

L'art du *Do In*

Entretenir notre santé par le toucher

par Isabelle Laading

Simple et efficace, des gestes quotidiens qui affinent nos sensations par notre toucher, pour l'équilibre de notre santé.

Do in, en japonais, se dit Daoyin ou (Tao-yin) en chinois. Dao ou Do signifie la Voie et Yin: entretenir, favoriser. Le Do In nous propose « d'entrettenir la Voie » ou d'expérimenter « l'art d'entrettenir la santé ». Sous ce vocable, nous trouvons en effet différentes pratiques visant toutes le mieux-être et la longévité. Et parce que cet art se fonde sur les

principes de la philosophie taoïste et ceux de la médecine chinoise, les techniques proposées s'adressent fondamentalement au Qi, en l'occurrence notre énergie vitale, physique et psychique. Il s'agit d'auto-traitements sur les méridiens et points d'acupuncture et d'exercices corporels et respiratoires. Ces pratiques tendent à rétablir ou à conserver une libre et harmonieuse circulation des énergies dans notre corps-esprit. Ce sont les auto-traitements que je souhaite présenter ici. Les techniques en sont relativement simples et donc abordables par tous.

L'art de l'auto massage

Si la localisation des méridiens et points d'acupuncture s'acquiert dans les cours et livres spécifiques, il n'est cependant pas nécessaire d'avoir des connaissances en énergétique chinoise pour commencer à pratiquer le Do In et à en tirer bénéfique. Car fondamentalement, cet art de l'auto massage s'adresse à nos sens. Il nous incite à percevoir l'énergie, simultanément sous nos doigts et dans notre corps, puis à la mobiliser. Mais avant d'entrer en relation avec l'énergie, que se passe-t-il dans cette rencontre de ma main avec ma peau? Je me relie à moi-même et me découvre. J'éveille des zones et simultanément, je baigne dans la sensation que le toucher révèle. Je touche mon corps du pouce. Le dialogue s'instaure entre pouce et peau. Mais que perçoit mon pouce? Et quelles sensations naissent en moi de ce contact? Ma perception se limite-t-elle à la zone touchée ou bien y a-t-il résonance ailleurs dans mon corps? Je voyage... sans programme ni destination. Lors de ce cheminement d'un lieu à l'autre du corps, tout mon être se branche sur un mode d'écoute sensorielle. Grâce à lui, j'expérimente et savoure les mouvances énergétiques internes sans avoir besoin de les interpréter.

Respecter le protocole

Si l'expérience est infinie et non programmée, le déroulement d'une séance de Do In respecte un protocole précis. Il s'agit d'un soin global appliqué manuellement sur l'ensemble du corps. Nous partons toujours de la tête pour descendre vers les pieds et allons du centre du corps vers la périphérie. Sur les membres, selon le but recherché, il est également possible de



photo: Herman Laading

suivre la circulation du Qi, c'est-à-dire de descendre vers les doigts ou les orteils sur les méridiens Yin (faces internes des bras et des jambes) et de remonter en sens inverse sur les méridiens Yang (face externe). Dans certains cas, comme celui de l'hypertension par exemple, il est judicieux de conserver la direction: centre du corps – extrémités afin de ne pas ramener trop d'énergie vers le cœur. Le Do In est un soin essentiellement équilibrant puisque nous traitons le corps entier et de ce fait, passons sur l'ensemble du réseau énergétique abordable. Nous pouvons néanmoins, au cours de la séance, nous attarder sur un point tendu ou douloureux, vide d'énergie ou saturé. Ou encore, travailler certains points spécifiques, en regard de la saison ou d'un déséquilibre particulier. Différentes techniques sont employées pour s'adresser à l'énergie selon la zone sollicitée et les besoins personnels du moment.

