



Yoga et DO-IN – Séance du soir

auto massage du haut du corps vers la détente

Confinement – séance du soir – session 3

Le Massage

En Do-In, les pressions se font sur l'EX. Les déplacements des mains sur l'IN. Malaxer et pétrir les adhérences, aide à décoller les tissus des os, dénouer, détendre les blocages. Les pressions durent le temps de l'EX. Cela permet de mobiliser l'énergie vers les organes reliés aux méridiens

Tambouriner avec la pulpe des doigts, ou avec le poing ouvert ou encore la main en forme de cuillère permet de disperser les toxines et de diffuser l'énergie.

Respirations – assis en tailleur ou sur une chaise, le dos droit

- Accueillir son souffle tel qu'il est au moment présent
- 6 respirations : IN vers les omoplates, le ventre et le dos se détendent.

EX du bas ventre, passe par le sternum et remonte vers les narines

Massage (30 min)

Massage de la tête et nuque

- Ouvrir les doigts comme un peigne et passer les mains dans les cheveux
- Masser le cuir chevelu comme pour faire un shampoing
- Commençant par le côté gauche, presser le bout des doigts et déplacer la peau en cercles x6 et même chose à droite
- La tête légèrement penchée vers l'arrière, pétrir les muscles de la nuque
- Masser la jonction entre la 7^{ème} cervicale et 1^{ère} dorsale.
- Les doigts croisés et posés sur l'occiput, masser avec les pouces muscles le long de la CV
- Placer les pouces dans les creux à l'extérieur des muscles de la nuque, tourner dans chaque sens x6 et sur l'EX 3 pressions
- Les mains toujours sur l'occiput avec IN se redresser et ouvrir les coudes, à l'EX presser la tête contre les mains qui résistent x3 (mouvement de recul de la tête comme le pigeon) cela aide à allonger les muscles entre la tête et les épaules
- Tambouriner la tête et la nuque avec le bout des doigts
- Sur l'IN ouverture de la bouche comme pour bâiller et EX x3

Massage épaules et bras – La main droite masse l'épaule gauche. Puis inverser.

- Pétrir et pincer à pleine main le trapèze x6 et l'articulation (couture du t-shirt) x6
- Pétrir les muscles du bras, du haut vers le bas. Avec douceur, ramener la chair de l'extérieur vers l'intérieur en faisant rouler le muscle sur l'os
- Presser et malaxer la main
- Paume contre paume, puis à l'IN remonter la main droite le long du bras par l'intérieur du bras du coude à de l'aisselle.
- Masser le pectoral x3

Reprendre cet enchaînement de massages x 3 pour chaque bras

Massage cage thoracique

- Frotter avec les doigts sous les clavicules
- Les doigts sur le sternum puis les glisser entre les côtes comme pour ouvrir l'espace entre la gauche et la droite
- Poser les deux mains l'une sur l'autre sur le sternum entre les deux mamelons. Dessiner des cercles en déplaçant la chair, x6 dans chaque sens
- Tambouriner délicatement, avec les doigts ou les poings le thorax en soufflant des voyelles (Tarzan)
- Mouvement de la poitrine avec la respiration x6
 - IN « j'aime » lever le sternum, avancer la poitrine vers le haut
 - EX « je n'aime pas » rentrer la poitrine, arrondir le dos, cacher son cœur
- EX arrondir le haut du dos et imaginez le frotter contre un arbre à la manière de Baloo (l'ours du « Livre de la Jungle »)

Respirations et pratique posturale