

---

# Do In, la santé en mouvement

Équilibre • Pratique ancestrale japonaise, le Do In allie exercices et automassages pour favoriser la circulation de l'énergie. Résultats: santé et bien-être.



Technique douce qui s'adapte à la personne, le Do In peut être pratiqué par tout un chacun et à tout âge.

Dans son excellent livre «Do.In», Jean Rofidal précise: «Le Do In stimule la vie des organes, fortifie toutes les fonctions et les harmonise. Il prévient les maladies, rend une vie normale à un organe qui était en train de s'affaiblir, sert de diagnostic».

Sur le même principe que les traitements de Shiatsu, le Do In travaille sur les méridiens au travers de pressions et étirements pour permettre un flux libre des énergies à travers tout le corps. Cette technique douce, entre sport et relaxation, peut être pratiquée par tout un chacun et apporte, dès les premières séances, des résultats spectaculaires sur le bien-être, la forme et le moral. Coup de punch au quotidien

et prévention de la santé, le Do In, qui signifie voie et geste, étire, allonge, détend, fait fourmiller, bref ravigote cellules et organes, ébroue les sombres pensées et donne un coup de fouet salutaire à notre organisme.

#### La rivière du bien-être

Pour comprendre le fonctionnement du Do In, Maelia Carera, praticienne de Do In et de Shiatsu, à Oron-la-Ville, nous en donne une explication imagée: «Dans notre corps, les fluides doivent pouvoir aller et venir librement pour alimenter les différents organes et contribuer au bon fonctionnement de notre état général. On peut comparer ce mouvement à une rivière ou un

fleuve qui peut être soit trop engorgé à certains endroits, comme obstrué par des cailloux, ou, au contraire, pas assez contenu, se dispersant alors dans toutes les directions. Le Do In, comme le Shiatsu, permettent de combler, d'élarguer ou de contenir le canal de ce courant».

Suite d'exercices simples et d'automassages, le Do In peut être pratiqué par des enfants comme des personnes âgées, c'est une technique douce adaptée aux possibilités de chacun.

Magaly Mavilia