

Ganar serenidad y energía con do-in

Las manos pueden hacer muchas cosas y también poseen la capacidad de incrementar nuestro bienestar y salud. El do-in, la presión puntual con los dedos, es una técnica fácil de aplicar por uno mismo y mejora el flujo de energía en el cuerpo.

Abraídas del ajetreo de la vida moderna, un grupo de personas de edad avanzada se ejercitan lentamente en un parque de la ciudad china de Nankín. ¿Practican taichí? ¿Chikung? ¿Qué más da! Lo que más me sorprende al observarlas es su agilidad y la sensación de ligereza que emanan. Contrasta con la dificultad de desplazamiento que tienen muchos de nuestros ancianos en Occidente. ¿Cuál es el secreto de esta diferencia? No es una cuestión de vivir más años, sino mejor y de manera independiente. La dieta, donde se asienta buena parte del saber vivir oriental, aporta unos sólidos cimientos. En paralelo, el do-in, un sencillo método de automasaje, es otra llave que nos adentra en los secretos de la eterna juventud, entendida como la capacidad de vivir de manera autónoma hasta el fin de nuestros días.

EN QUÉ CONSISTE EL DO-IN

Esta técnica de automasaje nació en los monasterios taoístas y posteriormente se desarrolló y se conservó en Japón. Su fuente de inspiración fue el movimiento de los animales, que son maestros en ser conscientes de su cuerpo y del entorno y en desenvolverse armó-

nicamente por él. La finalidad del do-in es liberar de bloqueos y residuos los canales corporales por donde se mueven la energía (*chi*), la sangre o la linfa. Para ello se combina la respiración con ejercicios sencillos de movilización corporal. El objetivo es que la energía llegue a todos los rincones del cuerpo y limpie los desechos que pueda haber en ellos. Estos residuos acostumbran a depositarse en los extremos, como los dedos de pies y manos.

En la antigüedad los filósofos taoístas y los emperadores que los protegían buscaron con ahínco las llaves de

SIMPLICIDAD

Aprender de las aves. En contraste con la velocidad que imprime la tecnología a nuestras vidas, el do-in ofrece serenidad, sencillez y milenios de experiencia para mantenerse sano. Como los pájaros, en cuya conducta se inspira y de los que toma el nombre, todo consiste en permanecer centrado y elegir el camino más simple.

la eterna juventud. Observaron que los animales vivían sin grandes diferencias la época joven y su madurez. De ahí surgió el concepto de energía (*chi*), fundamento de la manera de vivir de los habitantes de China en los últimos cinco milenios. Do-in significa «imitar a las aves».

LAS CUATRO REGLAS

Es imposible engañar al cuerpo: si el *chi* fluye correctamente por su interior, este nos lo indicará con salud. Cuando se bloquea, se manifiestan el dolor y la enfermedad. El do-in ayuda a armonizarlo. Se aconseja seguir estas reglas al realizar la rutina de movimientos.

- **Respiración.** Se inspira por la nariz y se espira por la boca, sincronizado los movimientos del cuerpo con la entrada y salida del aire.
- **Antes de empezar.** Hay que ventilar el espacio donde se realice la práctica. Se emplea ropa cómoda y amplia a fin de que el *chi* circule fácilmente. Se prescinde de accesorios como relojes, pulseras y demás. El estómago está vacío.
- **Durante la práctica.** Cerrar los ojos, liberar los músculos y observar la mente. Espirar al menos una vez completamente para expulsar el *chi* negativo. Se



UNA DUCHA SIN AGUA PARA LLENARSE DE ENERGÍA

• DE LA CABEZA A LOS PIES

Cada mañana podemos dedicar unos minutos a activar el riego sanguíneo en todo el cuerpo con la intención de que el metabolismo ayude a regenerar la sangre. Para ello se combina el trabajo con dedos, el automasaje y ligeros golpes sobre la superficie corporal.

Antes de empezar se efectúa una respiración muy profunda y se exhala

el máximo aire posible. Se comienza por el cuero cabelludo, que se fricciona con todos los dedos, y luego nos golpeamos ligeramente, intentando no dejar de percutir en ninguna zona del cráneo. Se baja hacia la cara, donde nos hacemos un automasaje en la frente; las cejas, donde suele acumularse rabia ocular, los pómulos y sobre todo el

tejido que se encuentra alrededor de las mandíbulas, pues su musculatura tensa permite y agradece que se trabaje con presión (foto 2). Luego se puede ir hacia las encías, por encima de la piel. No hay que olvidar las orejas: si se masajean y estiran los lóbulos, pronto el pabellón auditivo se llenará de color y calor.

