

Petit protocole de Do-In du haut du corps

1 - Percussions des bouts des doigts sur tout le crâne.

Avec les poignets qui restent souples, on tapote le crâne avec le bout des doigts pour stimuler toute cette zone pendant environ 20 secondes. Cet exercice favorise la vascularisation du cuir chevelu et la tonicité de la musculature péri-crânienne.



2 - Travail sur la nuque/le cou :

D'une main puis de l'autre, décollez la peau de la nuque comme celle d'un petit chat, de la bosse du bison (la vertèbre la plus proéminente à la base du cou) jusqu'à la base du crâne. Cet exercice soulage les tensions des muscles de la nuque dans son ensemble et permet de rétablir une bonne circulation entre la tête et le reste du corps.



3 - Travail sur les épaules et les bras :

Prenez les muscles de vos trapèzes à pleine main et serrez-les fermement pendant quelques secondes. Recommencez l'opération 4 fois. Recommencez mais cette fois-ci en finissant par ramener vos mains dans un mouvement vers l'avant.



4 - Percussions sur le point n°1 du poumon

Percussion avec les points fermés sur le haut externe des pectoraux près de creux de l'épaule.



5 - Percussion des bras face interne et externe

Descendez ensuite en percutant avec vos points le long de vos bras face interne puis face externe (côté yang). Finissez par un lissage généreux du bras des deux côtés. Recommencez sur l'autre bras.



Percussions sur le côté yang

6 - Percussion sur le thorax

Faites des percussions avec le bout de vos doigts sur la partie du thorax au dessus de la poitrine, puis descendez sur le long du sternum puis sur l'ensemble de la zone des côtes en dessous et sur le côté de la poitrine. Ceci pendant quelques minutes.

7 - Percussion sur les reins

Penchez-vous en avant, points serrés, percussions douces sur les reins pendant quelques minutes. Stimule les reins et détends le bas du dos (ne confondez pas les reins avec les lombaires).



Les paravertébraux

8 - Étirement des méridiens du poumon et du gros intestin

Position : Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules. Croisez vos pouces derrière votre dos. L'étirement se fait lors de l'expirer

Mouvement : Flexion avant avec bascule des deux bras par dessus la tête. Si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion avant, n'hésitez pas à plier les genoux pour que votre bassin puisse mieux tourner autour de vos hanches et votre tête se rapprocher du sol, ou en prendre la direction. Chacun doit respecter l'état d'étirement où il se trouve.



A l'inspiration, le ventre se gonfle en détente ; à l'expiration, rentrez le ventre. Le dos s'étire en détente et les bras passent peut-être un peu mieux par-dessus les épaules. Attention : ne forcez jamais et laissez toujours la posture évoluer à son rythme

9 - Exercice pour développer sa concentration et sa capacité à se centrer

a - Inspirez en gonflant le ventre puis expirez lentement en le rentrant. Laissez bien mourir l'expiration sans forcer. Laissez 2 secondes avant un nouvel inspire. Comptez chaque cycle d'inspiration et d'expiration complètes comme une respiration.



b - Continuez à respirer du ventre en comptant de 1 à 30 et en ne pensant à rien d'autre qu'à votre respiration.

c- Si vous remarquez que votre esprit vagabonde, reprenez à nouveau à partir de la dizaine. Faites cet exercice 10mn par jour.