

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE CAPEL

DO-IN

LES POINTS CLÉS

100% VITALITÉ



Fatigue, stress, douleurs de dos :
pour prévenir ou soulager,
adoptez les mouvements énergétiques santé !

Postures, mouvements, étirements, acupression... Le Do-In est une technique de bien-être très simple, pour soigner les petits maux (migraine, mal de dos, mais aussi fatigue ou tristesse) et faire de la prévention! Originaire du Japon, le Do-In est basé sur des autopressions et s'appuie sur le principe de la circulation de l'énergie (Ki) dans les méridiens.

Gros avantage : il peut se pratiquer seul et à n'importe quel moment de la journée.

Retrouvez :

- **Le b.a.-ba du Do-In :** ses origines, ses fondements, sa philosophie et 10 raisons de se lancer.
- **Le Do-In en pratique :** la marche à suivre avant de pratiquer, les postures à adopter, les mouvements, le toucher, le lâcher-prise et la méditation.
- **Des programmes** à la carte selon les saisons.
- **Senior, étudiant, sportif, stressé :** à chaque profil son point de massage personnalisé pour stimuler la mémoire et le cerveau, calmer la douleur, apaiser l'esprit et retrouver la sérénité.
- **Un abécédaire des maux :** d'Allergie à Trac avec des exercices détaillés et clairs pour chaque trouble.

INCLUS : 150 PHOTOS POUR BIEN VISUALISER LES POINTS ET DES EXERCICES TRÈS SIMPLES À PRATIQUER.

Après un début de carrière en chirurgie orthopédique, suivi de 20 ans dans de grands groupes de l'industrie pharmaceutique, **Valérie Capel** ouvre son espace bien-être et santé à Paris pour accompagner les personnes sur la voie du mieux-être au quotidien. Par sa grande expérience de l'entreprise, Valérie connaît parfaitement les méfaits du stress sur la santé. Elle propose des pratiques, comme le Shiatsu et le Do-In, qui favorisent le lâcher-prise et le maintien en bonne santé. Elle travaille conjointement avec Hervé Ligot, auteur du *Grand Livre du Shiatsu et du Do-In*, auquel elle a collaboré.

ISBN 979-10-285-1046-6



9 791028 510466

15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : BIEN-ÊTRE, SANTÉ

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Avec la collaboration d'Anne Wieme

Édition : Blandine Pouzin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1046-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE CAPEL

DO-IN : LES POINT CLÉS 100% VITALITÉ

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

SOMMAIRE

PRÉFACE DE DOMINIQUE CHEVALIER	7
INTRODUCTION	11
PARTIE 1. LE B.A.-BA DU DO-IN	13
<i>Chapitre 1</i> UNE PRATIQUE VENUE D'ORIENT	15
<i>Chapitre 2</i> LA PHILOSOPHIE DU DO-IN	27
PARTIE 2. LE DO-IN POUR TOUS ET EN TOUTES CIRCONSTANCES	35
<i>Chapitre 1</i> UN OUTIL POUR MIEUX SE CONNAÎTRE	39
<i>Chapitre 2</i> LA MARCHÉ À SUIVRE AVANT DE PRATIQUER	43
<i>Chapitre 3</i> UN PROGRAMME À LA CARTE AU QUOTIDIEN	53
PARTIE 3. LES SOLUTIONS DO-IN À LA BOBOLOGIE QUOTIDIENNE	81
PARTIE 4. À CHAQUE PROFIL SON DO-IN	139
<i>Chapitre 1</i> L'ACTIF	143
<i>Chapitre 2</i> L'ÉTUDIANT	151
<i>Chapitre 3</i> LA FUTURE MAMAN	159
<i>Chapitre 4</i> LE SPORTIF	165
<i>Chapitre 5</i> LE SENIOR	173
REMERCIEMENTS	179
INDEX DES MAUX	181
INDEX DES MOTS-CLÉS	183
CARNET D'ADRESSES	185
TABLE DES MATIÈRES	187

PRÉFACE

DE DOMINIQUE CHEVALIER

L'Être humain est énergie.
Pour être en bonne santé, il convient d'envoyer cette énergie là où il en manque, de rectifier les zones où elle est en surplus, de l'appivoiser tout doucement, de jouer avec elle et surtout de la mettre en mouvement.

Voici le maître mot : « mouvement ». C'est un concept qui ne peut raisonner que favorablement pour moi. En effet, *kines*, en grec, c'est le mouvement, et le Kinésithérapeute que je suis ne peut qu'adhérer à cette notion de mouvement, qui est l'ADN même de notre profession.

L'énergie en mouvement, certes... mais comment le faire tranquillement à la maison ? Voilà une bonne question, non ? C'est là que l'Art du Do-In prend toute sa place.

Contrairement au Shiatsu qui nécessite l'intervention d'un praticien hautement formé et qualifié, le Do-In après quelques séances d'enseignement peut se pratiquer librement, dans un contexte essentiellement de « prévention ».

Voici un autre mot-clé très fort qui nourrit ma deuxième casquette de Praticien-Enseignant en Shiatsu.

La prévention devrait être un leitmotiv pour chacun. J'invite le lecteur à une petite réflexion sur cette thématique : « *La maladie est de l'ordre de la médecine – la santé est de l'ordre du citoyen* ».

Ne serait-ce pas là un formidable programme de santé publique ? Mais hélas, la prévention n'est pas une figure de proue dans notre système actuel de santé, mais gageons qu'elle le devienne dans un avenir qui, je l'espère, sera le plus court possible.

Notre vie quotidienne est malheureusement émaillée de petits ou de grands maux. Pour les affections courantes, là encore le Do-In peut être une aide précieuse de résolution. J'ai particulièrement apprécié le vademecum que nous propose Valérie Capel.

L'écriture est fluide, les informations très didactiques, l'iconographie de grande qualité, les encadrés pertinents et particulièrement bien venus. Les rappels de Médecine Traditionnelle Chinoise seront incontestablement une aide précieuse pour tous les étudiants en Shiatsu et en Do-In.

Je remercie sincèrement Valérie de m'avoir offert la possibilité d'écrire quelques mots dans son ouvrage, qui je l'espère trouvera toute sa place, non pas dans une bibliothèque fermée, mais au contraire, partout dans la maison.

Je souhaite que le *Do-In : les points clés 100 % vitalité* devienne vite un livre annoté, écorné, voire usé à force d'être lu et relu par tout un chacun. En fait simplement un livre vivant ! Il doit devenir un ouvrage de référence pour tout le monde, et pas seulement pour les adeptes du Do-In et du Shiatsu.

Je souhaite au lecteur autant de plaisir que j'ai pu en éprouver
à la lecture du manuscrit.

Merci Valérie, de faire avancer notre Art.

DOMINIQUE CHEVALIER
Kinésithérapeute D.E, Praticien-Enseignant en Shiatsu FFST,
Président de la FFST.

INTRODUCTION

Depuis 7 ans j'exerce en qualité de Praticienne de Shiatsu et Animatrice Do-In. Au fil des séances de Shiatsu, j'ai constaté que le Do-In pouvait être un complément de taille pour prévenir et soulager les maux du quotidien, et ce, quel que soit l'âge des personnes concernées.

Pour rendre accessible le Do-In au plus grand nombre et afin que chacun puisse en profiter, voici un livre simple et facile à la portée de tous, pour répondre aux petits tracas et aux problèmes de santé sans gravité de chacun.

Merci à Anne Wieme, journaliste free-lance, qui m'a aidée à écrire et vulgariser des techniques, pas toujours faciles à expliquer et à comprendre pour les non-initiés.

Au fil des pages, de ses origines à son fondement, en passant par sa philosophie, découvrez tous les principes qui régissent le Do-In. Puis, de sa pratique à son programme à la carte, apprenez exactement quand, comment et pourquoi le pratiquer.