Para los brazos y las piernas (foto 1), por la amplitud de su [sigue en pág. 50]

trata de ejercitarse con comodidad; si se experimentan molestias o dolor al realizar un ejercicio no hay que seguir.

• **Al terminar.** Limpiarse el sudor, especialmente en los pies y la nuca, pues se afirma que por ahí expulsa el cuerpo el *chi* negativo. Dejar pasar una media hora antes de tomar una ducha o baño.

CURANDO CON LOS DEDOS

Como la acupuntura, el shiatsu o el masaje *tuina*, el *do-in* se fundamenta en el movimiento equilibrado de la energía. Pero no hace falta utilizar agujas como en el caso de la acupuntura ni tener conocimientos especializados. Y es muy fácil de aplicar por uno mismo.

Cuando nos damos un golpe, de manera instintiva utilizamos las manos para aplacar el dolor. El poder del tacto se hace presente en estas situaciones. El *do-in* propone que las utilicemos no solo para curar sino también para prevenir. Los ejercicios que presentan las imágenes de este artículo son solo un ejemplo del poder curativo de nuestros dedos. Lo más común es presionar la piel y hacer círculos en un punto concreto, como despertando los llamados *tsubos*, o puntos donde la energía se manifiesta de forma más superficial. A menudo coinciden con lo que en Occidente se denomina «puntos gatillo». Se trata de puntos que al tacto nos duelen y a la vez nos gusta presionarnos. Uno de los más habituales se encuentra en la parte alta de la espalda, y solemos buscarlo cuando tenemos la musculatura cargada.

Otra forma de llamar y movilizar a la sangre es mediante fricciones o golpeteos suaves con la palma de la mano o la punta de los dedos. También es posible apretar haciendo una pinza con la mano. Con la práctica cada persona encontrará de qué manera se siente más cómoda al tratarse o notará que el cuerpo le responde mejor. Aunque los ejercicios están bastante pautados, cada



4

superficie se aconseja un golpeteo rápido y ágil con la palma abierta. Se va de arriba abajo de la extremidad y se vuelve hacia arriba de nuevo recorriendo el interior y el exterior.

La espalda y el tórax también se incluyen en la rutina. La zona del riñón se trabaja golpeteando de forma alternativa los dos lados (foto 4). Y se acaba siempre en los pies.

Se puede dedicar el tiempo necesario para trabajar a fondo las pequeñas articulaciones de los dedos de pies y manos. Se mueven las

falanges y se presiona la escasa musculatura que hallamos (foto 3, página anterior). En los extremos de los dedos es donde el *yin* y el *yang* están más próximos, donde todo se pone en funcionamiento de manera más rápida y a la vez donde más desechos se acumulan. Hay que dejarse llevar por la intuición dedicando más atención allá donde apetezca. Al final de la «ducha» se habrá conseguido despertar todo el cuerpo y estaremos preparados para un nuevo día.



1

2

GANAR FLEXIBILIDAD EN EL TRONCO Y LA ESPALDA

• BALANCEO DE BRAZOS

El *swaïso* es otro ejercicio muy importante del *do-in* y una excelente manera de iniciar los movimientos matinales. Hay que ponerse bien apoyado sobre el suelo, con los pies ligeramente separados. Se pueden presionar los dedos hacia abajo, como sintiendo que brotan unas raíces desde la planta del pie y van penetrando en el interior de la tierra. Proseguimos con un balanceo de los brazos (fotos 1 y 2), aplicando la

fuerza al ir hacia atrás, y dejando que vayan hacia delante solo por el impulso generado, como lo haría un péndulo. Las manos están abiertas; las palmas, hacia atrás y los codos, extendidos. Se puede empezar con unas doscientas repeticiones, que llevará pocos minutos. Con el tiempo se puede llegar hasta mil, que sería el límite. El objetivo es eliminar la rigidez y tensión del tronco. Se trata de llevar lo que nos sobra de la parte superior y está estancado (por

eso duele) allí donde suele faltar, generalmente la parte inferior del cuerpo.

• PARA EL DOLOR LUMBAR

Partimos de una posición totalmente erecta. Inspiramos por la boca y, suavemente, nos inclinamos adelante tanto como podamos (foto 3). Cerramos la boca y volvemos a la postura inicial. Continuamos haciendo el movimiento y veremos que nos acercamos más al suelo, hasta que el dolor se disipa.



