

Soirée santé & Bien-être organisée par la Médiathèque de Plouarzel

Vendredi 15 octobre 2021

Atelier Do-In (auto-shiatsu) acupression

Intervenante

Anne Dugornay : Praticienne Shiatsu thérapeutique, fasciathérapeute et animatrice Do-In

Qu'est ce que le Do-In ? d'où vient t'il ? Pour que faire ? Pour Qui ?

La médecine chinoise remonte à plus de 2500 ans, elle a observé le fonctionnement du corps humain durant tout ce temps et nous livre aujourd'hui un enseignement méritant d'être mieux connu.

La médecine chinoise fait appel à plusieurs disciplines,

- Le mouvement par le do_in ou le Qi Qong
- La diétothérapie
- L'acupression par le shiatsu
- L'acupuncture

Le Do-In découle du Tao-Yin, discipline ancestrale d'origine chinoise, il est la version japonaise du Qi Quong répandu en Chine .

Le Do-in se base sur les grands principes de la médecine chinoise, pratiqué quotidiennement est un allier de taille pour rester en forme, prévenir mais aussi soulager les petits maux du quotidien . C'est une discipline composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements , auto- shiatsu, respiration, relaxation et méditation.

Le Do-In permet de stimuler les grandes fonctions du corps par la libre circulation du Qi (énergie) au niveau des méridiens d'acupuncture .

- Le système respiratoire
- Le système nerveux
- Le système digestif
- Le système circulatoire
- La libre circulation de l'énergie

Le Do- in est accessible à tous sans limite d'âge et se pratique dans une dynamique de prévention santé. Il aide à entretenir son bien-être, sa santé et sa vitalité.

La boîte à outils des petits points

Stimuler son système immunitaire ou l'énergie défensive (wai Qi)

Gros Intestin 4 - 4GI : « Vallées qui se rencontrent »

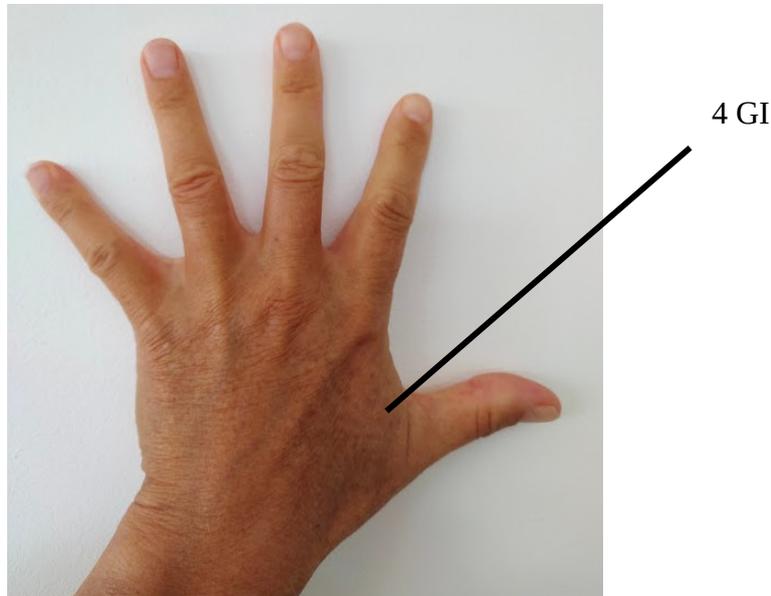
Sur le dos de la main entre le 1^{er} et le 2^{ème} métacarpien, près et au milieu de ce dernier .

- Point incontournable en cas de rhume, de début de grippe, il permet de libérer l'énergie défensive qui offre une première barrière au corps en cas de « coup de froid ». A utiliser dès les premiers symptômes.



- Point distal de la tête : point incontournable dans la majorité des troubles de la tête, de la face et des organes sensoriels
- Point en cas de troubles du système digestif, il régularise le Gros Intestin mais aussi l'estomac .

