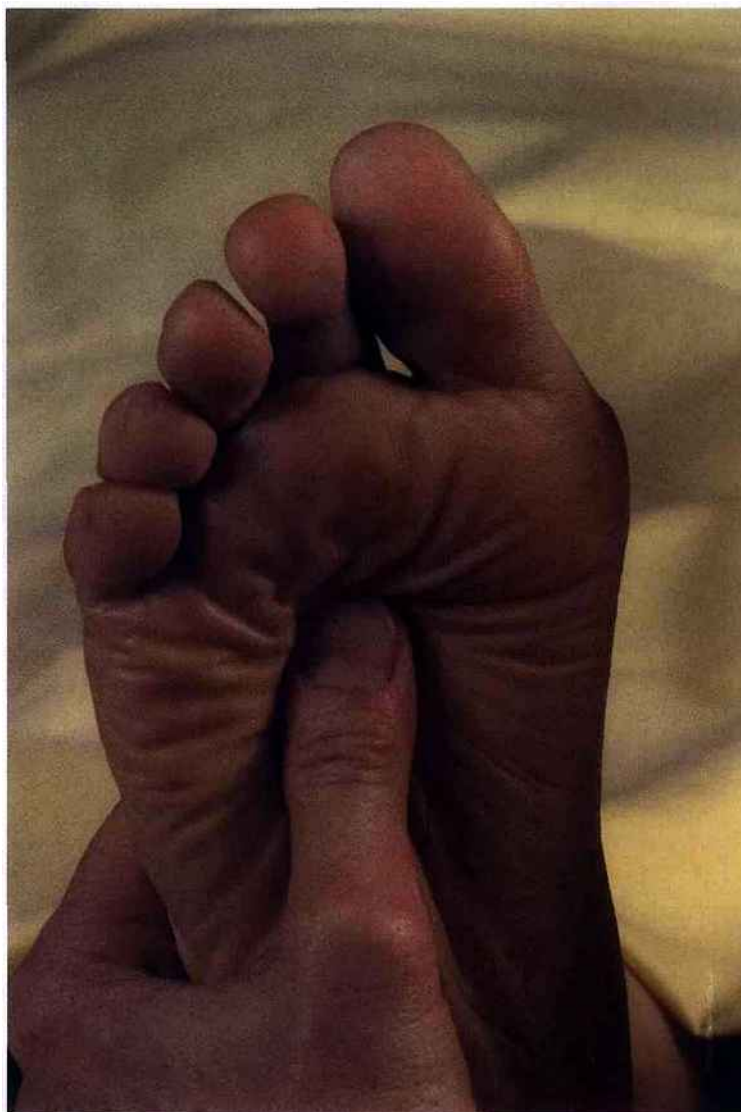




# Do in, usages et pratique

Directement issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do in est une forme de massage particulière. C'est en effet l'une des rares disciplines que l'on peut pratiquer soi-même.

**V**ous avez passé une mauvaise journée ? Vous êtes courbaturée, fatiguée, vermoulue ? Vous venez de passer trois heures dans la voiture, le train, l'avion ? Vous avez mal à la tête ? Des nausées ? Vous souffrez du syndrome prémenstruel ? Autant des situations différentes. Autant de raisons d'essayer le Do in. De plus en plus pratiqué en Occident, le Do in est un judicieux mélange de points de digipression empruntés à la médecine traditionnelle chinoise (ce sont pour la plupart les points utilisés dans le cadre de l'acupuncture) et une variante ou un héritage, comme vous voulez, du shiatsu, l'incontournable massage japonais, emblème de la culture antistress. Moins de stress et plus de bien-être ? C'est ce que vous promet le Do in, mais encore faut-il avoir un minimum de pratique. Car l'idée avec le Do in est avant tout de se passer d'un praticien (même s'il peut tout à fait être aussi pratiqué par un professionnel) puisqu'il s'agit ici d'un automassage. Une technique qui demande un peu de doigté certes, mais qui présente l'énorme avantage de pouvoir être pratiquée quand on veut et où on veut. Dès que le besoin s'en fait sentir en fait. Un avantage de choix pour éliminer fissa les petits désagréments, pas forcément graves, mais qui gâchent le quotidien.



