

*Solange*

# DO-IN

## Livro dos Primeiros Socorros 1º Volume



# Juracy Cançado

A MILENAR ARTE CHINESA DE  
ACUPUNTURA COM OS DEDOS

EDITORIA | GROUND

41ª EDIÇÃO

© Juracy Campos Lopes Cançado, 1976

**Programação Visual e Desenhos**

Luiz Caldeira de Andrade

**Fotos**

Alexandre Hanszmann

**Modelo**

Betty Saddy

**Arte-Final de Capa**

J.F. Diorio

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cançado, Juracy Campos L.

Do-In : Livro dos primeiros socorros : 1º volume /

Juracy Campos L. Cançado. --40. ed. -- São

Paulo : Ground, 1993.

**Bibliografia.**

ISBN 85-7187-040-3

1. Acupressura 2. Do-In 3. Primeiros socorros

I. Título.

93-0148

CDD-615.822  
NLM-WB 537

**Indices para catálogo sistemático:**

1. Acupressura : Terapêutica .615.822
2. Do-In : Massagem : Primeiros socorros : Terapêutica 615.822
3. Primeiros socorros : Do-In : Massagem : Terapêutica 615.822 -

**Direitos reservados:**

**Editora Ground Ltda.**

Rua Lacedemônia, 68 - VI. Alexandria

Cep 04634-020 - São Paulo - SP

Tel.: (0xx11) 5031.1500 - Fax: 5031.3462

E-mail: editora@ground.com.br

Site: www.ground.com.br

**AGRADECIMENTOS**

Este livro foi produzido graças ao esforço conjunto de Mario Marcio de Castro e Luiz Caldeira de Andrade, que participaram de modo significativo em cada etapa do trabalho, Rev. Sohaku Raimundo C. Bastos, que forneceu a indispensável orientação técnica e Brenno Fischer Jr., cujo apoio e colaboração foram imprescindíveis na realização da obra.



MIGUELANGELO  
Criação do homem

Sergio Pantoja, Alexandre Hanszmann, Betty Saddy, Sérgio Falcão, Roberto Dalmaso, Guy de Holanda e Fefeu que colaboraram conosco muito além do exigido pela condição de profissionais.

Meu agradecimento a todos aqueles que acreditaram na idéia quando ela era ainda pequena, colaborando na introdução e divulgação do DO-IN: Livia Lopes Cançado, Graça

de Castro, Beth Andrada, Maura Lopes Cançado, Dedete e Jessel dos Santos, Marquinho, Prof. Tomio Kikushi, Ana Luiza Andrade (Ass. Macrobiótica de São Paulo), Wanda Mianna, Rosa Okasako, Arthur Moura, Luiz Carlos Maciel, Guida e Laercio Fernandes, Didiado, Regina e Felipe Azambuja, Pedro Baliu, Barbara Ann, Beta Aldeia, Adolfo, Alcides e Marcio Bontempo, Ivanildo Cruz (Ass. Macro. Pernambuco), Perudah Neves (Ass. Macro. Porto Alegre), Orfilia Ricci, Castor (Ass. Macro. Brasília), Henrique Eidler, Wanderley Pinho Lopes e toda a equipe do J.O.U., Aparecida Lessa, Anna Mehoudar, Dr. Adalto Reis (Pres. da Ordem Mística de Regeneração), Julio Barroso e equipe da "Música do Planeta Terra", Josia H. Santos e demais dirigentes da VEGECOP, Prof. Fernando Resende, Fred Brandão, Claudio Araújo, Wilson Amítrano, Maria da Sallete Ferreira, Elizabeth Orvath, Henrique Santos. E mais João Batista, Kal, Elder, Netuno, Selma, Paulinho, Zeca, Regina, Bid, Livia e Rômulo.

Um Agradecimento especial ao Professor De Rose, Presidente da União Nacional de Yoga, pelo apoio irrestrito que nos tem dado desde o início de nosso trabalho.



A Comissão Literária da  
União Nacional de Yoga  
aconselha a leitura desta obra.

## SUMÁRIO

Apresentação .....	11
Introdução .....	13
Pontos de Primeiros Socorros ..	20
Técnicas de tratamento .....	26
Ansiedade .....	27
Angina aguda .....	28
Asma .....	29 e 30
Bronquite .....	31 e 32
Câibras musculares .....	33
Crática .....	34 e 35
Circulação deficiente .....	36
Cistite .....	37
Colapso .....	38
Colapso cardíaco .....	39
Cólicas e espasmos .....	
em geral .....	40
intestinais .....	41
da vesícula biliar .....	42
renais .....	43
do estômago .....	44
Convulsões infantis .....	45
Congestão nasal .....	46
Depressão psíquica .....	47
Desmaio .....	48 e 49
Diarréia .....	50
Dores .....	
em geral .....	51
no joelho .....	52
na nuca .....	53
musculares .....	54
Dor de cabeça .....	55, 56 e 57
Dor de dente .....	58
Dor de garganta .....	59
Dor de ouvido .....	60

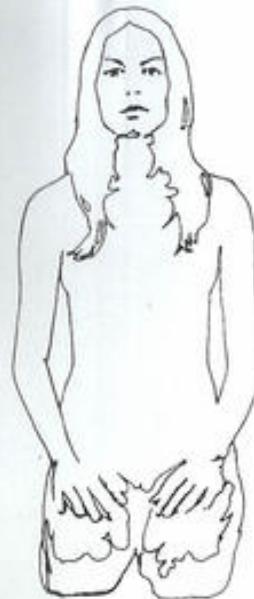
Dificuldades no parto .....	61
Esgotamento .....	62
Estritura aguda .....	63
Enxaqueca .....	64
Frigidez .....	65
Gastrite .....	66
Genitais .....	67
Garganta .....	68
Fígado .....	69
Hemorragia	
em geral .....	70
uterina .....	71
nasal .....	72
Histeria .....	73
Impotência .....	74 e 75
Indigestão .....	76
Insolação .....	77 e 78
Insônia .....	79 e 80
Menstruação	
dores .....	81
atrasada .....	82
muito frequente .....	83
Meteorismo .....	84
Náusea .....	85
Nervosismo .....	86
Neuralgia .....	87
Neuralgia facial .....	88
Otite .....	89
Ovários .....	90
Perspiração excessiva .....	91
Pressão alta .....	92
Pressão baixa .....	93
Prisão de ventre .....	94
Problemas respiratórios .....	95 e 96
Resfriados	
no início .....	97
com tosse .....	98
com febre .....	99

para aumentar a temperatura do corpo .....	100
Queimaduras .....	101
Reumatismo .....	102 e 103
Ressaca .....	104
Rins .....	105
Síncope .....	106
Sinusite .....	107
Soluço .....	108
Surdez .....	109
Tensão .....	110
Tonteira .....	111
Tosse .....	112
Vertigem .....	113 e 114
A doença do Ki .....	115
Exercícios complementares .....	116
Para aumentar a potência sexual .....	118
Para eliminar excesso de peso .....	119
Utilizando a energia cósmica .....	120
Zonas de reflexo .....	122
Últimas palavras .....	125

