



Le Do-in, yoga japonais

Libérée comme par magie de son mal de dos par le do-in, Lilian Kluivers s'est passionnée pour cette pratique orientale, qui favorise l'énergie, la joie de vivre, la santé et la détente.

Qu'est-ce que le do-in exactement ?

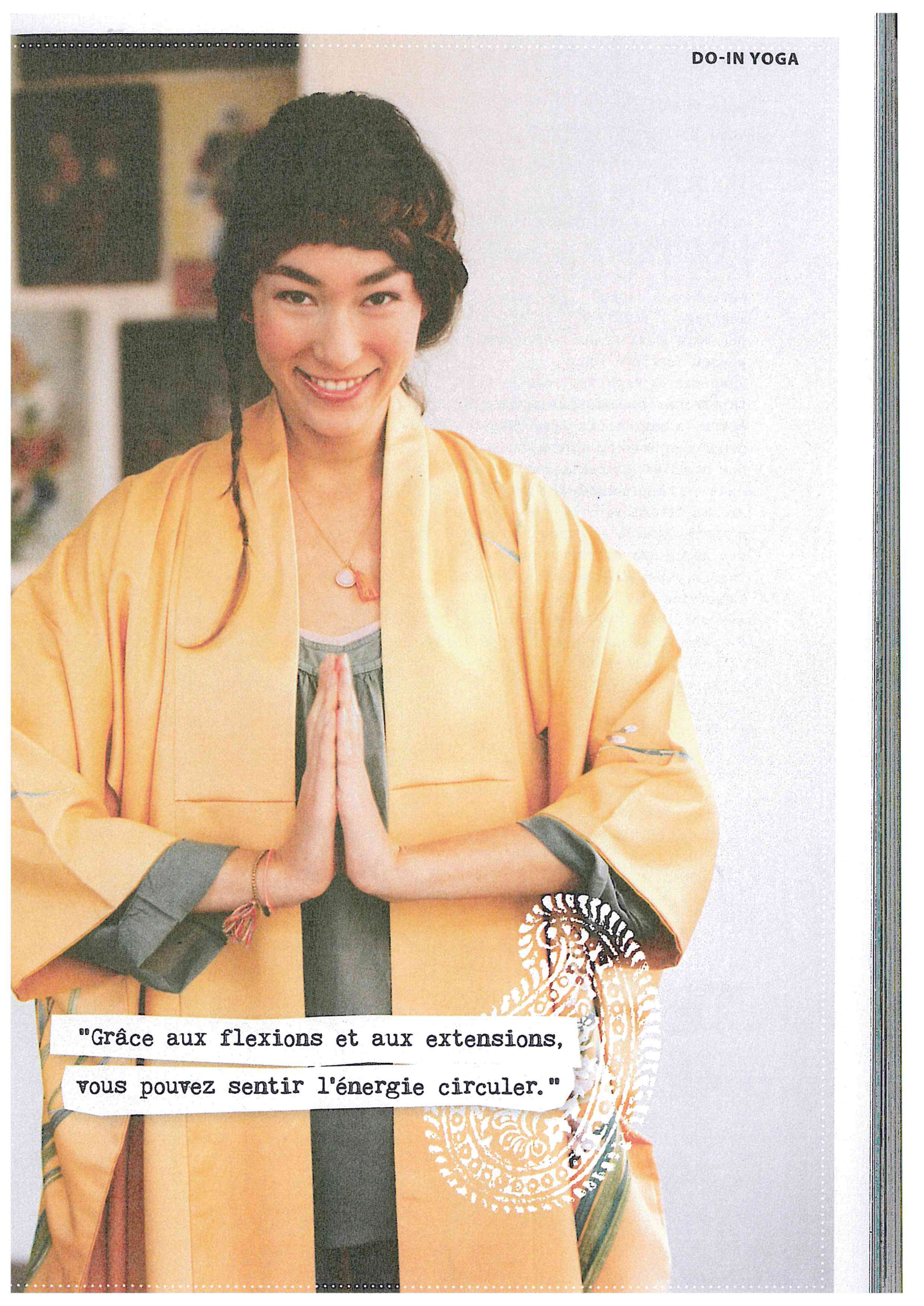
On peut périphraser ainsi ces deux mots japonais : fléchir, étirer et bouger ses membres pour laisser circuler notre énergie vitale dans les canaux énergétiques. Cette discipline utilise de nombreuses postures similaires à celles du yoga qui contribuent à lever ou à atténuer les éventuels engorgements des lignes d'énergie, appelées méridiens. Certains pensent parfois qu'il faut être très souple pour faire du do-in, mais ce n'est pas vrai. Il s'agit avant tout, pendant l'exercice, de sentir un étirement le long de la ligne d'un méridien. Pour moi, il est important que les personnes fassent preuve

de bienveillance envers elles-mêmes et qu'elles apprennent à comprendre la sagesse de leur corps.

