



Do-in : réveil énergétique

1 Principe



- Réveil énergétique doux : la pression des doigts et les légères frictions vont stimuler les méridiens pour démarrer en douceur la journée, comme une toilette énergétique

2 Enchaînement

- Retirez montre, bracelets et boucles d'oreilles si vous en avez, et mettez-vous debout pieds nus ou en chaussette
- Commencez par vous chauffer les mains en frottant les paumes l'une contre l'autre
- Paume de la main
 - Avec le pouce de la main droite, massez toute la paume de la main gauche
 - Changez de main et travaillez à l'identique
- Petits marteaux sur les bras
 - Fermez le poing droit
 - Tout en inspirant lentement, tapotez le creux de la paume de main gauche pour commencer,

- puis remontez en tapotant l'intérieur du bras gauche en montant de la paume de la main jusqu'à l'épaule et au trapèze
 - Puis en expirant lentement, tapotez le trapèze pour commencer et redescendez en tapotant l'arrière du bras gauche de puis le trapèze jusqu'au dos de la main
 - Changez de main et travaillez de même sur le bras droit
- Tapotements sur les bras
 - Identique au travail précédents sauf qu'au lieu d'avoir le poing fermé en petit marteaux, pour tapoter la main sera ouverte, doigts écartés, et ce sont les doigts qui tapotent tous ensemble (différent d'un pianotage !)
 - Cuir chevelu
 - Mettez les mains en coupe sur la tête, la pulpe des doigts au contact du crâne
 - Massez tout le crâne du bout des doigts en « décollant » doucement le cuir chevelu (tant pis pour la coiffure !)
 - Toujours avec le bout des doigts, les mains en coupe, tapotez le crâne.
 - Visage



Do-in : réveil énergétique

- Lissez vous le front depuis le centre du front vers l'extérieur, avec une main, puis l'autre
- Frictionnez les ailes du nez de haut en bas, les deux mains en même temps
- Frictionnez les joues de haut en bas, les deux mains en même temps
- Frictionnez le tour de la bouche : une main frictionne entre la lèvre supérieure et le nez, l'autre entre la lèvre inférieure et le menton
- Continuez près du menton et massez toute la mâchoire en direction des oreilles, des deux mains simultanément
- Frictionnez légèrement devant les oreilles, les deux mains simultanément
- Oreilles
 - Tirez les 2 lobes vers le bas
 - Etirez le milieu de l'oreille vers l'arrière
 - Etirez le haut de l'oreille vers le haut et l'arrière
- Nuque
 - Soulevez les cheveux si besoin,
 - Pincez la nuque de bas en haut en faisant une pince entre la paume de main et le plat des doigts (comme un bec de canard).
- Note : sur la fin du geste, glissez la main pour l'éloigner légèrement de la nuque
- A faire avec une main puis l'autre
- Trapèzes
 - Avec la main droite, attrapez le trapèze gauche avec la main en « bec de canard » et pincez plusieurs fois le trapèze
 - Changez de main pour travailler l'autre trapèze à l'identique
 - Roulez doucement les épaules dans un sens puis dans l'autre pour finir
- Thorax :
 - Poings fermés, tapotez le thorax « comme un chimpanzé » au dessus de la poitrine
- Pieds : tapotez sous un pied, puis sous l'autre
- Petits marteaux sur les jambes
 - Les 2 jambes en même temps: tout en inspirant, tapotez l'intérieur des jambes poings fermés depuis la cheville jusqu'à l'aîne.
 - Tapotez un temps l'aîne avec le tranchant de la main
 - Redescendez en tapotant l'extérieur des 2 jambes tout en expirant



Do-in : réveil énergétique

- Tapotements sur les jambes
 - Les 2 jambes en même temps: tout en inspirant, tapotez l'intérieur des jambes avec les doigts, mains à plat, depuis la cheville jusqu'à l'aîne.
 - Tapotez un temps l'aîne avec le tranchant de la main
 - Redescendez en tapotant l'extérieur des 2 jambes tout en expirant
- Dos
 - Frottez les lombaires de bas en haut avec les 2 poings fermés
 - Mettez les mains « en coque » (ou poing fermé en fonction de votre souplesse) et tapotez de bas en haut depuis le bas des lombaires

jusqu'en haut des lombaires (en fonction de votre souplesse). Note : vous pouvez vous pencher en avant pour plus de confort !

- Ventre
 - Massez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre

