



SOMMAIRE

Introduction
I. Pour bien comprendre le Do-In
1. L'énergie
2. L'homme et l'énergie.....
II. Pratique du Do-In
1. Principes généraux.....
2. Auto massages
III. Les reins
IV. Le Hara
1. Exercices de base.....
2. Série complémentaire
3. Transitions
V. Purifications – Respirations - Prises de Ki
VI. Étirements des méridiens
VII. Sons
VIII. Relaxation
IX. Méditation
X. Guide pratique.....

