

A wooden tray containing several neatly rolled white towels, with two lit candles in the foreground.

EL ARTE DEL MASAJE

integral

El Automasaje

El Do-In o Automasaje es un arte y una técnica terapéutica. Consiste en reordenar la energía vital del cuerpo, armonizando su fluir por el interior y exterior del organismo, incidiendo así directamente sobre la persona en su totalidad. El método se basa en una serie de ejercicios, masajes, respiraciones, percusiones, martilleos y fricciones, ya sea directamente sobre el cuerpo, o a muy corta distancia. Todo ello, acompañado de una actitud individual precisa.

UN POCO DE HISTORIA

El Do-In tiene su origen en la cultura oriental. Históricamente, ya existía como disciplina en el siglo VI a. de C. en su doble vertiente: médica y religiosa. Desde la vertiente médica, como método de diagnóstico, preventivo y curativo. Y desde la religiosa, como método de purificación del cuerpo en un camino de elevación espiritual. Recordemos que en los tiempos antiguos, medicina y religión iban unidas. Y en esa época, el arte de la medicina era considerado como un dón sagrado.

Con la introducción del Yoga y del Budismo en China en el siglo I d. de C., se perdió la práctica del Do-In como terapia, y quedó sólo conservado en su aspecto religioso: la iniciación en el Do-In 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. de 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.

Fue en el Japón donde esta disciplina de un origen eminentemente

médico-religioso, se convirtió en una práctica popular.

A partir del siglo XVIII, el método comienza a ser conocido por los 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.

Y luego 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 curativa.

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

HACIA UNA DEFINICIÓN

El sentido y la perspectiva que tiene el automasaje adopta otro cariz distinto al de su origen. Y es importante tratar de definir someramente esta perspectiva, ya que si bien los métodos son importantes, lo es mucho más la intencionalidad que los sustenta, así como 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.

En función de ellos podemos establecer la siguiente redefinición: el Do-In es 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.

SUS EFECTOS

La función del Do-In sería la de aumentar, disminuir, y, en definitiva,

regular de modo consciente 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.

Indicaciones generales

- La práctica del Do-In sería conveniente realizarla diariamente, en las primeras horas de la mañana. La revitalización que suponen el despertar de la energía y la liberación de desechos, pueden 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

Dirección de la energía

Para comprender el orden que sigue el Do-In, es necesario saber, al menos superficialmente, cómo 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. A continuación se dirigirá hacia la espalda, pelvis, piernas y pie. La energía que viene de la tierra —*Ying*— penetrará a través de los pies y de los meridianos Yin, que suben por el interior desde los pies, por el interior de las piernas, y por el interior de los brazos, de los hombros a las manos.

Por ello, 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 y *hara* (o centro vital del cuerpo).

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 posible, pies.
- Antes de comenzar, conviene quitarse toda las joyas y artificios que llevemos.
- Cualquier momento del día, sobre todo si se tiene una actividad muy sedentaria, o una actitud corporal muy fija, es bueno para 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. 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 todas las sensaciones que vayan despertándose a través del masaje.
- La imaginación es conveniente utilizarla activamente: imagina cada una de las zonas que estás trabajando, como 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.
- Después de cada región corporal trabajada, es conveniente hacer un alto. Detenerse, tomar conciencia de la actitud corporal y psicológica, de la respiración...

TÉCNICA DEL MASAJE

Fundamentalmente, se trata de intentar estar atento y percibir lo que tocamos a través de los dedos, ya sea directamente, o intuyéndolo. Es preciso tener los dedos y las manos muy relajados. El pulgar es el dedo que más trabaja; debes 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. La intensidad de la presión depende

rá de la sensibilidad del punto que se está tocando. Sin llegar a sentir dolor, se debe sentir el punto que tocamos, incluso a veces, como una ligera molestia, cercana al dolor.

La duración de cada presión es de 4 a 5 segundos en cada punto, y la intensidad de las frotaciones, percusiones, etc., la debe percibir cada uno, pero en general debe ser vigorosa, sin llegar a lastimar.

Al principio se tiene tendencia a tensar casi todo el cuerpo al realizar cada uno de los ejercicios, debido a la inseguridad, falta de práctica y a no estar concienciados 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, cabeza, cara, nuca, cuello, hombros, pecho, pies, piernas, pelvis, riñones, espalda, vientre, y, finalmente, relajación.

ALGUNOS EJERCICIOS

Nuestra intención es recoger una tabla mínima que sirva para comenzar a descubrir e iniciar esta práctica, y, a su vez sea efectiva. No obstante, es preciso aclarar que conviene iniciarse directamente con alguien experto, para así aprender bien los movimientos precisos y la dinámica general de esta técnica sin los riesgos que supondría emprenderla de manera autodidacta; es decir, malos hábitos e, incluso, incidir de manera equivocada sobre el flujo energético propio.

Para empezar, es importante prestar atención a la respiración, ayudándonos al máximo con una respiración lo más completa posible, abdominal y torácica. Conviene hacer coincidir las presiones con la espiración, e inspirar cuando se deje de hacer presión.

