

Echauffement Do-In / Qi Gong

1) Do-In des mains

Avec le pouce et l'index de la main droite, saisir le pouce de l'autre main, de part et d'autre de l'ongle, et presser fortement. Exercer ensuite une pression en repoussant le pouce vers la paume et masser tout le pouce en le vrillant. S'attarder sur les articulations : tourner, chauffer, masser. Tirer le pouce en expirant. Traiter chaque doigt de la main gauche de la même façon.

Masser la peau entre les doigts à l'attache de la paume.

Saisir chaque doigt et le tirer vers le bas puis vers le haut (en se rapprochant de l'angle de 90 °)

Procéder de même avec la main droite

Entrecroiser les doigts et retourner les paumes vers l'extérieur. Allonger les bras pour bien étirer les paumes. Faire ensuite de même en dirigeant les paumes vers le plafond. Inspirer et redescendre les bras par les côtés et ramener les mains l'une contre l'autre devant le hara. Répéter l'ensemble trois fois.

Masser la paume gauche. Masser les éminences thénar, hypothénar et sous les doigts. Puis remonter sur le dos de la main en glissant entre les métacarpiens. Saisir la main pleinement, le dos dans la paume de la main droite, essayer de comprimer les métacarpiens pour arrondir et assouplir le dos de la main.

Idem avec la main droite.

2) Do-In des poignets

Chauffer le poignet gauche puis le retourner dans les deux sens.

Idem à droite.

3) Do-In des bras

Stimuler les 6 méridiens des bras.

1 Trois passes à distance (1 à 2 cm)

2 Trois passes frottées.

3 Trois séries de percussions (main concave).

Commencer bras gauche et monter sur la partie extérieure puis descendre sur la partie intérieure. Passer ensuite au bras droit.

4) Do-In du visage

Masser le visage en remontant par les ailes du nez, écartez les mains et laisser glisser les doigts sur les côtés. Trois passages au minimum.

5) Do-In du crâne

Masser le cuir chevelu puis le tapoter du bout des doigts.

6) Do-In du cou

Masser par pressions circulaires la zone sous-occipitale.

Masser en descendant le long des vertèbres cervicales.

Frotter Da Zhui (sous vertèbre C7)

7) Do-In de la gorge

Masser lentement de part et d'autre de la trachée comme si vous creusiez deux sillons avec vos pouces.

8) Do-In des oreilles

Frotter les oreilles avec les mains.

9) Do-In des jambes

Stimuler les six méridiens des jambes (protocole idem bras).

10) Etirements

S'allonger, croiser les mains sur le ventre puis étirer les bras vers l'arrière. Tendre en même temps les pieds.

Ramener les bras sur les côtés.

Se placer sur le flanc gauche. Attraper les genoux et se fléchir. Dans cette position, étirer la tête en arrière.