



« Ce qui, du ciel, se tient en moi, c'est le pouvoir d'ÊTRE »  
« Ce qui, de la terre, se tient en moi, se nomme le souffle »

**LE DAO-YIN**  
**Ancêtre du Qi Gong et du Tai Ji Quan**  
**Un art traditionnel Chinois**

Le Dao-Yin qui signifie « *Guidage et Étirement* » libère le souffle et induit un équilibre physique, assouplit la structure corporelle et amène vitalité et unification dans les tissus par des étirements doux et conscients.

La respiration en constitue l'élément fondamental.

- On accueille les résistances et le stress
- On est à l'écoute de tous les messages
- Le mouvement naît du silence et retourne au silence

Ces exercices qui sont accessibles à tous, même aux débutants, sont lents et profonds et nous amènent à une détente. C'est un soin que l'on se donne.

Je travaille depuis 28 ans avec le docteur Jean-Marc EYSSALET, médecin acuponcteur, spécialiste en énergétique chinoise et reconnu mondialement pour ses connaissances, son parcours et sa compréhension intime de l'énergie. J'enseigne régulièrement à des médecins et acuponcteurs.

J'ai vécu en Inde pendant 9 ans de 1988 à 1997. Plusieurs séjours en Chine m'ont également permis d'approfondir ma pratique du Dao-Yin et du Yoga.

C'est avec passion que je partage cet enseignement.

A ceux qui s'interrogent sur le sens du Dao Yin, je veux dire ce que le Dao Yin est pour moi et l'esprit de ma pratique.

Le Dao Yin, c'est :

- ✓ Harmoniser le corps comme un musicien qui accorde son instrument avant de jouer,
- ✓ Un soin que l'on se donne,
- ✓ La médecine des souffles,
- ✓ L'écoute de soi dans la situation,
- ✓ S'accueillir soi-même, accueillant le monde,
- ✓ L'articulation entre le sans forme et la forme,
- ✓ Une fonction, un mouvement, un souffle, une métamorphose, la réunion des trois trésors : JIN- QI- SHEN,

Le Dao Yin :

- ✓ Tonifie le centre du dos (Ming Men), les organes profonds, et les fonctions essentielles à la vie,
- ✓ Met en mouvement un tissu de relations : relation au temps, à la saison, au moment de la journée, aux fonctions entre corps, esprit, souffle, et à l'énergie qui se dégage du groupe,
- ✓ Nous amène à goûter, à sentir, à écouter notre paysage intérieur,
- ✓ Est un voyage personnel, le voyage du faire face à soi-même afin de mieux se connaître,

Le Dao Yin est un pur vécu avant d'être un savoir.

Jacqueline DESMOTTES – 06 86 85 85 58  
jacqueline-desmottes@orange.fr