

Le Do In fait partie des techniques de santé naturelle basées sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Do In, que l'on peut traduire par la voie de l'énergie, est une émanation du shiatsu, et consiste à réaliser sur soi des auto-massages et divers exercices énergétiques.

Je vous propose des séances guidées par les éléments associés aux saisons : Feu en été, Terre en fin d'été et entre chaque élément, Métal en automne, Eau en hiver et Bois au printemps. Chaque élément est également lié à une partie du corps et à une émotion.

Les séances sont un moment de bien-être et de travail en profondeur sur l'ensemble du corps. Une attention est portée sur l'élément de la saison. Par exemple à la période du Bois, nous pratiquons des auto-massages spécifiques sur le trajet des méridiens Bois et Vésicule Biliaire.

Les exercices spécifiques complètent les exercices basiques tels que : le déverrouillage articulaire, la douche de frictions ou percussions, les pressions sur certains points clés et les étirements. Ainsi nous stimulons tout le corps. Et le mix des manœuvres dynamise efficacement tous les tissus.

Comment cela libère-t-il des tensions psychiques ? Par le même chemin qui permet à nos pensées et émotions de nous crispier, mais en sens inverse ! En redonnant de la mobilité au corps, l'esprit parvient à décristalliser certains blocages psycho-émotionnels.

Et ce n'est pas tout ! Parce que nous aimons nous amuser et varier les plaisirs, chaque séance est différente et j'y intègre des mouvements que je trouve inspirants ! Quelques basiques de karaté au moment de s'ancrer dans la Terre, des enchaînements d'exercices respiratoires, des relaxations de quelques minutes en fin de séance, etc !

Devenir de plus en plus autonome pour améliorer sa souplesse et son dynamisme permet à chacun et chacune de répéter les exercices les plus bénéfiques pour soi. Et revenir une fois par semaine au cours nous relie à la joie de pratiquer ensemble !