

# SEMAINE BLEUE - ATELIERS DO-IN

## PRÉSENTATION

### Qu'est-ce que la Semaine Bleue ?

La Semaine Bleue vise à valoriser la place des retraité.e.s et personnes âgées au travers de la mise en lumière de leurs contributions à la vie économique, sociale et culturelle du territoire. Elle vise à offrir un nouveau regard sur le vieillissement, à renforcer les liens entre les générations et à nourrir la solidarité auprès des plus fragiles.

Surfant sur la vague des JO, son thème sera cette année : **"Bougeons ensemble pour entretenir la flamme"**.

Elle se déroulera du 30 septembre au 6 octobre 2024 partout en France. Cette semaine englobe, **la journée du 30 septembre, Journée Internationale de la Personne Âgée ainsi que le 6 octobre, Journée Internationale des Aidants.**

Une belle opportunité de faire parler de nos actions en Do-In et Shiatsu auprès des personnes âgées et retraitées, ainsi que des aidants !

En savoir plus : <https://semaine-bleue.org/>

### Être Senior

Le vieillissement est un état évolutif qui entraîne peu à peu, de façon variable selon les personnes, une altération des capacités fonctionnelles, cognitives, somatiques, relationnelles et sociales.

Il s'associe souvent à des pathologies chroniques qui génèrent des symptômes divers, accélèrent et aggravent les pertes fonctionnelles et impactent la qualité de vie des personnes âgées.

L'enjeu : maintenir le plus possible le bien-être et les capacités fonctionnelles des personnes âgées et soulager au mieux les symptômes.

### Être Aidant

Un aidant ou proche-aidant est celui qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du



fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. Il s'implique et offre un soutien quotidien moral, domestique et parfois financier à l'aidé.

La situation d'aidance la plus fréquente aujourd'hui en France est celle de la vieillesse. On estime qu'un français sur 5 est aidant aujourd'hui. Souvent femme, de plus en plus actif (pour 70%), l'aidant évoque souvent des difficultés d'ordre administratif, de la fatigue et le manque de temps pour remplir son rôle. Il sollicite des moments de répit, d'échange, de soutien psychologique.

Son rôle d'aidant a une incidence majeure dans sa vie sociale, sur la qualité de son sommeil et sur sa santé mentale et physique.

L'enjeu : être soi-même "bien au quotidien" pour être en mesure de soutenir l'autre.

### **Qu'est-ce que le Do-in ?**

Le Do-In (voie de l'énergie) ou « auto-shiatsu » est une discipline d'origine japonaise composée d'un ensemble de techniques corporelles et mentales. Il se pratique pour soi-même et vise une meilleure vitalité par la régularisation de la circulation énergétique dans le corps. C'est une discipline préventive, accessible et facile à pratiquer en toute circonstance. Elle accompagne la personne à tous les âges de la vie.

Les techniques du Do-In aident seniors et grands seniors au "bien vieillir" en agissant sur les différentes dimensions de la santé souvent altérées avec l'avancée de l'âge, sans oublier les vertus sociales de la pratique collective.

Le Do-In est par ailleurs un soutien précieux pour les aidants, leur offrant des outils pour faciliter leur quotidien et mieux gérer les relations aidants/aidés.

### **Objectifs**

Les ateliers de Do-In proposés aux seniors et aux aidants visent à favoriser un maximum le maintien de l'autonomie de la personne et son mieux-être par des exercices adaptés : stimulation des 5 sens, cognitive, circulation énergétique, respirations, auto-massages, le tout dans la convivialité et la bonne humeur. Les exercices proposés sont variés, simples et pourront s'adapter au quotidien de chacun.

Les aidants trouveront un soutien pour un mieux-être physique et mental, un temps pour prendre soin de soi.

Ensemble, le Do-In sera l'allié de la gestion des émotions et offrira un moment de sereine complicité.