Dificuldades no parto.....	61	para aumentar a temperatura do corpo .....	100
Esgotamento .....	62	Queimaduras .....	101
Estrutura aguda .....	63	Reumatismo .....	102 e 103
Enxaqueca .....	64	Ressaca .....	104
Frigidez .....	65	Rins .....	105
Gastrite .....	66	Síncope .....	106
Genitais .....	67	Sinusite .....	107
Garganta .....	68	Soluço .....	108
Fígado .....	69	Surdez .....	109
Hemorragia em geral .....	70	Tensão .....	110
uterina .....	71	Tonteira .....	111
nasal .....	72	Tosse .....	112
Histeria .....	73	Vertigem .....	113 e 114
Impotência .....	74 e 75	A doença do Ki .....	115
Indigestão .....	76	Exercícios complementares ..	116
Insolação .....	77 e 78	Para aumentar a potência sexual .....	118
Insônia .....	79 e 80	Para eliminar excesso de peso..	119
Menstruação dores .....	81	Utilizando a energia cósmica ..	120
atrasada .....	82	Zonas de reflexo .....	122
muito frequente .....	83	Últimas palavras .....	125
Meteorismo .....	84		
Náusea .....	85		
Nervosismo .....	86		
Neuralgia .....	87		
Neuralgia facial .....	88		
Otite .....	89		
Ovários .....	90		
Perspiração excessiva .....	91		
Pressão alta .....	92		
Pressão baixa .....	93		
Prisão de ventre .....	94		
Problemas respiratórios ..	95 e 96		
Resfriados no início .....	97		
com tosse .....	98		
com febre .....	99		

## APRESENTAÇÃO

---



Posição Seiza

Nos últimos anos tem-se verificado no Brasil um crescente interesse na utilização de métodos naturais e técnicas milenares visando o controle das doenças e o restabelecimento do equilíbrio no organismo humano. Neste sentido uma série de preconceitos fortemente arraigados em nossa cultura têm sido questionados a partir da criação e do aperfeiçoamento de diferentes processos terapêuticos, vários deles baseados na sabedoria dos povos antigos do Oriente.

O "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" surgiu a partir da necessidade de um manual de caráter sintomático, eficaz e auto-suficiente (não se utilizam remédios), onde cada indivíduo transforma-se em seu próprio médico. Evidentemente para o pensamento científico oficial as práticas naturais como o Do-In, a Acupuntura, a Ioga, o Moxabustão e outras fogem por completo à ortodoxia dominante e, por que não dizer, a padrões culturais há anos estabelecidos como "verdades científicas". No entanto, pesquisas mais recentes têm mostrado como alguns conhecimentos milenares dos povos orientais só agora estão sendo tratados de forma séria e sistemática, como é o caso da energia vital que percorre o organismo humano.

A Editora Ground realizando um trabalho pioneiro publicou em 1973 o "Do-In — técnica oriental de automassagem" fartamente ilustrado contendo exercícios preventivos. A rápida divulgação do Do-In e os constantes pedidos de novas informações levaram o livro a reedições sucessivas, à elaboração de mapas contendo os meridianos chineses, à criação de cursos intensivos através do Brasil, e ao lançamento do "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" (Volumes I e II) buscando preencher aquela lacuna. Este último, pois, é um prolongamento do primeiro livro de Do-In e na verdade ambos se completam já que o "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" é de caráter sintomático e o "Do-In — técnica oriental de automassagem" visa a prevenção de doenças.

Deste modo a Editora Ground pretende continuar lançando obras cuja finalidade seja sobretudo a integração do homem com seu Universo, o equilíbrio entre a energia do corpo humano e a energia cósmica, a realização plena do ser na Unidade.

#### Os Editores



#### INTRODUÇÃO

A crise por que passa a cultura ocidental não deixa dúvidas de que vivemos um período de grandes transformações onde o ser humano busca reencontrar-se, elevar sua consciência e percepção, tornar-se mais integrado com seu ambiente. Nas cinzas desta crise alguns embriões já começam a surgir anunciando novos dias. A civilização, apesar do avanço tecnológico e científico, tem-se mostrado incapaz de vencer a miséria e as doenças. O conhecimento de técnicas naturais, baseadas na relação harmônica Homem-Universo, torna-se por isso mesmo uma questão de sobrevivência para a humanidade. Nos últimos anos esta necessidade imperiosa tem levado um número crescente de pessoas à redescoberta de antigas práticas, visando a restauração da ordem natural interna e externamente. Métodos terapêuticos comprovadamente eficazes como a ioga, homeopatia, alimentação natural, shiatsu, tai chi chuan e acupuntura estão sendo gradativamente assimilados por nossa cultura com resultados que surpreendem a ortodoxia científica atual. Quase esquecido na tradição dos povos primitivos, o Do-In ressurge para ocupar um lugar de destaque neste processo.



#### O DO-IN

Desde que o primeiro homem massageou o próprio pé ferido na tentativa de aliviar a dor a idéia do Do-In já estava formada. Após sen-

tir que um simples toque era não apenas reconfortante mas também terapêutico, o homem primitivo passou a perceber a existência de uma relação direta entre determinados pontos distribuídos por seu corpo e uma espécie de energia fluindo entre eles. Ao longo de sua história o homem determinaria esses pontos com tanta precisão que nem mesmo as mais recentes pesquisas científicas utilizando o efeito fotográfico Kirlian e o aparelho eletrônico Tobiscópio foram capazes de apresentar resultados mais precisos.

O conhecimento desses pontos estratégicos, aliado à compreensão gradativa dos movimentos instintivos do corpo – como o ato de espreguiçar-se, de se coçar e toda uma variedade de manifestações do corpo – proporcionou aos povos antigos o desenvolvimento de uma prática auto-estimuladora que constitui parte básica da cultura humana: a habilidade de curar a si mesmo e harmonizar o movimento interior com o próprio cosmos.

Transmitida de geração em geração a prática do Do-In teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-ti, o lendário imperador amarelo, a quem se atribui a autoria do livro Nei Ching, onde se encontram os fundamentos da medicina chinesa. A técnica de auto-massagem, assim como seus herdeiros – a acupuntura, a moxabustão e o shiatsu – difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e foi no Japão



que a denominaram Do-In, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do Ki, a energia da vida.

#### A ENERGIA

A teoria do 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, por condensação e diferenciação, todas as coisas existentes. O organismo humano é uma réplica do Universo e como tal está sujeito às mesmas leis que regem a Natureza. Deste modo o corpo humano não apenas "contém" energia: ele "é" energia manifestada como matéria sólida viva. Esta força cósmica que o chinês chamou de Ki 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 à perfeita captação e ao fluxo da energia Ki através do corpo.