*Les pieds sont le point de départ du Yin, l'énergie ascendante. Le Do in stimule précisément ce point de départ.*

## Une pratique ancestrale

Directement issu de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le Do in dans ses principes de base est donc une pratique aussi ancienne ou presque que la MTC elle-même. Dans la pratique, le Do in ressemble plus précisément au Shiatsu, ce massage japonais très en vogue ces dernières années. Leurs points communs ? Différents mouvements plus ou moins doux ou plus ou moins énergiques sur des points précis du corps. Des cousins en quelque sorte, mais qui ont bien les mêmes gênes. Connue en Chine depuis des millénaires, cette technique d'automassage que l'on appelle Tao in se décline ensuite sous le nom de Do in au Japon où elle est pratiquée depuis des millénaires également. Le principe lui reste inchangé, et la pratique telle qu'on la connaît aujourd'hui correspond en tout point à celle des origines, quelque 500 ans avant la naissance de Jésus-Christ. Principes et pratique qui ont aujourd'hui envahi le monde tant l'automassage a des intérêts qui peuvent satisfaire aussi bien les moines tibétains que les citadins overbookés. De « Do », la « voie » (Tao en chinois) et « in » qui signifie « recevoir », le Do in reprend donc les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise : la circulation de l'énergie le long des six méridiens qui parcourent le corps. Normal, le Do in peut être aussi considéré quelque part comme la transposition version automassage du Tui Na, le massage chinois dynamique, pilier de la MTC. Masser et stimuler des points précis qui sont des passages stratégiques de l'énergie. Tout le problème vient de bien repérer les dits points, qui correspondent aux points d'acupuncture (les Tsubos), un élément essentiel de la pratique. En revanche, par rapport à d'autres disciplines qui demandent un apprentissage plus approfondi, le Do in a vraiment été pensé pour permettre à tous de pratiquer simplement. De nombreuses cartes représentent les points situés sur les méridiens

qu'il faut stimuler, et il n'existe aucun risque que la pratique, même réalisée par des mains inexpérimentées, engendrent de quelconques effets indésirables. Reste quand même qu'une pratique bien menée est une pratique plus efficace, quel que soit le problème rencontré. Veillez donc à bien vous documenter avant de vous lancer et pratiquez pas à pas, en commençant par les mouvements et les pressions les plus simples. Vous pourrez ensuite facilement vous masser et équilibrer des énergies aussi souvent que vous le souhaitez avec des pressions plus appuyées ou plus complexes. Et varier ainsi les bénéfices de votre automassage: énergisant ou relaxant, notamment.

## Des gestes précis

Le Do in, nous l'avons vu, reprend et utilise la carte des méridiens qui sert de base à de nombreuses pratiques santé en Asie, l'acupuncture ou à la réflexologie par exemple. Évidemment, le principe même de l'automassage empêche de masser certaines zones (le dos notamment). Mais les points de digipression sont suffisamment nombreux sur les zones accessibles pour que le Do in soit efficace. N'oublions pas que la réflexologie par exemple se concentre sur les seuls pieds ou mains pour traiter l'ensemble du corps, c'est dire que certaines zones, particulièrement faciles à automasser sont très très pourvues en points d'acupression. Vous manquez de temps ? Vous pouvez donc tout à fait vous limiter à une partie du corps plus ciblée : le visage, les mains, la nuque, etc. Les petits exercices peuvent aussi vous accompagner tout au long de la journée, pour prévenir un moment qui risque d'être chargé en émotion, pour évacuer le stress ou les petites contrariétés qui jalonnent le quotidien. En revanche une séance complète de Do in s'intéresse en général à l'ensemble du corps, le but étant d'axer le travail sur l'ensemble de l'anatomie pour gagner sur tous les plans. Dans la majo-

## EN PRATIQUE

### › LES PRESSIONS

Dans la plupart des mouvements, la pression vient du pouce qui doit appuyer suffisamment quand même et effectuer une rotation. A ces pressions s'ajoutent les étirements, frappes (frappes avec le dos de la main sur la région des reins par exemple), effleurements, frictions (les deux mains l'une contre l'autre).

