

Le DO-IN ou AUTO-SHIATSU : technique d'auto-massage qui prend sa source dans la tradition chinoise. Connue sous le nom de TAO-INN (conduire, diriger).

Ethymologie : DO IN est la voie de l'Energie (le terme DO japonais, signifie : la voie, le chemin (comme dans JUDO : voie de non résistance et de la souplesse) - le terme IN est une racine désignant l'Energie).



QUI PEUT EN BENEFCIER ?

Le shiatsu s'adresse à tous

adultes

enfants (dès 7 ans)

personnes âgées

femmes enceintes

personnes en bonne santé

Ne présente aucun danger, aucun risque

LES BENEFICES DU DO-IN

Pratiqué régulièrement, le DO IN renforce les capacités d'auto guérison , prévient l'apparition de la maladie et augmente la résistance du corps. il procure une grande détente, maintient l'équilibre psychique et équilibre la répartition de l'énergie dans le corps

Son action en profondeur :

- soulage les douleurs
- aide à combattre les petits maux de la vie quotidienne (maux de tête, difficultés digestives, anxiété, etc...)
- Facilite l'élimination des déchets toxiques de l'organisme
- Favorise l'assouplissement et la circulation des liquides de l'organisme
- Améliore la maîtrise et la connaissance de soi

LES TECHNIQUES DU DO-IN

- auto-massage classique : friction, pétrissage des muscles
- techniques de stimulation par des « frappes » et autres « percussions »
- massage spécifique d'un certain nombre de points d'acupuncture
- mouvements légers et rapides dits de « dégagement », assimilables à des massages magnétiques
- des exercices de respiration et d'émissions de sons
- des mouvements d'échauffement et de déblocage du dos (zone difficile à masser soi-même)
- des exercices de Hara ou de recentrage selon la tradition orientale qui « situe le centre de vitalité juste sous le nombril, dans l'axe du corps
- des exercices d'étirement qui complètent l'action du massage en libérant les articulations