

S'OUVRIR AU MONDE

# No-in

Un automassage  
d'automne  
pour libérer l'énergie

CINQ MINUTES POUR STIMULER

LES BONNES ÉNERGIES DE L'AUTOMNE,

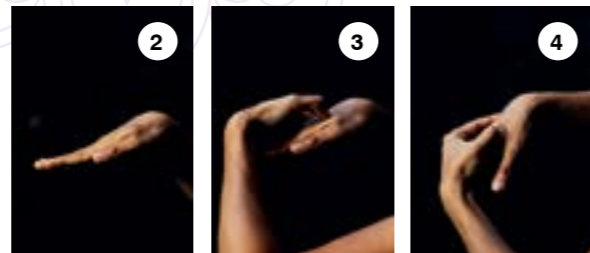
AVOIR UN MORAL D'ACIER ET

UNE SANTÉ DE FER !

PAR **CLARA DELPAS**  
PHOTOS **LUCIEN LUNG**



1



## Tonifier le point GI4 du lâcher-prise

La tonification de certains points d'acupuncture (digitopressure) permet d'agir rapidement sur de nombreux symptômes (douleurs, maux de tête, sinusite, constipation, etc.). Ainsi, le point GI4, quatrième point du méridien du gros intestin (GI), qui est à stimuler à l'automne, est un puissant point antidouleur ! Pour affronter le tourbillon de la rentrée, tonifiez aussi souvent que nécessaire ce point dit du lâcher-prise !

- 1 Rapprochez le pouce droit de l'index droit en faisant apparaître le petit renflement de chair au-dessus de la jointure. PHOTO 2
  - 2 Du pouce gauche, appuyez au centre de ce renflement pour « décoller » le pouce. PHOTO 3
  - 3 Gardez le pouce gauche appuyé en remontant légèrement le long de la base de l'index : le point GI4, légèrement douloureux, est situé presque au milieu du deuxième os métacarpien. PHOTO 4
- Avec la pulpe du pouce bien appuyée, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 30 secondes. Répétez trois fois. Faites de même avec le point GI4 situé sur la main gauche.

### Nos conseils

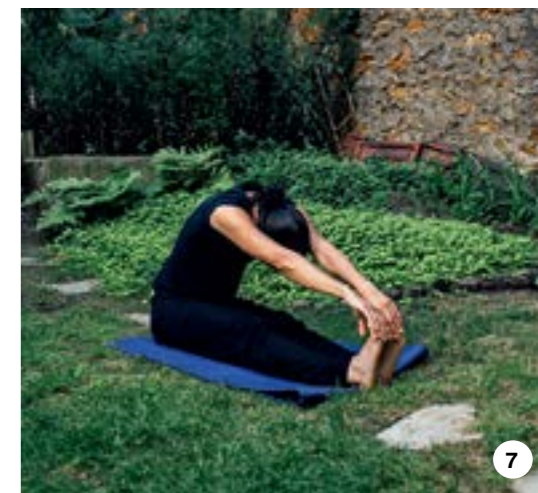
- Le do-in se pratique en tenue décontractée, dans un environnement calme, sur un tapis de sol.
- Enlevez les bijoux métalliques, clés, monnaie, afin de ne pas bloquer l'énergie.
- L'idée n'est pas de se faire mal ! Il faut « sentir que ça tire » tout en respectant ses limites. Bien se détendre à l'expiration permet d'aller plus loin dans l'étirement.
- Après la séance, buvez une boisson chaude pour réchauffer le corps.



5



6



7



**LINDA KY**  
EST UNE PRATICIENNE DE SHIATSU DIPLÔMÉE DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE SHIATSU ET DE PSYCHOLOGIE CORPORELLE APPLIQUÉE. ELLE DONNE DES ATELIERS DE DO-IN À LA RECYCLERIE (PARIS 18<sup>e</sup>) ET À DOMICILE. SON SITE : EKYLIBRE-SHIATSU.COM.