### › LES MÉRIDIENS

Il sont au nombre de six et parcourent l'ensemble du corps. Ils se divisent en deux, les méridiens Yin qui sont ascendants, et les méridiens Yang, qui sont descendants. C'est sur ces méridiens que sont placés les points de pression qui correspondent aussi aux principaux organes (rein, poumon, cœur, etc.). Un engorgement d'énergie sur un méridien ou un point névralgique peut engendrer tensions, douleurs, maux.

### › LES ENCHAÎNEMENTS

Le principe du Do in est de faire circuler l'énergie. Si les pressions sur les points ciblés sont parfaites pour éliminer une douleur précise, au quotidien, la pratique privilégie plutôt les enchaînements. Les mouvements s'effectuent ainsi à la suite. Ils sont aussi ainsi directement liés à la respiration qui est aussi centrale dans le Do in.

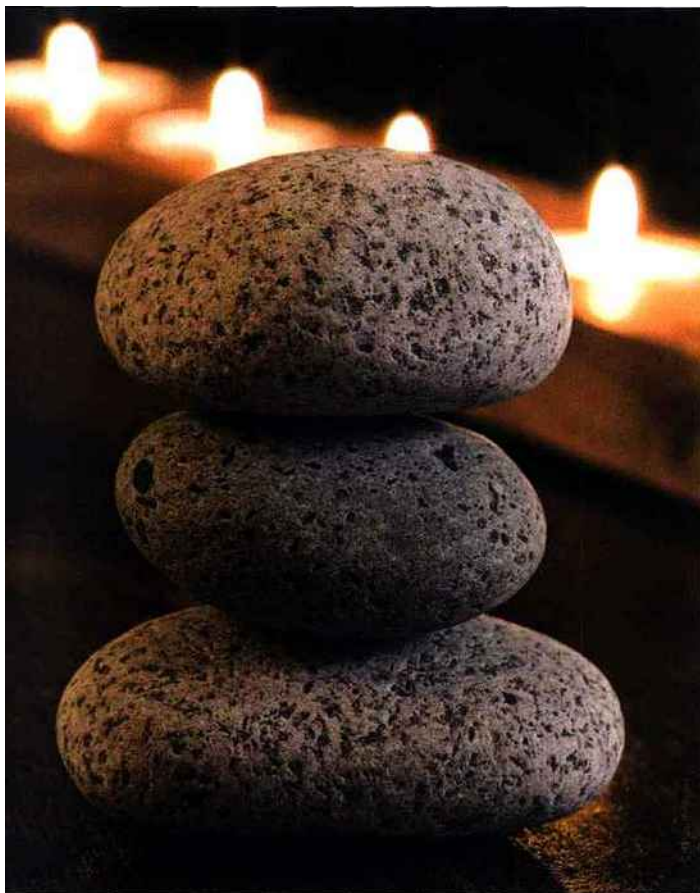
### › LES ACCESSOIRES

En principe, les accessoires sont peu utilisés dans le Do in. Néanmoins, une petite balle ou un rouleau en bois peut aider pour obtenir un massage plus fluide.



© jpp-massier - fofok.com

*Même si le Do in peut être un massage dynamique, les points de pression ne doivent pas être douloureux. Consultez en cas de douleur.*



*Pour être pleinement efficace, le Do in doit s'effectuer dans de bonnes conditions. Privilégiez les atmosphères reposantes et aérées.*

rité des séances, les mouvements de Do in se concentrent en premier lieu sur le visage (paupières, menton, pommettes, front...) et le cou/la nuque puis les enchaînements descendent progressivement et lentement le long du corps : bras et main, ventre, jambes et enfin pieds. « Cela fait presque deux ans que j'ai découvert le Do in, raconte Catherine, professeur de français dans un collège parisien. Au début, je ne m'en servais qu'occasionnellement, lorsque j'avais des douleurs musculaires par exemple, mais depuis 6 ou 7 mois, je m'astreins à une séance de Do in le matin avant de partir au travail et je dois reconnaître que je me sens nettement plus d'attaque pour faire face à la journée grâce à ce rituel. » Catherine a su pas à pas intégrer les gestes et les mouvements classiques du Do in et sait aujourd'hui exactement quels enchaînements lui conviennent le mieux. Car si le Do in

peut apporter des bénéfices différents selon les points stimulés, la façon dont ces points sont stimulés joue également un rôle important. Ainsi les pressions seront plus toniques, plus appuyés si on veut un massage plus dynamisant et au contraire plus douces si la volonté est plutôt de se relaxer. Effleurements, pressions des pouces, poings ou même frappes sont ainsi des possibilités à votre disposition.

