

Dra. María Fuentes Caballero. Col. 6974.

Directora del *Centro de Salud Artemisa*. Arcos. Cádiz

Fundadora y ex Directora de la *Escuela Salud Holística Consuelo Ruiz*. España

Fundadora, y miembro de la *Asociación Profesional española Nacer en Casa*. España.

Fundadora del equipo *Titania, dones per la salut*. Barcelona

Fundadora de *Tascó, coop salud y cultura*. Barcelona.

Fundadora de la *Liga por la libertad de vacunación*. España

Miembro de la red de mujeres sanitarias española *Red Caps*. España

Miembro del equipo asesor de la revista especializada en salud y género: *Mujer y salud*. España

Miembro de la Asociación profesional Española de médicos homeópatas.

Miembro de la Asociación profesional Andaluza de médicos homeópatas. Andalucía

DEL DO-IN COMO TERAPIA TRADICIONAL,

AL AUTOMASAJE, INSTRUMENTO DE CRECIMIENTO.

Dra. María Fuentes Caballero. Medica. Comadrona. Homeópata Educadora de salud.

Ed. INTEGRAL. MONOGRÁFICO MASAJE 1987

“El cuerpo es la forma espacio-temporal del espíritu”.

Karlfried Graf Durckheim.

El Do-in o Automasaje, es un arte y una técnica terapéutica. Consiste en reordenar la energía vital del cuerpo, armonizando si fluir por el interior y exterior del organismo, incidiendo así indirectamente sobre la persona, en su totalidad.

El método se basa en una serie de ejercicios, masajes, respiraciones, percusiones, martilleos, fricciones, ya sea directamente sobre el cuerpo, o a muy corta distancia. Todo ello acompañada de una actitud individual precisa.

UN POCO DE HISTORIA.....De dónde viene....

El Do-in tiene su origen en la cultura de Extremo Oriente. Históricamente, se han detectado pruebas de que, ya en el siglo VI a.C., existía como disciplina, en su doble vertiente: médica y religiosa.

Desde la vertiente médica, como método de diagnóstico, preventivo y curativo.

Desde la vertiente religiosa, como método de purificación del cuerpo en un camino de elevación espiritual. Recordemos que en los tiempos antiguos, medicina y religión iban unidas. El arte de la medicina era considerado como un don sagrado.

Con la introducción del Yoga y del Budismo en China en el S. I d.C., se perdió la práctica del Do-in como terapia, y quedó sólo conservado en su aspecto religioso. La iniciación en el Do-in, entonces, era precedida de un tiempo más o menos corto, de purificación del iniciado a través del ayuno y la meditación. La combinación de los ejercicios y la respiración, era ya la base esencial del método.

Hacia el siglo VI d.C., la medicina china es exportada al Japón, recogida en diversos tratados médicos; uno de los cuales, el Nei-king, es un compendio de todos los conocimientos de la época sobre fisiología, etiología, patología, higiene, y todas las fisioterapias tradicionales: acupuntura, moxa, Do-in.... Todas ellas basadas en el estudio y práctica de los meridianos de energía (Ki para los chinos).

En el siglo X, en el libro más antiguo sobre medicina, editado en Japón, se escribe: “El objetivo del Do-in es hacer salir el mal Ki que se encuentra en miembros y articulaciones, y hacer entrar un buen Ki que lo sustituya”.

Fue en el Japón donde esta disciplina de origen eminentemente médico-religiosa, se convirtió en una práctica popular.

A partir del siglo XVIII, el método comienza a ser conocido por occidentales, que comienzan a traducir, escribir y trabajar sobre él.

Y ya en los comienzos de los años 60 de nuestro siglo, los rusos son los primeros en introducirlo como “gimnasia médica” en sus clínicas, junto con otras fisioterapias.

A comienzos de los años 70 había en China Popular más de setenta clínicas que utilizaban este método habitualmente- entre otros tradicionales chinos-, para la curación específica de problemas digestivos, neurológicos, circulatorios, traumatológicos. Y en esa misma época comienza a difundirse en el mundo occidental, primero a través de Estados Unidos, luego a través de Europa Occidental, como disciplina de autoconocimiento y crecimiento personal, y como terapia preventiva y curativas.

En España comienza a darse a conocer en época muy reciente, aproximadamente a finales de los 70, inicios de los 80.

EN EL AQUÍ Y AHORA....Dónde estamos

Estamos en Occidente. Y casi al final del siglo XX. Por tanto, el sentido y la perspectiva que puede tener el automasaje tiene otro cariz distinto al de su origen. Y creo importante tratar de definir someramente esta perspectiva, ya que si bien los métodos son importantes, lo es mucho más la intencionalidad que los sustenta, y la idea que los justifica.

Hay tres conceptos básicos que se barajan en cualquier terapia, y concretamente en el Do-in:
. SER HUMANO, como protagonista central.

_____ . CUERPO, como destinatario o intermediario directo.

_____ . SALUD, como objetivo terapéutico.

Pasemos pues a situarnos ante cada uno de estos conceptos nada simples, para, a partir de ellos, llegar a una re-definición actualizada del automasaje.