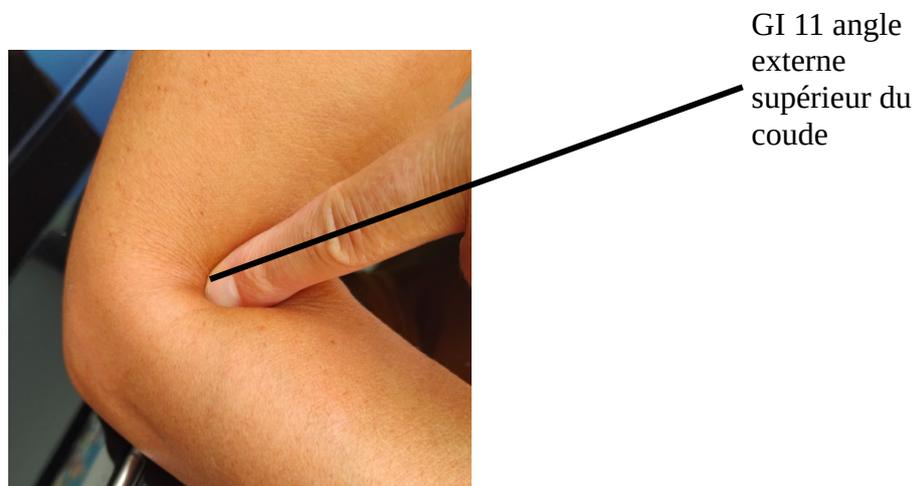
Attention ce point est un point abortif , il n'est donc pas indiqué chez la femme enceinte.



Gros Intestin 11-11 GI : « Etang courbé »

Près de la face externe du coude, lorsque le coude est fléchi, à l'extrémité externe du pli du coude sur le dessus à l'extérieur. Pour le trouver, plier le coude . Le point GI 11 se trouve à l'épicondyle de l'humérus.

- Point permettant d'évacuer l'énergie perverse en cas de symptômes grippaux, de rhume ou de coup de froid affectant le nez, les oreilles
- Intéressant dans le cas de désordres liés au gros intestin
- Point de traitement pour certaines dermatoses mais aussi pour l'asthme
- Point de traitement pour les troubles dus à des rhumatismes du bras et de l'ensemble du corps



Gros Intestin 20 – 20 GI : « Accueil des parfums »

Dans le sillon rhino-labial au milieu du bord latéral de l'aile du nez.

- Débouche le nez et facilite le confort respiratoire (rhume, rhinite, sinusite ...)
- Estompe la couperose au niveau des ailes du nez

20 GI



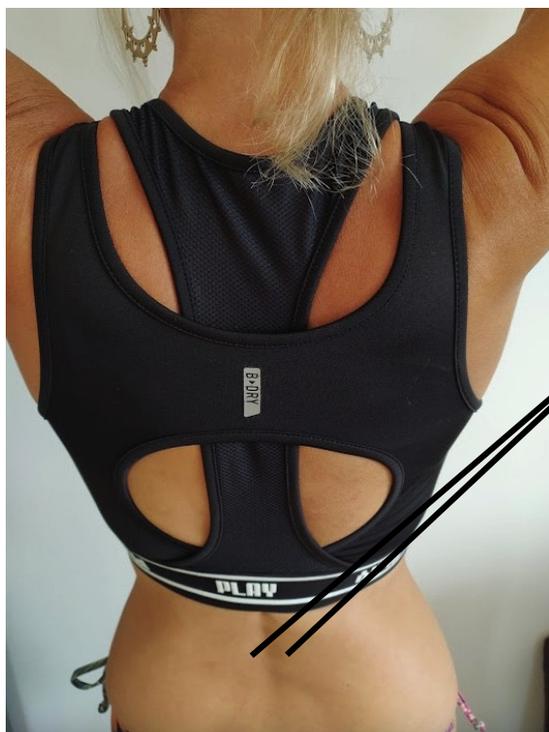
Tonus général

Vessie 23 – V23 : « Shu des Reins »

Dans le dos, de chaque côté de la colonne vertébrale, au niveau de la crête iliaque - entre vertèbres L2 et L3

