point 1 du méridien du Rein (1R, voir photo 2.) avec votre pouce.

- Remontez ensuite le long de votre jambe en exerçant des pressions modérées sur le face interne avec votre paume, jusqu'au niveau de l'aîne. Faites ensuite le même geste depuis le pied droit.

- Puis massez la région de l'aîne des deux côtés par pressions circulaires très légères (afin de faciliter le travail de drainage des ganglions lymphatiques).

- Puis effectuez des massages circulaires de votre ventre (hara) dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est un geste très efficace pour stimuler le gros intestin. Ca tombe bien, tôt le matin, c'est son heure ☺

- Tout au long de cet exercice de mise en circulation de l'énergie pour préparer le corps à la journée qui arrive, pensez à votre respiration, c'est votre alliée ! ;-) Prenez conscience de l'air pur qui entre doucement à travers vos narines, qui irradie tout votre corps, puis qui ressort posément pas ce même endroit en vidant votre organisme de toutes ses impuretés.

- Remontez ensuite la ligne médiane du sternum, puis arrêtez-vous au milieu au niveau du point 17 du Vaisseau Conception (17VC voir photo 3.), entre les deux mamelons. Ce point ouvre la poitrine. Il permet une bonne prise d'air, un bon contact avec l'environnement, dans le sens littéral comme figuré.



Photo 3.

- Pressez ensuite les points 1 et 2 du méridien Vessie (bord interne de l'œil, 1V et 2V, voir photo 4). Ils permettent d'éclaircir la vision, les idées et les pensées, de libérer la tête.

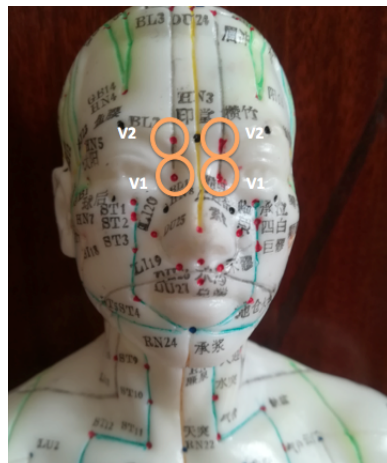


Photo 4.

- Partez ensuite du nez, puis faites des lissages, vers l'extérieur du visage en revenant toujours au nez. Faites ensuite des pincements de la peau sur l'ensemble du visage, puis des tapotis légers sur tout le tour des yeux, le front, les tempes, les pommettes, les mâchoires puis le menton.

- Entraînez-vous ensuite à 6 respirations par minute pendant 5mn (cohérence cardiaque).
 - Puis levez-vous, et faites une série de makko-ho, en insistant sur l'Elément Métal.

- Buvez ensuite un petit verre d'eau. Il est intéressant ensuite de prendre une cuillère à soupe d'huile d'olive avec une cuillère à café de jus de citron. Votre foie vous en remerciera ;) . Cette « cure » peut se suivre sur deux semaines, et en particulier au printemps. Vous pouvez la réaliser plusieurs fois dans l'année. En effet, le citron et l'huile d'olive sont reconnus comme étant d'excellents dépuratifs du foie et de la vésicule biliaire, au même titre que l'artichaut, le radis noir, le chardon-marie ou encore le romarin ;)

- Prenez ensuite un petit déjeuner le moins sucré possible, afin de ne pas épuiser votre pancréas dès le matin (qui gère le taux de sucre dans le sang à travers la sécrétion d'insuline) et vous éviter ainsi le petit coup de fatigue de milieu de matinée, et accessoirement, une prise de poids ;)

- Marchez 15mn.

II. Le rituel du midi

- Pour les repas, rien de tel que de suivre les grands principes de la diététique chinoise, et votre corps comme votre tête ne s'en porteront que mieux ☺ :

La règle des 4/4 : 2/4 de solide, 1/4 de liquide, 1/4 de vide.

Ainsi, il est recommandé de ne jamais manger jusqu'à satiété. Au début, ça peut être un peu dur. Mais au fil du temps, vous apprendrez à reconnaître quand votre corps vous dit stop.

- Boire chaud est également un principe en médecine chinoise. Cela a la vertu d'aider le bol alimentaire à être bien digéré.

- Après le repas, stimulez le point 36 du méridien Estomac (36E, voir photo 5), juste en dessous de la rotule, à droite. Ce point renvoie de l'énergie dans tout le corps, c'est un excellent anti-coup-de-fatigue-post-prandial ☺. C'est un point majeur de tonification de l'Estomac. Après un bon repas, c'est l'idéal pour rester debout ;)



Photo 5

- Puis marchez au moins 15mn pour faciliter la digestion, puis pratiquez 5mn de cohérence cardiaque (6 respirations par minute).

III. Le rituel du soir

- Mangez léger, toujours en respectant la règle des 4/4 et buvez chaud.

- Puis faites une série de makko-ho, en insistant sur l'Elément Eau.

- Puis debout, en posant votre respiration, pratiquez "la douche" énergétique : effectuez des lissages de votre tête, de votre nuque, de votre visage, puis de l'ensemble de votre corps, avec des mouvements de lissage de haut en bas, comme si vous preniez une douche et vous laviez de toutes les toxines emmagasinées pendant la journée.



- Une fois dans votre lit, massez le point 8 du méridien Maître Cœur (8MC, voir photo 6) pendant quelques minutes, ainsi que les points 1V et 2V (voir photo 4) pour clarifier votre tête, votre vision et vos pensées.

Photo 6

- De temps en temps, vous pouvez compléter ce rituel par deux gouttes d'huile essentielle de lavande sur vos poignets. La lavande a, entre autres, des vertus apaisantes et soporifiques.

Attention : veillez à ce que TOUTES vos huiles essentielles aient le label H.E.B.B.D, bien plus important que le simple label bio, et qui est une garantie de qualité et de pureté de vos huiles.

- Pratiquez la cohérence cardiaque pendant 5mn (6 respirations par minute).

- A présent, vous êtes en condition optimale pour passer une bonne nuit ;)

BONNE NUIT, et à demain matin pour une nouvelle série de rituels *do in* ☺

Soyez vous, soyez shiatsu !

Ludivine

¹ Le shiatsu est une discipline japonaise où un donneur (*shiatsushi*) utilise l'acupression sur un receveur (*jusha*) dans le but de rééquilibrer les énergies de ce dernier.

² **Avertissement : le shiatsu et le do in ne sont pas des disciplines médicales. Elles vous accompagnent dans votre bien être au quotidien et ne remplacent en aucun cas un diagnostic et/ou un suivi médical. En cas de doute sur votre état de santé, consultez un médecin.**

³ Lorsqu'un élément apparaît avec une majuscule, il se réfère au concept utilisé en médecine chinoise pour le décrire. Chaque élément regroupe une paire de méridiens.

⁴ Selon la médecine chinoise, ensemble des canaux énergétiques qui parcourent le corps humain. Ils sont regroupés par paires (Yin et Yang) dans les 5 éléments.

⁵ Quand un organe apparaît avec une majuscule, cela se réfère au concept d'organe en médecine chinoise, soit un organe avec des propriétés physiques et psychiques.

⁶ Le Maître Cœur, appelé aussi Protecteur du cœur, est relié au péricarde.

⁷ Le Triple Réchauffeur ne correspond pas à un organe en particulier, mais à une fonction : la protection de l'organisme, aussi bien physique que psychique.