Partiendo del Cuerpo, “hay que aprender a distinguir el cuerpo que se ES, del cuerpo que se

TIENE. Según se le considere, bien sea como cuerpo que se tiene, o como cuerpo que se es, hay dos formas de sentirlo. Con el cuerpo que se tiene, no hay identificación posible. Se le posee, y debe estar como instrumento al servicio y disposición de la persona. Si se deteriora, quedan afectadas la salud, la eficacia, y la capacidad de funcionamiento en el mundo. La tradición médica más reciente, enseña al médico a ver el cuerpo como algo independiente de la persona, y consecuentemente, también como independiente del cuerpo que se es.

A diferencia del cuerpo que se tiene, no es posible imaginar al cuerpo que se es separado del hombre. Por el contrario, el cuerpo ES el hombre, según el modo en que como forma VIVA está en el mundo. Cuando sólo se trata del cuerpo que se tiene, una crispación, un calambre, se considerarán y tratarán físicamente como una contracción muscular. En cambio, en el cuerpo que se es, esa rigidez revela cierta disposición del sujeto, una actitud de desconfianza o de miedo, de resistencia o rebeldía. Desde este punto de vista, la propia crispación no se puede curar con tratamiento médico habitual. Es necesario que el sujeto adopte UNA ACTITUD diferente, una actitud de confianza. El cuerpo es la forma en que el hombre se vive y manifiesta físicamente en el mundo. Es la forma por la que el hombre se expresa, se presenta, se niega o se realiza. El cuerpo, en su apariencia y constitución, no es el simple resultado de un crecimiento natural, como puede ser el crecimiento de una flor. La vida del alma, deposita en él sus sedimentos.

El cuerpo encarna así la medida y modalidades por las que el hombre tiende a expresar-o a contener- sus movimientos internos. Para quien esté habituado, la forma y los gestos corporales, están revelando al hombre interior, su libertad o el desasosiego interior, hasta, incluso, su historia.

Toda práctica de un camino iniciático-es decir, de crecimiento evolutivo- es un ejercicio del cuerpo que se es, un ejercicio cuyo fin es crear aquellas condiciones que permitan a ese cuerpo hacerse transparente al ser esencial. La práctica hace posible dos cosas: presentir, incluso sentir a través del lenguaje del cuerpo nuestra esencia inmanente, y en ella, al ser esencial; y dar a esa esencia la oportunidad de tomar, en el cuerpo que se es, la forma que corresponde a nuestra imagen connatural.” (1).

Aunque el punto central del párrafo es el cuerpo, que da también recogido, desde una perspectiva holística, la concepción de persona, con la que trabajamos.

Se hace preciso, asimismo, para irnos acercando a nuestro objetivo, re-definir la Salud como “punto de equilibrio dinámico, que permite a la persona instrumentalizar de modo óptimo todos sus recursos, al servicio de su propia evolución, y, en la medida de lo posible, bajo su propia gestión”. (2).

Y el ser humano como un ser multidimensional, es decir, como punto de confluencias de energías que conforman una estructura compleja, y de mutua interacción entre el cuerpo físico o estructura mineral orgánica, energía vital que lo anima, o también llamado por la tradición cuerpo etérico, dimensión psico-anímica, o cuerpo astral, y el YO esencial, que da a todo el resto identidad individualizada humana.

El sentido último de dicho ser humano vendría definido por el lograr el perfeccionamiento de si mismo y el de la transformación de la realidad, en el sentido de depurarla y aproximarla a los arquetipos originales de amor, sabiduría y bondad. (3).

Es ahora posible, una vez aclarados estos conceptos, re-definir el Do-in desde el aquí y ahora como: Una disciplina e instrumento con el que cuenta el ser humano para recuperar o mejorar su salud, a través del contacto y conocimiento directo con su cuerpo.

EN QUE SE ASIENTA...que hay que saber

1.- Existencia del Ki

Ki es el término que los orientales utilizan para definir la energía vital. Es decir, es la energía que da vida al Universo, incluido el ser humano. Es la energía que cohesiona las células del organismo, y permite que nuestro cuerpo físico sea un mecanismo vivo, coordinado y con capacidad de nutrirse, crecer y reproducirse, e incluso regenerarse. Se puede identificar con la energía que anima al llamado, por la tradición esotérica, cuerpo etérico.

La ausencia del Ki, la ausencia de energía vital, se traduciría en la ausencia de vida, en la descomposición de la materia, muerte.

La conservación pues, de un organismo viviente depende en gran parte de la capacidad de absorción de Ki que tenga. Y del equilibrio que exista entre la energía que utiliza para su supervivencia, y desarrollo en el mundo, y la que necesita absorber y absorbe realmente. El “alimento energético”, por llamarlo así, puede ser tomado a través de la absorción de alimentos vivos, luz solar, aire, contacto con la tierra y con el agua, sonido, etc. Esta energía es captada y absorbida por el organismo, transformándola en Ki circundante, entrando así a formar parte del flujo energético del mismo.

La función del Do-in, en estos términos, sería la de aumentar, disminuir, y en definitiva, regular de modo consciente el flujo de esa energía vital, para hacerla lo más adecuada posible a las necesidades de cada momento, dentro del organismo humano.