Les reins en médecine chinoise sont considérés comme la réserve du Qi / Jing

- Fatigue
- Lombalgie
- Diarrhée matinale



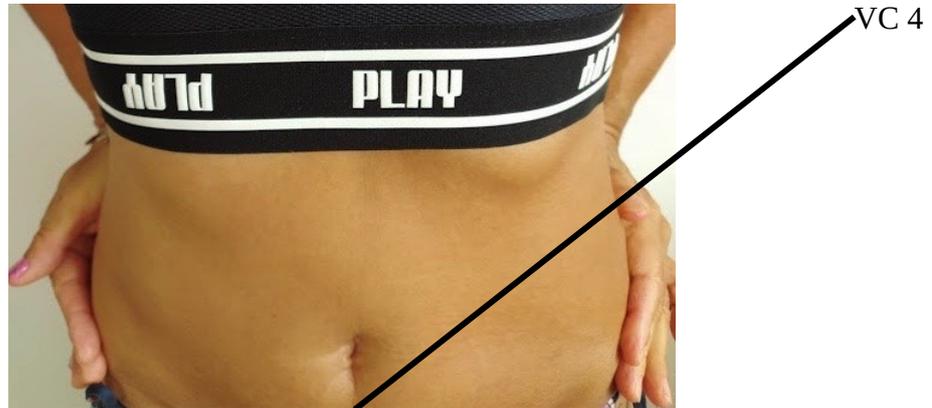
V23

Vaisseau conception 4 – VC 4: « Barrière originelle »

A 3 largeurs de pouce sous le nombril sur la ligne médiane

Point d'intersection des trois méridiens Yin , foie , rate et reins

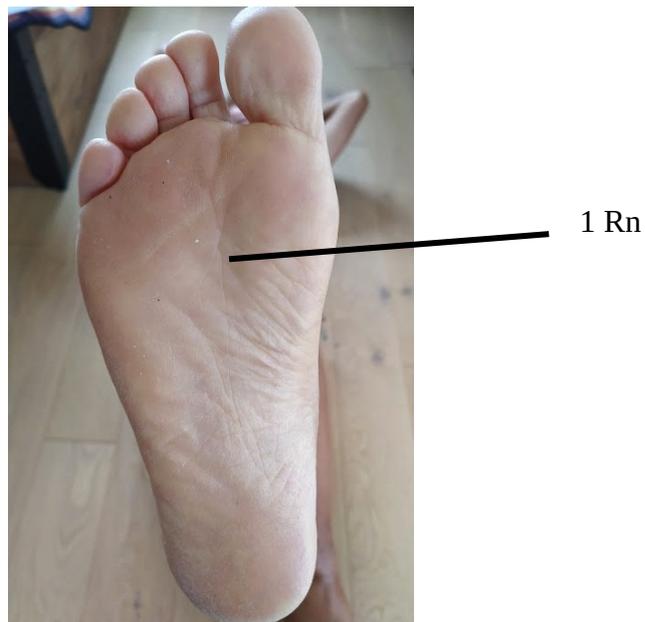
- Favorise la santé et la longévité
- Traite les maladies du système urinaire
- Traite les maladies du système digestif



Rein 1 – 1 Rn : Source jaillissante

Sur la plante du pied, dans la dépression qui apparaît sur la partie antérieure de la plante du pied, entre le 2ème et le 3ème métatarse , à la jonction du premier tiers antérieur .

- Insomnie
- Crise des nerfs
- Certaines migraines
- Agit sur le haut du corps



Estomac 36 - 36 Est : trois li du pied ou trois mille pieds

Sur la face antéro-externe de la jambe à 3 pouces sous l'oeil externe du genou , entre le muscle jambier antérieur et la crête tibiale

Point incontournable

- Grand point de l'énergie
- fatigue chronique
- Etats nauséux
- Calme l'esprit
- Régule la rate, l'estomac et les intestins

Attention ce point est un point abortif , il n'est donc pas indiqué chez la femme enceinte.

