

## Tratamento Do-in

Contribuição de Administrador  
03/12/2007

{mosloadposition 009}

O Do-In é um dos métodos orientais de massagem, ou melhor, de automassagem, que, além de oferecer um diagnóstico, pode servir para orientar o planejamento das atividades do dia, da dieta alimentar e mesmo, como um guia de conduta.

A técnica de do-in, transmitida de geração para geração, nasceu na China e difundiu-se rapidamente por todo o oriente. No Japão, recebeu o nome de do-in, que significa "o caminho de casa" (casa é o corpo, morada do espírito ki, a energia vital).

Muito fácil de ser entendido e aplicado, o tratamento pelo do-in baseia-se na simples pressão com o polegar sobre os centros ou pontos de captação, armazenamento e fazendo a distribuição de energia.

O congestionamento em um determinado ponto da complexa rede de canais que transportam a energia ki pelo corpo, gera um excesso ou uma deficiência de energia. Quando a energia condensada dispersa, o organismo afetado se acalma, ocorrendo então a sedação. Para sedar basta pressionar profunda e continuamente o ponto específico do meridiano, através do qual se trata o distúrbio, durante cinco minutos. O inverso é a tonificação, que aumenta o volume do fluxo energético do meridiano, ativando o organismo deficiente. Para tonificar, pressiona-se repetidamente o (os) ponto (os), em intervalo de um segundo, durante um a cinco minutos.

A prática do do-in não apresenta qualquer contra-indicação. Pode ocorrer em alguns casos o agravamento inicial dos sintomas, mas será temporário, pois indica somente, que o processo de melhora está em andamento.

Evidentemente, os resultados do do-in serão mais eficazes e duradouros nas pessoas que utilizam outras técnicas naturais e controlam adequadamente a sua dieta.

A teoria de Do-In é baseada no conceito chinês de que o universo é um organismo vivo e dinâmico, constituído de uma energia cósmica primordial da qual derivam todas as coisas existentes. O organismo humano é uma cópia do universo e como tal está sujeito às mesmas leis que regem a natureza. Desse modo o corpo humano não é apenas contêmedo energia, mas ele é ENERGIA manifestada como matéria sólida viva. Esta força cósmica, o Chinês chamou de Ki. Ela flui incessantemente por canais definidos, transmitindo a vida através das células e colocando o organismo em harmonia com o mundo que o rodeia.

Já que o organismo é um complexo digestivo, a energia vital se renova através da assimilação de alimentos, da respiração e das vibrações que os sentidos captam. No entanto a forma primordial do Ki energia cósmica pura, é captada continuamente por determinados pontos distribuídos na pele. Assim o funcionamento adequado do organismo humano estaria ligado a perfeita captação e ao fluxo de energia Ki através do corpo.

Segundo a idia Chinesa da criação do universo, no início existia somente Ki, a unidade. Para que o nosso mundo relativo fosse criado, a unidade manifestou-se em seus dois aspectos opostos e complementares, negativo e positivo, a que os Chineses denominaram Yin e Yang. Yin é o princípio negativo, que se manifesta pela expansão; Yang é o princípio positivo que contrai, sendo que todos os fenômenos ocorrem a partir da interação constante destas forças opostas. Portanto, é eterna e contínua a atração que Yin exerce sobre Yang e vice-versa, formando um número infinito de combinações que constituem o Uni-verso, a diversificação da Unidade.

Estas duas expressões do Ki devem ocorrer no organismo humano de forma harmoniosa e equilibrada, gerando saúde física e mental. Quando o fluxo de energia Ki é bloqueado, aparecem sinais no corpo que seriam o que nós chamamos de sintomas de doença. Estas surgem justamente quando o equilíbrio interno se desfaz, debilitando o organismo e destruindo suas imunidades.

Existem dois tipos de energia: Yin e Yang. Eles são simbolizados pelo TAI CHI, onde o lado branco representa o princípio masculino-positivo e o preto, o princípio feminino-negativo, respectivamente Yang e Yin.

Este símbolo, de origem Taoísta, representa a dualidade presente em todas as coisas manifestadas no universo.