Que les puristes de la Médecine Traditionnelle Chinoise et les médecins toutes spécialités confondues ne s'offusquent pas ! C'est un ouvrage humble, qui ne remplace en rien un suivi médical

sérieux. Il est là simplement pour vous accompagner au jour le jour et vous aider à profiter pleinement de la vie.

Et pour mettre toutes les chances de votre côté, après l'avoir parcouru et adopté, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de Shiatsu et de Do-In reconnu.



LE B.A.-BA DU DO-IN

Chapitre 1

Une pratique venue d'orient

Le Do-In est une technique japonaise mais qui a pris ses racines en Chine sous le nom de Tao-In ou Dao-In où *Do (Dao)* vient de *Tao* qui signifie « la voie » et de *In* qui veut dire « recevoir, se laisser conduire et assimiler ».

C'est dans *Le Classique de l'Empereur Jaune* (le *Huang Nei Jing Su Wen* en chinois) en 476-221 av. J.-C., le plus ancien ouvrage de Médecine Traditionnelle Chinoise, que le mot « Dao-In » apparaît pour la première fois.

Il faudra ensuite attendre entre le VI^e et VII^e siècle pour que la Médecine Traditionnelle Chinoise se développe au Japon avec, tout d'abord, le massage Anmo, puis le Shiatsu et le Do-In pratiqués comme hygiène de vie au quotidien dans les familles japonaises, chez les moines bouddhistes et les Samouraïs.

C'est dans les années 1975-80 que l'on commence à entendre parler du Do-In en Europe, avec les publications de Jean-Bernard Rishi, de Michio Kushi et de Jean Rofidal.

Aujourd'hui, c'est une pratique d'échauffement et de récupération largement répandue dans les entraînements d'arts martiaux

(Aïkido, Jujitsu, Karaté, Judo...). Mais pas seulement ! C'est désormais une pratique qui s'adresse à un large public et s'adapte à chacun.

Tout comme le Shiatsu (en japonais, *shi* « doigt » et *atsu* « pression »), dérivé manuel de l'acupuncture, le Do-In est issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise dont le principe de santé est l'harmonie du corps et de l'esprit selon les lois de la nature et celle du Tao.

SON FONDEMENT : LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)

La Médecine Traditionnelle Chinoise, contrairement à la médecine occidentale et moderne, a une conception de l'être humain dans sa globalité. Cette approche holistique s'est déployée sur l'observation de la nature, des cycles de la vie, des saisons et de l'impact des énergies climatiques, des émotions, des sentiments sur le bien-être et la santé de l'homme. La MTC s'est développée autour de l'hygiène de vie et de la prévention : au départ, son approche est plutôt préventive que curative.

L'objectif de la MTC est de mettre le patient en harmonie avec « l'univers », constitué par l'ensemble des lois du Tao ou principe d'équilibre et de complémentarité entre les énergies Yin et Yang, toutes deux à l'origine du monde, comme nous allons le développer plus loin. Toutes les techniques énergétiques chinoises sont fondées sur un principe : la circulation de l'énergie, appelée *Qi*, dans les méridiens (canaux invisibles dans le corps) en s'appuyant sur le principe des cinq Éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) qui régissent le monde.

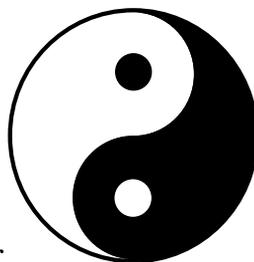
La MTC vise à maintenir chez l'être humain ses capacités « d'auto-régulation », elle est de nature préventive en l'aidant à résister aux agressions extérieures et à s'adapter à ses propres déséquilibres internes, tout en étant aussi thérapeutique si nécessaire. Cette médecine traditionnelle comporte 5 branches : le massage Tuina (le toucher est prépondérant), l'acupuncture, la phytothérapie, la diététique, les exercices santé (Qi Gong, Taï Chi).

