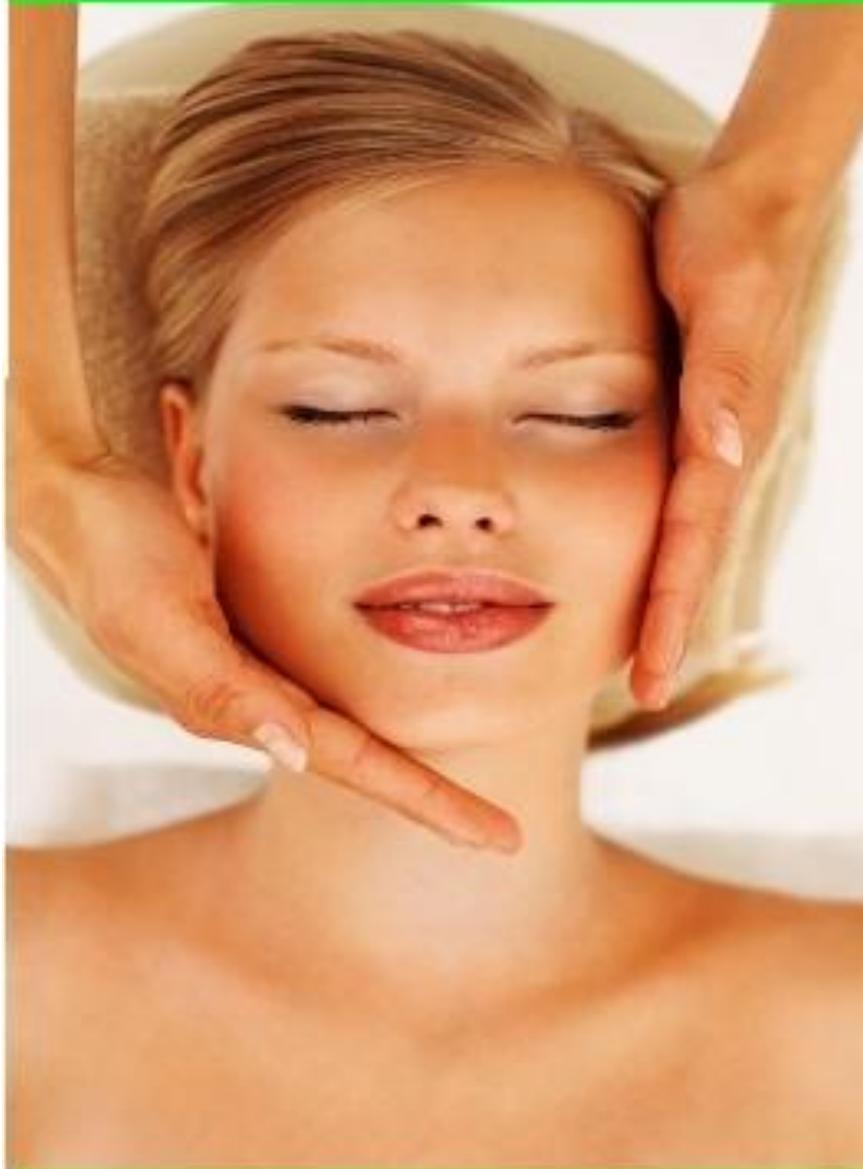


*"Le Pouvoir
de vos Mains"*



Jany Brenki

Contenu

.....	1
Contenu.....	2
.....	4
Cette technique est très efficace pour les petits maux quotidiens.	4
Essayez-la, vous serez conquis. Didier Pénissard	4
Chapitre 1 Le pouvoir guérisseur de vos mains	6
La puissance des mains	7
Initiation au Do-In des mains	7
Votre centre d'éveil : le 1 ^{er} enchaînement.....	8
Le Do-In des mains.....	9
Le Do-In des poignets	13
Le Do-In des bras.....	14
Une autre technique de massage : les frappes	16
Terminez toujours par une petite relaxation !	17
Retour sur le Do-In des mains.....	18
Le pouce : le foie et le poumon.....	18
L'index, l'assimilation et le tube digestif	19
Le majeur, le cœur et la sexualité	19
L'annulaire, le système nerveux et l'état général	20
L'auriculaire, la sexualité, le cœur et l'intestin grêle	20
Jeu de paume	20
Le témoignage de Marc : Le Do-In des mains et des poignets.....	25

« Le pouvoir de vos mains »



Note de Didier Pénissard

La première fois que j'ai compris le pouvoir de nos mains, c'était à un stage d'aïkido. J'avais 15 ans et une femme, Malika Zouaoui, praticienne du Shiatsu (acupuncture par les doigts ou digipuncture), nous enseignait les techniques pour vitaliser le corps. Je me rappelle d'une séance (atelier de travail) qui consistait à engendrer un état de détente parfaite rien qu'avec ses mains, avec de simples contacts, sur le corps de son partenaire.

La plupart des sujets qui recevaient les contacts de nos mains, entraient dans un niveau de relaxation incroyablement profond. Moi, qui pratique l'auto hypnose, et l'enseigne, je n'ai jamais constaté un tel niveau de profondeur.

