

L'hiver, notre organisme est mis à rude épreuve. Tonus en berne, gros rhume, estomac qui trinque... De quoi finir raplapla. Et si vous décidez de vous prendre en mains avec le Do-In, une pratique d'automassage japonaise, héritée de la tradition chinoise ? Les moines chinois l'utilisaient, dit-on, pour réveiller leur corps endolori par de longues heures de méditation. Puis, la pratique s'est étendue aux arts martiaux pour échauffer le corps et soulager les petits traumatismes.

Au Japon, « Do », signifie la voie et « In », l'énergie

Aujourd'hui, cette discipline fait partie de la médecine orientale traditionnelle et s'inspire des principes du taoïsme, la pensée qui vise à l'équilibre universel. En Japonais, le Do-In est la gestuelle qui permet au corps de conserver toute son énergie vitale. Il s'accompagne d'exercices exécutés dans un enchaînement précis : étirements, respiration, méditation... Tout comme l'acupuncture, le qi gong ou le shiatsu, l'art du « Tao-in » en Chine ou du « Do-In » au Japon est un moyen de rester en bonne santé.

La particularité de ce massage, c'est qu'il agit à distance en stimulant des points et des zones spécifiques reliés aux méridiens d'acupuncture, ces grandes lignes d'énergie qui, selon la médecine orientale, parcourent notre corps. En faisant « pression » sur ces points stratégiques, on relance l'énergie et on améliore le fonctionnement des organes internes. En quelques jours, finis cette vilaine toux, ce manque de peps...

Vous craignez d'être malhabile ? Pas d'inquiétude. « Cette pratique ne nécessite aucune connaissance anatomique particulière et repose sur des manœuvres simples », assure Jean-Louis Abrassart spécialiste du Do-In. Et nul besoin de bousculer votre agenda : les exercices ne durent pas plus de cinq minutes.

STÉPHANIE MARÉCAUX



5 conseils POUR UN AUTOMASSAGE RÉUSSI

- 1 **Frottez-vous** les mains pour les réchauffer et les charger en énergie avant le massage.
- 2 **Massez lentement** si le point est tendu en surface (la zone à masser peut être un peu sensible, mais ne doit jamais être douloureuse). Si ce point est mou et douloureux en profondeur, massez plus vigoureusement pour le tonifier.
- 3 **Jamais plus de 2 minutes sur une zone.** Répétez plutôt la manœuvre dans la journée, si vous en ressentez le besoin.
- 4 **Ne massez pas une partie enflammée** ou sujette à des problèmes de peau.
- 5 **Pas de Do-In si vous êtes enceinte,** souffrez d'une maladie cardiaque, chronique ou d'asthme.

WAN OSAKA/PHOTODISKOP - SHUTTERSTOCK

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER



« J'ai testé le Do-In ». Ce sera l'un des thèmes de l'émission « **Le Magazine de la Santé** », présentée par Marina Carrère d'Encausse et Michel Cymes, sur France 5, en partenariat avec Top Santé, le jeudi 11 novembre à 13h40. www.france5.fr



Finis, les ennuis digestifs

JE SUIS BARBOUILLÉE

● Qu'est-ce qui cloche?

Soit ce sont les premiers signes d'une gastro-entérite soit, après un repas copieux ou arrosé, vous avez du mal à digérer.

● Le bon geste

Massez le centre de la paume de chaque main, assez fermement, avec le pouce de l'autre main. Faites des mouvements circulaires, pendant 20 secondes à 1 minute.

● Ça marche aussi...

Contre les oppressions respiratoires, les tensions du plexus solaire dès que le stress monte, mais aussi contre le mal des transports.

J'AI DES PROBLÈMES DE TRANSIT

● Qu'est-ce qui cloche?

Vous souffrez de constipation ou, au contraire, de diarrhée passagère. Ce simple geste va aider à réguler votre transit en douceur.

● Le bon geste

Avec le pouce, massez la zone située dans le prolongement du gros et du deuxième orteil. Augmentez l'intensité en répétant des mouvements de haut en bas, pendant une minute. Puis changez de pied.

● Ça marche aussi...

Pour traiter les crampes d'estomac et combattre la déprime sur le long terme.

春風吹綠柳
燕子剪輕盈
大地生機發
使君心曠神怡
春色多明媚
日暮未設輝
夕陽紅似火
暮色皆含情
會天由來能
下思不覺
我三軍馬
見一不
知何處

Oubliée, la déprime

J'AI UN COUP DE BLUES

● Qu'est-ce qui cloche?

Vous devez faire face à une mauvaise nouvelle, à un imprévu au travail ou vous souffrez tout simplement du manque de lumière hivernal.

