

AUTOMASAJE CHINO

Título original: Chinese Self massage

Autor: Erle Montaigne

Contenidos: descripción de la técnica de automasaje de Qi Gong

Todos los métodos de curación chinos hacen uso de la energía interna denominada Ch'í o Qi. Para nosotros esta es una evidente fuerza o energía de vida que controla nuestro bienestar interno. Más o menos cantidad de esta sustancia maravillosa y estaremos bien o permaneceremos enfermos.

Una disminución gradual de Qi verá a un hombre robusto y joven lentamente volverse un hombre decrepito y viejo como si su energía yang fuera arrebatada al volverse mayor. La mayoría de las personas nunca sabrán cual es el aspecto de alguien realmente saludable. De hecho, esperamos que nuestro aspecto se quiebre en los años de envejecimiento por enfermarse. Los chinos nos dicen que no es así. Incluso cuando somos muy mayores y cuando el cuerpo no es capaz de moverse tan deprisa como solía, los órganos internos deben continuar estando sanos y con capacidad de proporcionar una rica y gratificante vejez.

Hay dos maneras de utilizar los métodos de curación chinos. El primero y menos común es hacer uso del Qi a través de otra persona (normalmente un doctor), que nos pone algo de esta sustancia asombrosa (o preferiblemente no sustancia, ya que hablamos de energía eléctrica) en los puntos de menor resistencia eléctrica denominados los meridianos de acupuntura. Estas pequeñas entradas al cuerpo están situadas donde la energía puede penetrar y de esta manera proporcionan a nuestro sistema alicaído el golpe necesario de energía. Determinados puntos afectan a órganos específicos de manera que el Doctor es capaz de utilizar el punto correcto para el órgano correcto.

La segunda manera es simplemente tratar varios puntos para originar más cantidad de nuestra propia fuerza vital y dirigirla al meridiano correcto para curar el órgano concreto. Podemos incrementar nuestro suministro de Qi a nuestro cuerpo

utilizando varios métodos de ejercicios como el Qigong o T'ai chi, o podemos manipular nuestros propios puntos para estimular el Qi que ya tenemos.

De China nos ha llegado una preciosa perla, tan simple que frecuentemente se pasa por alto. ¿Cuántas veces te has golpeado la pierna o el brazo e inmediatamente tu mano frota el área afectada para aliviarla? Si intentas no tocar la zona, permanecerá dolorida durante un tiempo. Basado en este origen se encuentra el arte de autocuración del AUTOMASAJE CHINO, cuyo método es el siguiente.

Primeramente debes relajar completamente tus manos e imaginar que algo como un flujo esta circulando a través de tus brazos hacia fuera de las yemas de tus dedos en cada exhalación. Cuando levantes tus brazos para realizar el masaje, intenta y usa solo esos músculos, que son los absolutamente necesarios para ese trabajo. Los hombros no deben levantarse.

La lengua debe situarse sutilmente sobre la línea superior de los dientes, en el paladar duro y la respiración debe ser regular, profunda, no forzada y a través de la nariz. Los ojos pueden estar ligeramente cerrados y mirar levemente hacia abajo.

Siéntate en la posición del loto o medio loto. Si esto es muy difícil, siéntate solamente con las piernas cruzadas en una superficie blanda con la espalda en vertical y la barbilla ligeramente metida.

Después de un corto periodo de meditación, despacio junta las manos y frótalas para producir calor durante unos 10 segundos. Después sitúa los dedos índice y corazón de cada mano sobre la frente.

Frota los dedos a través de la frente en la misma dirección durante unos diez segundos, a continuación vuelve a situar las manos en las rodillas con un movimiento circular y medita otra vez durante diez segundos, respira profunda y suavemente. Luego junta y frota las manos otra vez y sitúa los mismos dedos sobre cada ojo y frota suavemente unos diez segundos, cubriendo toda la parte de la cuenca del ojo. Vuelve a poner las manos en las rodillas como antes.

Después de una meditación breve y de frotar las manos, vuelve a llevar las manos hacia atrás, esta vez para frotar las orejas.

Los dedos de la mano derecha frotarán la oreja izquierda mientras los dedos de la mano izquierda frotarán la oreja derecha. Incluida la parte justo debajo de la oreja en la línea de la mandíbula.

Lleva los dedos a la misma posición y después de la habitual meditación y de frotar las manos, las llevas atrás y frota toda la nuca hacia la médula.

Frota las manos y repite todo el proceso incluyendo la boca, barbilla y mejillas. Para masajear la cabeza, comenzamos a frotar las manos juntas y después nos inclinamos hacia abajo para presionar los dedos contra el suelo durante unos tres segundos.

Ahora lleva las yemas de los dedos y da golpecitos en el cráneo comenzando desde el centro y trabajando hacia los lados de la cabeza. Deberás sentir una ligera molestia como si los golpecitos fueran un poco duros.

Para los dientes, cierra la mandíbula 36 veces. Con las manos en las rodillas como antes, abre y cierra la boca con los dientes juntos 36 veces. Debes escuchar el sonido un poco alto. Incluso llevando dentadura postiza realiza el masaje ya que se activa los puntos vitales alrededor de la mandíbula. También es importante para el correcto funcionamiento del intestino grueso.

Comienza frotando las manos y cerrando una de tus manos formando un puño sin fuerza. Frota todo el brazo con una firme presión primero en el lado exterior del brazo y después en el lado interior o lado blando.

Manteniendo el mismo puño y solo después de la meditación y de frotar, sitúa ambos puños en el pecho y frota toda la zona del pecho con una presión firme.

Con los mismos puños, los llevas alrededor de la espalda y frota la zona del riñón con la misma presión, pero no hundiendo los nudillos en esta zona, ya que es bastante sensible.

Vuelve a situar las manos en las rodillas y repite la meditación y el frotar. Esta vez sitúa la mano izquierda en la rodilla izquierda y utilizando el dedo gordo y el índice de la mano derecha frota el punto de "la boca del dragón" o "IG4". Justo entre el dedo gordo y el dedo índice.

Repite este procedimiento para cada uno de tus dedos y frota toda la zona de los dedos. Después completa cada fricción de cada dedo estrujando la yema de cada dedo horizontalmente y verticalmente justo hasta el punto que duela. Finaliza frotando la parte de atrás de la misma mano con el otro puño ligeramente cerrado. Ligeramente golpea la parte inferior de los muslos y frota la parte superior con el puño cerrado. Trabaja toda la pierna hacia abajo. Frota cada uno de los dedos de los pies y estrújalos igual que las yemas de los dedos de la mano. Termina cogiendo cada pie y suavemente sacude todo el pie. Mantén el pie relajado para que pueda sacudirse.

Presiona toda la planta del pie con toda la presión que te sea posible realizar, especialmente el punto conocido como "Riñón 1".

Para completar el automasaje, sitúa cada uno de los puños en el pecho y toma aire.