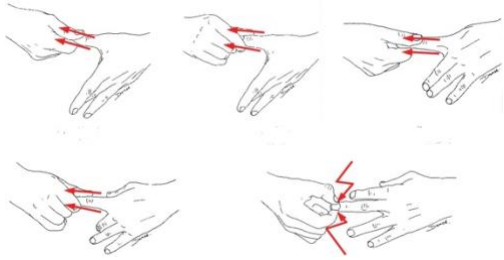


Exercices de DO IN

Se chauffer les mains au préalable en les frottant l'une contre l'autre

Doigts

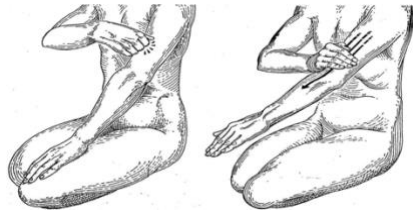


Sur chaque doigt :

Je pince de chaque côté de l'ongle, je lisse le doigt de l'ongle à la base comme si j'enfilais un gant, je masse en tournant et étirant de la base du doigt jusqu'à l'ongle (aérer les articulations)

Je pince l'ongle et je libère vite (débouche)

Poignets et coudes



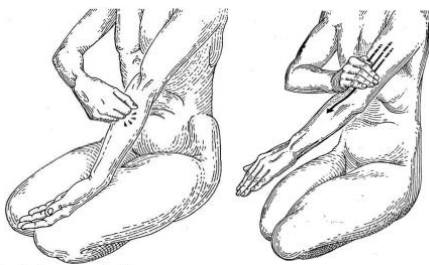
Chercher dans les poignets et les coudes petits creux et les petites bosses :
Les masser avec douceur (ne pas insister si douloureux)

Bras et épaules



Chercher les petits creux dans toutes les épaules. Masser le long de l'arête de l'omoplate, mâcher le trapèze, lisser la clavicule

Nettoyage des bras



Le point fermé le poignet souple, frapper en montant sur l'extérieur du bras du poignet à l'épaule, puis redescendre sur l'intérieur du bras de l'épaule aux poignets au moins 3 fois

Évacuer l'énergie excédentaire : paume de la main en coque : remonter le bras face externe à l'inspire et descendre à l'intérieur du bras à l'expire rapidement

Les exercices ci-dessus pourront être effectués de la même façon sur les jambes : pieds (orteils comme les doigts), chevilles, genoux (chercher les creux), jambes (nettoyer en tapotant et lisser pour évacuer)

La poitrine



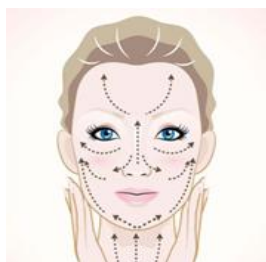
Avec le bout des doigts se frapper délicatement la poitrine du haut du sternum jusqu'avant le plexus solaire

Plexus solaire et abdomen



Masser délicatement le plexus solaire, puis croiser les doigts les paumes collées au plexus, inspirer, puis expirer en éloignant les mains et en retournant les paumes, Masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre (sens de la digestion)

Tête et visage



Tapoter du bout des doigts la boîte crânienne, masser le crâne du bout des doigts en faisant bouger.

Lisser le front, masser les tempes, lisser le nez, masser les oreilles, lisser le menton et les mâchoires

Lisser l'ensemble du visage du bout des doigts

Dos



Tapoter poings fermés et poignets souples de la crête iliaque vers le haut du dos (attention à ne pas toucher la colonne).

Tapoter de même le bassin, les fesses, les flancs. Puis lisser du plat de la main

A la fin de la séance, se masser les mains, étirer les doigts, frotter les mains l'une contre l'autre, les secouer Puis inspirer et expirer longuement plusieurs fois, en relâchant tout le corps.

NB : ces exercices peuvent se pratiquer soit en position assise sur le sol avec si possible un support pour le dos, ou soit sur une chaise. Pour le dos à genoux sur le sol, ou assis sur une chaise.

Pour optimiser la circulation de l'énergie vitale, veillez à ne pas croiser les jambes, à ne pas porter de bijoux et de montre.

Laissez votre respiration libre et naturelle.

Bonne pratique.