Les participants étaient alors (et je peux en témoigner), dans un état de quiétude, de paix intérieure, de félicité absolument extraordinaire. J'ai un souvenir encore marquant de cet état de bien-être total. C'est pourquoi, je vous offre ce guide, qui me rappelle ces instants merveilleux. Le Do In est une technique très proche du shiatsu.

Cette technique est très efficace pour les petits maux quotidien.

Essayez-la, vous serez conquis. Didier Pénissard

<http://www.developpement-personnel-club.com>

« Le pouvoir de vos mains »

Chapitre 1

Le pouvoir guérisseur de vos mains

Vous allez découvrir dans ce petit guide les techniques fondamentales pour utiliser à bon escient le pouvoir de vos mains.

- Comment les charger !
- Comment masser spécifiquement un point douloureux.

À ce propos, lorsque vous pratiquerez l'un des Do-In ou le Do-In complet, il peut être utile, voire nécessaire, de recharger vos mains en cours de massage. Pourquoi ?

Vos mains ont le pouvoir d'ouvrir, libérer ou dé-toxiner un point, puis de renforcer et stimuler un point ou une partie de votre corps.

Comme vous l'avez maintenant compris, vos mains agissent comme des émetteurs, mais aussi comme des antennes.

C'est particulièrement facile à percevoir dans les situations où vous êtes atteint d'un rhume ou de n'importe quelle autre "maladie" bénigne.

Que se passe-t-il ?

Votre coordination motrice est perturbée et vos gestes sont moins justes. Il est même possible que dans un environnement parfaitement connu, vous vous cogniez alors que vous vouliez saisir un objet !

Les musiciens confirmés jouent faux et ont la plus grande difficulté à corriger leurs erreurs même s'ils les entendent !

N'importe quelle atteinte physique perturbe l'équilibre énergétique de votre corps, ce qui est plus sensible encore au niveau de vos mains, de vos pieds et enfin de votre tête.

Pour ce qui concerne votre chemin-découverte, lorsque que vous effectuez un massage sur vous ou sur une autre personne, non seulement vos mains ont tendance à se décharger en stimulant tel ou telle partie du corps, mais elles ont aussi tendance à se charger en énergie "déphasée".

Maître Wang, une spécialiste du Do-In et de bien d'autres techniques, appelle cette énergie "l'énergie pervex !".

Vous saurez très vite ce qu'elle veut dire et vous apprendrez, en situation, à vous décharger simplement les mains en les secouant vigoureusement vers l'extérieur – jamais vers vous-même ni vers autrui – puis vous les rechargerez alors en face d'un des 3 centres d'énergie.

La puissance des mains

Vous allez débiter aujourd'hui le Do-In le plus essentiel, le Do-In des mains.

Oui, vos mains seront votre outil privilégié pour sentir et masser toutes les parties de votre corps. Ne serait-ce que pour cela, elles nécessitent une attention particulière.

Ne vous précipitez pas et prenez le temps de soigner la découverte de ces merveilles qui vous distinguent de nos amis les animaux, au moins autant sinon plus que le langage articulé !

Initiation au Do-In des mains

Pour initier chacun des Do-In, nous procéderons toujours de la même manière :

- D'abord, vous expérimenterez en suivant les explications et les images de guidage.
- Puis, quand cela sera nécessaire, je vous soumettrai quelques dessins ou schémas vous permettant de visualiser tel ou tel circuit d'énergie.
- Un détail important : **chaque méridien a un trajet sensiblement singulier** pour chaque individu, en fonction de son sexe, de son âge et de son morphotype.

Les schémas et photos que je vous soumettrai, seront à adapter en fonction de votre ressenti.

C'est la raison pour laquelle, je ne vous propose pas d'emblée des schémas de méridiens, car ils risqueraient de vous induire en erreur !

- Le Do-In des mains ne prend pas en compte uniquement ces trajets ou méridiens **car il exige un massage complet de toutes les partie du corps**, celles-ci étant toute détentrice d'une intelligence énergétique, qu'il est utile de réveiller et de stimuler.
- **En conséquence, votre unité de mesure pour vous repérer ne sera pas le centimètre mais le pouce, le doigt dans sa largeur et enfin la paume de la main. Quelques images vous guideront en temps utile pour vous éviter toute erreur.**
- Ne vous étonnez pas de tâtonner au 1^{er} contact. C'est un peu comme un rendez-vous amoureux : il y a souvent un peu de maladresse, ce qui ne signifie pas qu'il n'y aura pas une efficacité optimum... ce que vous constaterez très facilement !

Une dernière précision : vos mains ont un dessus et un dessous, une face externe et une face interne !

- Sur la face externe circule en montant, à partir du bout de vos doigts, l'énergie Yang ou positive qui a pour conséquence de concentrer la matière et de la rendre active.
- Sur la face interne circule l'énergie Yin ou négative (sans connotation péjorative aucune !) qui a pour conséquence d'épanouir et de nourrir la matière et de la rendre calme et passive.

Comme vous l'avez compris, l'énergie Yin se transforme en énergie Yang, et l'énergie Yang se transforme en énergie Yin dans certains organes, mais aussi aux extrémités du corps.