3



1



2



3



4

ABORDAR CON DO-IN DIVERSOS PROBLEMAS DE SALUD

• PÉRDIDA DE VIGOR DEL CABELLO

Según la medicina tradicional china, el pelo refleja la calidad de nuestra sangre. Si esta ya no llega con la misma facilidad y nutrientes al cuero cabelludo, debido a los residuos que con los años se han ido acumulando, el pelo pierde viveza y color, y se cae o no se renueva como antes. Para remediarlo, el *do-in* propone que cada día se friccionen el cuero cabelludo con ambas manos 18 veces como mínimo. A continuación se

golpetea con la punta de los dedos la zona donde nace el cabello (foto 1). La sangre rica en *chi* y nutrientes puede así regenerar un poco mejor esa zona y el pelo cambia de aspecto.

• ESTREÑIMIENTO

Este ejercicio se denomina *ampuku* y sirve para combatir el estreñimiento, un síntoma evidente de que el metabolismo se encuentra estancado. Sin duda, hablando de la importancia de elimi-

nar lo que sobra y puede perjudicar al cuerpo, la regularidad al ir al baño es un pilar de la salud. Para comenzar con el *ampuku* calentamos la zona abdominal frotándola con las palmas de las manos (foto 2). A continuación, activamos los movimientos peristálticos mediante un automasaje que resigue el camino del bolo fecal a través del abdomen. Nos imaginamos que nuestro abdomen es un cuadrado y, empezando por la parte inferior derecha, subimos hasta

el extremo superior derecho y nos vamos luego en horizontal hasta la izquierda para bajar desde ahí. Cuando se encuentra una zona más dura o dolorosa se le dedica una atención especial, masajeando durante más tiempo y con más intención.

• DOLOR DE HOMBROS

El *do-in* también constituye una ayuda eficaz para el dolor de espalda, a menudo relacionado con la rigidez que se va agravando conforme transcurre la jornada laboral o con

tensiones de las que no somos conscientes. Si estamos en el trabajo lo podemos practicar sentados en una silla; pero si nos hallamos en casa es preferible hacerlo sentado en el suelo en posición de semiloto.

Los brazos cuelgan libremente en los costados, inertes. Inspiramos por la nariz y levantamos los hombros hasta donde podamos (foto 3). A continuación expulsamos el aire mientras relajamos los hombros y los dejamos caer (foto 4). Repetimos el ejercicio nueve veces.

maestro tiene su manera de trabajar y cada persona se ha de sentir cómoda al adaptarla a sus sensaciones.

BAÑO CON SAKE

Un complemento especial del *do-in* para seguir limpiándose de toxinas y a la vez cargarse de energía es un baño con sake. Consiste precisamente en eso: en darse un baño en agua caliente añadiendo a la bañera una botellita de *vino* de arroz. El objetivo es utilizar el poder del alcohol sin sus efectos secundarios. Con el agua caliente los poros de la piel se abren y expulsan lo que está en su superficie. Al realizar los ejercicios de *do-in* suelen acumularse importantes desechos bajo ella. El alcohol diluido ayuda a absorberlos y su efecto tonificante moviliza la energía y ayuda a limpiar mejor. Al salir del baño, el agua estará sucia y nos encontraremos más activos. Si se realiza este tipo de baño a menudo combinándolo con los ejercicios, el agua poco a poco no quedará tan turbia. Los *ríos* o canales internos estarán cada vez más limpios y nos sentiremos más despiertos y ágiles.

EL PODER DE LA CONSTANCIA

El *do-in* como técnica está muy poco introducido en nuestro país. Faltan maestros que lo enseñen. Aun así, y gracias a su sencillez, no requiere un continuo aprendizaje. Lo más importante es la constancia: hay que dedicarle unos minutos cada día al levantarse, ya sea para realizar un ejercicio específico, movilizar los dedos o darse una «autoducha».

Algunas escuelas de shiatsu o de artes marciales japonesas pueden aconsejar en su práctica. Pero para presionar el cuerpo y movilizar las articulaciones de nuestros dedos solo hace falta empezar hoy y seguir cada día. Es una excelente manera de hacernos más responsables de nuestra salud

ANGEL LÓPEZ-HANRATH
www.shiatsuinsitu.com