

## LE DO IN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Le do in, c'est une manière de faire du shiatsu sur soi-même », résume Diane Pluchet, praticienne de shiatsu qui inaugure chaque séance avec les enfants par quelques minutes de do in. Concrètement, il s'agit d'automassages sur des points précis du corps, dont l'objectif est de faire circuler l'énergie et de maintenir en bonne santé.

## QUAND FAIRE UNE SÉANCE ?

Quand l'enfant est d'accord, par exemple en rentrant de l'école après le goûter ou dans la soirée, pourquoi pas quotidiennement si l'enfant le souhaite. En matière d'âge, aucune limite ni règle : on peut commencer dès que l'enfant est capable de suivre ce que fait papa ou maman. Plus il est tard dans la journée et plus on pratique lentement et paisiblement. Une séance dure en moyenne 5 à 10 minutes.

## COMMENT FAIRE ?

L'adulte se place face à l'enfant et pratique en même temps que lui. Au bout de quelques séances, on peut proposer à l'enfant de montrer à l'adulte comment faire. Pas besoin d'être précis, l'essentiel, c'est de passer sur l'ensemble du corps.

### Le rituel do in quotidien

- 1 - Pour commencer : on se frotte les mains l'une contre l'autre très fort et très vite pour avoir chaud, puis on se les passe sur le visage.
- 2 - Le visage : comme pour se maquiller, on passe l'index le long des sourcils, puis dessous. Puis on passe le long de l'arête du nez et on se pince le bout du nez. Pour terminer, on fait une grosse grimace en ouvrant sa bouche avec ses deux index. Envie de tirer la langue ? C'est permis !
- 3 - Les bras : on tapote le bras avec le poing fermé, l'extérieur puis l'intérieur. Puis on essuie les bras jusqu'au bout des doigts. Ensuite on masse les mains, la paume et on tire sur chaque doigt.
- 4 - Le dos et les jambes : on se met debout en se penchant vers l'avant et on tapote le dos avec le tranchant de la main en essayant de monter le plus haut possible. Puis on ferme les poings et on descend le long des jambes, à l'extérieur puis à l'intérieur de celles-ci.
- 5 - La poitrine : on place ses mains en crochet (comme si on faisait du piano) et on tapote toute la poitrine.
- 6 - Le ventre : on fait des ronds sur son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, puis on se tapote le ventre comme si on avait bien mangé.
- 7 - Les pieds : si l'enfant est encore disponible et concentré, on lui propose de se masser les pieds, la plante et chaque doigt de pied. |