Pour la MTC, l'humain est responsable de sa santé : les émotions négatives l'usent, car elles diminuent en lui son capital énergétique.

**DÉTECTER SES FRAGILITÉS
POUR NE PAS TOMBER MALADE**

Dans la Chine ancestrale, les empereurs et riches chinois rémunéraient leur médecin pour qu'il les maintienne en bonne santé. Dans la Chine populaire le praticien était donc payé pour détecter les points faibles qui pourraient engendrer les maladies. Si celui-ci ne parvenait pas à les prévenir et que le patient tombait malade, non seulement on lui enlevait des pièces d'or de son salaire mais il devait aussi soigner gratuitement jusqu'au rétablissement du malade, voire s'acquitter des charges familiales tant que celui-ci ne pouvait pas travailler.

LA LOI DU TAO : L'HARMONIE DE DEUX FORCES



Dans la pensée traditionnelle chinoise, le *Taijiti*, symbole du Tao, représente la théorie sur laquelle s'est construite la Médecine Traditionnelle Chinoise. Symbolisé par deux virgules imbriquées l'une dans l'autre, il forme un cercle et représente les deux forces inséparables, opposées, complémentaires et en constant mouvement qui régissent toute la loi énergétique de l'univers et de fait l'être humain, c'est le Yin et le Yang.

Le Yin, la partie noire est un endroit sombre, nuageux et obscur, comme la nuit, la lune, l'hiver, la terre et la... femme ; le Yang immaculé est à l'inverse lumineux et hautement éclairé à l'image du jour, du soleil, de l'été, du ciel et de... l'homme. Les deux doivent être plus ou moins à parts égales - comme il n'y a pas de jour sans nuit, ni d'été sans hiver - afin de concourir à un meilleur équilibre dynamique tant sur le plan physique que sur le plan psychologique.

Les deux points à l'intérieur des virgules, un noir dans la partie blanche et un blanc dans la partie noire, rappellent que rien n'est heureusement jamais absolu. Quand l'un est à son apogée, l'autre se substitue à lui. Les contraires peuvent donc se compléter et cohabiter harmonieusement.

LE YIN ET LE YANG

S'ils ne sont pas en harmonie dans le corps humain, l'équilibre est perturbé et l'énergie vitale diminuée. Un travail sur les énergies par le toucher ou par les exercices permet de prévenir ce déséquilibre et, par conséquent, d'aider à améliorer la santé. Voici une liste non exhaustive de ce qui est Yin ou Yang.

Yin	Yang
Froid	Chaleur
Hiver	Été
Lune	Soleil
Nuit	Jour
Négatif	Positif
Intérieur	Extérieur
Bas	Haut
Terre	Ciel
Eau	Feu
Mort	Vie
Organe	Entrailles
Femelle	Mâle
Minuit	Midi

LE QI (OU KI DANS LE DO-IN) : L'ÉNERGIE QUI NOUS ANIME

Le Qi, c'est l'énergie, la force de vie qui anime l'univers. Le Qi, racine de l'être humain, assure la circulation du sang, le mouvement, la croissance et le transfert vers les Organes à travers des

canaux appelés « méridiens », situés dans tout le corps. Ce flux énergétique se nourrit notamment via trois sources :

- Le **Qi inné** transmis par nos parents à la naissance, comme un capital énergétique santé important à préserver.
- Le **Qi acquis** qui permet d'entretenir notre **Qi héréditaire** ; celui-ci provient de l'air que l'on respire et de l'alimentation. Notre énergie vitale dépend donc, entre autres, de notre hygiène de vie.
- Le **Qi protecteur**, notre énergie protectrice qui nous défend des agressions extérieures. C'est notre système physiologique immunitaire.
- Le **Qi sexuel**, appelé *Jing* (« énergie sexuelle »), autre composante importante qui permet de nous reproduire. Une énergie capitale située dans la zone lombaire et qui, outre la procréation, permet également l'entretien du cerveau, de la moelle osseuse et des fonctions endocriniennes.