## Une technique japonaise d'inspiration chinoise

Le do-in est une technique d'automassage énergétique découlant de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). On le pratique depuis le VII<sup>e</sup> siècle au Japon. Son principe est de stimuler différentes zones du corps au moyen de tapotements, de frictions appuyées, de pincements, de pressions, de rotations ou d'étirements spécifiques. L'objectif ? Travailler à la meilleure circulation possible de l'énergie vitale, le Qi, au travers des différents méridiens, afin de préserver son capital santé. Selon la MTC, l'énergie qui circule dans ces méridiens fluctue selon l'environnement, et donc selon les saisons. Il existe de multiples do-in, habituellement inspirés des deux courants principaux du shiatsu : celui de Nakazono et Namikoshi, qui consiste à travailler sur les douze méridiens en appliquant des pressions du pouce, trois fois à droite et trois fois à gauche ; et celui issu de Shizuto Masunaga, fondé sur une série de six étirements simples, les « Makko Ho ». C'est de cette lignée que s'inspirent les deux étirements proposés ici, pour les méridiens poumon-gros intestin, très sollicités à l'automne, et les méridiens rein-vessie, en préparation à l'hiver.

## Bien vivre sa rentrée

Tout comme les arbres perdent leurs feuilles, il est temps de lâcher les matières mortes. Telle est la fonction du méridien du gros intestin (côlon), chargé de rejeter la matière dont le corps ne veut pas. Ce méridien est associé à celui du poumon, dont la fonction est d'accueillir l'énergie du ciel et qui nous permet de ne pas nous laisser envahir par le monde extérieur, de poser nos limites et de nous protéger.

- 1 Debout, écarter les pieds de la largeur des épaules. Fléchissez légèrement les jambes. Placez les mains derrière le dos, paumes vers l'extérieur, l'une à côté de l'autre. Croisez les pouces. PHOTO 5
- Inspirez (par le nez) vers le haut, comme si le thorax voulait toucher le ciel. Expirez (par la bouche), en amenant la tête vers la terre, le plus bas possible, tout en levant les bras tendus en direction de la tête, les mains toujours pouces croisés et doigts tendus. PHOTO 1
- 2 En bas, respirez au minimum trois fois dans cette position. À chaque expiration, lâchez bien les tensions et profitez-en pour essayer de descendre un peu plus près du sol et d'amener bras et mains le plus loin possible vers l'avant.
- 3 Remontez doucement.

## Se préparer à l'hiver

On peut dès maintenant commencer à se préparer à l'hiver, saison du repos de la nature. Et pour cela, tonifier le méridien du rein, cet organe vital qui filtre les fluides de l'organisme, tout en nous permettant de résister au stress ou à l'anxiété et de recharger nos « batteries ». Sans oublier le méridien qui lui est associé, le méridien de la vessie, qui nous permet d'éliminer les fluides que notre corps considère comme toxiques.

- 1 Assis à l'équerre, jambes allongées au sol et tendues, les pieds en position « flex » (à l'équerre par rapport au sol, les orteils dirigés vers vous). Inspirez par le nez. En expirant par la bouche, essayez d'attraper vos orteils. PHOTO 6
- 2 Respirez au moins trois fois dans cette position. À chaque expiration, profitez-en pour essayer de descendre un peu plus près des cuisses et d'attraper un petit peu plus d'orteils ! Sans aller jusqu'à la douleur. Pas besoin d'attraper ses pieds pour que la posture opère son effet. PHOTO 7
- 3 Remontez doucement.

## PRÉCAUTIONS

Le do-in s'adresse à des personnes en bonne santé, et il n'est pas recommandé en cas de cancer, de maladies inflammatoires ou circulatoires (notamment en cas de phlébite). Il peut être pratiqué par les enfants à partir de 7 ans. Si vous êtes enceinte, prudence (ne stimulez surtout pas le GI4) !

## ADRESSE

Institut français de shiatsu et de psychologie corporelle appliquée  
106, rue Monge, Paris V<sup>e</sup>.  
www.shiatsu-institut.fr.

## À LIRE

Automassages chinois, les 12 points essentiels : guide visuel, Laurent Turlin, éditions Leduc.s, 2017.