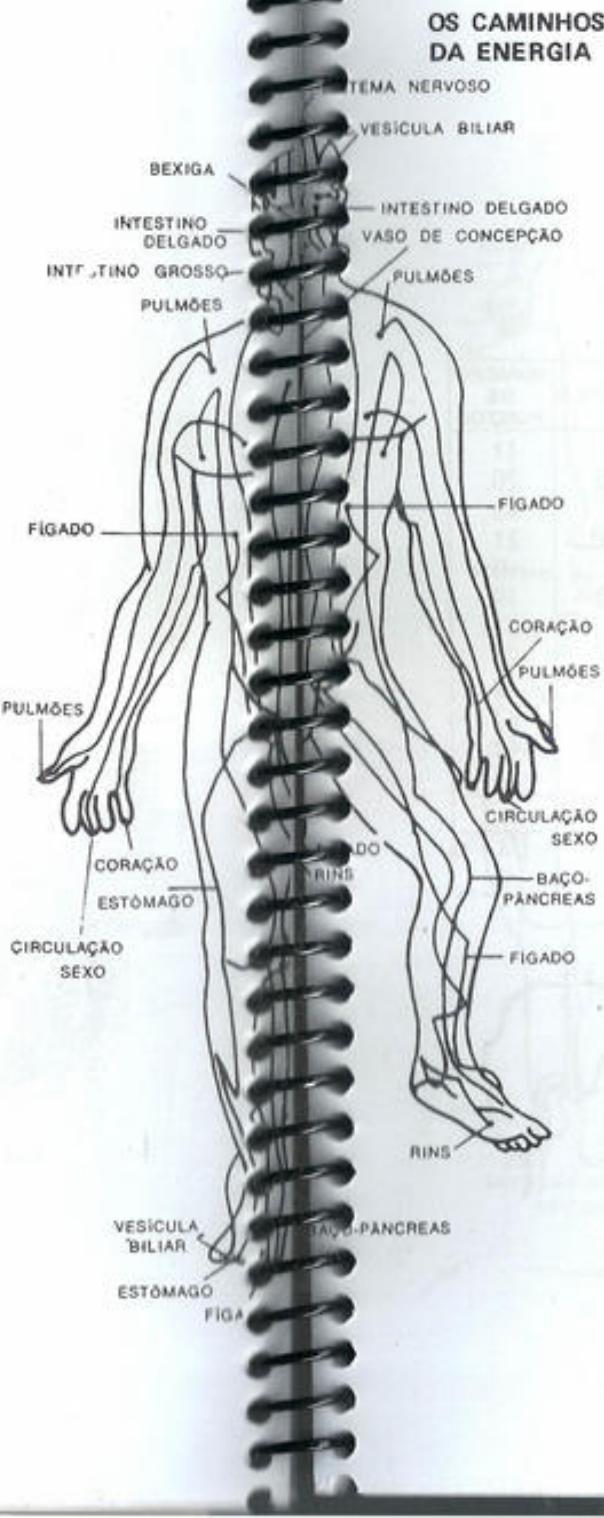
#### YIN E YANG

Segundo a idéia chinesa da criação do Universo no início existia somente Ki, a Unidade. Para que o

nesse mundo relativo fosse criado e 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, o positivo que contrai, sendo que todos os fenômenos ocorrem a partir da interação constante destas forças antagônicas. Portanto é eterna e continua 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 tanto física como mental. Quando a proporção harmônica se altera temos um congestionamento ao longo dos canais que conduzem a força vital. O bloqueio do fluxo de energia Ki caracteriza-se por uma série de sintomas sem causa aparente, sendo o primeiro estágio de desenvolvimento daquilo que chamamos "doença". Esta surge justamente quando o equilíbrio interno se desfaz, debilitando o organismo e destruindo suas imunidades.

A idéia do equilíbrio Yin-Yang e sua ação sobre as funções orgânicas coincide basicamente com as modernas teorias e pesquisas sobre o funcionamento dos nervos ortosimpático e parassimpático.



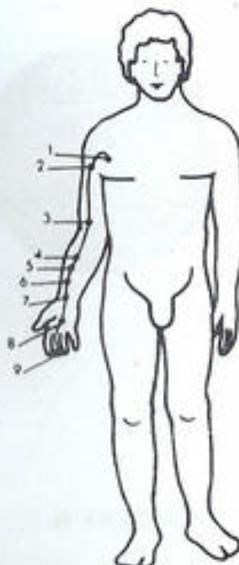
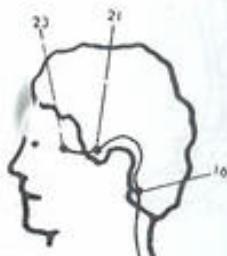
Embora tudo seja formado por Ki, a força cósmica primordial expressada pela polarização de seus dois componentes Yin/Yang circula em sua forma original como uma correnteza, ao longo de inúmeros canais que transportam a vibração da vida a todas as partes do nosso corpo. O Ki flui ininterruptamente através das estruturas do organismo em cinco diferentes níveis: o primeiro e mais profundo localiza-se dentro dos ossos; o segundo nos músculos; o terceiro nos vasos sanguíneos e linfáticos; o quarto na região subcutânea e o quinto na superfície da pele, contínuo com a aura, a força vibratória que envolve todos os seres vivos. Todos os canais ou meridianos utilizados no Do-In, na acupuntura e em outras técnicas chinesas pertencem ao quarto nível, isto é, estão na região subcutânea, sendo determinados por pontos localizados profundamente na pele que captam a energia cósmica.

Existem diferentes tipos de meridianos de acordo com a função que desempenham. Porém apenas quatorze meridianos são considerados importantes: doze meridianos principais associados a doze órgãos e dois meridianos extras funcionando como reservatório de energia. Os doze meridianos principais são pares e simétricos, ou seja, se reproduzem dos dois lados do corpo e respondem pelo funcionamento dos chamados doze "órgãos primários".

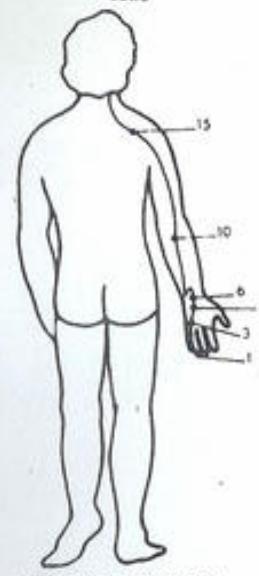
Os dois meridianos extras são ímpares, passando verticalmente pelo centro do corpo e tendo como principal função regular o fluxo energético dos outros doze meridianos. Cada um dos quatorze meridianos possui um número inviolável de pontos\* que são designados pela inicial do meridiano a que pertencem e o número de sua localização.