Le do-in est moins connu que d'autres types de yoga. Comment l'avez-vous découvert ?

Pendant mes études de lettres classiques, je souffrais énormément du dos. Rien ne me soulageait, alors que je veillais à marcher et à m'asseoir le dos bien droit. J'ai rencontré quelqu'un qui suivait une formation de shiatsu, et notamment des enseignements de do-in. Sa technique de massage m'a paru plutôt aléatoire, car il ne massait pas les parties douloureuses. Or, une dizaine

>

A woman with dark hair styled in a bun, wearing a bright yellow robe over a grey top. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) and is smiling warmly at the camera. She is wearing a necklace with a pink and orange pendant and a bracelet on her right wrist. A decorative white patterned object is visible in the lower right corner.

"Grâce aux flexions et aux extensions,
vous pouvez sentir l'énergie circuler."

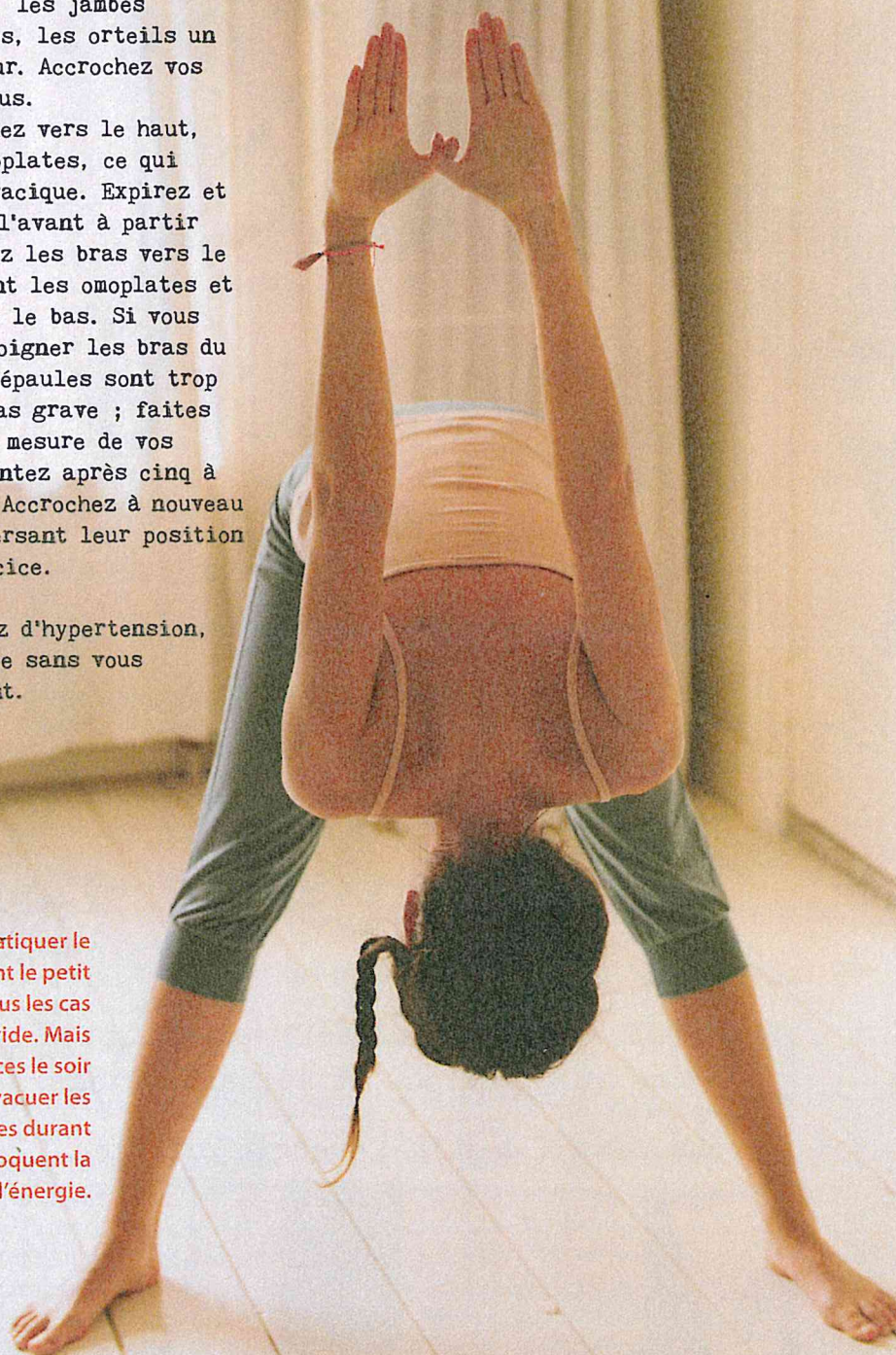
POUMONS

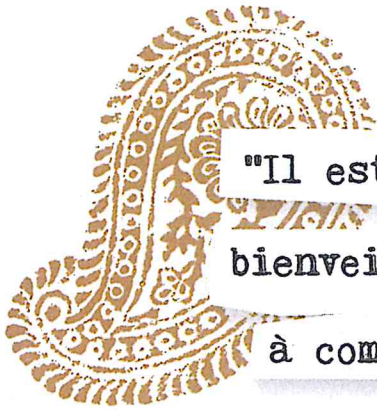
* Renforce la résistance et donne de l'énergie

Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées, les orteils un peu vers l'extérieur. Accrochez vos pouces derrière vous. Inspirez et regardez vers le haut, rapprochez vos omoplates, ce qui ouvre la cage thoracique. Expirez et penchez-vous vers l'avant à partir des hanches. Étirez les bras vers le haut en rapprochant les omoplates et en les tirant vers le bas. Si vous n'arrivez pas à éloigner les bras du dos parce que vos épaules sont trop raides, ce n'est pas grave ; faites l'exercice dans la mesure de vos possibilités. Remontez après cinq à dix respirations. Accrochez à nouveau les pouces en inversant leur position et reprenez l'exercice.

>> Si vous souffrez d'hypertension, faites l'exercice sans vous pencher en avant.

* L'idéal est de pratiquer le matin, avant le petit déjeuner, et dans tous les cas avec l'estomac vide. Mais effectuer les exercices le soir peut permettre d'évacuer les tensions accumulées durant la journée, qui bloquent la circulation de l'énergie.





"Il est important de faire preuve de bienveillance envers soi-même et d'apprendre à comprendre la sagesse de son corps."