C'est une réalité que manifestent vos mains et aujourd'hui, votre massage va vous permettre de prendre contact concrètement avec cette réalité.

Votre centre d'éveil : le 1^{er} enchaînement

Un point essentiel, vous avez découvert que vous pouviez charger vos mains mais en quel sens, quelle énergie ?

L'énergie Yang est d'essence spirituelle mais elle a le pouvoir physique et matériel le plus puissant dans le corps. Elle concentre, contracte et dynamise.

Par opposé, l'énergie Yin est d'essence matérielle – elle nous vient de la terre – mais elle a le pouvoir spirituel le plus puissant. Elle disperse, calme, nourrit et élève !

Je vous rappelle que vous pouvez donc vous charger en énergie très active – Yang – en vous frottant vigoureusement les mains en face du hara, dans le bas de votre ventre, **à 4 doigts (la largeur de votre paume)** au-dessous du nombril.

Si par contre, vous voulez effectuer un massage apaisant et relaxant pour vous préparer à une bonne nuit de sommeil réparateur physiquement et psychiquement, vous aurez intérêt à charger vos mains à la verticale du sommet de votre crâne.

Si enfin vous voulez effectuer un massage qui mêlent les vertus des 2 énergies Yin et Yang, chargez vos mains au niveau de votre cœur ou de votre plexus solaire, ce qui revient au même.

Pour le temps de la découverte, veuillez charger vos mains au niveau du hara.

Vous aurez ainsi des sensations plus nettes et vous sentirez plus facilement l'énergie circuler dans votre corps.

« Le pouvoir de vos mains »

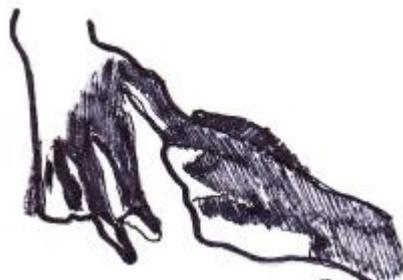
Une précision encore : si vous portez des bijoux particulièrement en métal, veuillez les ôter avant de commencer votre massage. Les métaux concentrent l'énergie et vous désirez aujourd'hui en favoriser la circulation !

- Préparez-vous maintenant en vous installant dans l'une des 3 positions : Seisa, Scribe ou Naturelle.
- Prenez quelques instants pour vous installer dans le temps présent en utilisant la respiration ventrale/dorsale.
- Posez vos mains dans votre giron, en veillant à ce que votre main gauche repose dans votre main droite.
- Pendant quelques instants, faites le vide en vous. Ce qui ne signifie pas qu'aucune pensée ne vous traverse l'esprit, mais simplement que vous ne vous y attachez pas.
- Puis chargez vos mains en face de votre hara.

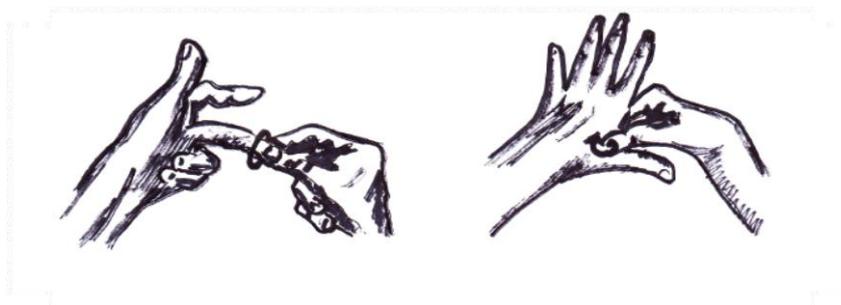
Le Do-In des mains

Vous commencerez par masser votre main gauche (Yin) à l'aide votre main droite (Yang). Puis vous effectuerez les massages symétriques de votre main droite avec votre main gauche.

- Les épaules à l'horizontale – qui ne remontent pas vers les oreilles – saisissez votre pouce gauche avec la pulpe de votre pouce droit et le crochet formé par votre index droit.



- Pressez assez fortement votre pouce de part et d'autre de l'ongle.



« Le pouvoir de vos mains »

- Puis remontez en vrille douce mais ferme le long de votre pouce et massant particulièrement les articulations sans provoquer de douleur volontairement.
- Quand vous avez effectué ce massage 3 fois sans omettre le massage de l'articulation qui relie votre pouce au reste de votre main, tirez-le avec vos doigts et la paume de la main qui masse en la faisant glisser vers l'extérieur 3 fois. Vous chassez ainsi l'énergie stagnante. N'oubliez pas de secouer votre main droite pour éviter qu'elle retienne l'énergie dégagée de votre pouce.
Il est possible que vos articulations craquent un peu, ce qui signifie simplement que l'énergie stagnante résiduelle se dégage.
- Ensuite, effectuez le même massage pour chacun de vos doigts : d'abord l'index puis le majeur, l'annulaire et enfin l'auriculaire.