MERIDIANOS PRINCIPAIS	SÍMBOLO	NÚMERO DE PONTOS
Meridiano dos Pulmões	P	11
Meridiano do Intestino Grosso	IG	20
Meridiano do Estômago	E	45
Meridiano do Baço-Pâncreas	BP	21
Meridiano do Coração	C	9
Meridiano do Intestino Delgado	ID	19
Meridiano da Bexiga	B	67
Meridiano dos Rins	R	27
Meridiano da Circulação-Sexo	CS	9
Meridiano do Triplo Aquecedor	TA	23
Meridiano da Vesícula Biliar	VB	44
Meridiano do Fígado	F	14
MERIDIANOS EXTRAS		
Meridiano do Vaso da Concepção	VC	24
Meridiano do Sistema Nervoso	SN	28

Os termos chineses nem sempre encontram correspondência precisa na linguagem ocidental. Na medicina chinesa o nome do órgão indica não apenas uma substância física, mas um conceito bem mais amplo de órgãos-funções com manifestações do tipo energético e psico-somático. Assim sendo as duas funções totalizadoras deno-



MERIDIANO DA CIRCULAÇÃO SEXO



MERIDIANO DO TRÍPO AQUECEDOR

minadas Circulação-Sexo e Triplo Aquecedor fazem parte dos doze órgãos primários, os doze órgãos funções ligados aos respectivos meridianos principais e controladores de todas as outras partes do corpo. Apesar de algumas controvérsias atualmente já se identifica a Circulação-Sexo com o sistema Neurovegetativo, com a função de transportar hormônios e enzimas através da circulação sanguínea. Triplo Aquecedor representa as três funções básicas do metabolismo (sistema respiratório, digestivo e gênito-urinário), responsáveis pela produção do calor animal resultante da transformação energética dos alimentos.

(\*). Por questões gráficas este livro apresenta apenas a localização dos pontos mais utilizados no Do-In. Para a identificação anatômica precisa de todos os pontos dos meridianos chineses ver o "Mapa de Do-In, Acupuntura, Shiatsu e Moxabustão". (Editora Ground Informação - 1974).

## PONTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Todos os pontos chineses, quando estimulados, produzem acentuadas modificações no fluxo dos fluidos vitais do organismo e no funcionamento de todas as partes do corpo. Isoladamente, porém, cada ponto tem um raio de ação específico. O conceito empírico baseado na observação e intuição dos povos antigos do Oriente é completado atualmente por estudos extensivos em grandes centros médicos, mostrando que a estimulação de determinados pontos através de agulhas (acupuntura), do calor (moxabustão), ou mais simplesmente com a ponta dos dedos (Do-In e shiatsu), interfere de modo significativo no desenvolvimento de inúmeros distúrbios.

Assim, para cada distúrbio definido existem um ou mais pontos, que, corretamente pressionados produzem resultados altamente benéficos. Na maioria dos casos uma simples pressão com o polegar durante um a cinco minutos num determinado ponto é capaz de aliviar dores violentas ou paralisar males e doenças de caráter crônico. É importante ressaltar que, apesar de um estímulo isolado afetar todo o organismo, este tratamento é sintomático e, portanto, deverá ser utilizado juntamente com outras técnicas naturais para que desapareça a causa real da enfermidade.



Neste sentido, a prática diária dos exercícios preventivos do Do-In\* desenvolvida individualmente segundo as necessidades do próprio organismo é fundamental na busca do auto-conhecimento e na eliminação dos fatores que geram as doenças.

Evidentemente estes resultados serão mais eficazes e permanentes nas pessoas que se alimentarem melhor, evitando ao máximo alimentos preparados artificialmente, com substâncias tóxicas e aditivos químicos.

## O TRATAMENTO

O objetivo deste livro é transmitir de forma simples e acessível informações que possibilitem ao leigo utilizar a auto-massagem do Do-In, pela simples pressão nos centros de captação, armazenamento e distribuição de energia. Todos os pontos indicados adiante podem ser tratados pela própria pessoa, independente de conhecimentos especiais ou do uso de instrumentos.

Nas páginas seguintes o leitor encontrará associados a cada distúrbio os pontos respectivos que devem ser pressionados. A indicação é complementada por um diagrama da localização anatômica do ponto em relação à estrutura óssea e uma fotografia ilustrando o tratamento correto, que consiste em estimular cada ponto indicado durante um a

(\*) Ver "Do-In – técnica oriental de automassagem". Editora Ground

cinco minutos. Exceto os pontos pertencentes aos dois meridianos ímpares (Vaso da Concepção e Sistema Nervoso), todos os demais pontos são pares e simétricos, isto é, reproduzem-se dos dois lados do corpo, devendo, portanto, para se obter um melhor resultado, ser massageados simultaneamente utilizando-se ambas as mãos. Naturalmente às vezes isto não será possível já que alguns pontos localizados nas mãos dificultam a massagem simultânea. Neste caso trata-se um lado do corpo e o outro imediatamente a seguir, variando de um a cinco minutos a massagem em cada ponto. Quando for indicado mais de um ponto para o mesmo sintoma (ex. asma VC22 e P1) o praticante deverá optar pelo ponto que produzir o resultado mais positivo, ou tratar todos os pontos indicados, caso necessário.

O congestionamento em um determinado ponto da complexa rede de canais que transportam a energia Ki pelo corpo provoca excesso ou deficiência de energia ao longo do meridiano e no órgão a que este se relaciona. Na realidade tanto o excesso como a deficiência constituem manifestações opostas de um mesmo problema: o bloqueio da força vital. Pode-se, portanto, chegar a resultados diametralmente opostos dependendo da técnica com que o ponto for estimulado. Quando se dispersa a energia conges-

#### **EXCESSO E DEFICIÊNCIA: POLOS DE DESEQUILÍBRIO**



tionada e acalma-se o órgão afetado ocorre a sedação. O inverso seria a tonificação onde aumentamos o volume do fluxo energético do meridiano ativando o órgão deficiente.

Excesso de Ki – os sinais de excesso são: dor, espasmo, quentura, contração, hipertensão, hipersecreção, inflamação, convulsão, hiper tonicidade da pele e hiperatividade. Deficiência de Ki – frio, flacidez, hipoestesia, hipotensão, suor frio, inchaço, paralisia, hipotonicidade da pele, torpor e inatividade.

#### **CONDIÇÕES PARA MELHORES RESULTADOS**

Como a massagem indutiva é basicamente energética, a condição ideal para seu melhor aproveitamento é um grau de relaxamento que coloque o organismo receptivo ao estímulo dos pontos. Infelizmente um dos grandes problemas de hoje é a incapacidade de se relaxar, já que a tensão é parte inerente da vida do homem moderno.

Uma técnica relativamente simples denominada Rei-Do (Ver pág. 120) é especialmente indicada para acalmar a energia interior e harmonizar os movimentos do corpo. Outra prática bastante eficaz é o tradicional exercício de relaxamento ioga (deitado de costas, relaxar gradativamente todas as partes do corpo, dos pés à cabeça) associado a uma respiração abdominal profunda lenta e ritmada. Esta técnica é por si só um ótimo exercício para aliviar uma série de distúrbios, especial-

mente quando existem sintomas como tensão, dores, taquicardia ou problemas emocionais.

De origem intuitiva a prática do Do-In não apresenta, salvo em certas condições extremas, qualquer contra-indicação. Em determinados casos poderá ocorrer um agravamento aparente dos sintomas, mas esta ocorrência é temporária e trata-se na verdade de uma reação positiva do organismo, demonstrando que o processo de cura está em andamento.