LE QI OU KI

Cet ensemble forme notre énergie vitale. Si une fonction est altérée, la qualité globale du Qi en sera affectée et la maladie peut s'installer. En revanche, si nous entretenons ce Qi grâce à des techniques préventives (Shiatsu, Do-In, arts martiaux et énergétiques), la qualité de notre énergie se trouve améliorée et, par conséquent, notre bien-être et notre santé aussi.

C'est parce que nous épuisons cette énergie vitale et globale au fil du temps que nous vieillissons.

LES 5 ÉLÉMENTS : LE CYCLE DE LA VIE

Les Éléments sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Ils sont la représentation de la loi de l'univers et, par conséquent, de la vie de l'être humain. C'est un cycle en mouvement qui s'engendre au rythme de la nature et des saisons : la naissance, la croissance, la maturité, le déclin, la mort...

À CHAQUE ÉLÉMENT SA SAISON

Le Bois et le printemps,
Le Feu et l'été,
La Terre et l'intersaison,
Le Métal et l'automne,
L'Eau et l'hiver

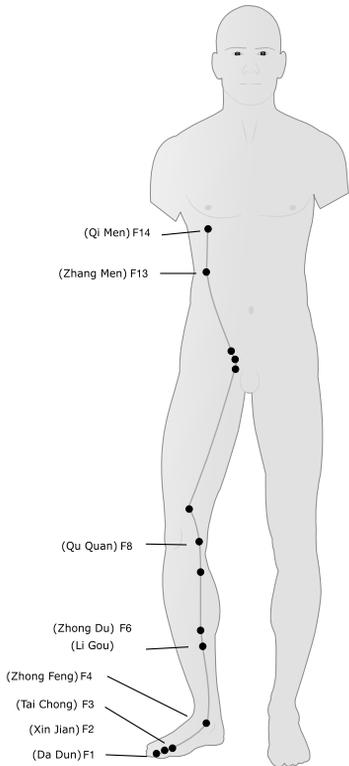
LES MÉRIDIDIENS PRINCIPAUX QUI DISTRIBUENT L'ÉNERGIE

Les méridiens principaux, ces canaux invisibles, distribuent l'énergie vitale (Qi) assimilée par la nourriture et la respiration dans tout l'organisme, selon un parcours, un horaire et une période bien définis pour chaque méridien.

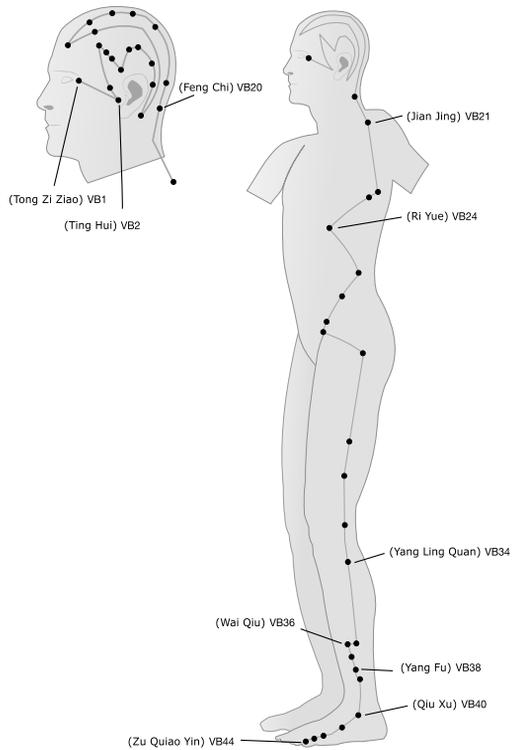
Ils sont au nombre de douze, associés par couple selon la loi du Tao et des cinq Éléments. On compte deux méridiens par Éléments, excepté le Feu qui en a quatre. Ces méridiens sont reliés aux Organes et aux Viscères anatomiques et énergétiques.