- Pour finir, afin de permettre à l'énergie de circuler librement entre vos doigts et la paume de votre main, vous allez assouplir chacune des grosses articulations d'attache.
- Procédez ainsi : saisissez ensuite chaque doigt tour à tour à pleine main et tirez ensuite vers le bas, puis vers le haut en faisant attention de ne pas chercher un angle équivalent. (L'articulation est conçue pour permettre le pliage des doigts dans un sens et non dans l'autre !)
- **N'oubliez pas d'effectuer le même massage sur votre autre main.**

Il est possible que vous sentiez de fourmillement ou même un peu de tétanie dans la main qui a effectué le massage. Secouez vigoureusement vers l'extérieur et vers le bas. **Ce symptôme disparaîtra au bout d'une semaine de pratique quotidienne.** Il manifeste une surcharge d'énergie stagnante, ni plus ni moins.

Si vous avez eu une nuit trop courte ou les lendemains de fête, il est possible que vous soyez confronté au phénomène de temps à autre. Pratiquez alors plus lentement sans oublier d'éliminer l'énergie en secouant vos mains.

- Ensuite, croisez les doigts devant vous puis retournez les paumes vers l'extérieur en direction de votre hara en expirant doucement. Vous

« Le pouvoir de vos mains »

ouvrez vos paumes et détendez vos doigts et vos articulations mais aussi vous irriguez et détendez ainsi votre cerveau.

- Puis levez vos bras devant vous de part et d'autre de votre visage et effectuez 3 respirations tranquilles mais profondes. Avec un peu de pratique, vous percevrez nettement l'énergie – que les chinois appellent Qi – qui descend de vos mains dans vos bras par la face externe.

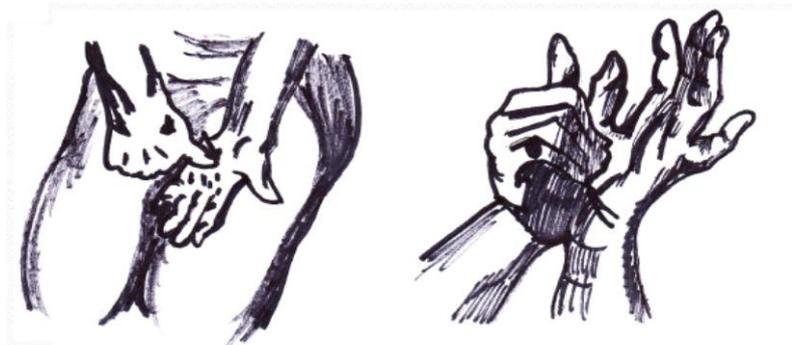


- Redescendez enfin vos mains à quelques doigts de vos hara, en les joignant paume contre paume, vos doigts embrassant la tranche de votre autre main (comme le cycliste qui s'auto-congratule à la différence près que vous laissez vos mains agir face à votre hara).

- Il est utile de faire cet enchaînement énergétisant et calmant **3 fois de suite**.

Maître Wang appelle cet enchaînement : **“nourrir l'énergie du corps”**.

- Dans la suite de l'enchaînement, vous garderez vos mains orientées vers le bas. Si des tensions apparaissent dans les épaules ou les coudes, mieux vaut alors les laisser reposer sur vos jambes !
- Vous allez maintenant masser la paume de votre main avec la pulpe de votre pouce, en insistant sur les parties charnues et en massant avec plus de légèreté les parties dures comme le dessus de votre main.
- Sur la face interne, massez en partant de la partie charnue du pouce vers le pouce lui-même, puis recommencez entre le pouce et l'index jusqu'à la peau qui sépare le pouce et l'index et tirant fermement cette peau. Vous dégagerez ainsi l'énergie entre les doigts.



- Continuez dans l'axe de l'index, puis entre l'index et le majeur, sans oublier la peau entre les 2, puis le majeur et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire.
- Effectuez le même type de massage sur le dessus de la main dans le sens inverse, des doigts vers le poignet.
- **Il faudra toujours effectuer un massage descendant pour la face interne de la main (du poignet vers les doigts) et montant pour la face externe de la main (des doigts vers le poignet) !**
Oui, toujours dans le sens de l'énergie !
- Pour finir votre massage de la main gauche, saisissez fermement vos doigts, en les pressant rythmiquement pour les décongestionner. Effectuez le même type de pression, au niveau de l'articulation puis du dessus de la main.
- Secouez vigoureusement votre main masseuse vers l'extérieur et le bas.
- **VOUS POUVEZ ENTAMER MAINTENANT LE MASSAGE DE LA MAIN DROITE AVEC LA MAIN GAUCHE.**

Dans un premier temps n'hésitez pas à relire ce guide pendant que vous effectuez le massage de votre main.

Très vite, vous apporterez votre style à ce Do-In des mains de façon à le faire totalement vôtre.

Il est possible que vous préféreriez commencer par masser votre main droite par exemple.

Par contre, si vous souffrez de douleur légère mais prégnante dans l'une de vos mains, ayez la sagesse de commencer votre massage par la main qui ne souffre pas.

Celle qui "souffre" étant alors la 1^{re} masseuse, elle bénéficiera d'autant mieux du massage en second qu'elle aura été active en 1^{er}.