Brazos y manos

Con el pulgar y el índice de una mano haz una especie de «tubo circular

Masaje del antebrazo



cerrado» y masajea así cada mano, de tal forma que ejerza presión y fricción a la vez. Repite el movimiento tres veces.

Luego, frota la muñeca izquierda con la mano derecha, como si ésta hiciera de «pulsera». Después sube por la parte externa del brazo, sin dejar de friccionar, hasta alcanzar el hombro. A continuación, desciende por la parte interior, sin dejar de friccionar.

Cabeza y cara

Fricciona con todos los dedos el cuero cabelludo, como si te aplicarás una loción capilar. Repítelo varias veces.

Luego, partiendo del centro de la frente, masajea hacia cada lado, con los tres dedos centrales de cada mano, intentando «estirar» la frente hacia los lados. A continuación aplica la yema de los dedos, presionando sobre el globo ocular, con los ojos cerrados. Mantén la presión unos 20 segundos.

Con el dedo índice, frota todo el borde de la nariz, desde la base, siguiendo a lo largo de la misma, desde su nacimiento entre los ojos, hasta los orificios nasales. Y, finalmente, con todos los dedos de las manos, golpear, percutiendo por todo el rostro, como si palmetearas sobre la cara. Repítelo tres veces.

El cuello y la nuca

Sujetando la nuca con toda la mano, los dedos a un lado, ir presionando, como si dieras un gran «pellizco», y descendiendo a lo largo de toda la columna. Luego, 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, haz presión y «arrastre», partiendo del centro de la columna hacia adelante, rodeando así toda la base del cuello, mientras la cabeza gira en sentido contrario. Finalmente, hacer círculos con la cabeza, tomando como eje el cuello. (Ritmo de cámara lenta.) Para ello, deja que la cabeza «cuelgue» en cada punto por el que pasa, sintiendo que el cuello se alarga en cada respiración.

Los hombros y el pecho

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

Haz giros con tu hombro hacia adelante y hacia atrás alternativamente, siguiendo una línea imaginaria que

atraviese horizontalmente tu cuerpo de lado a lado, a la altura de la articulación de los hombros. Finalmente, con el puño a medio cerrar, fricciona el pecho en su parte superior, y sobre las costillas, en dirección vertical, arriba y abajo.

Los pies

Cogiendo el pie por la planta con los pulgares de las manos, torcerlo completamente, dirigiendo la planta



Masaje de la zona del pecho y las costillas



Masaje del cuello

hacia arriba. Luego, cogiendo el pie de igual forma, pero con los dos pulgares coincidiendo sobre el dorso de los pies, torcerlo completamente, dirigiendo la planta hacia el suelo. Finalmente, friccionar todo el pie con toda la mano, acariciando primero, vigorosamente después.

Las piernas

Con toda la mano, rodea la rótula y hazla desplazarse en todas las direcciones: arriba, abajo, a los lados, en círculo. A continuación, doblando la pierna de modo que tengas fácil acceso a ella, localiza el surco que existe resiguiendo el hueso tibial, desde el tobillo interno a la rodilla siguien-

do la línea media del lado interno de la pierna. Con los pulgares, haz presiones de 3 a 4 segundos a todo lo largo de dicha línea. Finalmente, 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.

Cintura y abdomen

Con los puños entrecerrados, friccionar toda la región lumbar, de arriba a abajo, y de abajo hacia arriba, durante 30 segundos. En la misma posición, golpetear en toda la región

renal, con vigor, durante 25 segundos. Luego sobre los huesos posteriores de la pelvis, sacro y caderas.

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

Ahora vamos a ir a trabajar la zona del vientre. En el suelo, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, haz un masaje con la punta de los dedos de una mano sobre todo el vientre.

Partiendo del ombligo, haz pequeños círculos descendentes hacia la vejiga, y desde allí de nuevo hacia arriba.

Masajea la zona de la espalda utilizando los pulgares





La espalda

En una espaldera (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.

Ahora siéntate y sube con las manos desde la pelvis hasta donde alcances. Luego, tumbate y mueve la espalda contra un rodillo o pelota de goma.

(Los rodillos son aparatos auxiliares del masaje que pueden llegar a imitar los efectos de las manos. Aunque utilizados en técnicas diversas como la reflejoterapia y el shiatsu, sus posibilidades son dignas de destacar en el ámbito del automasaje. Los hay para el masaje de la espalda, los pies... Suelen construirse de madera, en cuyo caso se barnizan con ceras naturales, o plástico, en cuyo interior puede echarse agua caliente para conseguir un masaje más activo.)



Relajación final

Estírate de espaldas sobre el suelo, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo; las manos enlazadas debajo de la nuca. Levanta la pelvis y fricciona el resto de la columna sobre el suelo; luego, levanta la región dorsal y fricciona la cervical. Finalmente vuelve a descender en sentido inverso, hasta llegar a friccionar de nuevo la pelvis y el sacro contra el suelo. Repite el ejercicio tres veces y descansa. Termina «conectando» todo el cuerpo.

Masaje del dorso de los pies con los pulgares (foto superior). Al final, termina la secuencia «conectando todo el cuerpo»