

Do-In PETIT PROTOCOLE DU MATIN

Assis en tailleur ou sur chaise
Veiller à ce que les genoux soient plus bas que les hanches.

Pincer le coin de l'ongle du pouce avec l'autre main.
Pousser le doigt vers le poignet.
Masser tout le long du doigt.
Tenir le doigt et effectuer des rotations dans un sens puis dans l'autre
Tirer sur le doigt

même chose avec tous doigts

<i>pincer</i>
<i>pousser</i>
<i>masser</i>
<i>faire tourner</i>
<i>tirer</i>

Tenir l'ensemble de la main avec l'autre et la pétrir.

Exercer des pressions perpendiculaires ou des frottements (selon ce qui paraît le plus agréable ou satisfaisant à ce moment-là, cela peut changer d'une saison à une autre ou selon notre état énergétique)

Retourner la main et la poser.

Exercer des pressions perpendiculaires : éminence Thénard (bosse à la base du pouce), base des doigts, éminence hypothénard (l'autre bosse un peu moins importante), centre de la paume (on dessine une spirale).

Tenir le poignet et frotter pour le réchauffer.

idem pour l'autre main

Entrecroiser les doigts et étirer les paumes vers l'avant, sur l'expiration, 3 fois.

Se regarder dans le miroir de sa main.

En passant l'autre main derrière, attraper l'éminence Thénard avec les pointes des doigts (en général majeur et annulaire), placer le pouce sur le dos de la main, pousser sur le pouce et tirer sur les doigts de façon faire tourner la main et à placer l'auriculaire vers soi et le pouce vers l'avant.

Descendre la main.

idem pour l'autre main

Pincer en remontant le long de l'extérieur du bras.
Tapoter en descendant le long de l'intérieur du bras
3 fois

idem pour l'autre bras.

Avec le bout de doigts (en général index et majeur), explorer le haut du dos, le haut des omoplates et la nuque du côté opposé (nuque gauche pour main droite), on peut soutenir le coude avec la main gauche.

Exercer des pressions ou des rotations selon votre ressenti du moment.

idem de l'autre côté.

Frotter les deux mains l'une contre l'autre pour les réchauffer et se « débarbouiller » tout le visage.

Avec la pulpe du pouce faire le tour inférieur de l'orbite supérieure 3 fois.

idem autre œil

Avec la pulpe du majeur faire le tour supérieur de l'orbite inférieure 3 fois.

idem autre œil

Avec pulpe index ou/et majeur descendre verticalement du milieu de l'orbite inférieure à la mâchoire,

Remonter le long de la mâchoire, côté joue, devant oreille, jusqu'aux cheveux

Redescendre jusqu'au cou, et extrémité interne clavicule.

on peut faire les deux côtés en même temps

Avec le poing creux (à peine fermé, comme si on tenait un petit oiseau fragile à l'intérieur), ou avec la pointe des doigts, tapoter dans le creux sous la clavicule opposée côté épaule.

idem autre côté

Explorer les coté des flancs avec les talon des mains.

des deux côtés simultanément

Avec les poings creux, côté pouce-index, exercer des frictions le long de la colonne vertébrale, en remontant le plus haut possible pour « chauffer » les reins. De haut en bas et bas en haut.

les deux côtés simultanément

Puis perpendiculairement à la colonne, le plus haut possible en descendant.

Masser le ventre avec les talons des deux mains alternativement des cotés vers le nombril puis de nouveau vers les cotés en descendant.

Placer un de vos pieds dans une position qui vous permet de le masser (souvent la jambe croisée, le pied posé sur l'autre jambe est une bonne solution).

Pincer la base de l'ongle du petit orteil, faire tourner en tirant (pour ouvrir l'articulation) l'orteil dans un sens puis dans l'autre. Masser tout le long de l'orteil et étirer-le vers la plante du pied puis vers le dessus du pied.

faire de même avec chacun des orteils

Attraper avec votre main opposée tous les orteils et les faire tourner ensemble dans un sens puis dans l'autre.

Attraper un peu plus bas en tenant toute la partie antérieure du pied, et de même faire tourner dans un sens puis dans l'autre.

Soutenir la jambe avec le bras du même côté et en tenant tout le pied le faire tourner dans un sens puis dans l'autre, imaginer l'intérieur de la cheville et tous les mouvements qui se mettent en place lors de cette rotation.

Secouer le pied.

Poser le pied, et de la main opposée en exerçant des pressions au pouce,
tracer une ligne du talon vers les orteils,
d'abord la ligne interne vers le gros orteil, 3 fois,
puis la ligne médiane, 3 fois aussi
et enfin la ligne externe, 3 fois.

Explorer la cheville interne et tous les points qui sont sensibles.

Remonter un peu sur le bas de la jambe, le long du tibia pour trouver d'autres points sensibles.

faire de même avec l'autre pied

Puis remonter sur l'intérieur de la jambe en exerçant avec la main opposée des pressions au pouce,
puis descendre sur l'extérieur en tapotant avec les points creux, 3 fois.

faire de même de l'autre côté

C'est fini pour ce petit protocole de base.

Lorsque vous le connaissez vous pouvez facilement le faire en 10 minutes.