Oui le Do-In est un type de massage qui utilise ce que les kinésithérapeutes contemporains ont découvert à leur tour : la tension active favorise une relaxation profonde d'une manière réflexe.

Enfin quand vous commencez ce Do-In, il est naturel que vos mains soient plus sensibles et donc des douleurs inconnues peuvent apparaître.

Vous pourrez alors "traiter" ces points plus ou moins sensible avec la pulpe de votre pouce de la manière suivante :

« Le pouvoir de vos mains »

- Commencez par dégager l'énergie stagnante pendant 20 à 30 secondes, en massant le point dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Puis après avoir effectué 2 ou 3 frottements vers l'extérieur, massez dans le sens des aiguilles d'une montre en gagnant peu à peu sur la douleur, en pressant peu à peu un peu plus fort.
- Ne massez pas plus d'une minute à une minute et demie. 20 à 30 secondes peuvent souvent suffire.

Le Do-In des poignets

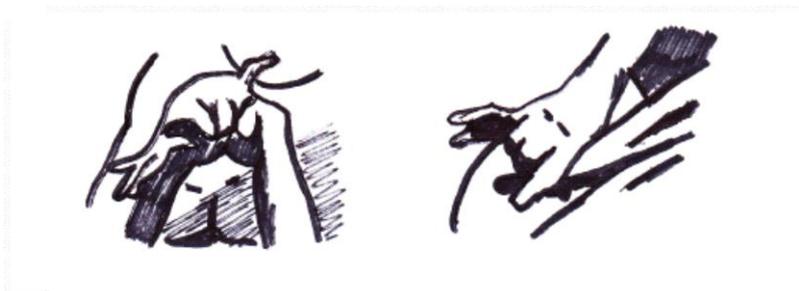
Pour parfaire le Do-In des mains, il vous faut maintenant découvrir le Do-In des poignets.

Ils sont liés au fonctionnement du cœur et du foie. Votre massage va peu à peu leur redonner souplesse et agilité, tandis que les fonctions cœur de foie seront stimulées.

Nous reviendrons sur ces questions de localisations et de stimulations des fonctions vitales, après le témoignage de ce chapitre.

Mais n'oubliez pas : pratiquez d'abord et votre compréhension et votre mémorisation se fixeront sans effort inutile !

- Chauffez votre poignet en le frottant quelques instants.



- Fléchissez votre poignet dans un sens, puis dans l'autre en prenant garde à respecter la laxité actuelle de celui-ci. Dans 1 à 2 semaines, vous gagnerez en souplesse d'une manière étonnante si vous pratiquez quotidiennement !
- Avec votre pouce, prenez le temps de masser les bosses et creux de l'articulation du poignet.
- Laissez-vous guider par l'intuition tactile de vos mains pour insister sur les parties de votre poignet, qui attire votre attention, par de petites douleurs ou de simples résistances.

Par exemple, sur la face interne de votre poignet, vous améliorerez **le fonctionnement de votre cœur et de vos yeux.**

- Vous pouvez finir par effectuer quelques rotations du poignet dans un sens puis dans l'autre.
- Vous n'oublierez pas de masser de la même manière votre poignet droit si vous avez commencé par masser votre poignet gauche.

Le Do-In des bras

Pour terminer votre 1^{er} enchaînement, il est utile de lui adjoindre le Do-In des bras.

Les bras sont les véritables courroies de transmissions de notre activité.

Et comme tels, ils sont souvent trop contractés ce qui peut induire des tensions et même sur un plan psychique de l'anxiété.

Vous allez découvrir comment les assouplir, les pétrir et les détendre.

Vous allez commencer par utiliser une technique que je vous ai exposée au chapitre précédent :

Les passes :

- Survolez, à 2 ou 3 doigts de distance, l'extérieur de votre bras avec la paume de votre main, en partant des dernières phalanges de votre main pour arriver à votre épaule.
- Effectuez un mouvement en spirale au-dessus de la tête avant de votre épaule, puis redescendez par l'intérieur du bras jusqu'au bout des doigts dans le prolongement de la paume.
- Faites ce circuit 3 fois.
- N'oubliez pas d'enchaîner avec votre autre bras, le gauche ou le droit, selon celui que vous venez d'équilibrer énergétiquement !

Une autre technique maintenant :

Le frottement :

- Vous effectuerez le même trajet que ceux que vous avez tracé avec vos passes, toujours 3 fois.

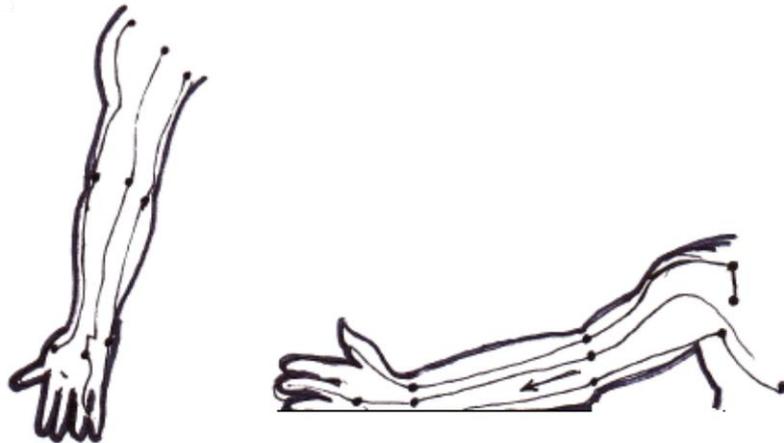
Vous pouvez être en contact avec votre peau si vous le souhaitez, mais vous obtiendrez un résultat aussi probant à travers un t-shirt long.