A não ser nos casos especialmente indicados deve-se evitar o tratamento logo após uma refeição pesada, nos casos de problemas cardíacos sérios e massagem abdominal durante a gravidez. Especialmente contra-indicada é a massagem em áreas onde existem contusões, inflamações, erupções ou varizes.

Embora todos os pontos apresentados neste livro sejam indicados para o autotratamento, a mesma técnica pode ser utilizada para se massagear uma outra pessoa. É importante observar, porém, que nesse caso a estimulação de pontos estratégicos representa uma troca de energia entre duas pessoas, e por isto os resultados poderão ser ainda mais significativos, se forem observadas algumas condições básicas.

A primeira é de que o praticante esteja em melhores condições que o paciente. Isto é essencial para ambos já que na massagem induitiva o massagista transmite sua reserva

#### MASSAGEM EM OUTRA PESSOA



energética e recebe energia desequilibrada. Outro fator importante é "tornar-se um" com o paciente, sincronizando os ritmos respiratórios e adotando uma atitude mental onde não existe a preocupação de curar, mas apenas a sensação de ser um canal por onde a energia cósmica flui livremente. A melhor maneira de ministrar uma massagem é iniciar o tratamento de forma conscientemente controlada, e então, esvaziando a mente o mais possível permitir que os movimentos se tornem livres e espontâneos. No final do tratamento é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e balançá-las à altura dos ombros, ou simplesmente lavá-las em água corrente para evitar a assimilação da energia desequilibrada.

## TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Inúmeras são as técnicas utilizadas na massagem indutiva chinesa para tonificar ou sedar um meridiano, algumas aplicando um conhecimento mais profundo da medicina oriental. O processo mais simples e eficaz consiste em:

1. Em caso de distúrbios causados pelo excesso de energia precisamos sedar o ponto. Para isto basta pressionar profunda e continuamente o ponto indicado durante um a cinco minutos.
2. Na deficiência precisamos tonificar o ponto, pressionando-o repetidamente em intervalos de um segundo, durante um a cinco minutos.



## ANSIEDADE, ANGÚSTIA

Ponto  
C7

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



ANGINA AGUDA

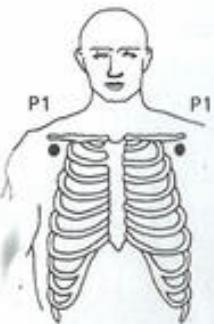
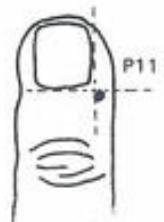
**Ponto**  
**P11**

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



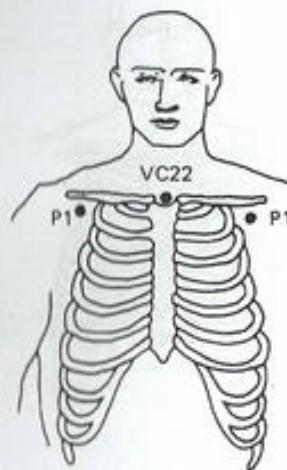
**Ponto**  
**VC22**

**Técnica**

Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagear para baixo. (Sedação)

**Também indicado**

P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **ASMA (2)**

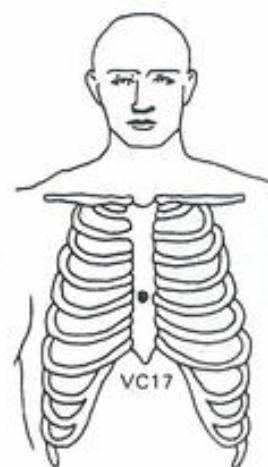
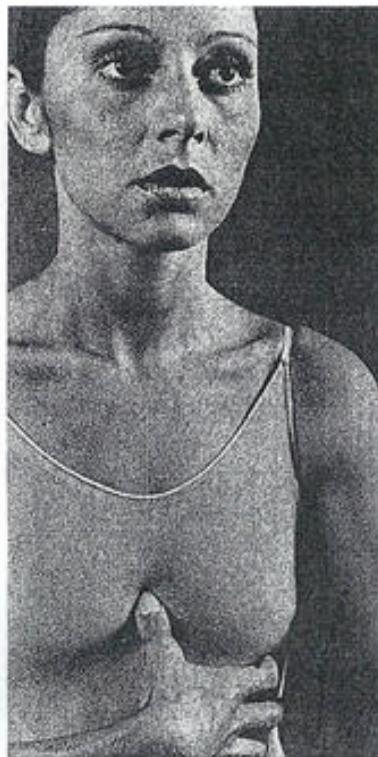
falta de ar

### Ponto

VC17

### Técnica

Com a polpa do polegar, pressionar repetidamente, expirando. (Tonificação)



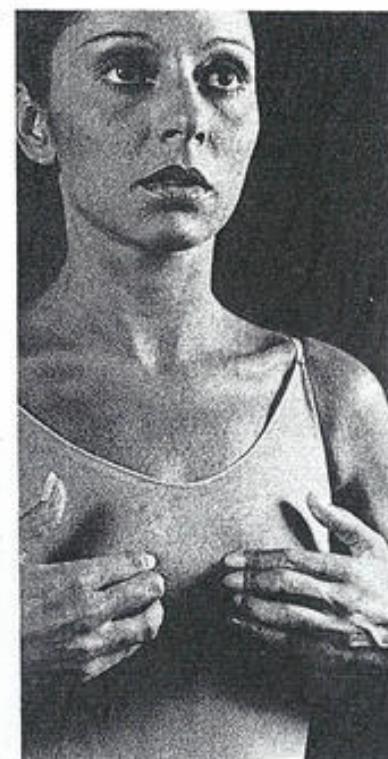
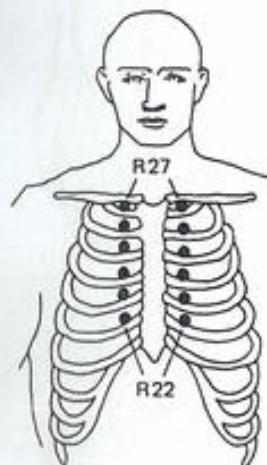
## **BRONQUITE (1)**

### Ponto

R22 a R27

### Técnica

Com a ponta dos dedos, pressionar repetidamente toda a série de baixo para cima, seguindo a linha do Meridiano. Repetir várias vezes. (Tonificação)