2.- Existencia de los meridianos. (Esquema Tablas 2-3)

Existe una especie de “anatomía energética”, no visible a simple vista, pero perceptible por diversos métodos, y cada vez más reconocida, estudiada y utilizada por diversas escuelas médicas-terapéuticas, y que tienen su origen en la medicina tradicional china. Según esta anatomía, en el cuerpo existen unas “líneas imaginarias”energéticas, a través de las cuales pasa el flujo de energía vital- Ki-.

Estas líneas tienen unos recorridos precisos- descritos ampliamente en diversos tratados-, a lo largo de todo el organismo. Son los meridianos.

Hay descritos doce meridianos pares y dos impares. Entre dichos meridianos y cada uno de los órganos del cuerpo, existe una relación directa, de modo que es posible actuar sobre el interior del organismo a través de la manipulación de estos meridianos, y sobre todo, a través de los Tsubos o puntos de acupuntura, en los cuales el reconcentrado energético parece ser mayor. Parece haber una correspondencia o paralelismo entre el trayecto de los nervios y el de los meridianos, sin llegar a ser la misma cosa, y desde luego, hay una correspondencia- justificada embriológicamente- entre el sistema nervioso y esos trayectos superficiales en la piel.

A través del Do-in es posible incidir sobre todos y cada uno de los meridianos y sobre los Tsubos más importantes, a través de pases, manipulaciones, presiones, torsiones, fricciones, regulando así el flujo energético de todo el organismo, tanto en su superficie más externa como en profundidad. Ejerciendo así un efecto que podríamos llamar de “peinado” sobre toda la estructura energética del organismo.

3.- Dirección de la Energía.

Para comprender el orden que sigue el Do-in, es necesario saber- al menos superficialmente- como se considera que fluye la energía en el cuerpo.

Situándonos en posición vertical, con las manos y brazos dirigidos hacia el cielo, en vertical, consideramos la columna como punto de unión entre el cielo y la tierra. La energía que viene del cielo- Yang-, penetrará a través de las manos y de los meridianos Yang- que son los exteriores, es decir, los que corresponden a la parte de piel más dura de los brazos-. Y se dirigirá hacia la espalda, pelvis, piernas, pie. La energía que viene de la tierra- Ying- penetrará a través de los pies, por el interior de las piernas, y por el interior de los brazos, de los hombros a las manos.

Por otro lado, el orden a seguir respecto al cuerpo es:

Partir de los miembros superiores (mano izquierda, mano derecha), cabeza, y en dirección centrípeta, seguir por el tórax, miembros inferiores (pie derecho, pie izquierdo), pelvis, hacia o centro vital del cuerpo, que se encuentra a algunos centímetros por debajo del ombligo.

COMO Y CUANDO HACERLO...en la práctica

1.- Indicaciones generales.

- La práctica del Do-in sería conveniente realizarla diariamente, en las primeras horas de la mañana. La revitalización que supone, el despertar de la energía y la liberación de deshechos, puede ser una ayuda eficaz y una predisposición anímica muy convenientes para comenzar el día.
- La duración dependerá de las posibilidades tanto físicas como de espacio y tiempo de que cada uno disponga. Pero no debe nunca exceder de una hora. En realidad, una tabla muy completa de Do-in cuando ya se conoce la técnica, no dura más de 45 minutos. El lugar es conveniente que sea luminoso, aireado, amplio y tranquilo. Si se procura hacerlo siempre en el mismo lugar, mejor. Sin embargo, si por algún motivo se está fuera del lugar habitual, o de viaje, se puede hacer una pequeña tabla que incluya manos, cara, y a ser posibles pies; y será suficiente.
- Antes de comenzar, conviene quitarse todas las joyas y artificios que tengamos.
- Cualquier momento del día, sobre todo si se tiene una actividad muy sedentaria, o una actitud corporal muy fija, es bueno realizar uno, dos, tres ejercicios que ayuden a desentumecer, desbloquear y hacer fluir la energía de nuevo.
- La actitud con la que se hace es muy importante. La presencia total es indispensable. Es decir, no basta hacer los ejercicios muy bien. Es necesario ser muy consciente de lo

que se está haciendo, intentando estar muy receptivo/a a todas las sensaciones existentes o que se despierten a través del masaje.