### **Bénéfices du Do-In pour les personnes âgées et les aidants :**

- Favoriser le réchauffement, la circulation du sang et de l'énergie
- Renforcement de l'équilibre et de la mobilité
- Tonifier la mémoire et la concentration
- Améliorer la mobilité des petites articulations : mains, pieds.
- Sortir de l'isolement et profiter de la dynamique conviviale d'un groupe (partage, connexion)
- Apaiser le Cœur et l'Esprit
- Améliorer l'humeur, la qualité du sommeil, etc.
- Acquérir des outils pour la gestion du stress, de la charge mentale et de la fatigue

## EXERCICES

Aussi bénéfiques pour les seniors que pour les aidants, les exercices suivants permettent de libérer les émotions et stimuler nos fonctions physiologiques.

Certains exercices peuvent se réaliser debout, nous avons opté pour une séance assise de sorte à répondre au maximum de situations auxquelles vous pourriez être confrontées. Sentez-vous libre d'adapter selon le public que vous accueillez et votre aisance.

Nous avons opté pour une durée d'environ 20 minutes, qui peut aller jusqu'à 45 minutes en adaptant le nombre de répétitions.

Veillez à ce que les personnes ne soient pas en équilibre ou sur des sièges instables, prévenez les vertiges éventuels, les chutes, rappelez l'intention des mouvements facilités par la respiration, dédramatisez les capacités aléatoires de chacun.

- **Assis** : Masser sous la voûte plantaire avec *une balle à picots / Alternative :* " s'essuyer les pieds sur le tapis" de l'entrée
- **Assis ou Debout** : Taper sur Estomac 36 avec les poings, lisser les méridiens des jambes et des bras dans le sens de circulation énergétique
- **Bien (se) réinstaller dans la position assise** : soit au fond de la chaise avec une brique sous les pieds pour qu'ils soient en appui sur une surface stable, soit au bord de la chaise (stable et sans roulette), dos droit. Prendre conscience de l'appui des pieds au sol (stabilité et contact avec la Terre). Imaginer des racines énergétiques qui s'enfoncent dans la terre
- **En auto-grandissement**, porter alternativement le poids du corps sur les ischions, faire un mouvement en cercle avec le haut du corps, dans un sens, puis dans l'autre.
- **Facultatif / Pour aller plus loin** : Culbuto avant/arrière (avec bascule du bassin) et côté/côté sur les ischions
- Peigner les espaces intercostaux pour les faire respirer, tapoter la poitrine avec le bout des doigts ; si c'est trop, on peut simplement venir lisser/caresser notre thorax selon la sensibilité ; si on a envie de plus, on peut venir faire "king kong" (poings fermés non serrés, tapoter le thorax)

- Lisser la zone sous les clavicules (Poumon 1)
- Tapoter ou frictionner Rate 21
- Tapoter le crâne d'une main en même temps que Rate 21 de l'autre (coordination)
- Ouvrir la poitrine en ouvrant les bras de chaque côté, avec l'intention d'absorber l'énergie pure et de l'amener dans le hara (sous le nombril) en refermant les bras
- Frictionner les méridiens des bras, des poignets et des mains (avec l'intention de réchauffer, activer, libérer les articulations)
- Gros Intestin 4 : on fait une pince / sandwich entre le pouce et l'index (point antalgique de tout le haut du corps)
- Dessiner le bracelet de la sérénité à chaque poignet (Poumon 9, Maître du Coeur 7, Coeur 7)
- **S'avancer sur le siège** afin de rouler les épaules vers l'avant et vers l'arrière (toujours finir vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique)
- **Toujours avancé sur le siège et bien stable** : alterner pieds au sol, et demi-pointes (talons soulevés) : soit les deux pieds en même temps, soit en alternant un pied puis l'autre
- Mains en appui sur les cuisses ou les genoux, coudes ouverts, se pencher vers l'avant pour dessiner de (grands) cercles (étirement de la colonne vertébrale)
- Prendre un temps pour ressentir ce qui se passe dans le corps, quelle sensation, quel adjectif ?
- Inspirer normalement puis expirer au maximum et laisser revenir l'inspiration naturellement, puis laisser faire...
- Merci ! Bravo et temps de partage

Des questions ? Contactez [Isabelle Rebours](#) et [Hélène Hourtané](#)

[Rendez-vous ici](#) pour partager votre expérience d'actions menées avec Seniors & Aidants lors de la Semaine Bleue

Retrouvez nos formateurs et animateurs Do-In : [www.ffst.fr](http://www.ffst.fr)