## BRONQUITE (2)

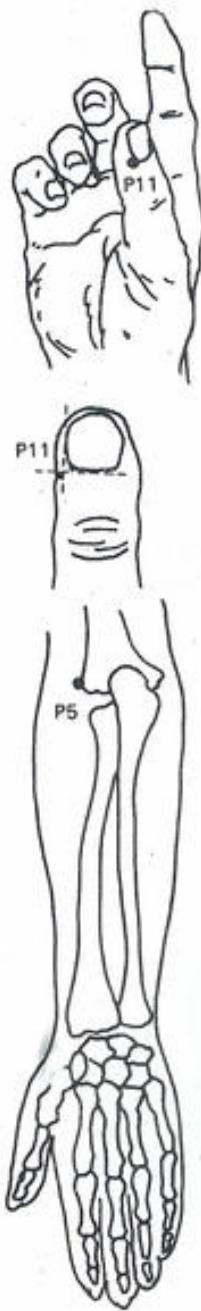
**Ponto**  
P11

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

P5 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÂIBRAS MUSCULARES

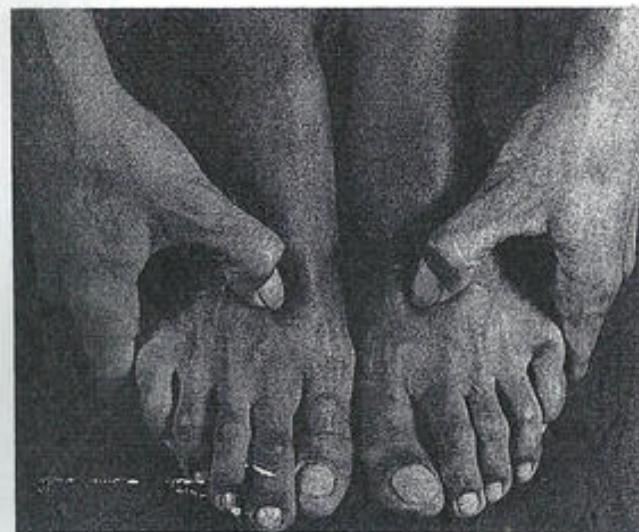
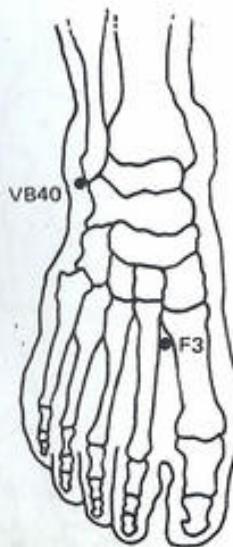
**Ponto**  
F3

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

VB40 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

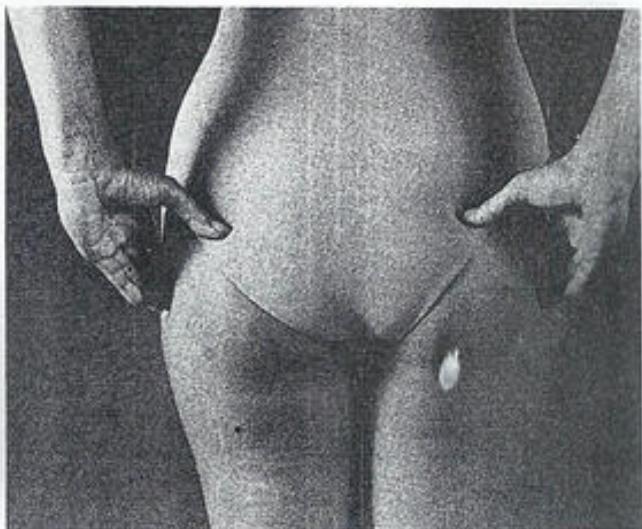


## CIÁTICA (1)

**Ponto**  
VB30

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



**34**

## CIÁTICA (2)

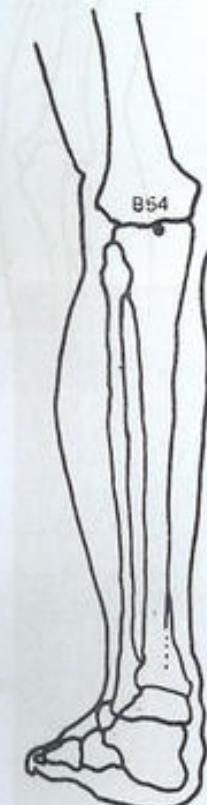
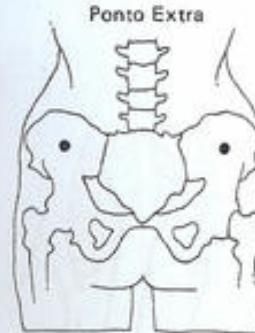
**Ponto**  
B54

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

Ponto extra (fora dos Meridianos) — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



**35**

## CIRCULAÇÃO DEFICIENTE

**Ponto**  
CS8

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

CS4 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## CISTITE

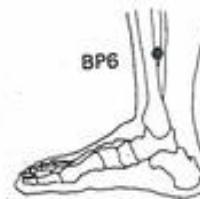
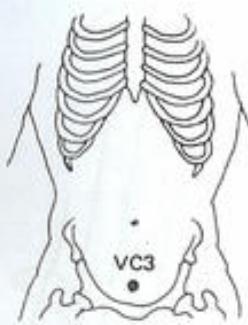
**Ponto**  
VC3

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

BP6 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **COLAPSO**

prostraçāo intensa e repentina

Ponto

P9

Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## **COLAPSO CARDÍACO**

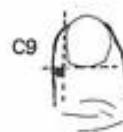
Ponto

C9

Técnica

Apertar repetidamente os lados da unha do dedo mínimo, no ritmo cardíaco normal. (Tonificação)

NOTA: essa técnica é também indicada para regularizar o ritmo cardíaco (Taquicardia, Arritmia)



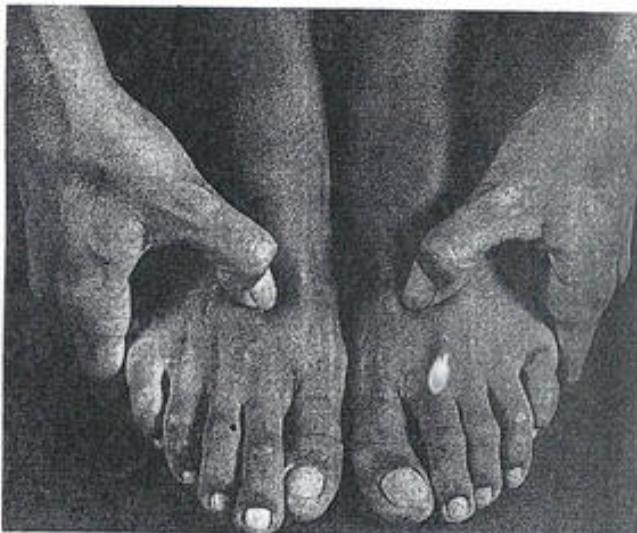
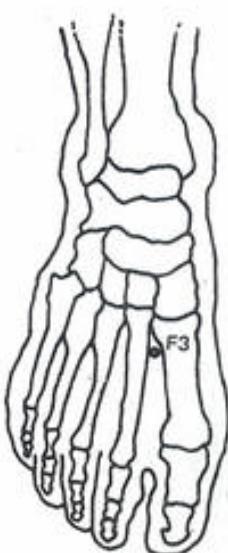
## CÓLICAS E ESPASMOS