> de minutes plus tard, la douleur avait complètement disparu, ce qui ne m'était encore jamais arrivé. Cela m'a semblé magique et m'a donné envie de tout savoir sur cette pratique.

Quels sont les points communs entre le do-in et le shiatsu ?

Ces deux pratiques agissent sur les lignes d'énergie. Au départ, un blocage des méridiens se traduit souvent par des symptômes qui peuvent passer inaperçus : tension, fatigue ou légères éruptions cutanées. Si le blocage persiste, les symptômes s'aggravent. Le shiatsu est pratiqué par un thérapeute, tandis qu'avec le do-in on est son propre thérapeute ; on pourrait parler d'"autoshiatsu".

En quoi le do-in diffère-t-il d'autres formes de yoga ?

Le do-in se concentre sur les méridiens et le cercle chinois des cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces éléments s'influencent constamment et sont

liés à toute la personne. Il faut une étude approfondie pour comprendre vraiment l'action de ces cinq éléments, mais, pour résumer, disons qu'il est possible de guérir les troubles et les maladies en laissant simplement circuler l'énergie de manière ajustée d'un élément à l'autre. Le do-in nous apprend à étirer, à masser et à bouger notre corps pour permettre cette bonne circulation. L'étirement de l'arrière des jambes, par exemple, fluidifie la circulation de l'énergie de la vessie et des reins. Le do-in agit d'abord de manière préventive, il maintient l'énergie à un niveau adéquat. Il permet également de se détendre. Quand mes élèves arrivent en cours, ils sont encore en proie à l'agitation. Après une heure de do-in, on dirait qu'un poids est tombé de leurs épaules. Parfois, l'un d'eux s'étonne de se sentir épuisé après une séance. Cela se produit lorsque le niveau d'adrénaline est très élevé, les exercices désactivent l'adrénaline et font remonter les véritables ressentis. 🌿

>> D'autres exercices pages suivantes...



À PROPOS DE LILIAN

Lilian Kluivers souhaite rendre la sagesse orientale accessible au public occidental. Elle enseigne le do-in, forme des professeurs et propose des massages shiatsu. Elle a réalisé un DVD sur le do-in et écrit des livres et des articles sur cette méthode japonaise.

* www.liliankluivers.nl (site en néerlandais).