	ORGANES YIN	VISCÈRES YANG
Bois	Foie	Vésicule Biliaire
Feu	Cœur Maître Cœur	Intestin Grêle Triple Réchauffeur
Terre	Rate-Pancréas	Estomac
Métal	Poumon	Gros intestin
Eau	Rein	Vessie

LE MÉRIDIEN DU FOIE

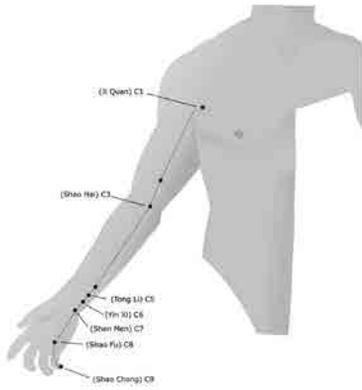


LE MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

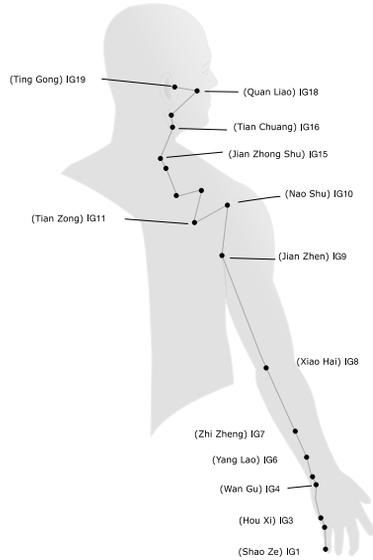


UNE PRATIQUE VENUE D'ORIENT

LE MÉRIDIEN DU CŒUR

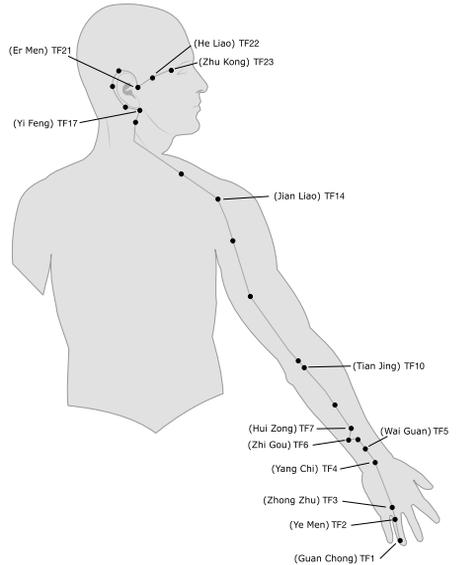
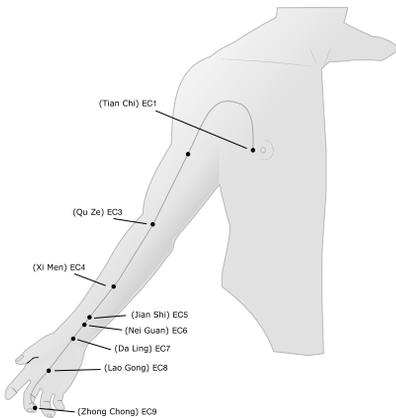


