

Le Do-In

L'objectif est l'entretien, la détente & l'harmonie de la circulation énergétique dans le corps par le Do-In. Pratiquer le Do-In vous apporte apaisement, relaxation, mais aussi entrain. Pratiqués régulièrement, les exercices de Do-In ont une action préventive sur la santé. En stimulant la circulation de l'énergie dans l'ensemble des organes, vous renforcez vos défenses immunitaires. Le cours de do-in est suivi d'une relaxation allongée de 20/25 minutes environ.

La relaxation, à son tour, aide à contrer les effets négatifs du stress sur le plan physique, mental et émotionnel. Une séance de relaxation profonde est une façon de réinitialiser (appuyer sur le bouton « Reset », pour employer une image) les fonctions du corps, d'aider à restaurer ses équilibres chimiques et de récupérer un rythme respiratoire, un flux sanguin et un rythme cardiaque normal.

Il est peut-être exagéré de dire que la relaxation profonde guérit le corps, mais elle crée un environnement intérieur qui favorise la guérison.

Sur le plan émotionnel, elle jugule la colère, les peurs et les frustrations pour améliorer l'humeur, la qualité du sommeil, la concentration et rétablir la confiance en soi.

Déroulement de la séance :

- Echauffement physique par des exercices d'étirements et d'assouplissement
- Do-In complet, déroulé selon la saison ou les besoins ponctuels du groupe (exemple: maux de dos, articulations, rhumes, etc.)
- Auto-stimulation de points d'acupuncture appropriés et exercices de Makko-Ho (étirements spécifiques des méridiens) selon l'inspiration du jour
- Relaxation guidée sur différents thèmes (relâchement musculaire, visualisations, pleine conscience...)