

j'ai testé

PAR ISABELLE DELALEU



Le do in

Dérivée du shiatsu et de la digipuncture, cette technique d'automassages simplissime peut se pratiquer partout et en solo. Et oui, le zen est à portée de mains !

Bienfaits

Les automassages favorisent la respiration, aident à dénouer les tensions musculaires, calment la nervosité, atténuent les douleurs, améliorent la concentration...



Surprise

Les gestes sont parfois étonnants – comme tirer ses oreilles ou pincer ses orteils –, mais toujours très agréables.



Méridiens

Parcourant notre corps tels de nombreux cours d'eau, ils correspondent chacun à un organe (la vessie, l'estomac, le foie...).



Le shiatsu, le qi gong, le reiki, tout ça, c'est un peu du chinois pour moi. J'arrive à mon rendez-vous avec Caroline Franck', praticienne de shiatsu, en retard et stressée. Son accueil chaleureux me détend déjà.

PRESSIONS, LISSAGES ET PÉTRISSAGES Installée sur les genoux, la séance débute en détendant puis en frottant les mains entre elles, pour les chauffer et capter de l'énergie. On les place ensuite en légères pressions sur le front, puis sur le crâne. Pressions, lissages, pétrissages... L'ensemble du corps est passé en revue.

FAIRE CIRCULER NOTRE ÉNERGIE VITALE

Le do in vient du japonais « do » qui signifie « la voie » et « in », « entretenir, favoriser ». « On peut le traduire par "l'art d'entretenir la santé" », m'explique Caroline. Il vise à préserver la bonne circulation du « qi », notre énergie vitale, présente dans les méridiens.

RELÂCHER LA PRESSION Après une heure d'automassage et de nombreux bâillements, je m'allonge sur le dos pour une mini-séance de relaxation. Conduite par la voix de Caroline, je prends conscience des différentes parties de mon corps. Mon esprit commence à s'évader. Ne pas s'endormir tient du miracle. Je me relève, relâchée.

POUR SE LANCER Mieux vaut être initié par un praticien de shiatsu. Des livres comme *Do In, la voie de l'énergie*, d'Anne Béatrice Leygues (Ed. Poche Marabout), peuvent aussi être utiles.

ACCESSIBLE À TOUS Le Do In favorise la respiration, aide à dénouer les tensions musculaires, calme la nervosité, atténue les douleurs, améliore la concentration... Il s'adresse donc absolument à tous! ●

*soin-shiatsu.fr/do-in Centre Anima, 31, rue de Maubeuge, 75009 Paris, centranima.com