### Bénéfices

Les bénéfices du Do in sont pluriels. En premier lieu, c'est une technique qui présente l'énorme avantage de pouvoir être utilisée sans risque et par tous les publics, y compris les plus jeunes (vous pouvez même initier vos enfants pour qu'ils pratiquent seuls). Il n'existe pas à proprement parler de contre-indication à la pratique du Do in hormis certaines pressions du ventre pour les femmes enceintes qui doivent être évitées. Contrairement à d'autres techniques issues de la Médecine traditionnelle chinoise, le Do in ne nécessite aucun autre accessoire que ses mains et l'intervention d'aucun praticien (même si on peut proposer des massages Do in à un partenaire ou se faire masser par un professionnel évidemment). « C'est cette pratique très libre qui m'a amenée au Do in », continue ainsi Catherine. « J'avais l'habitude de me faire masser assez régulièrement pour éliminer des douleurs de fatigue au niveau du dos et les tensions au niveau des épaules, mais cela représente quand même un sacré coût au final, et il n'est pas toujours évidemment de trouver du temps pour se déplacer. » Des contraintes qui disparaissent d'elles-mêmes avec le Do in que l'on peut pratiquer partout et tout le temps. Des avantages matériels qui se couplent à des bénéfices mieux-être pluriels. Ainsi le Do in selon l'intensité ou la force des pressions aura des effets différents et pourra être envisagé soit pour évacuer des tensions ou du stress, soit pour gagner en énergie, soit encore pour éliminer petites douleurs et maux chroniques. En prévention de troubles de la santé et

pour régénérer les flux énergétiques à travers les organes vitaux, le Do in préconise la stimulation des points énergétiques situés sur le méridien du Yin car c'est celui de l'énergie montante,

notamment le point de départ qui se situe au niveau de la plante du pied et qui s'appelle « source jaillissante ». Des bénéfiques physiques évidents auxquels s'ajoutent des bénéfiques sur

## A LIRE

Des ouvrages pour débiter ou approfondir ses connaissances en matière de Do in. À lire ou relire pour apprendre ou s'imprégner totalement de la méthode et des gestes incontournables de la discipline.

### › **MASSAGE CHINOIS DE MARIE-LAURE JAVERLIAT ET DU DR DENIS LAMBOLEY, ÉDITIONS MARABOUT.**

Un ouvrage qui consacre une large part de ses pages à la pratique du Do in: philosophie, histoire, bienfaits sont passés en revue avant toute une partie très pratique. Bien documentés et bien illustrés, les exercices sont clairement illustrés et permettent un apprentissage pas à pas. Des enchaînements les plus simples à des séances complètes, vous pourrez en suivant les conseils de cet ouvrage vous ouvrir sur une pratique pleine d'intérêt.

### › **DO-IN AUTO MASSAGE DE DOMINIQUE LAUNAY, ÉDITIONS CHARIOT D'OR.**

Écrit par un spécialiste du Shiatsu et de la Médecine chinoise, diplômé de l'école d'Hô Chi Min au Viêt Nam, praticien et formateur, ce livre se veut le plus pédagogique possible et s'adresse aussi bien aux néophytes qu'aux pratiquants déjà aguerris. L'auteur explique par ailleurs de façon claire le cheminement des énergies, et les fondements de la digipression, technique à l'origine de cette pratique de massage.

### › **LE SECRET DES AUTO-MASSAGES CHINOIS DE SANDRA STETTLER ET OLIVIER STETTLER, ÉDITIONS JOUVENCE.**

Un petit livre très pratique qui ravira les pressées. Car ici, on va à l'essentiel, avec des exercices détaillés et expliqués au plus juste. En bonus, un « plan d'entraînement » en fin d'ouvrage pour mettre en place une pratique du Do in comme on pourrait se lancer dans un programme sportif. Voilà de quoi se plonger dans la pratique sans trop se compliquer l'existence. Les auteurs, par ailleurs animateurs de stages de développement personnel, sont habitués à transmettre leurs enseignements de la façon la plus simplifiée qui soit.

