

Introduction : derrière le voile de l'illusion, un chemin d'introspection

La philosophie occidentale et la spiritualité orientale sont une quête de sens. Que cette quête soit philosophique ou spirituelle, il s'agit quoi qu'il arrive de trouver un sens existentiel à la Vie, d'ouvrir sa Conscience à la grandeur d'âme de l'existence et de donner un sens à sa vie. Ce phénomène existentiel est, selon la grille de lecture du monde de chacun, un parcours alchimique, du développement personnel, l'individuation du Soi, l'expansion de la conscience, une libération émotionnelle de l'être, l'incarnation consciente de sa vie, la vie ordinaire, un chemin de croix...

Quoi qu'il arrive, c'est une Voie, un chemin, une voie vers Soi. La Voie vers Soi se traduit littéralement par *Do In* en Japonais. Le Do In est une pratique d'exercices (ou une gymnastique énergétique) associé au soin de Shiatsu, afin de cheminer en conscience dans la synergie de ses mouvements corporels, de ses mouvements émotionnels, de sa pensée intellectuelle rationnelle et intuitive et de ses interactions

relationnelles. L'entièreté de l'expérience sensorielle vécue dans cette dynamique offre une congruence des sens au long court de la pratique, qu'il s'agisse de pratiquer une gymnastique traditionnelle spirituelle ou de pratiquer tout simplement la vie ordinaire dans le brouhaha du quotidien.

Le *Do In*, en tant que gymnastique énergétique ou en tant qu'Art de vivre en conscience le quotidien, est une pratique de retour sur Soi, une introspection psycho-corporelle qui nous offre de nous relier autrement au monde extérieur. Il nous donne à vivre un double mouvement dynamique et complet en Soi. Cette complétude entre les qualités d'introspection et d'expression de soi sont à l'image du *Yin* et du *Yang* dans la philosophie Taoïste. Ces deux symboles semblent en apparence opposés mais ils sont au contraire inter-reliés et complémentaires. En effet, chacun existe grâce à l'existence de l'autre car chacun révèle par sa présence l'existence de l'autre. Ils symbolisent des qualités de la vie qui sont opposées dans leur qualité mais bien inter-reliées et complémentaires pour exister. En occident il y a le noir et le blanc, en Orient il y a le blanc qui existe car le noir le révèle et inversement.

C'est analogue pour le jour et la nuit, le froid et le chaud, le féminin et le masculin, la profondeur et la surface, l'immobilité et le mouvement, le silence et le bruit, la vie et la mort... L'Esprit de cette philosophie est systémique et appréhende la vie avec cette compréhension du mouvement permanent de la relation Yin Yang en toute chose et non de l'opposition. De façon analogue Do-In et Shiatsu sont complémentaires. Shiatsu est le soin que l'on reçoit d'un praticien en étant immobile (il est donc plutôt Yin) et Do-In est une mise en mouvement que l'on se donne à vivre seul pour aller mieux (il est donc plutôt Yang).

Se soigner au sens de prendre soin du Soi nié, c'est une philosophie existentielle, un Art de vivre oriental que nous avons la chance d'appréhender dans une vision démystifiée de la spiritualité. Grâce au mouvement d'interaction Yin Yang qui se retrouve entre le corps et l'esprit comme entre soi et autrui, c'est le mouvement vital globale que l'on appréhende. Il se situe autant dans nos mouvements de respiration (inspir expir), que nos battements cardiaques (systole diastole) ou bien au cœur de nos relations humaines (peur amour, attachement séparation...).