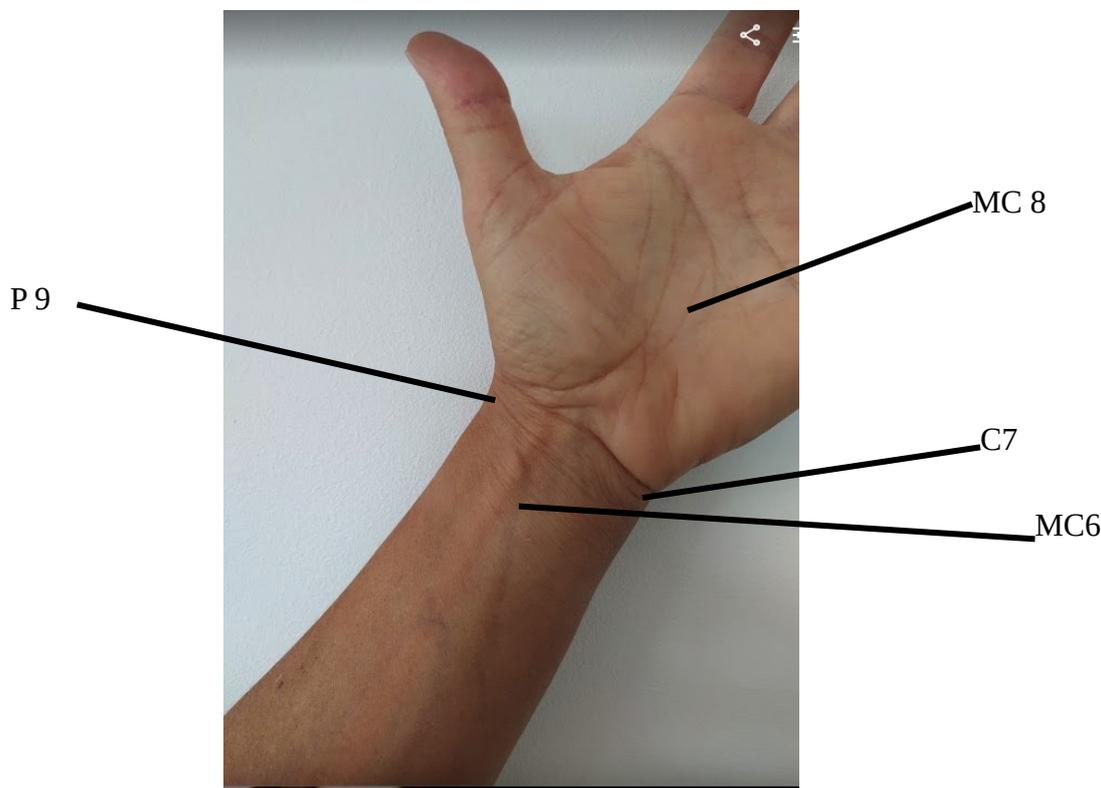


36 Est



S'apaiser en cas de stress ou pour trouver le calme avant de dormir

Triangle du bouda est le nom poétique pour soulager l'anxiété et apporter la paix aux esprits hyperactifs. Le triangle du bouda est une combinaison de trois points (poumon 9, Maître du Coeur 6 et coeur 7) à stimuler autant que l'on en a besoin.



Poumon 9 – P9 : Abîme extrême

Au niveau du pli du poignet paume tournée vers le ciel coté pouce .

- Tonifie le poumon et fait descendre le qi de celui-ci
- Indiqué en cas d'oppression dans la poitrine lors d'anxiété
- Tristesse ou sentiment de déprime passagère

Maître coeur 6 - MC 6 : Barrière interne

Sur la surface interne de l'avant bras, sur la ligne médiane à 3 largeurs de pouce à compter de la pliure interne du poignet .

Point incontournable en médecine chinoise

- Calme l'esprit
- Réduit l'oppression au niveau de la poitrine
- Point pour « digérer » les événements de la vie
- Nausée, vomissement et notamment en cas de mal des transports, mal de mer

Coeur 7 – C7 : Porte du Shen

Sur la face interne du poignet sur le pli antérieur du poignet à coté du bord externe

- Calme l'esprit , c'est une grand point calmant qui soulage l'agitation mentale



- Insomnie
- Tristesse
- Soutien le coeur Palpitations cardiaques
- Traite les relations du coeur (intestin Grêle , langue ...)

Maitre coeur 8 – MC 8 : Palais du labeur

Localisé dans la paume de la main entre le 2ème et le 3ème métacarpien, à l'endroit que touche le majeur lorsque le point est fermé

- Apaise le coeur et l'esprit

Vaisseau conception 17 – VC 17 : Centre de la poitrine

Sur le thorax, sur la ligne médiane antérieure, entre les mamelons sur le sternum.

- Oppression au niveau de la poitrine, il libère et régularise le Qi du foyer supérieur
- A une action sur le coeur autant psychique que cardio-vasculaire



