

COMPTE-RENDU CONFERENCE DO-IN

Vendredi 2 février 2024 à 14h30

Hôtel Mercure Président 11 rue Général Mangin 38100 Grenoble

En ce début d'après-midi du 2 février 2024, **trente-trois** adhérentes, adhérents se sont retrouvés pour la découverte du **DO-IN**, qui est une pratique japonaise d'automassage proche du shiatsu. En définition japonaise, c'est la « **Voie de l'énergie** ». Elle propose de stimuler les **tsubos**, les points d'acupuncture, de la tête jusqu'au pied. Cette stimulation a pour but de prévenir et traiter les problèmes de circulation de l'énergie vitale, le **ki**, qui circule dans les méridiens. Notre intervenante thérapeute **Dorothée DURAND**, déjà connue par bon nombre d'entre-nous lors de la conférence sur « le Sommeil » en 2023, nous invite à découvrir cette fois-ci une pratique d'entretien de la santé, de bien-être et de prévention du bout des doigts, accessible à tous et à tout âge. A peine trois quarts d'heures d'exposé théorique avec des schémas intéressants sur « **la théorie des cinq éléments** », « **le Yin et le Yang** » les explications sur « **les Méridiens** », s'ensuivra ensuite par la partie pratique de cette méthode ancestrale japonaise-chinoise à travers les différents outils de :

- Enchaînements d'automassages et d'étirements énergétiques pour activer vos ressources et soutenir votre énergie.
- Points d'acupression (tsubos) pour soulager vos maux, votre stress, vos douleurs.
- Des outils pour savoir vous détendre, vous centrer.

Ces outils suivants mis en pratique sur les techniques de :

- Automassages
- Digipression / Acupression
- Respiration

- Echauffement des articulations
- Etirements des muscles et méridiens tendino-musculaires
- Méditation en dernier lieu si le temps nous permet !

Toutes, tous, assis sur notre siège respectif ou debout, nous pratiquons attentivement selon les conseils de Dorothee les différents mouvements échauffements des articulations pendant 1 heure et demie :

Tête : rotations / flexions / tortue

Epaules : rotation *1 puis *2 dans les 2 sens / élever et relâcher

Bras : pousser murs sur le côté en expirant

Hanches : mains sur hanches rotations dans les 2 sens

Jambes : rotation comme si on dessinait des O avec le pied à partir de l'articulation du genou dans les 2 sens

Chevilles : Flexion / Rotation

Colonne : mains en prière devant thorax faire mouvements ondulation en montant d'abord larges puis resserrés. Finir tout en haut par étirement vers ciel. Redescendre bras doucement sur les côtés en expirant. Faire 3 *. Les mains guident le mouvement et le corps suit surtout la colonne

En final : remuer toutes les articulations / soulever talons et monter épaules en inspirant étirer colonne comme si poids sur la tête puis redescendre talons sur sol en expirant comme une secousse qui parcourt le corps.

C'était vraiment très intéressant de découvrir nous-mêmes cette pratique ancestrale de relaxations, d'automassages, de stimulations des points d'acupressure précis, d'étirements et de respiration.

Nous n'avons pas trouvé le temps long mais bien au contraire car ces exercices nous ont vraiment détendus et apportés une certaine sérénité et un bien-être. Merci à Dorothee !

Voici quelques photos pour illustrer ce rendez-vous
1^{ère} partie théorique :



Hélas, je n'ai pas d'illustrations sur « la partie pratique » car tout le monde est sur le pont, en train de faire les exercices DO-IN sous le regard attentionné de Dorothee.

Nous terminons cette conférence aux alentours de 16 heures pour prendre le verre de l'amitié et déguster les traditionnelles bugnes, et finir ainsi notre après-midi vers 17heures...

Rédaction : Hoc Chhoan TAN

Pause détente dans le salon « Puits de lumière » avec les traditionnelles bugnes autour d'un verre, entre amis.