### › **LA GUÉRISON AU BOUT DES DOIGTS : LES SECRETS RÉVÉLÉS DU DO-IN CHINOIS DE HO-HAN CHANG ET JOCELYNE AUBRY, ÉDITIONS LES PRESSES DU CHÂTELET.**

Ici le message est clairement orienté santé et dépasse largement le cadre de la simple pratique bien-être. Cholestérol, troubles du sommeil, anxiété, cystite, arthrose, eczéma ou encore hémorroïdes, fièvre ou urticaire, l'auteur fait le tour des maux, plus anodins ou franchement ennuyeux, dont peut venir à bout une pratique régulière et bien menée du Do in. En pratique, vous y trouverez les points névralgiques à stimuler pour venir à bout ou prévenir douleurs et maux dont le livre fait la liste assez exhaustive. Les auteurs qui vivent tous les deux au Canada sont des enseignants réputés et des pratiquants de la discipline depuis plus de vingt ans.

le moral qui ne sont pas anodins. Se sentir mieux dans son corps, mais aussi se sentir mieux dans sa tête, c'est aussi le crédo du Do in. Des bénéfices sur tous les plans qui séduisent de plus en plus d'adeptes en recherche d'un mieux-être de plus en plus difficile à trouver dans des sociétés modernes et pressées où le stress et la fatigue prennent souvent le pas sur la sérénité, le bien-être et le moral. Sans parler des conséquences sur des organismes de plus en plus sollicités et soumis à un stress oxydatif délétère. Une action curative et préventive qui finit de convaincre. « *C'est aussi ce que je recherche en pratiquant le Do in* », finit Catherine. « *Me faire du bien sur le moment mais aussi ménager mon organisme pour l'avenir.* »

### Comment pratiquer

On l'a vu la pratique du Do in est relativement simple, comparé notamment à d'autres disciplines qui demandent une grande précision (l'acupuncture par exemple, qui stimule aussi les points



*Directement issu des grandes traditions énergétiques asiatiques, le Do in est une méthode d'automassage en plein essor.*

énergétiques). Toutes les pressions sont effectuées avec le pouce, le plat de la main ou le poing. Des pressions qui si elles sont parfois appuyées ne doivent pas être douloureuses. « À la pression, certains points peuvent être sensibles », expliquent Marie-Laure Javerliat et le docteur Denis Lamboley auteurs de *Massage chinois* (paru aux éditions Marabout). « La sensation désagréable doit cesser dès l'arrêt de la pression. Si elle persiste, prenez conseil auprès de votre médecin. Si vous pratiquez l'automassage ou le massage dans le cadre ou à la suite d'une pathologie musculo-squelettique, les manœuvres doivent rester douces et en dessous du seuil douloureux. » Selon la force de la pression et le mouvement, les résultats attendus seront différents. À vous d'adapter les mouvements à vos besoins mais aussi au moment de la journée. Privilégiez les pressions plus appuyées le matin pour que votre automassage soit placé sous le signe du dynamisme et de l'énergie. Le soir, le massage sera plus relaxant et calme, l'idéal pour éliminer toutes les tensions accumulées dans la journée. Dans les deux cas, prenez le temps de vous mettre en condition, soignez l'environnement pour qu'il n'entrave pas le bon déroulement du Do in. Le mieux ? Pratiquer à l'extérieur pour rester connecté avec la nature et les éléments, très importants dans la culture asiatique. Si vous ne pouvez pas, essayez au moins d'aérer au maximum la pièce dans laquelle vous allez effectuer le massage. Mettez-vous en condition, portez des vêtements amples et légers et effectuez les mouvements en pleine conscience, en restant toujours concentrée. C'est en effet une constante dans le Do in comme dans les autres disciplines issues de la Médecine traditionnelle chinoise, l'esprit fait partie intégrante de l'exercice physique. Enfin, le Do in laisse une large part à la respiration, qui doit accompagner chaque mouvement, chaque enchaînement. C'est en pratiquant en soignant les détails que vous obtiendrez le maximum du Do in.