- La imaginación es conveniente utilizarla activamente. Imaginando cada una de las zonas que estamos trabajando: cómo es, cómo se moviliza, cómo fluye la energía.
- El ritmo a seguir puede ser marcado por el propio cuerpo. Es decir, en la medida en que se disfrute con lo que se hace, se profundice. El ritmo interno será el que dirija.
- Después de cada región corporal trabajada, es conveniente hacer un alto. Detenerse, tomar conciencia de la actitud corporal trabajada, psicológica, de la respiración, etc. Y hacer una respiración profunda.
- Técnica del masaje: Fundamentalmente se trata de intentar, a través de los dedos, estar atento/ a y percibir lo que tocamos, ya sea directamente o intuyéndolo. Es preciso tener las manos y los dedos muy relajados. El pulgar es el dedo que más trabaja, y debe ser capaz de transmitir energía a través de una presión directa sobre el punto que interesa, a través de la yema del dedo, y manteniéndolo en horizontal, sin doblarlo (DIBUJO?). La Intensidad de la presión dependerá de la sensibilidad del punto que se esté tocando. Sin llegar a sentir dolor, se debe sentir el punto que tocamos, incluso a veces como una ligera molestia, cercana al dolor. Si es muy doloroso, habrá que presionar ligeramente, y masajear con movimiento circular en dirección centrífuga, hasta disolver el endurecimiento. Luego aumentar gradualmente la presión, a medida que disminuya el dolor.
- La duración de cada presión es de 4-5 segundos en cada punto.
- La intensidad de las frotaciones, percusiones, etc., la debe percibir cada uno/ a, pero en general debe ser vigorosa, sin llegar a lastimar.
- Al principio sobre todo se tiene tendencia a tensar casi todo el cuerpo al realizar cada uno de los ejercicios, debido la inseguridad, falta de práctica y de conciencia de qué es lo que estamos trabajando. Es importante, pues, prestar atención al gesto y la actitud, y recordar que sólo debemos utilizar la energía indispensable para los movimientos y ejercicios que estamos realizando. De lo contrario, puede producirse un cansancio innecesario y contraproducente.
- Es preciso seguir un orden fijo en la realización de los ejercicios, es decir:
Mano izquierda, mano derecha, brazo izquierdo, brazo derecho, cráneo, cara,
nuca, cuello, hombros, pecho, pies, piernas, pelvis, riñones, espalda, vientre,
relajación.
- En caso de no ser posible realizar toda la tabla de ejercicios, es preferible hacer, siguiendo el mismo orden, 2 ó 3 ejercicios de cada zona que una sola de ellas, completa.

2.-Aclaraciones previas.

- La práctica del Do-in que hay descrita es muy extensa, y es de esperar que continúe en aumento. Existen diversos manuales en los que se pueden encontrar descritos prácticamente todos los ejercicios, con apoyo visual. Por tanto, no es el objetivo de este trabajo volverlos a describir en toda su extensión.

La intención es, no obstante, recoger una tabla mínima, que sirva para comenzar a descubrir e iniciar esta práctica, y que a su vez sea efectiva. Posteriormente, sería posible y

conveniente profundizar y ampliar dichos conocimientos y práctica, con todos los medios que se tengan al alcance.

Es preciso aclarar también que conviene iniciar la práctica del Do-in con algún experto/ a directamente. Aprender los movimientos precisos, el ritmo, los puntos precisos, y la dinámica general de un modo vivenciado y directo. El hacerlo de modo autodidacta desde el principio, puede ser muy rico como descubrimiento, pero tiene el riesgo de tomar malos hábitos e incluso incidir de manera equivocada sobre el flujo energético propio.

Una práctica semanal de entre 5 ó 6 meses cerca de un experto/ a, puede ser un entrenamiento más que suficiente para estar en disposición de continuar de modo autodidacta, profundizando ya sea individualmente o en grupo.

- La posición de partida es la llamada Sheisa: Sentada/ o; con las piernas replegadas bajo los muslos, los talones de los pies separados, y a cada lado de las nalgas, y los dedos gordos de los pies tocándose. La separación entre las rodillas puede ir desde apenas unos centímetros hasta la que correspondería a dejar el espacio de un puño entre ellas. La columna vertebral muy derecha, y la cabeza en línea con ella.
- La respiración.
La actitud con la que se aborda el Do-in, y la respiración, deben ser acordes:
Al inspirar, es tener presente el “abrirse” a la energía, al movimiento, la renovación y la vida.
Al expirar, dejar ir los deshechos físicos y psicológicos, el pasado, el cansancio, la inercia.
Al final de cada etapa o zona corporal trabajada, es conveniente realizar dos respiraciones profundas, para resituarse, revisar la actitud, descansar y disfrutar.
Durante los ejercicios es conveniente estar atentos a la respiración, ya que frecuentemente, dada la alta concentración que exige en un principio, nos olvidamos de respirar.
Conviene hacer coincidir las presiones con la expiración y, al soltar la presión, inspirar.
Más que una técnica concreta de respiración, se trata de intentar mantener la idea “se respira en todo en mi cuerpo”, y ayudarse con una respiración lo más completa posible, abdominal y torácica.
- Cada uno de los ejercicios explicados debe realizarse tres veces consecutivas.
- Cuando se explica una parte lateral del cuerpo, a continuación debe hacerse siempre la otra.

EJERCICIOS:

1.- Iniciar sentándose en posición Sheisa. Respirar tranquilamente. Mantener la posición durante unos momentos. (Foto 1, Pág. 23).

2.- Suavemente deslizar las dos manos hacia el suelo, inclinando el cuerpo hacia delante flexionándose sobre si mismo.

Las manos quedan justo a la altura de la frente, tocándose los pulgares e índices por los extremos, y delante de las rodillas. (Foto 2, Pág. 25).

Expirar suavemente al tiempo que se inclina el tronco por la cintura, y se apoya el pecho sobre los muslos. La espalda, la nuca, quedan en línea recta. La cabeza descansa sobre las manos (el dorso de éstas). Con los pulmones vacíos quédate así unos momentos. A continuación, e inspirando suavemente, incorpórate.