Posture 2

* Il est tout à fait possible de prendre les postures indépendamment l'une de l'autre, mais leur action est renforcée lorsqu'on effectue la série entière. C'est un coup de fouet énergétique pour tout l'organisme !

ESTOMAC ET RATE

* Stimule la digestion et favorise l'ancrage

Debout, placez votre poids sur une jambe et levez l'autre pied vers la fesse. Saisissez-le avec la main. Gardez les genoux serrés. Poussez la hanche vers l'avant et le coccyx vers le bas pour soulager le bas du dos. Étirez le haut du corps vers le haut. Pour rester en équilibre, il est bon de fixer un point précis, mais vous pouvez également chercher un léger appui ou vous appuyer contre un mur imaginaire avec votre main libre. Changez de jambe après cinq respirations calmes.

Posture 3

CŒUR ET INTESTIN GRÊLE

* Aide à apaiser les émotions et à ressentir le calme intérieur

Asseyez-vous et pliez la jambe droite par-dessus la gauche, de sorte que les genoux soient l'un au-dessus de l'autre. Les pieds sont posés sur le sol. Si cette position vous fait mal aux genoux, vous pouvez tendre la jambe gauche. Levez maintenant le bras droit, pliez-le et posez la main entre les omoplates. Montez la main gauche derrière vous, le bras plié, et essayez d'accrocher les doigts des deux mains. Si vous n'y arrivez pas, tenez un foulard entre vos deux mains. Relâchez après cinq à dix respirations calmes et reprenez l'exercice de l'autre côté.

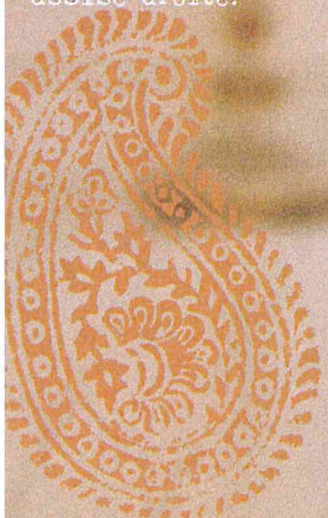


* En suivant l'ordre proposé ici pour les postures, vous suivez l'"horloge des méridiens", ce qui leur permet de se transmettre leur énergie de manière optimale.

VESSIE

* Renforce la colonne
vertébrale

Asseyez-vous en tailleur.
Laissez tomber la tête vers
l'avant ; si vous sentez que
cela tire trop dans la nuque,
n'insistez pas. Placez ensuite
les mains sur l'arrière de la
tête, et laissez tomber les
coudes. Retirez les mains
après cinq à dix respirations
et reprenez une position
assise droite.



* Après les exercices, il est
conseillé de boire de l'eau
ou du thé tiède pour
éliminer les toxines ainsi
libérées.





Posture 5

TRIPLE RÉCHAUFFEUR

* Renforce le système immunitaire et donne une sensation de force

Debout, les pieds joints, tendez le bras droit devant la poitrine, la paume de la main vers l'arrière. Pliez votre bras gauche autour de l'avant-bras droit (le plus près possible du coude) et tirez le bras droit vers vous avec le bras gauche. Regardez en face de vous. Vous étirez ainsi le "triple réchauffeur" (un thermostat corporel qui protège l'organisme tant sur le plan physique qu'émotionnel) dans l'épaule et le bras droits et sur le côté gauche du cou. Changez de côté après cinq respirations calmes et répétez deux fois l'exercice.



Posture 6

VÉSICULE BILIAIRE

* Stimule l'intuition et aide à dissiper le doute et l'incertitude

Asseyez-vous en tailleur. Placez la main gauche sur le sol, près de vous. Sur une inspiration, soulevez le bras droit au-dessus de l'oreille et penchez-vous vers la gauche. Gardez le bassin au sol, tout en étirant la main droite le plus loin possible. Respirez dans les côtes droites, comme si vous vouliez étirer les muscles intercostaux. Laissez l'épaule gauche détendue, vers le bas. Gardez la posture pendant cinq respirations calmes, puis changez de côté. Dans cette position, vous sentez le méridien de la vésicule biliaire s'étirer le long de la cage thoracique. 🌸

TEXTE WIES ENTHOVEN

STYLISME CYN FERDINANDUS

PHOTOGRAPHIES BRENDA VAN LEEUWEN

MAQUILLAGE MANOUS NELEMANS

AVEC LA COLLABORATION DE VAN HIER TOT TOKIO

(WWW.VANHIERTOTOKIO.COM)

ET YOGA KLEDING (WWW.YOGAKLEDING.NL)