Tao é "Yin e Yang" EXERCÍCIOS DE DO-IN

Depois de saber um pouco mais sobre essa técnica oriental de automassagem, é hora de aprender a executá-la. Siga cada um dos passos propostos.

1 - Antes de tudo, sente-se sobre os calcanhares e procure respirar lenta e profundamente. Mantenha esse ritmo por alguns minutos.

2 - Com a mão em forma de concha, golpeie o braço com vigor, em toda a sua extensão. O objetivo é ativar os meridianos.

3 - A seguir, vá pressionando os vários pontos do antebraço concentrando naqueles mais doloridos, que são os que contêm energias acumuladas.

4 - Gire cada um dos dedos e puxe-os delicadamente.

5 - Incline cada um dos dedos para trás, o máximo possível. Depois, dobre-os para frente. Esses exercícios ativam as energias das extremidades superiores.

6 - De acordo com a orientação da fotografia, pressione o ponto indicado, que corresponde ao intestino grosso. Se manifestar dor, é sinal de problemas digestivos. Insista nos exercícios a fim de melhorar essa função.

7 - Massageie bem essa região abaixo do dedo na palma da mão, de grande importância, pois corresponde aos pulmões. Pressionando os pontos logo abaixo dos dedos, é possível ajudar a dissipar a ansiedade e depressão.

8 - As pontas dos dedos devem ser massageadas para estimular a circulação sanguínea

no meridiano do coração.

9 – O próximo passo agora, é friccionar vigorosamente as bochechas, até sentir uma sensação de calor. O objetivo é vitalizar o estômago e os intestinos.

10 – Para aliviar os sintomas de resfriados e sinusites e também para os problemas de vesícula e do sistema nervoso, friccione a ponta do nariz utilizando as pontas dos dedos. Batidas de leve e pressão no nariz, são uma forma de aliviar a congestão nasal.

11 – Com as mãos ao redor dos lábios, exerça uma pequena pressão. Esse exercício é indicado para tratar problemas de gengiva, estômago, bexiga e casos de inapetência. Utilizando os polegares, pressione com profundidade a região sob as mandíbulas. A manifestação de dor nesse local indica concentração de energia devido ao consumo exagerado de alimentos pouco saudáveis, como açúcar, laticínios, carne vermelha, etc.

12 – Os órgãos sexuais e a vesícula podem ser estimulados, beliscando várias vezes a parte superior do nariz. Depois, com as duas mãos, puxe os cabelos para cima. Se sentir dor, é sinal de concentração de energia na cabeça. Esse exercício é excelente para eliminar a tensão e a ansiedade, além de estimular o raciocínio e favorecer a memória.

13 – Puxe as orelhas para cima e para baixo também podem ser bons para a saúde. É preciso massageá-las com as pontas dos dedos, batendo em sua parte posterior, empurrando a cartilagem para frente. Repita o exercício várias vezes.

14 - Agora vamos para os pés. Friccione bem uma mão na outra até aquecê-las. Coloque uma das mãos sobre o peito do pé e a outra sob a planta. Faça massagens firmes com as duas mãos desde os dedos até o tornozelo e depois volte ao ponto inicial.

15 - Trabalhe profundamente a planta do pé com os polegares, fazendo pequenos movimentos circulares para relaxar os tendões e os músculos.

16 - Aperte o pé com uma das mãos e com a outra massageie as articulações dos dedos (de cima a baixo) entre o polegar e o indicador para relaxá-los completamente.

17 - Massageie lentamente os dedos e depois gire cada um individualmente, em sentido horário e anti-horário, para aumentar a flexibilidade.

18 - Massageie ao redor de toda a articulação do tornozelo usando os polegares e a ponta dos dedos, fazendo pequenos movimentos circulares para ativar a produção do líquido sinovial, que é um lubrificante natural.

19 - Aperte o pé com uma das mãos e gire devagar o tornozelo em sentido horário e anti-horário. Isso alivia o peso do corpo que os pés suportam.