Manos:

Con los hombros sueltos y distendidos, levanta los brazos en la horizontal, hacia delante, dobla los codos, y sitúa las manos a la altura del pecho. A continuación:

1.- Con el pulgar e índice de la mano derecha, haz una especie de “tubo circular cerrado”, y toma el pulgar de la mano izquierda dentro de él, de modo que sea posible ejercer una fricción y una presión a la vez, sobre cada una de las partes del dedo, desde la yema al nacimiento del dedo. Es un masaje en espiral, y a la vez de rotación y torsión del dedo sobre su propio eje. (Foto nº 3, Pág. 36).

Dar a cada dedo el mismo tratamiento, sin olvidar los puntos de articulación de las falanges.

2.- Tomando con el índice y el pulgar derechos el pulgar izquierdo, a ambos lados de la uña y presionando sobre el centro del dedo, tirar del dedo hacia fuera, como si se quisiera separar del resto de la mano. Repetir la operación con el resto de los dedos.

3.-Coger de nuevo el pulgar, y con toda la mano opuesta (derecha) doblarlo hacia abajo, haciendo un ángulo de 90 grados con la mano sobre la que trabajamos.

Hacer lo mismo pero hacia arriba, hacia el dorso de la mano. Repetir lo mismo con cada dedo. (Foto nº 5, Pág. 37).

4.- Hacer lo mismo con la otra mano.

5.- Entrecruzar los dedos, con las palmas hacia el suelo, y las manos a la altura del hara, estirar los brazos hacia delante y las palmas de las manos, de modo que éstas se “abran”.

Hacerlo tres veces, subiendo al mismo tiempo los brazos hasta la altura del pecho, y siempre extendidos.

RESPIRANDO.....

En posición erecta, mirando al frente, abrir los brazos, como si se quisiera “abrazar” todo aquello que abarcan, al mismo tiempo que se hace una inspiración profunda. Seguir cerrando los brazos de nuevo, hasta que las dos manos se encuentran en el centro a la altura del pecho, y descienden hasta el hara, mientras que se hace la expiración lentamente.

Brazos:

- Frotar la muñeca izquierda con toda la mano derecha, como si ésta hiciera de “pulsera”.
- Flexionar la muñeca hacia el interior y hacia el dorso alternativamente. (Foto 15, Pág. 45).
- Levantar los brazos y agitar las manos vigorosamente, de modo que se muevan

libremente respecto a los brazos, relajando las muñecas, como el gesto de sacudirse el agua de las manos mojadas.

- Torsión de todas las articulaciones de los brazos:
La mano izquierda abierta, a la altura de la cara, y con el dedo meñique a la altura de la nariz, y la palma dirigida hacia la izquierda.
La palma de la mano derecha apoyada completamente sobre el dorso de la izquierda, de modo que los dedos se introducen entre el índice y el pulgar izquierdos, llegando hasta el centro de la palma, y el pulgar derecho apoyándose sobre el borde externo del meñique derecho, dirigir toda la mano, torciéndola hacia el exterior, es decir, la mano derecha hacia la derecha, y la izquierda hacia la izquierda. Llevar la torsión hasta el límite, alejando la mano de la cara, y hasta la altura del pecho, llevando así el brazo hasta la torsión máxima. (Foto 17, Pág. 46).
- Hacer lo mismo cambiando de brazo.
- Friccionar con toda la mano, subiendo por la parte externa del brazo hasta el hombro, seguir friccionando el hombro en espiral y descender, siempre friccionando, por el interior del brazo.
- Con el puño a medio cerrar y la mano suelta, dejando caer todo el peso de la misma, hacer “percusiones” o martilleo, haciendo el mismo trayecto descrito en el ejercicio anterior – 6-.

RESPIRANDO.....(Repetir.....En posición erecta.....)

.....

CRÁNEO:

- 1.- Siempre con el puño entrecerrado y la mano suelta, dejando caer el peso, golpear con una intensidad moderada el cráneo, en espiral; partiendo de un punto en la sien izquierda, siguiendo hacia la derecha, hacia la parte superior de la oreja, hacia la nuca, bordeando circularmente y hacia el centro –coronilla- siguiendo la forma de una espiral centrípeta.
- 2.- Formando dos líneas en contacto entre sí, con los cuatro dedos de cada mano, presionar en línea continua a lo largo de una línea imaginaria central del cráneo, y que va desde la parte superior central de la frente hacia la coronilla. (Foto 24, Pág. 63).
- 3.- Friccionar con todos los dedos el cuero cabelludo, como si te aplicarás una loción capilar, enérgicamente.

RESPIRANDO..... (Repetir.....)

.....

Cara:

- 1.- Partiendo del centro de la frente, masajear hacia cada lado con los tres dedos centrales

de cada mano, intentando “estirar” la frente hacia los lados, y “despejarla”.

(Foto 26, Pág. 64).

2.- Aplicar la yema de los dedos, presionando sobre el globo ocular, con los ojos cerrados.

Mantener la presión unos 20 minutos.

3.- Untando un poco de saliva en la yema de los dedos, frotar con ellas toda el área de los ojos, deslizando la piel de los párpados sobre el globo ocular.

4.- Con el dedo índice frotar todo el reborde de la nariz, desde la base siguiendo a lo largo de la misma, desde su nacimiento entre los ojos hasta los orificios nasales.

