

DO-IN 2019-2020

4 place de Tagaste, Montpellier

METTRE EN PLACE LES FONDAMENTAUX

(souffle, centrage des posture, usage des contraires)

DEVELOPPER LA PROPRIOCEPTION

PRATIQUER AVEC LES SAISON

ETUDIER LES MERIDIENS



Les lundis matins : 7h-8h

Du 9 septembre 2019 au 15 juin 2020

Apprendre les bases d'un geste, l'associer au souffle, déployer du dedans une posture qui n'est statique qu'en apparence.

On travaillera l'auto-massage et des mobilisations de base, différentes formes de Souffle en cheville avec du renforcement abdominal profond, intégrés aux étirements de méridiens : les makkho-ho selon Masunaga.

Nous apprendrons à scanner le corps en début et en fin de séance, afin d'évaluer dans l'instant notre état, mais surtout nous rendre compte que cet état change, parfois très vite, grâce au travail corporel et énergétique.

Nous affinerons au fil des mois la perception de nos sensations, la descente dans les muscles profonds, en développant la visualisation de la circulation énergétique dans les méridiens et les points d'acupuncture.

CALENDRIER

Afin de soutenir la perception des mouvements particuliers de chaque saison, je vous demanderai de faire varier vos tenues au fil du temps.

Essayez de trouver dans vos placards ces couleurs ou d'investir quelques euros dans des dépôts (rue Chaptal, rue Clémenceau, Espoir pour un enfant, on peut trouver des vêtements à 1€) pour constituer une garde-robe de pratique du do-in !!!

La couleur égaie la vie !!!!!

Trois premiers semaines de cours : INTER-SAISON : la Terre (rouge, orange, jaune doré, brun)

Energies « Rate – Estomac » : le centre, la maturation, la transformation / réflexion, rumination, douceur de vivre

3 octobre - 21 novembre : AUTOMNE : le Métal (gris, blanc, pâle)

Energies « Poumon – Gros Intestin » : l'allègement, le retour à l'essentiel, le repli vers les profondeurs, rigueur, tristesse, échange

28 novembre : INTER-SAISON : la Terre (rouge, orange, jaune doré, brun)

25 novembre - 13 janvier : HIVERS : l'Eau (bleu, bleu foncé, noir)

Energies « Reins – Vessie » : l'énergie des profondeurs, les ancêtres, la Kundalini, les réserves, la colonne vertébrale

20 – 27 janvier INTER-SAISON : la Terre

3 février – 23 mars : PRINTEMPS : le Bois (vert, jaune naissant)

Energies de « Foie - Vésicule Biliaire » : irruption, organisation, direction, décision

30 mars et 20 avril : INTER-SAISON : la Terre

27 avril – 22 juin : ETE : le Feu (rouge, jaune soleil)

Energies de « Cœur – Intestin Grêle, Constricteur du Cœur et Triple Réchauffeur » : inspiration, mouvement de l'âme, communication, déploiement