

# Le DO-IN - automassage issu de techniques énergétiques

Commencer par frictionner vos mains entre elles pour faire monter l'énergie dans celles-ci



## Massage des mains

Masser le fond de la main avec le pouce de la main opposée

Masser le fond de la main suivant les lignes des os, vers le bout des doigts

Masser le dessus de la main suivant la ligne des os, sens : vers le bras

Lissage des doigts avec le pouce de l'autre main

Massage des entre-doigts, insister sur le point du pouce (4GI)

Mains à plat sur le ventre, faites des rotations des doigts dans les 2 sens

Pincement des points de fin de méridiens entre 2 doigts de l'autre main

→ Changer de main

À la fin des 2 mains, secouer les 2 mains pour libérer l'énergie et les tensions

## Massage de la tête

Tapoter la ligne du méridien de la vessie avec les doigts (front vers nuque)

Puis descendre sur les autres lignes de la tête

Masser votre tête

En partant du centre du front, masser avec les doigts joints des lignes horizontales vers les oreilles, puis toutes les lignes jusqu'au sommet du crâne

Massages des sourcils en pincement de la base du nez vers les tempes

Massages des points du coin des yeux, ensuite masser le tour des yeux avec un doigt

Massage des paumettes, du nez vers les oreilles avec les doigts en ligne

- Massage sous le nez
- Massage sous la bouche

Frotter votre visage

Étirement des oreilles puis frictionnement avec les paumes



## Haut du corps

Étirer le cou avec les 2 mains, de la tête vers le bas

Pincement de la nuque

Travail des points sur la ligne derrière le crâne avec les pouces

Tapotement du haut de la cage thoracique + points spéciaux sous la clavicule

Tapotement des bras de l'épaule vers les mains (intérieur) (applaudir) puis remonter pour l'extérieur (mains vers épaule) ...puis changer de bras

Tapoter les omoplates avec la main à plat, la paume de l'autre main soutient le coude

Mains ouvertes sur les omoplates et fermées sur le trapèze (pincement des trapèzes)

Tapoter sous le bras en descendant vers les hanches (les 2 côtés)

Tapoter les reins

Massage du ventre dans le sens horaire inverse

## Bas du corps

Tapoter les fessiers et les hanches puis le côté des cuisses en descendant et remonter en tapotant l'intérieur, finir par le devant des cuisses

Genoux et pieds joints, faire des cercles avec les mains sur les genoux dans les 2 sens

Piéter sur place, sur les talons et sur les pointes

**Moment d'intégration :** prendre 2 grandes respirations, fermer les yeux et écouter vos sensations