5.- Con todos los dedos de la mano, golpear, percutiendo por todo el rostro, como si palmetearas sobre la cara.

ESPIRANDO.....(Repetir.....)

.....

Nuca-Cuello:

- Sujetando la nuca con toda la mano, los dedos a un lado de la columna y el canto de la otra mano en el otro lado, ir presionando, como si hicieras un gran “pellizco”, y descendiendo a lo largo de toda la columna.
- Pasando la mano derecha por delante del cuello, y llevándola a la parte más posterior izquierda de la cervical, y de forma que se adapte totalmente a la forma del cuello, hacer presión y “arrastrar”, partiendo del centro de la columna hacia delante, rodeando así toda la base del cuello, mientras la cabeza gira en sentido contrario. (Foto 40, Pág. 90).
- Hacer círculos con la cabeza, tomando como eje el cuello. Ritmo de cámara lenta. Concienciando cada una de las sensaciones, y dejando que la cabeza “cuelgue”, en cada punto por el que pasa, y sintiendo que el cuello se alarga en cada respiración.
- Inspirando profundamente encoger los hombros lo más posible, hundir la cabeza entre ellos intentando que la nuca toque el comienzo de la espalda. Mantener esta posición reteniendo la respiración durante unos segundos, y la contracción de toda la región del cuello y de la nuca. Luego, soltar.

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Hombros- Pecho:

1.- Teniendo los dos brazos ligeramente flexionados ante ti, pasa el codo izquierdo dentro del doblez interno del derecho. El codo izquierdo sobresaldrá a la derecha del brazo. Intenta

acercar al máximo las dos manos, apoyándose mutuamente, y a la altura de la cara. Siente cómo se estiran los hombros y los omóplatos al inspirar profundamente en esta posición. Alarga los brazos alejándolos de la cara, y siempre entrelazados, mientras que expiras. Siente como se estira toda la región de los hombros. (Foto 47, Pág. 102).

2.- Con toda la mano, y de modo instintivo, acaricia, primero suavemente, y luego cada vez más enérgicamente, todo el hombro, el trapecio, deltoides, base del cuello, incluso aplícate grandes pellizcos, como si estuvieras estrujando una esponja entre tu mano.

3.- Haz giros con tu hombro hacia delante y detrás alternativamente, siguiendo una línea imaginaria que atraviesa horizontalmente tu cuerpo de lado a lado, a la altura de la articulación de los hombros.

4.- Con los puños a medio cerrar, fricciona el pecho en su parte superior y sobre las costillas, en dirección vertical, arriba y abajo.

5.- Del mismo modo, haz pequeños y suaves golpes en la misma región.

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Pies:

Sentada cómodamente y con la espalda erguida, deja los pies accesibles a las manos.

1.- Puedes hacer los tres primeros ejercicios descritos en la mano del mismo modo para el pie.

2.- Cogiendo el pie con ambas manos, haciendo coincidir los pulgares en la planta del mismo, torcer completamente el pie, dirigiendo la planta hacia arriba. (Foto 54, Pág. 121).

3.- Cogiendo el pie con ambas manos, pero con los dos pulgares de las manos coincidiendo sobre el dorso del pie, torcerlo completamente, con la planta hacia abajo, al suelo.

4.- Friccionar todo el pie con toda la mano, acariciando primero, vigorosamente después.

5.- Con el puño a medio cerrar, hacer golpeteo vigoroso en toda la planta del pie.

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Piernas:

1.- Con toda la mano, rodear la rótula (hueso de la rodilla) y hacerla desplazarse en todas las direcciones: arriba, abajo, a los lados, en círculo. Acariciar la rodilla.

2.- Doblando la pierna de modo que tengas fácil acceso a ella, localiza el surco que existe resiguiendo el hueso tibial, y que parte del tobillo interno hasta la rodilla, siguiendo la línea

media del lado interno de la pierna. Con los pulgares haz presiones de 3-4 segundos a todo lo largo de dicha línea. (Foto 65, Pág. 131).

3.-Cogiendo con toda la mano –amoldándose a la pierna- toda la región posterior, haz una presión uniforme, como si de exprimir una esponja se tratara, desde el tendón de Aquiles, a todo lo largo de la pantorrilla, hasta la rodilla.

4.- Con los puños entrecerrados, haz percusiones a modo de martillo a lo largo de toda la pierna, descendiendo por el exterior y ascendiendo por el interior, desde los tobillos hasta la ingle.

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Pelvis-Riñón:

1.- Con los puños entrecerrados, friccionar toda la región lumbar, de arriba-abajo, y de abajo-arriba, durante 30 segundos.

2.- En la misma posición, golpetear en toda la región renal, con vigor, durante 25 segundos.

3.- Continuar haciendo del mismo modo sobre los huesos posteriores de la pelvis, sacro y caderas.

4.- Localiza el sacro, en sus rebordes, y con los pulgares haz presiones de 3-4 segundos a lo largo de todo su reborde.

5.- Sentado/ a en posición “tijeras”, con las rodillas cercanas al pecho, coge el pie izquierdo con la mano derecha, y a la inversa, y balancéate sobre las posaderas, haciendo el balanceo cada vez más vigoroso. (Foto 77,Pág. 143).

