



FICHE SEQUENCE DO-IN: soutien au confinement

Objectifs : déverrouiller l'ensemble du corps et renforcer la circulation énergétique

Précautions : se laver les mains au savon avant et après la séance

SEANCES

Séance du matin :

Allongé sur le dos (reentrer un peu le menton vers le cou et placer les lombaires au sol pour aligner la CV) :

Prise de conscience des appuis sur le sol en partant du bas vers le haut (pieds, jambes, fesses, dos, bras, tête) : vérification du relâchement de chaque partie du corps

Rotation des chevilles : mise en route et fluidification de la rate

Etirement du corps en poussant avec le dessous des pieds et les paumes des mains en direction opposée dans le prolongement du corps sur un temps inspiratoire : ouverture de tout le corps

Idem d'un côté puis de l'autre en relâchant bien l'autre côté : étirement latéral

Travail respiratoire : inspiration en 3 stades (ventrale, costale et sous-claviculaire) x6

Assis au sol :

Frictions de l'intérieur des chevilles puis travail sur chaque orteil (rotation, pincement), et travail au pouce des interosseux sur le dessus du pied) : renforcer le rein, et lever les obstructions énergétiques.

Consigne : insister sur les zones douloureuses

Friction du E36 : renforcement général de l'énergie

Debout :

Rotation des genoux : soutien de l'énergie rein

Lever les bras devant soi et les laisser tomber dans l'expiration et de façon rythmée au moins 2 mn : activation du poumon

Tapotement simultané et bras croisés du 1P et 13F : activation et renforcement de l'énergie rate et poumon (pourvoyeurs des énergies de issues de l'air et de l'alimentation)

Rotation du haut du corps bras libres qui viennent frapper le corps : libération de l'énergie bois (lever les frustrations)

Ouverture des bras sur l'inspiration (image d'un élastique) suivi de frottements vers le bas du 17VC : ouverture de la cage thoracique et libération de l'émotionnel

Séance du soir :

Debout :

Prise de conscience des appuis des pieds au sol (osciller entre l'avant et l'arrière du pied, puis intérieur et extérieur puis stabiliser en centrage au 1R)

Rotation des hanches, mobilisation des orteils en se servant du sol, rotation des chevilles : faciliter la circulation de l'énergie dans le bas du corps suite à une posture assise trop longue (travail de bureau ou station assise tv😊)

Friction des reins puis lissage vers le hara : soutien de l'énergie rein et liaison entre haut bas du corps

Rotation des épaules vers l'arrière et l'avant : relâchement des épaules : **respirer librement pendant l'exercice**

Tourner la tête d'un côté puis de l'autre en regardant le plus loin possible

Incliner la tête vers une épaule puis l'autre en levant l'épaule en même temps : libérer la circulation énergétique entre la tête et le torse

Exercice zen visualisé du Poumon Gros Intestin : renforcement de l'énergie métal

Appuis au pouce en dispersion sur toute la paume de la main : **dispenser les tensions yang**

Position quadrupédique haute : (équilibrer bien le poids du corps entre les quatre appuis et mettre dos plat avec regard au sol entre les mains)

Tendre le bras (en relâchant bien la main) et la jambe opposée en statique sur 20 secondes :
renforcement du dos puis de l'autre côté

Venir s'asseoir sur les talons (genoux bien ouverts) avec les points sous le front et respirer amplement :
détente du dos

Allongé sur le dos :

Etirement des fessiers (coup de pied ramené vers le pubis puis genou dirigé vers l'épaule opposée) :
libération des tensions pour protéger le dos

Pouce sur le 6 Maître du Cœur (2 CUN au-dessus du pli du poignet) d'un côté puis de l'autre : rester 2 mn

Prise de conscience des appuis sur le sol (tête, épaules, bras, dos, fesses, jambes, pieds) en partant du haut vers le bas : visualisation du relâchement de chaque partie du corps

Travail respiratoire (inspiration amène l'énergie au nombril, expiration propage cette énergie dans tout le corps et le mental) en le liant à la flexion et l'extension des chevilles : ramener l'énergie vers le bas pour favoriser l'endormissement

Conseil général pour les exercices de visualisation ou de prise de conscience du relâchement : passer par une phase de contraction (phase yang) pour observer le relâchement (phase yin)

Conseils d'hygiène de vie :

- **Eviter de rester assis trop longtemps (1.5 à 2h maximum)**
- **Sortir se promener seul, respirer, écouter les oiseaux, bain de soleil de 10 mn**
- **Lire**
- **Ecouter son corps et s'accorder une sieste s'il en éprouve le besoin**