Évitez toutefois de pratiquer ce massage par frottement à travers un vêtement trop épais ! Un tissu de coton vous permettra de réveiller très efficacement vos méridiens en douceur.

Vous allez découvrir maintenant le massage proprement dit.



La paume et vos doigts (voir image ci-dessus) vont vous permettre de masser dans le sens de l'énergie, en montant de vos doigts vers votre épaule le long des méridiens Yang :



- L'Intestin Grêle (IG) qui monte de votre auriculaire pour suivre une ligne qui passe par le bord externe du poignet, puis le bord externe de l'os du coude, pour aboutir à la tête externe de l'attache du bras à l'épaule
- Le Triple Réchauffeur (TR) qui démarre en bas à gauche de l'ongle de votre auriculaire, qui passe ensuite au centre de votre poignet externe qui continue ensuite au milieu de l'avant bras pour passer au centre de la pointe de votre coude, puis au milieu en haut de votre triceps pour continuer par le milieu externe de votre épaule
- Le méridien du Gros Intestin (GI) qui démarre au bord externe droit (sur la main gauche et donc l'inverse sur la main droite) pour finir par passer dans le creux externe de la clavicule.

N'hésitez pas à vous attarder sur les zones douloureuses en les massant et les pétrissant plus profondément, selon la technique que vous connaissez maintenant :

- dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour détoxiner le point ou la zone ;
- dans le sens des aiguilles d'une montre pour le charger et le stimuler.

Ensuite, vous effectuez le même travail sur les méridiens Yin descendant à l'intérieur du bras :

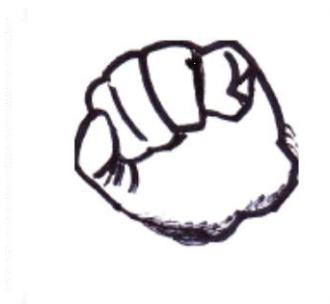
- Le Poumon (P) qui passe par le bord interne de la clavicule pour continuer par le milieu de l'intérieur du coude, le poignet du côté pour finir à la racine extérieure de l'ongle du pouce.
- Le Maître Cœur (MC) qui passe à l'attache interne du biceps pour descendre à l'intérieur du coude puis au milieu du poignet à la racine de l'ongle interne de l'index.
- Le méridien Cœur (C) qui passe par l'aisselle et tout le long de l'intérieur du bras jusqu'au bout charnu de l'Auriculaire.

Vous masserez ensuite, dans le sens de l'énergie, les articulations, les muscles (à pleine main), mais aussi les parties osseuses en insistant sur le coude, le deltoïde, les biceps.

Une autre technique de massage : les frappes

Si vous avez de la difficulté à percevoir les méridiens Yin et Yang dans un premier temps, cette technique vous aidera à stimuler efficacement les circuits que vous percevrez très aisément en 3 à 4 jours de pratique.

Qu'est-ce qu'une frappe ?



Fermez votre poing sans le crisper sur votre paume.

Gardez votre poignet souple et utilisez le poids de vos doigts fermés en poing pour tapoter l'extérieur de votre bras, en partant du dessus de la main pour remonter jusqu'à l'épaule.



Continuez votre circuit en descendant à l'intérieur du bras jusqu'au bout interne de la main.

Comme vous commencez à le comprendre, il vous faut faire ce circuit 3 fois.

Un autre type de frappe peut aussi être utilisé pour réveiller vos membres supérieurs, mais aussi votre tête et vos jambes : **la paume et les doigts de vos mains.**

Vous procéderez alors comme avec le point fermé en veillant à suivre le trajet de l'énergie, en montant le long de l'extérieur de vos bras et en descendant à l'intérieur.

Ce type de massage sera tout aussi efficace et pourra même être plus agréable si vous avez la peau particulièrement sensible.

Vous éviterez alors de provoquer des bleus si vous marquez facilement !

Terminez toujours par une petite relaxation !

Vous venez de pratiquer un 1^{er} enchaînement Do-In qui allie le Do-In des mains avec celui des poignets et celui des bras.

Que vous ayez effectué un Do-In complet ou un enchaînement de Do-In comme celui-ci, prenez toujours le temps d'une courte relaxation pour clore votre Do-In.

Vous favoriserez ainsi l'harmonisation des méridiens sans provoquer de nervosité et de dispersion énergétique.

Procédez ainsi : **reprenez votre position initiale favorite, puis faites quelques passes et frottements sur les parties du corps que vous avez travaillées.**

« Le pouvoir de vos mains »

Posez ensuite vos mains l'une dans l'autre en face de votre hara et effectuez une dizaine de respirations profondes et paisibles.