em geral

Ponto  
F3

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## CÓLICAS E ESPASMOS

intestinais

Pontos  
F3 e BP9

**Técnicas**

F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

BP9 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÓLICAS E ESPASMOS

da vesícula biliar

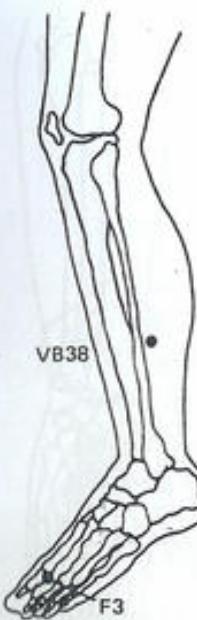
**Ponto**  
VB24

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

VB38 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÓLICAS E ESPASMOS

renais

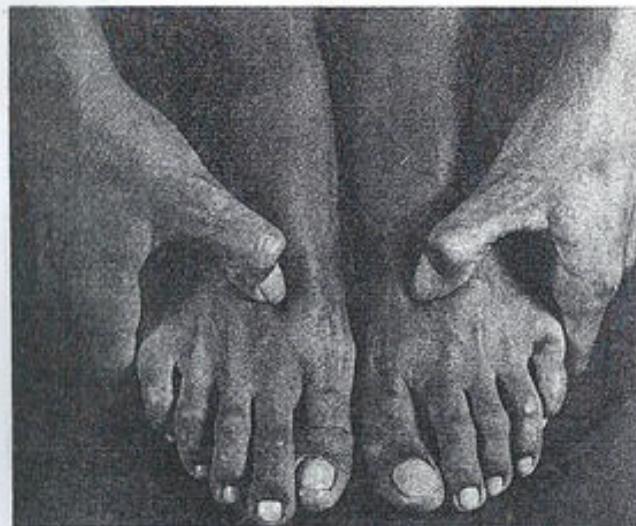
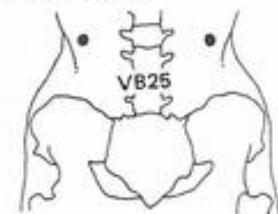
**Ponto**  
F3

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

VB38 e/ou VB25 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **CONVULSÕES**

intestinais violentas; olhos úmidos

**Ponto**  
ID3

### **Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar durante 3 a 5 minutos.



**44**

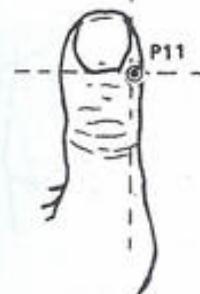
## **CONVULSÕES**

com face avermelhada, brilhante, olhos secos e olhar selvagem

**Ponto**  
P11

### **Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar durante 3 a 5 minutos.



**45**

## CONGESTÃO NASAL

**Ponto**  
IG20

**Técnica**

Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**

P11 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

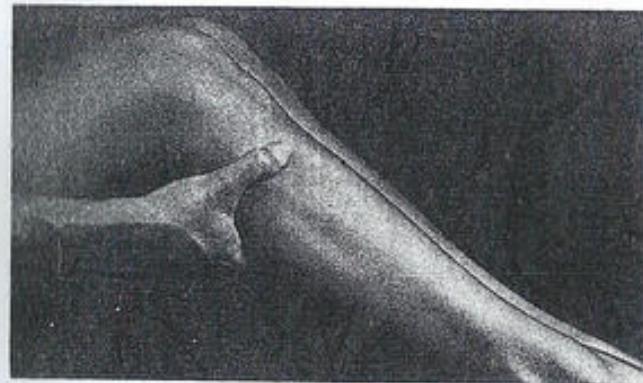
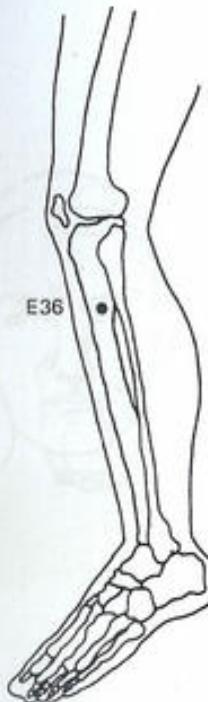


## DEPRESSÃO PSÍQUICA

**Ponto**  
E36

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

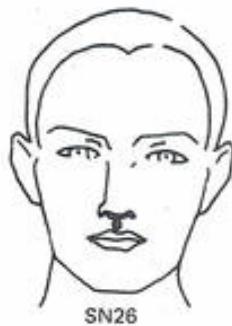


## DESMAIO (1)

**Ponto**  
SN26

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)



## DESMAIO (2)

**Ponto**  
R1

**Técnica**

Pressão repetida com a unha do polegar. (Tonificação)



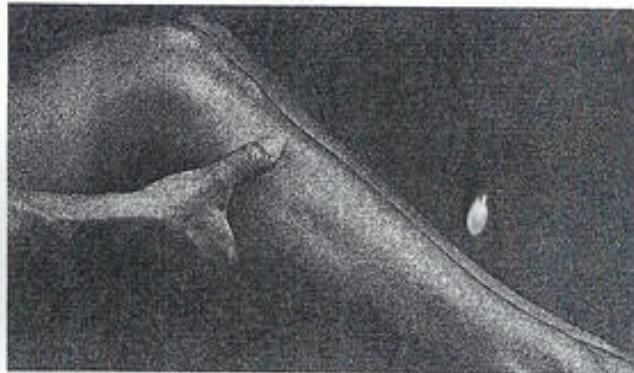
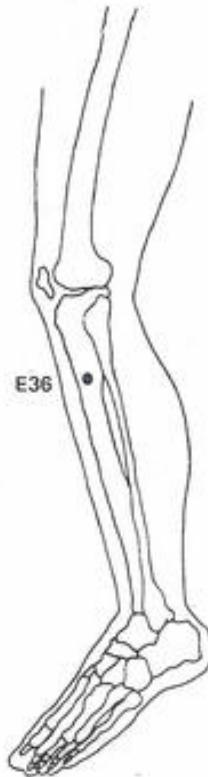
## DIARRÉIA

---

Ponto  
E36

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## DORES

---

em geral

Ponto  
B60

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

B62 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **DORES**

no joelho

### Ponto

E35

### Técnica

Com o polegar e o dedo médio, pressionar contínua e firmemente nas duas depressões abaixo da rótula. (Sedação)