20 - Massageie bem esta região acima do maléolo interno. Exatamente 4 dedos acima se localizam pontos de acupuntura, que quando estimulados, trazem grandes benefícios aos órgãos femininos, como útero e ovários,

e também aos Argãos masculinos, como a prístata.

21 – Usando a ponta dos dedos, massageie o pé devagar desde os dedos até o tornozelo. Coloque o pé entre a palma das mãos e aperte-o delicadamente.

22 – Em uma bacia redonda, coloque água morna em uma temperatura bem agradável, um punhado de sal grosso e várias cebolas de gude. Sente-se e role a sola dos pés suavemente sobre as bolinhas até a água esfriar. Isso é ótimo para quem chega em casa cansado depois do trabalho.

23 - Para quem sofre de cólicas menstruais, encha uma garrafa (tipo pet) com água morna e coloque-a, com o fundo para baixo, em cima do ventre e faça uma pequena pressão. Faça em toda região dolorida. A pressão e o calor diminuirão a dor.

24 – O stress e as olheiras, bem como alguns tipos de dor de cabeça, podem ser amenizados, fazendo um chá de camomila bem forte e colocando várias pedras de gelo dentro. Depois, use os saquinhos como compressa nos olhos ou chumacos de algodão embebidos

nessa infusão. **ALGUNS PONTOS IMPORTANTES DE CADA MERIDIANO E SUAS INDICAÇÕES ESPECIAIS**

- P5: Localizado na dobra do cotovelo, lateral do tendão bíceps braquial.
- Indicações: Dor de cabeça (frontal); rigidez na nuca, tosse; asma; paralisia facial; dor no peito.
- P9: Localizado na linha do pulso, sobre a artéria radial.
- Indicações: Asma; tosse; dor no peito e mamas; amidalite; dor no braço.
- P11: Localizado no ângulo ungueal lateral do polegar.
- Indicações: Amidalite; coma; derramamento de sangue no nariz; diarreia infantil. **INTESTINO GROSSO**
- IG1: Localizado no ângulo ungueal lateral do dedo indicador, próximo ao polegar.
- Indicações: amidalite, dor de dentes; glaucoma; dor no ombro; dedos adormecidos.
- IG4: Localizado no ângulo formado pelo polegar e pelo indicador.
- Indicações: Dor de cabeça; de dente; rinite; bronquite; gripe; insônia; paralisia facial; nervosismo.
- IG11: Localizado no ângulo externo do cotovelo.
- Indicações: dores em geral; febre; pressão alta; conjuntivite; problema de pele; hemiplegia.
- IG15: Localizado na ponta do ombro (com o braço levantado, forma-se um buraco no ombro).
- Indicações: Bursite no ombro; hemiplegia; urticária; furunculose. **ESTÍMAGO**
- E36: Localizado a 4 dedos abaixo da patela. Fica na depressão abaixo da cabeça da tábua.
- Indicações: Dor de estômago; disenteria; gastrite; epilepsia; paralisia facial; frigidez; impotência.
- E45: Localiza-se no ângulo ungueal lateral do 2º artelho, próximo ao 3º dedo do pé.
- Indicações: gengivite; paralisia facial; excesso de sonhos; comportamento maníaco; ansiedade. **BAÇO-PÂNCREAS**
- BP2 e BP3: localizados antes e depois da junta metatarso-falangeal do hálux pela face medial.