● Le bon geste

Pliez complètement le bras droit. Repérez sur la face interne du coude, l'extrémité du pli au-dessus de l'os du coude. Massez ce point avec le pouce, en dessinant de petits ronds rapides. Puis tapotez énergiquement du bout des doigts. Le tout pendant 30 secondes à une minute. Recommencez avec le bras gauche. Répétez ce geste 3 ou 4 fois dans la journée.



Chassée, la fatigue

MES BATTERIES SONT COMPLÈTEMENT À PLAT

● Qu'est-ce qui cloche?

Vous vous sentez épuisée dès le réveil et sur les rotules toute la journée, vous n'avez plus le goût à rien. Hop, on se ressaisit!

● Le bon geste

Assise, massez la plante de votre pied, juste en dessous des coussinets, dans l'alignement du troisième orteil. Appuyez profondément avec le pouce, en traçant des mouvements circulaires, pendant 30 secondes à 1 minute. Puis, changez de pied. Cette petite manœuvre permet de stimuler votre réserve d'énergie.

● Ça marche aussi...

Pour réchauffer les frileuses.

J'AI BESOIN D'UN COUP DE FOUET

● Qu'est-ce qui cloche?

Après une journée de travail chargée, vous êtes « vidée ». Vite, une pause s'impose pour vous requinquer!

● Le bon geste

Serrez les poings et frottez vigoureusement le bas de votre dos, de bas en haut et de haut en bas, de chaque côté de la colonne vertébrale. Continuez pendant 3 ou 4 minutes.

● Ça marche aussi...

Pour atténuer les douleurs lombaires et stimuler la vitalité sexuelle.



Vous êtes raplapla?
Pratiquez un
automassage
du pied qui va
stimuler vos
énergies.

BETTY IMAGES: SHUTTERSTOCK



En stimulant des points névralgiques, le Do-In favorise le bon fonctionnement de l'organisme. Un moyen simple et rapide d'accéder au mieux-être.

Stimulant, en cas de coup de froid

J'AI LE NEZ BOUCHÉ

● **Qu'est-ce qui cloche ?**

Vous avez tout simplement attrapé un rhume...

● **Le bon geste**

Écartez le pouce et l'index droits pour former un triangle. Avec le pouce et l'index de l'autre main, massez la partie charnue située entre ces deux doigts, en insistant sur l'endroit où les os se rejoignent. Massez en cercles pendant 2 à 3 minutes. Recommencez sur la main gauche.

● **Ça marche aussi...**

Pour dissiper les tensions du haut du corps: ce geste défatigue en particulier les yeux, détend les épaules et même les mâchoires.

JE TOUSSE

● **Qu'est-ce qui cloche ?**

Petite irritation de la gorge... et voilà que vous vous mettez à tousser. La toux est un moyen de défense de l'organisme pour éviter l'encombrement des voies respiratoires.

● **Le bon geste**

Pliez légèrement le coude droit, paume de la main vers le ciel. Pressez avec le pouce gauche, au creux du coude, juste à droite du tendon. Enfoncez assez profondément le pouce, puis relâchez, 20 fois de suite. Faites de même sur l'autre bras.

● **Ça marche aussi...**

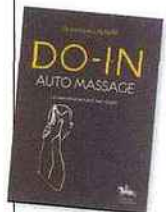
En cas d'état fébrile, accompagné de sensations de chaud et froid.

行 走 之 功 能 甚 大 凡 欲 求 長 生 者 必 先 求 氣 血 之 充 足 氣 血 充 足 則 百 病 不 生 矣 此 書 之 功 能 亦 在 於 此 凡 欲 求 長 生 者 必 先 求 氣 血 之 充 足 氣 血 充 足 則 百 病 不 生 矣 此 書 之 功 能 亦 在 於 此 凡 欲 求 長 生 者 必 先 求 氣 血 之 充 足 氣 血 充 足 則 百 病 不 生 矣 此 書 之 功 能 亦 在 於 此



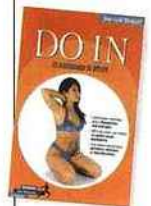
POUR S'INITIER CHEZ SOI

Richement illustré, ce livre aborde l'automassage, mais aussi les étirements, les mobilisations articulaires et la respiration qui composent le Do-In, pour dénouer les tensions et maintenir le corps en bonne santé. « *Do-In automassage, le bien-être au bout des doigts* », Dominique Launay, éd. [Chariot] d'Or, 22 €.



POUR SE PERFECTIONNER

Les origines du Do-In, les bienfaits de la méthode, et des informations sur le Do-In et l'acupuncture. « *Do In, un automassage de détente* », éd. Ellebore, 20,43 €.



UNE SÉANCE DE DO-IN EN DVD

À suivre pas à pas, une séance de 40 minutes, avec au choix des gestes toniques ou relaxants. « *Découvrir le Do In* », Jean-Louis Abrassart, éd. Ellebore, 17,50 €.



Un site sur les techniques du toucher

À découvrir, l'automassage, le shiatsu, le massage californien... www.toucher.fr

