



www.vibressence.fr

Vibressence Pratique du Do-In

Le Do-In est une pratique d'automassage qui a pour objectif de faire circuler « l'énergie vitale » dans le corps en stimulant des points précis. Sa pratique est recommandée le matin pour dynamiser le corps, et le soir pour évacuer les tensions avant le coucher.

En se tenant debout, les pieds parallèles (écartés environ de la largeur des épaules) et avec les bras le long du corps.

- Prenez une main dans l'autre et massez la paume avec le pouce à fond.
- Massez le dos de la même main en passant le pouce dans la vallée entre les os menant aux doigts.
- Placez votre main sur votre ventre et faire tourner chaque doigt séparément. Faire la même chose avec l'autre main.
- Avec les poignets détendus frappez du bout des doigts sur toute la tête en commençant par la ligne médiane.
- Placez les pouces sur les tempes et masser le front avec les autres doigts légèrement "ouverts", tirer les doigts du milieu du front sur les côtés trois fois ou plus.
- Pressez et tirez les sourcils avec le pouce et l'index, à partir du nez vers l'extérieur (vers les tempes).
- Avec l'index pressez le long de l'os en dessous des yeux.
- Avec tous les doigts, pressez et massez l'os de la joue;
- Appuyez avec les bouts des doigts le long de votre rangée supérieure de dents.
- Faites de même avec la rangée inférieure des dents.
- Massez l'os du menton.
- Massez le visage.
- Tirez les oreilles dans toutes les directions, comme si vous essayiez de les rendre plus grandes;
- Caressez la gorge sur la face avant du haut (sous le menton) vers le bas, en massant la glande thyroïde.
- Contractez les muscles du cou, d'abord avec une main puis l'autre.
- Avec la main droite, tapoter sur l'intérieur du bras gauche à partir des épaules en descendant vers le poignet du même bras. Tapez des mains, puis retournez en tapotant sur l'extérieur du bras gauche vers le haut. Faites la même chose sur l'autre bras
- Mettez la main droite sur l'épaule gauche, tout en soutenant le coude avec la main gauche. Tapotez les épaules avec la paume de la main pour atteindre le plus loin bas possible. Idem à droite.
- Tapotez la partie du devant de la poitrine (juste en dessous des clavicules) du bout des doigts ou tapotez avec les mains ouvertes. Faites-le à fond.
- Tapotez sous le bras gauche, de l'aisselle jusqu'à la hanche. Utilisez la main droite tout en levant le bras gauche et vice versa de l'autre côté.
- Massage doux du ventre en faisant circuler les paumes des mains dans le sens des aiguilles d'une montre
- Penchez-vous vers l'avant et tapotez doucement sur le dos - en particulier le long de la colonne vertébrale. Essayez d'atteindre le plus haut possible (fléchissez bien les genoux !)
- Tapotez le bassin et les fesses.
- Tapotez le long des parties externes des jambes vers le bas jusqu'aux chevilles puis remontez vers le haut à l'intérieur des jambes.
- Prenez vos genoux dans vos mains et faites un mouvement circulaire avec les jambes dans les deux directions.
- Marchez sur place d'abord sur les orteils (en demi-pointe), puis sur les talons, puis avec les parties externes des pieds et, enfin, sur le côté intérieur des pieds. (ou, si c'est possible : asseyez-vous et massez les pieds et les mollets à fond. Tirez et massez les orteils. Utilisez le pouce pour entrer profondément dans la plante des pieds).
- Fermez les yeux et ne bougez plus pendant un moment. Sentez comment l'énergie circule dans le corps. Prenez deux grandes respirations et ouvrez les yeux de nouveau.



www.vibressence.fr

Vibressence Pratique du TiTiTi

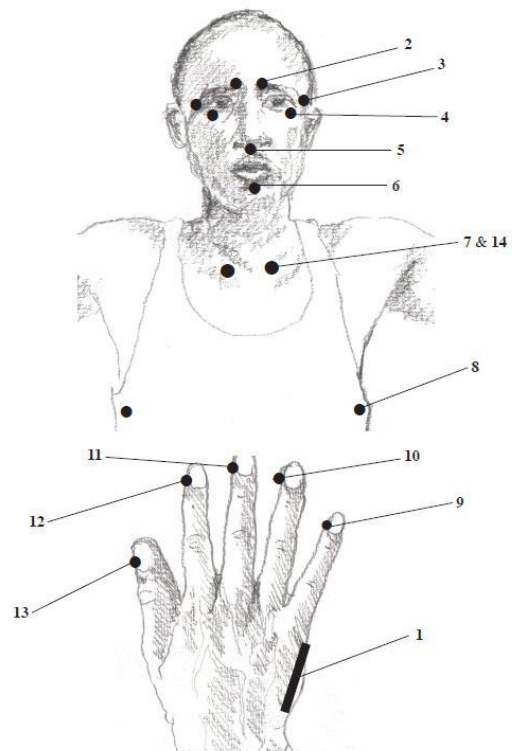
Le TiTiTi (de l'anglais «Trauma Tapping Technique») est né dans la région des Grands Lacs en Afrique. Elle est basée sur la stimulation de points spécifiques liés aux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Facile d'utilisation, cette technique, appropriable par tous, peut être mobilisée pour évacuer tout en douceur stress et trauma.

Je suis aujourd'hui la troisième praticienne - formatrice certifiée par le réseau international peacefulheart network en France. Retrouvez vidéo et info sur www.peacefulheart.se

Déroulement :

Assis confortablement, penser (tout légèrement) à ce qui préoccupe. Tapoter 15 fois les points suivant dans l'ordre, en utilisant deux ou trois doigts, et en gardant le poignet souple :

- Point « du karaté »
- Naissance des sourcils
- Coté de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Sous la bouche
- Sous les clavicules
- Sous le bras
- Auriculaire (dernière phalange/ face intérieure)
- Annulaire (dernière phalange/ face intérieure)
- Index (dernière phalange/ face intérieure)
- Majeur (dernière phalange/ face intérieure)
- Pouce (dernière phalange/ face intérieure)
- Respirer profondément deux fois et reprendre le tout.



Les rendez-vous pour Paix-TiTiTiller :

Séances individuelles sur RDV, séances collectives et formations (particuliers ou professionnels) :
informations sur www.vibressence/actu ou au 06 84 96 57 69