Naturellement, alors que vous vous levez pour continuer vos activités, une sensibilité particulière de votre corps restera prégnante quelques minutes.

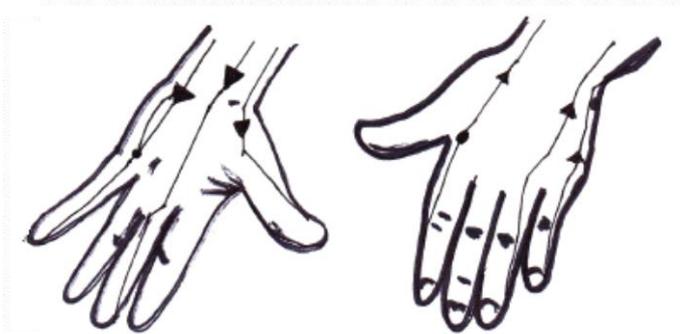
Il est utile dans la phase de découverte actuelle d'en prendre conscience et de noter mentalement ou par écrit les impressions positives mais aussi les points ou les zones corporelles douloureuses.

Ce ressenti vous sera très utile pour la conduite de votre cheminement dans l'art des Do-In !

Je vais maintenant vous donner la description des méridiens que vous avez tonifiés par votre pratique des **3 Do-In du 1^{er} enchaînement**, agrémentée de schémas ou images qui vont vous permettre de mémoriser le massage énergétique que vous avez effectué.

Retour sur le Do-In des mains

Commençons par les doigts, voulez-vous !



Le pouce : le foie et le poumon

Dans la face interne de la main vous pouvez observer le passage du méridien Poumon (Yin donc descendant).

En massant le pouce, vous avez donc stimulé **le fonctionnement harmonieux de vos poumons, mais aussi de votre nez et de votre peau.**

Ce méridien entretient un rapport de contrôle avec le méridien Yang du foie. Si vous avez des problèmes récurrents au poumon (bronchite chronique), il sera utile de traiter le foie qui, en retour, facilitera la guérison profonde de vos poumons !

Oui, souvenez-vous que les méridiens Yin se transforment en méridien Yang selon le principe de complémentarité.

Si vous avez des difficultés respiratoires comme l'asthme ou des dyspnées nocturnes, pressez fortement les points de part et d'autre de l'ongle

de votre pouce. N'oubliez pas d'effectuer ce simple massage par pression sur vos 2 pouces.



L'index, l'assimilation et le tube digestif

L'index est parcouru sur la face externe par le méridien du Gros Intestin (Yang et il monte le long de l'extérieur du bras). **Il est responsable de la fonction d'assimilation.**

Vous noterez avec intérêt que **le bout de l'index est en relation avec la bouche !**

Les problèmes dentaires peuvent être efficacement soulagés en appuyant fortement sur le point se situant à la racine extérieure de l'ongle (vers le pouce).

En descendant l'index, vous trouverez l'ensemble du tube digestif, la dernière phalange et la peau entre l'index et le pouce correspondent au gros intestin lui-même.

Si vous connaissez des difficultés de transit, n'hésitez pas à masser plus profondément cette partie.

Si le transit est trop rapide, vous pouvez muscler cette partie de la main en contractant rythmiquement votre poing, lorsque que vous effectuez le Do-In des mains, votre intestin travaillera mieux et vous serez soulagé rapidement.

Le majeur, le cœur et la sexualité

Le majeur reçoit la projection du méridien appelé Maître Cœur (MC).

Il est responsable de la **circulation sanguine**.

Il permet aussi selon le principe de complémentarité de stimuler **votre vitalité sexuelle !**

Lorsque vous avez froid aux pieds ou des lourdeurs dans les jambes, n'hésitez pas à masser votre index dans sa partie supérieure, en partant de la base pour terminer votre mouvement sur la pulpe de votre 1^{re} phalange.

Puis pincez fermement votre ongle et la dernière phalange entre le pouce et le crochet de l'index de votre autre main.

L'annulaire, le système nerveux et l'état général

Outre qu'il est considéré comme le doigt indiquant les qualités artistes d'une personne, il renseigne sur l'état du système nerveux et l'état de santé général.

Il est parcouru sur sa face externe par le Triple Réchauffeur qui régule toutes les fonctions d'échanges avec l'environnement mais aussi entre les fonctions santé entre elles.

Il intervient sur les ganglions lymphatiques et sur la nervosité.

Si vous êtes timide ou si vous connaissez des états de phobie, massez plus particulièrement l'annulaire.

L'auriculaire, la sexualité, le cœur et l'intestin grêle

L'auriculaire est parcouru sur sa face externe par le méridien de l'Intestin Grêle (IG) (Yang) et sur sa face interne par le méridien du Cœur (C) (Yin) comme tel il informe une sexualité active et équilibrée qui sont entre autre liée à ses 2 méridiens.

Si vous pressez le bout du doigt entre votre pouce et votre index, vous stimulez l'action du cœur et de l'intestin, et vous pouvez par exemple débloquer une constipation.

Si vous voulez soulager le cœur, appuyez fortement la base interne de votre petit ongle.

