

— Fiche récapitulative de quelques mouvements de **Do IN** —

1

⚠ Avant de commencer, enlever les bijoux qui empêchent l'énergie de circuler librement.

• S'asseoir confortablement, avec un support si besoin.

• Se moucher en pratiquant "Kapalabati" = la respiration du crâne brillant

→ rentrer le ventre sur chaque EX, narines alternées.

• Saluer et déposer le haut du corps vers le sol.

→ quelques respirations d'abandon

⚠ En Do IN, on expire par la bouche pour évacuer au maximum les tensions.

• 3 fois le son "SOU", peuces sur les mâchoires, les autres doigts enfermant le nez et la bouche.

→ son de l'unité et de l'harmonie, qui réchauffe et fait vibrer les mains.

• Relancer les 2 mains en laissant les doigts s'interpénétrer. Ressentir la chaleur au niveau des paumes.

• Travail des mains en commençant par la gauche.

1) "Visser" consciencieusement chaque doigt, depuis l'ongle jusqu'à l'attache sur l'IN et "vider" sur l'EX.

2) Enrouler les doigts en étirant les attaches, comme pour faire "bâiller" les articulations.

3) Étirer chaque doigt vers l'arrière en protégeant l'attache (2) avec le pouce de la main opposée.

4) Resserrer les 5 doigts en gardant une main "chiffon".

5) Détendre en claquant les doigts et reprendre le même travail sur la main droite.

- Relancer les 2 mains à nouveau.
- Capter l'énergie céleste, les 2 bras vers le haut à l'IN, et, sur l'EX, ramener les 2 mains au centre, dans le HARA, sous le nombril. x 3
- Travail de la tête
 - 1) Massage du cuir chevelu.
 - 2) Pressions, en 3 étapes, autour du crâne pour soulager le mental, l'affectif et le corps physique.
 - 3) Exercices pour les yeux : cercles, diagonales et palming.
 - 4) Massage du visage en partant du haut vers le bas. Insister sur les racines (ou alvéoles) des dents, en lien avec les organes.
- Travail de la gorge et de la nuque.
- Étirer les lobes des oreilles pour stimuler la joie, puis masser l'ensemble (sur les bords des pavillons pour la colonne vertébrale / vers le haut pour les bras et les jambes / le long du "labyrinthe" pour les organes internes).
→ Penser à faire vibrer les tympanes pour activer l'audition.

- Mouvement final pour relier le ciel et la terre.
 → Après avoir relancé les 2 mains, chauffer la zone des reins et balayer l'extérieur des jambes sur l'EX. Remonter à l'intérieur vers le sternum sur l'IN. Chanter le son "A" face au cœur, en ouvrant largement les bras. x 3
- Terminer en chantant 3 fois le son "OM" avec les mains jointes ou déposées en haut des cuisses.

BONNE PRATIQUE !



- Accueillir les bâillements avec bienveillance
- Penser à relancer souvent les 2 mains pour unifier l'énergie positive (à droite) et l'énergie négative (à gauche).
- { EX = expiration
 { IN = inspiration