- IndicaÃ§Ã£o: distensÃ£o e cÃ³licas abdominais; lombalgia; gota; cansaÃ§Ã£o no corpo; hemorrÃ¡idas.
- BP6: localizado a 4 dedos acima do malÃ©olo interno na borda interna do tornozelo.
- IndicaÃ§Ã£o: distÃ³rbios nos Ã³rgÃ³os genitais; impotÃªncia; frigidez; falta de apetite; inchaÃ§Ã£o da perna. âœœCORRUPÃ§Ã£o
- C1: Localiza-se no oco da axila.
- IndicaÃ§Ã£o: Dores no braÃ§o, ombro e peito; dor no coraÃ§Ã£o; nevralgia; mau cheiro na axila.
- C3: Localizado no Ãngulo interno do cotovelo (ponta interna da dobra do cotovelo).
- IndicaÃ§Ã£o: Dores de dente, cabeÃ§a, nuca e antebraÃ§o; torcicolo; zumbido; tremor nos braÃ§os.
- C7: Localizado na linha do pulso, ao lado do tendÃ£o do dedo mÃ£nimo
- IndicaÃ§Ã£o: Ansiedade; PalpitaÃ§Ã£o; dor de cabeÃ§a e tontura; insÃ¢nia; epilepsia; dor na garganta.
- C9: Localizado no Ãngulo ungueal do dedo mÃ£nimo, prÃ³ximo ao anular.
- IndicaÃ§Ã£o: PalpitaÃ§Ã£o; dor no peito; dor de garganta; AVE; coma. âœœINTESTINO DELGADOâœœ
- ID3: Localiza-se na ponta da linha do coraÃ§Ã£o quando fechamos o punho (ponta da dobra).
- IndicaÃ§Ã£o: Dor nas costas; rigidez; dor na nuca; zumbido; surdez: epilepsia; transpiraÃ§Ã£o noturna. âœœBEXIGAâœœ
- B54: Localiza-se no centro da dobra do joelho (cavo poplÃ©teo).
- IndicaÃ§Ã£o: CiÃ¡tico; lombalgia; paralisia da perna; dor no joelho; AVE; hipertranspiraÃ§Ã£o.
- B60: Localiza-se entre o malÃ©olo externo e o tendÃ£o calcÃ¢neo, na borda superior do calcÃ¢neo.
- IndicaÃ§Ã£o: Dor de cabeÃ§a; rigidez na nuca; lombalgia; ciÃ¡tica; dor no cÃ³ccix; distÃ³rbio no parto. âœœRINSâœœ
- R1: Localizado na ruga plantar, quando da flexÃ£o dos artelhos.
- IndicaÃ§Ã£o: CefalÃ©ia parietal; tontura; fobias; insÃ¢nia; diabete; pressÃ£o alta; convulsÃ£o infantil. âœœCIRCULAÃ§Ã£o
- SEXUALIDADEâœœ
- CS3: Localizado na dobra do cotovelo medial do tendÃ£o central.
- IndicaÃ§Ã£o: PalpitaÃ§Ã£o; tosse; vÃ³mito; tremor nos braÃ§os; febre; coma.
- CS6: Localiza-se a 2 dedos da linha do pulso, entre o rÃ¡dio e a ulna.
- IndicaÃ§Ã£o: Dor no coraÃ§Ã£o; pressÃ£o no peito; palpitaÃ§Ã£o; ansiedade; histeria; insÃ¢nia; soluÃ§Ã£o.
- CS8: Localiza-se na palma da mÃ£o entre as juntas do 3.º e 4.º metacarpos (no centro da mÃ£o).
- IndicaÃ§Ã£o: Dor coraÃ§Ã£o; sede; calor; anorexia; ansiedade; soluÃ§Ã£o; depressÃ£o; preguiÃ§a; cansaÃ§Ã£o. âœœTRIPLA
- AQUECEDORâœœ
- TA5: Localiza-se a 2 dedos acima da dobra dorsal do pulso, entre o rÃ¡dio e a ulna.
- IndicaÃ§Ã£o: CefalÃ©ia; dor na nuca; adormecimento e paralisia dos dedos; dor intercostal; surdez. âœœVESICULA BILIAR
- VB20: Localizado abaixo da base do occipital, fora da nuca, na margem do cabelo.
- IndicaÃ§Ã£o: dor de cabeÃ§a; dor na nuca; tontura; vertigem; hipertensÃ£o; enxaqueca; insÃ¢nia.
- VB38: Localiza-se a 4 polegadas acima do malÃ©olo externo, fora da tÃ©bia, em cima do perÃ´nio.
- IndicaÃ§Ã£o: Enxaqueca; espasmo muscular; sensaÃ§Ã£o de frio na regiÃ£o lombar. âœœFÃ©GADOâœœ
- F3: Localizado no dorso do pÃ©, no Ãngulo formado pelo 1.º e 2.º metatarsianos. {mosloadposition 006}