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Ventre- Bajo Ventre:

1.- En posición Sheisa, colocar los dedos de las dos manos a cada lado del esternón, sobre el reborde las costillas, húndelos, presionando y expirando al mismo tiempo, a la vez que te flexionas sobre las piernas. (Foto 79, Pág. 148).

Al incorporarte, inspira.

2.- Lo mismo, pero en esta ocasión masajea en cada punto, en lugar de sólo presionar.

3.- Con los puños semicerrados, golpea sobre el estómago, al principio suavemente, luego cada vez con más vigor, a la altura del estómago. Cuenta de 100 a 200 golpes.

4.- Coloca los dedos de la mano derecha a la altura del útero, húndelos a la vez que

presionas, expiras y te flexionas hacia delante.

5.- Estirada en el suelo, las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, haz un masaje con la punta de los dedos de una mano, ayudada con la otra, sobre todo el vientre. Partiendo del ombligo haz pequeños círculos descendentes hacia la vejiga, y comienza a hacer círculos hacia la derecha y arriba.

Espalda:

1.- Si tienes una espaldera, y si no, en el borde superior de una puerta, una barra, o cualquier sustituto; agárrate con las manos y suspéndete. Procura simplemente distenderte en esta posición. Sólo tus manos están contraídas. El resto del cuerpo, suelto. Respira tranquilamente.

2.- Sentada, con la espalda erguida, vuelve la cabeza hacia la derecha, y continúa torciendo gradualmente todo el tronco, como una bayeta que se tuerce para desprender el agua. Ayúdate, colocando la mano derecha en el borde externo de la nalga izquierda.

3.- Repítelo hacia el lado contrario.

4.- Siéntate en posición de “tijeras”, enlaza los dedos de las dos manos en el centro, levanta los brazos en vertical, y con las palmas hacia fuera, estira la columna como si se tratara de un acordeón que se abre, y estuvieras suspendido/ a del techo por las manos. (Foto 91.Pág. 171).

RESPIRANDO.....Repetir.....

.....

Relajación Final:

Estírate sobre el suelo. Las piernas flexionadas, la espalda apoyada en el suelo, las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las manos enlazadas debajo de la nuca, levantar la pelvis del suelo y friccionar el resto de la columna sobre el suelo; luego, levantar la región dorsal y friccionar la cervical; luego, volver a descender, en sentido inverso, hasta llegar a friccionar de nuevo la pelvis y el sacro contra el suelo. Repetir el ejercicio 3 veces. Descansar.

Estirada –o boca arriba-, el cuerpo en posición descanso, concéntrate totalmente, toda y cada una de las partes del cuerpo, adoptando incluso una posición fetal. Contén la respiración el tiempo que te sea posible. Luego, suéltate gradualmente, inspirando de nuevo.

DISFRUTA DEL BIENESTAR, DE LA RELAJACIÓN Y LA LIGEREZA DE TU CUERPO, Y DE LA CALMA MENTAL.

LO QUE HAY QUE EVITAR.

- Si hay un área de la piel inflamada, o se está cerrando una cicatriz, no hay que trabajar sobre la zona, sino sobre los puntos vecinos inmediatos y sobre el meridiano que corresponda a esa zona.
- No debes cansarte excesivamente realizando los ejercicios. Nunca forzar nada. Llegar hasta donde de pueda, tanto en la duración de los ejercicios como en los movimientos que éstos exigen. Hay que estimular y regular la energía, no agotarla. Gradualmente, veremos que cada vez llegamos más lejos, y con más facilidad. TRÁTATE SIEMPRE CON CARIÑO.
- No se puede creer que con una semana, un mes, o incluso un año - es decir, un periodo corto de tiempo en relación con lo que representa nuestra vida- haciendo Do-in, vamos a conseguir milagros.
Cualquier práctica y terapia que sea seria y eficaz requiere tiempo, esfuerzo y toma de conciencia. La “magia”, la comodidad y la rapidez –al menos en este terreno- son siempre sospechosas de superficialidad e “ilusionismo”.
- No basta con hacer Do-in para mejorar la salud o la vida. Los aspectos de la vida son muy amplios: alimentación, trabajo, descanso, relaciones, aspecto afectivo, contacto con la Naturaleza, tóxicos, y todo aquello que conforma e influye en el ser humano. Por tanto, es preciso tenerlos todos en cuenta. Evidentemente, el automasaje será un aspecto más, que ayudará y mejorará los otros, pero que no los sustituye ni los excluye.
- No te fuerces nunca a hacer Do-in. Sobre todo, si estás en una situación más o menos de agotamiento, ya sea un estrés muy fuerte, una situación de ayuno largo, etc. Es preferible el DESCANSO TOTAL Y REPOSO ABSOLUTO, y en todo caso, se puede hacer un Do-in muy suave, acompañado de un buen trabajo de respiración y relajación.

VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL DO-IN.

- Es un método inocuo e inofensivo, con lo cual es prácticamente imposible que se provoquen efectos secundarios indeseables.
- Es un método que permite la autogestión. Es decir, es un instrumento más de independencia y autonomía en lo que se refiere al dominio del cuerpo, la salud y el crecimiento personal.
- Es una forma sencilla, placentera y sana de estar “en contacto” con uno/ a mismo/ a, y por tanto, de ser más consciente, tanto de lo que ocurre en nuestro cuerpo como de lo que eso significa respecto a nuestras actitudes personales. Esto, en si mismo, ya es una posibilidad de mejora.
- Es, por lo tanto, un método de diagnóstico a nuestro alcance.
- Es un método preventivo, si se utiliza de modo más o menos cotidiano, y correctamente, realizándolo siempre sobre todo el cuerpo.