LE MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE

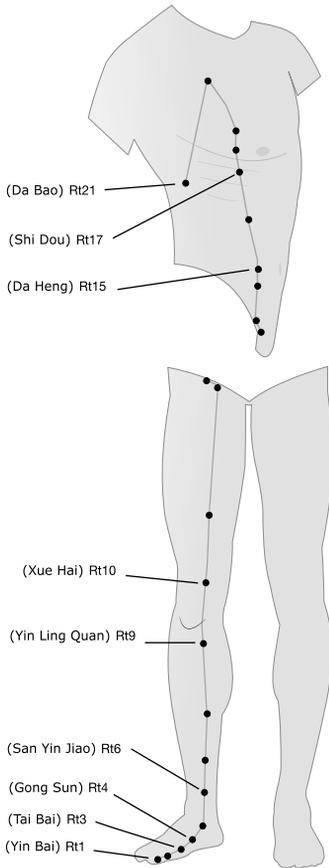


LE MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR

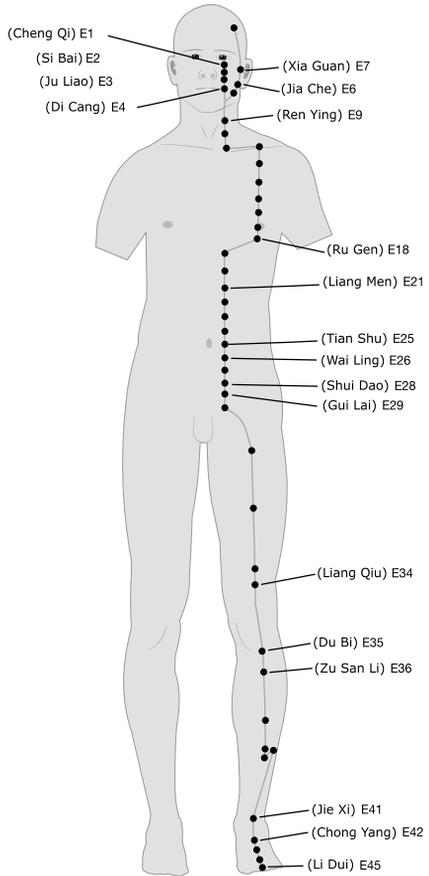
LE MÉRIDIEN DU MAÎTRE CŒUR



LE MÉRIDIEN DE LA RATE

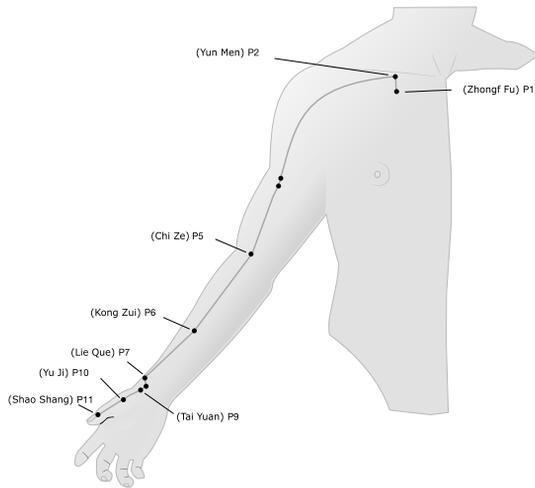


LE MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC

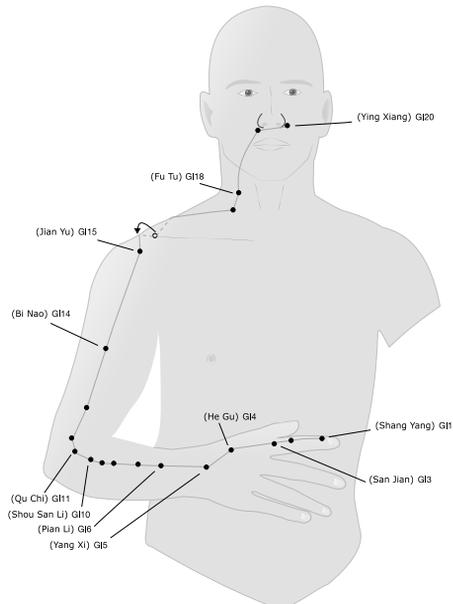


UNE PRATIQUE VENUE D'ORIENT

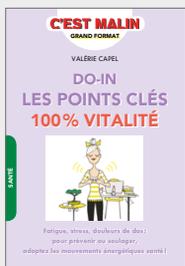
LE MÉRIDIEN DU POUMON



LE MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Do-In, les points clés 100 % vitalité,
c'est malin**
Valérie Capel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E