VC 17

Stimuler sa Digestion

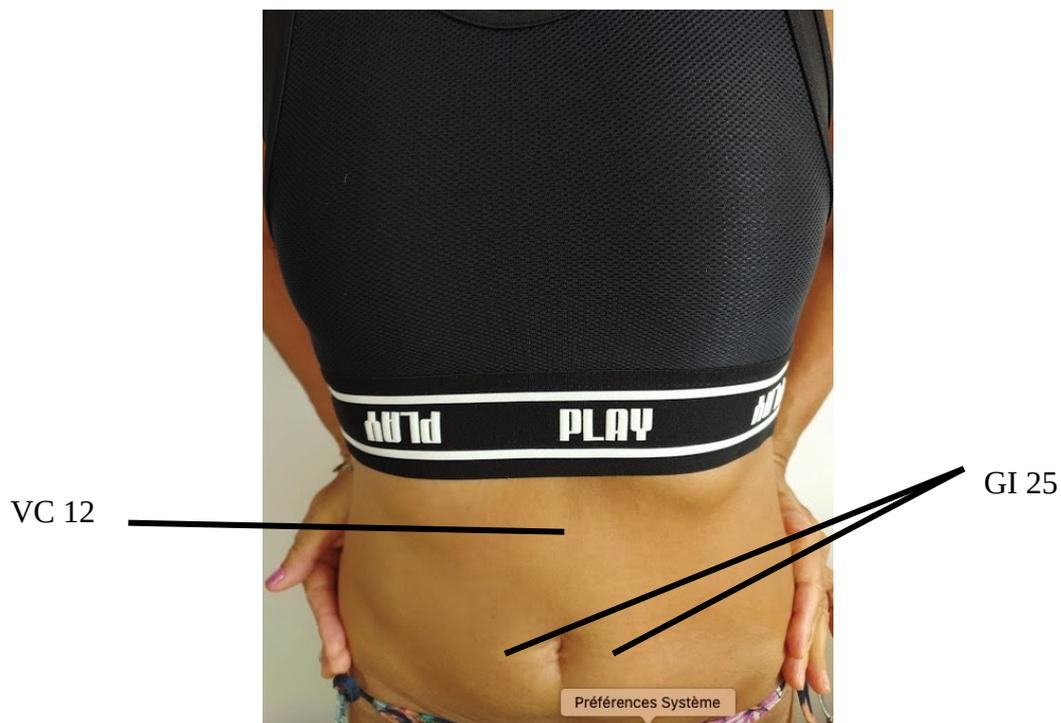
25 Estomac - GI 25 : « Pivote céleste »

Sur l'abdomen, à 2 pouces latéralement de chaque côté de l'ombilic . Point directement relié aux intestins

- Constipation
- Diarrhées
- Troubles digestifs liés à l'intestin

Attention ce point est un point abortif , il n'est donc pas indiqué chez la femme enceinte.





Vaisseau conception 12 - VC 12 : Estomac central

Sur la ligne médiane antérieure, à 4 pouces au dessus de l'ombilic, à mi distance entre la pointe du sternum et l'ombilic

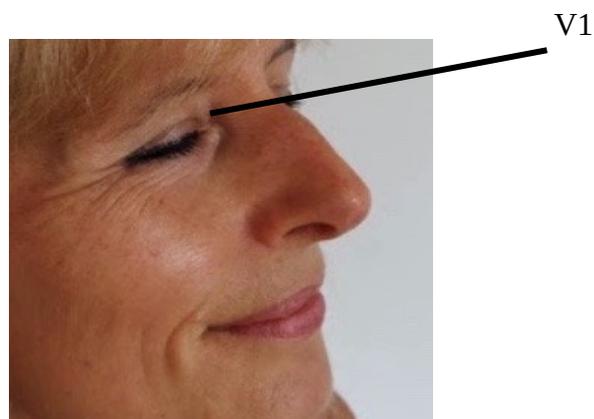
- Troubles de l'estomac, point incontournable (éructations, reflux gastriques , crampes, digestion difficile...
- Désordres émotionnels dont certaine insomnie

Stimuler les yeux :

Vessie 1 – V1 : éclats de l'oeil

Sur la face interne de l'oeil au niveau du canthus médial

- Eclaircie la vue
- Défatigue les yeux



Que faire en cas de crampes au niveau du mollet ?

Vessie 57 – V57 : Support de la montagne

Sur la face postérieure du mollet, sur la ligne médiane postérieure de la jambe, dans la dépression formée par les muscles jumeaux de la jambe

- En cas de crampe appuyer fortement sur ce point et attendre que celle-ci disparaisse



Important : En aucun cas le Do-In ne doit remplacer un traitement médicamenteux prescrit par votre médecin. Votre médecin reste votre interlocuteur incontournable en cas de pathologie et trouble de la santé.

Informations utiles :

Application gratuite pour retrouver tous ces points : <https://www.tsubook.net>

Pour trouver en France un praticien en shiatsu sérieusement formé et diplômé :

- Fédération Française de Shiatsu Traditionnel FFST : <http://ffst.fr>
- Union francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique - UFPST : <https://ufpst.org>

®Photos et document droits réservés A.dugornay