Les techniques de base

- Picorage: du bout des doigts, sur le crâne par exemple et le visage.
- Lissage: du plat des mains ou des doigts, sur le front, les joues, les ailes du nez, le cou, tout le long des membres et des flancs.
- Pétrissage: à pleine main. Pour la nuque, les membres, les mains et doigts.
- Percussions: elles s'effectuent avec le poing doucement fermé, toutes les articulations du bras relâchées. Ou bien avec la paume de la main formant une coquille, les doigts serrés mais souples. Percussions sur le dos, les épaules, les bras, les jambes, la plante des pieds.
- Frottements: en rotation avec la paume de la main sur une zone à réchauffer et/ou pour activer la circulation. Frottements en rotation des mains sur l'abdomen et sur la région des reins.
- Pincement: du lobe de l'oreille, de l'extrémité des doigts et des orteils. Stimulation forte.
- Pression de la pulpe du pouce: sur des points d'acupuncture, des points sensibles ou douloureux; la pression s'effectue dans l'expir.
- Pression-rotation: Main, doigts ou pouce massent en rotation une zone (peu importe le sens de rotation dans notre école).
- Etirements des différents segments du corps (et donc des méridiens). Ils activent la circulation de l'énergie et du sang.

C'est à vous...

A vous maintenant d'entrer dans l'expérience. Juste s'asseoir dans la posture seiza (à genoux) ou bien en tailleur sur un coussin ou encore sur une chaise, si la posture au sol est inconfortable. Puis se poser en soi-même. Laissez-vous mentalement descendre dans votre bassin, (tan dien inférieur ou hara pour les Japonais). Y activer paisiblement votre respiration. A partir

de cet ancrage dans votre hara, votre dos peut se détasser, votre corps s'ouvrir. Il est très important d'acquiescer et de conserver une sensation d'espace intérieur, car « le vide » garantit une plus libre circulation de votre énergie depuis votre hara vers vos mains. Cet espace intérieur se nourrit de la détente musculaire et articulaire tout autant que du calme psychique. Accordez du temps à ce ressenti ainsi qu'à l'installation du lâcher-prise. C'est en éveillant votre capacité d'écoute sensorielle que vos doigts vont faire parler les points et que les points vont entendre vos mains. Le corps délié et respirant, l'esprit paisible, la pratique du Do In peut commencer. Composez votre séance en suivant bien le protocole: de la tête vers les pieds et du centre du corps vers la périphérie. Choisissez la technique appropriée à la zone sollicitée. Chaque technique s'effectue plusieurs fois sur le même segment corporel. La respiration demeure lente, l'accent étant mis sur l'expir. S'il est fondamental de passer tout le long du corps, la durée d'une séance peut néanmoins varier de dix minutes à une heure. Il est possible d'employer une seule technique tout au long d'une séance courte; les lissages par exemple, à effet drainant pour la circulation du Qi et du Sang ou bien les percussions, plus stimulantes. Lorsque vous rencontrez une zone douloureuse, prenez le temps de la masser, de la faire respirer.

L'efficacité du Do In ne dépend aucunement de la force mise en œuvre dans la pression ou les percussions, bien au contraire. Je souhaiterais même éviter l'emploi du terme « pression » dans le cas du toucher d'une zone par le pouce ou la main. Dans mon expérience du Do In comme du shiatsu, le pouce n'appuie pas, il « traverse », à l'instar de l'aiguille d'acupuncture. Lorsque le pouce se pose sur la peau, son intention immédiate est l'écoute sensible et non la volonté de donner ou d'imposer quoi que ce soit. Il est avant tout présent. Dans cette écoute, c'est fondamentalement le hara, via le pouce, qui perçoit le Qi au cours de la traversée du point. Le pouce apprivoise la zone touchée et, grâce à l'attitude respectueuse et délicate du geste, le point s'ouvre et le Qi répond. Curieusement, c'est surtout lors du retrait du pouce, très progressif, que l'on sent les effets de la mobilisation du Qi en profondeur dans notre corps. Lorsque vous aurez terminé votre séance, allongez-vous quelques instants pour en savourer les effets. Puis, reprenant le cours de vos activités, restez à l'écoute! Car les picorages, lissages, frottements du vent, de la lumière, du froid ou de la chaleur, des sons, « entretiennent la Voie »...

**Le pouce
apprivoise
la zone
touchée.**

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Isabelle Laading s'est depuis 1968 entièrement consacrée à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. Elle pratique le yoga de Mysore puis selon l'enseignement de B.K.S Iyengar. Depuis 1983: formation de shiatsu, puis médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) auprès de Ryotan Tokuda Sensei. En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer cet enseignement avec le souhait de créer une école Nonindo-France.