Vous pourrez réduire rapidement des palpitations ou une fréquence cardiaque trop rapide !

Jeu de paume

Passons à la paume de votre main qui est un véritable central de contrôle car elle est reliée à tous les organes.



- Au centre de la main, vous trouvez le point de l'énergie sur le Maître Cœur, il vous apporte **vitalité et courage** ; le paysan le connaît bien lorsqu'il le stimule avec le manche de la bêche, mais aussi le montagnard avec son bâton de course !
 - À l'aplomb du majeur, vous trouverez aisément le point qui stimule le poumon : **très efficace en cas d'oppression respiratoire...**
 - Sous l'index, vous trouverez un point qui permet de stimuler la fonction du foie et de la vésicule biliaire.
- À la suite de fatigue ou d'une fête trop arrosée, il est utile de le stimuler sans oublier de le dé-toxiner, en ouvrant le point par une rotation effectuée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous pourrez ensuite le recharger en le stimulant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si vous connaissez des reflux gastriques ou des vomissements, utilisez vos 3 doigts (index, majeur et annulaire) pour masser la partie charnue au-dessous du pouce. Vers votre pouce, vous trouverez un point pour stimuler les poumons, et vers la racine de votre main, un point en relation avec le Triple réchauffeur stimulant la circulation sanguine.
 - Les problèmes de vessie et (de prostate pour les hommes) seront soulagés par le massage du point avant le centre de votre poignet, à la racine de la ligne de vie.
 - Vous soulagerez votre activité cardiaque en stimulant le point vers l'extérieur de votre poignet, mais aussi le point sur la ligne de tête entre votre annulaire et votre auriculaire.
 - Votre rate qui régule les acides gastriques, mais aussi une bonne partie des liquides baignant les muscles et tout votre corps, sera soutenue dans sa fonction, si vous vous attardez sur le point dans le prolongement du petit doigt. Il est excellent pour renforcer votre vitalité et votre allant en relation avec le rein.

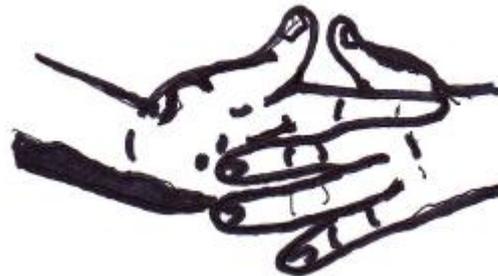
Vous comprenez maintenant l'intérêt de bien masser chacune des parties de votre main. En fait comme le Do-In des pieds ou des oreilles, les Do-In de la main est un Do-In complet en lui-même.

Je vous soumetts maintenant quelques illustrations pour vous guider et approfondir les techniques de massage des mains dont vous pouvez avoir besoin.

- La technique pour travailler la peau entre les doigts : sur cette illustration, il s'agit d'un point de décongestionnement du Gros Intestin. **Les femmes enceintes ne doivent pas l'utiliser.** Procédez de la même manière entre les autres doigts.



Une autre technique pour masser chaque doigt et étirer la peau entre chacun des doigts :



Pour clore ce chapitre très important, vous allez maintenant découvrir le témoignage émouvant d'un jeune homme très brillant qui avait failli oublier qu'il avait un corps.

Le témoignage de Marc : Le Do-In des mains et des poignets

Marc B. est un ami de longue date qui fut un élève brillant et surdoué.

Il passa son bac scientifique à l'âge de 15 ans et entra à 21 ans dans un prestigieux laboratoire de recherche en informatique.

Son domaine de prédilection : le connexionnisme. Il s'agit de la discipline informatique qui tente de reproduire avec des circuits informatiques le fonctionnement neuronal.

Une vie très intense intellectuellement et une tendance à faire la fête tous les soirs – une vie en bâton de chaise comme disait ma grand-mère ! – lui occasionna de sérieux ennuis de santé.

Une pleurésie grave faillit l'emporter alors qu'il avait seulement 23 ans.

Puis des problèmes aux articulations ne cessèrent de le faire souffrir à la suite de cette grave maladie.

Un jour que nous étions en bamboche, je lui parlais du Do-In en lui expliquant qu'il pouvait venir voir mon vieux Maître Wang.

Pour un esprit aussi cartésien que le sien, le Do-In lui apparaissait au mieux comme une charlatanerie amusante.

Pourtant, il vint et suivit quelques séances de massage individuel avec cette merveilleuse femme hors d'âge qui naquit à Shanghai au début du siècle dernier dans le quartier français.

Le résultat fut si spectaculaire qu'il décida de se former comme vous le faites actuellement.

Le Do-In qu'il préfère est le Do-In des mains.

En effet, avant de commencer sa brillante carrière de chercheur, il avait pratiqué à haut niveau le piano !

Il put reprendre la pratique de l'instrument et forma même un trio de jazz que vous pouvez voir si vous fréquentez les festivals, en été, du côté de Montréal..

Il y vit aujourd'hui avec sa femme, une chercheuse en mathématique, et leurs 2 adorables enfants.

Une confiance encore : il continue d'aimer la fête, mais en musique aujourd'hui !