- Es una terapia “blanda”, ya que actúa regulando la energía que alimenta a todos y cada uno de los órganos del cuerpo, estimula la función de eliminación, mejora la función de asimilación, estimula la vitalidad de cada uno de los órganos y funciones, y “regula” y “armoniza” el flujer energético y funcional de todo el organismo.
- Mejora la respiración, tanto ampliando la capacidad respiratoria como aprovechando mejor, en cuanto a oxigenación, el aire inspirado.
- Favorece la relajación y la calma, tanto corporal como mental.
- El entrenamiento diario de concentración, atención y percepción que supone la práctica del Do-in, nos ayuda a desarrollar, sin duda, todas esas capacidades en nuestra vida en general, tanto en su dimensión interna como en su relación con el mundo.

Por último, y retomando de nuevo la perspectiva holística del trabajo, no olvidemos la idea central, es decir: el automasaje como herramienta y método de autoconocimiento, desarrollo y crecimiento personal, a través del cuerpo que se ES.

Y en un momento como el actual, en el que el trabajo con el cuerpo se está desarrollando ampliamente, y todas las terapias tienden a recuperar el valor de lo corporal, creo que sería conveniente el estar atentos, y no caer en la trampa de creer que cuidando y cultivando la sensibilización y el bienestar corporal, el desbloqueo, la relajación, etc., lo demás vendrá solo. Un instrumento musical perfecto y muy afinado, en manos de alguien que no lo conozca profundamente y que no tenga una intencionalidad precisa, no sólo es inútil, sino que puede ser estropeado e incluso molesto.

No olvidemos que es la CONCIENCIA, asentada en el cuerpo, la que dirige todo proceso de evolución y transformación, y que el sentido profundo de intencionalidad respecto a nuestro cuerpo-ser, es el de convertirlo en una posibilidad de desarrollo propio y de los otros.

Quisiera subrayar esta idea con unas palabras de Rudolf Steiner:

“La búsqueda del perfeccionamiento será para el hombre terrestre su objetivo máspreciado. La perfección es algo con lo que se fortifica y estimula nuestro ser, nuestra personalidad, pero nuestro valor para el mundo reside exclusivamente en los actos de amor, no en los actos de autoperfeccionamiento”. (4).

NOTAS:

1.- MEDITAR, PORQUÉ Y CÓMO. K. Graf Durckheim. ED. Mensajero.

Durckheim es catedrático de Filosofía y Psicología en Kiel (Alemania), y estudioso e investigador experimentado de la Psicología Humanista y Transpersonal.

2.- Inspirado en la definición de salud de la HIGIENE VITAL.

3.- Según la concepción antropológica, inspirada por Rudolf Steiner.

4.- EL AMOR Y SU SIGNIFICADO EN EL MUNDO. Rudolf Steiner. Publicaciones de la Asociación de Escuelas Waldorf. Barcelona.

Steiner fue el fundador de la Antroposofía, Doctor en Filosofía, hombre de conocimiento y gran genio polifacético y creador en campos que abarcan desde la educación a la

terapéutica, pasando por el arte y las ciencias.

BIBLIOGRAFÍA:

- DO-IN, Técnicas de rejuvenecimiento. Jean Rofidal. Editorial Hispano Europea. 1979.
- MEDITAR, PORQUÉ Y CÓMO. K. Graf Durckheim. ED. Mensajero. 1982.
- EL AMOR Y SU SIGNIFICADO EN EL MUNDO. Rudolf Steiner. Edita Asociación de Escuelas Waldorf. Barcelona.
- THEORIE ET PRATIQUE DU SHIATSU. Toru Namikoshi. ED. Guy la Prat. Paris. 1980.
- DO-IN, EL ARTE DEL REJUVENECIMIENTO A TRAVÉS DEL MASAJE. J. de Langre. ED. Yug. 1979.
- LE LIVRE DU SHIATSU. Wataru Ohashi. ED. L'Étincelle. 1977.
- SHIATSU. Tokujiro Namikoshi. ED. Jims. 1978.
- EL MASAJE JAPONÉS. Iona Teguarden. ED. Martinez-Roca. 1984.
- LOS CINCO ELEMENTOS DE LA ACUPUNTURA Y EL MASAJE CHINO. D & J. Lawson. ED. Visión Libros. 1979.
- POUR BIEN COMPRENDRE LE DO-IN. Jean Rofidal. ED. Au Signal-Lausanne. 1979.
- LES BASES TRADITIONELLES DE L'ACUPUNCTURE CHINOISE. J. Lavier. ED. Maloin.

MARÍA D. FUENTES CABALLERO

Médico.Homeópata.Educadora de Salud. Monitora de Do-in. Especialista en Higiene Vital.

Directora del Centro de Salud Artemisa.

Arcos de la Frtra.

mariafuentes3@yahoo.es

1985-2006