### Também indicado

VB34 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **DORES**

na nuca

### Ponto

VB20

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **DORES**

musculares

**Ponto**  
VB34

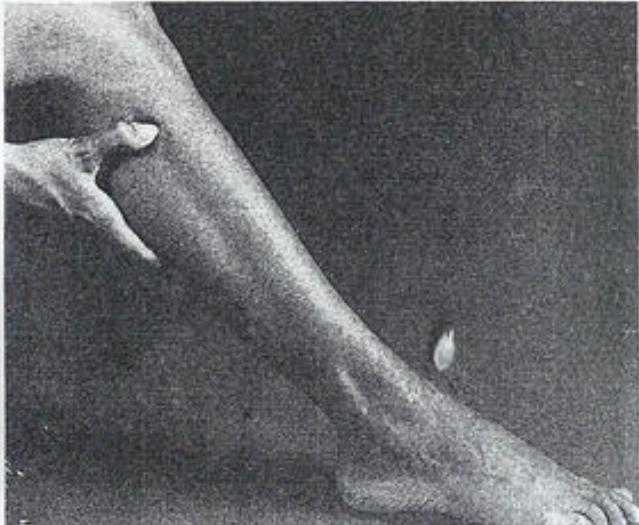
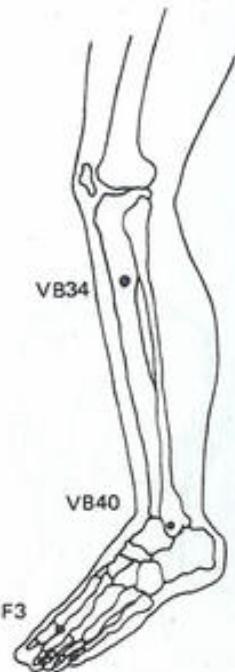
### **Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### **Também indicado**

F3 – pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

VB40 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **DOR DE CABEÇA (1)**

**Ponto**  
VB20

### **Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE CABEÇA (2)

Ponto  
IG4

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE CABEÇA (3)

Ponto Extra



Ponto

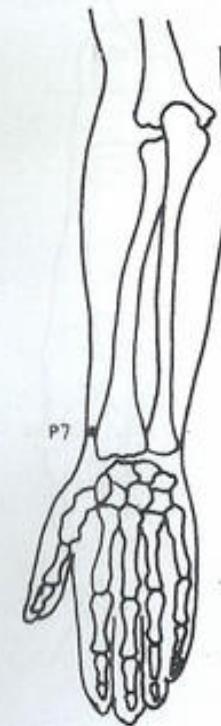
Entre as sobrancelhas (ponto extra, fora dos Meridianos)

**Técnica**

• Massagem circular com o polegar, no sentido (Sedação)

**Também indicado**

P7 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE DENTE

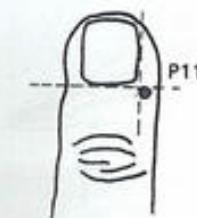
Ponto  
IG1

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE GARGANTA

Ponto  
P11

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE OUVIDO

Ponto  
IG4

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DIFÍCULDADES NO PARTO

Ponto  
BP6

**Técnica**

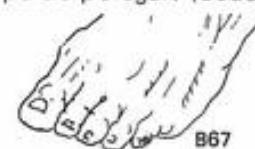
Pressão contínua com a polpa do polegar.\* (Sedação)

**Também indicados**

B67 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Para aliviar a dor**

TA5 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **ESGOTAMENTO**

físico, nervoso e mental

**Ponto**

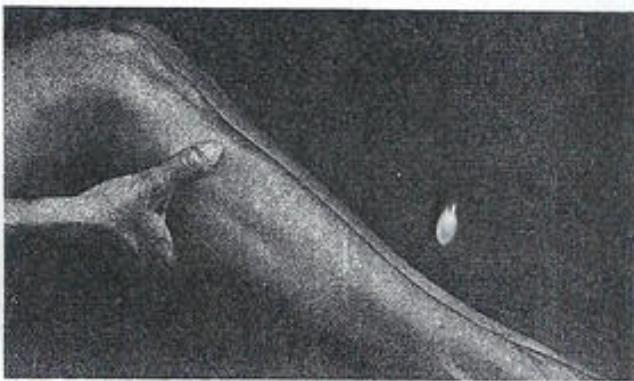
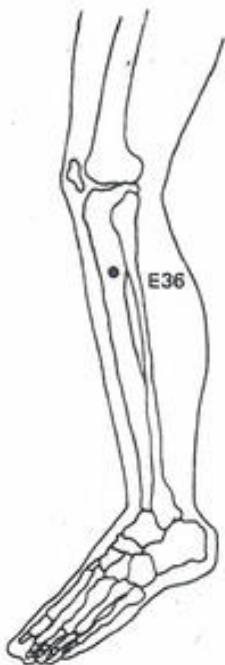
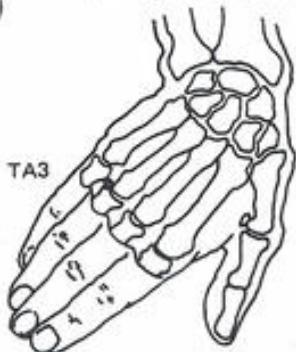
E36

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado para esgotamento físico**

TA3 – pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## **ESTRITURA AGUDA**

dolorosa retenção de urina

**Ponto**

BP9

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar.\* (Sedação)



## ENXAQUECA

Ponto  
VB20

**Técnica**

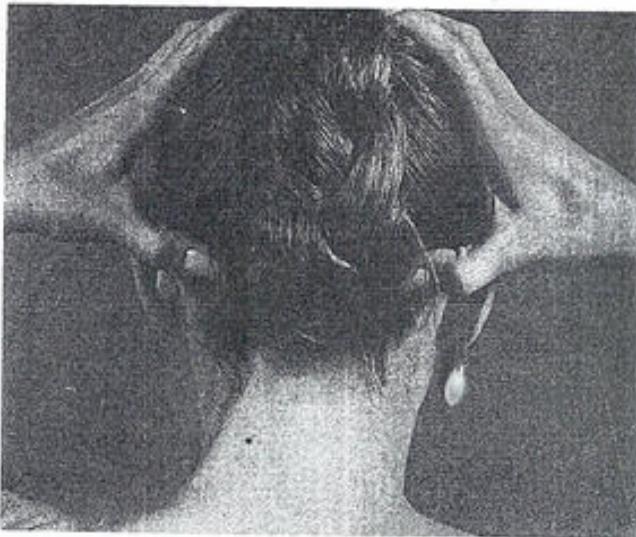
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

F8 — pressão contínua com a polpa do polegar

Ver também

DOR DE CABEÇA



## FRIGIDEZ

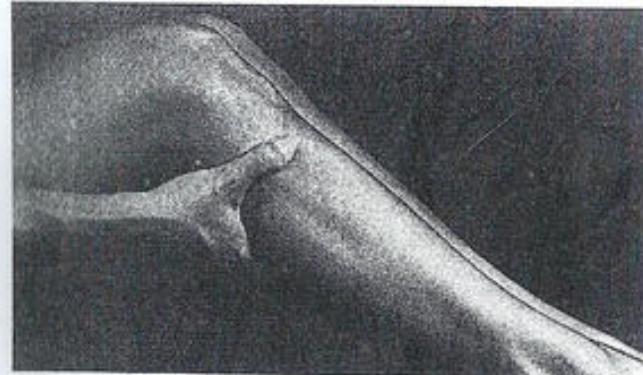
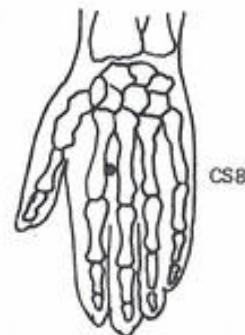
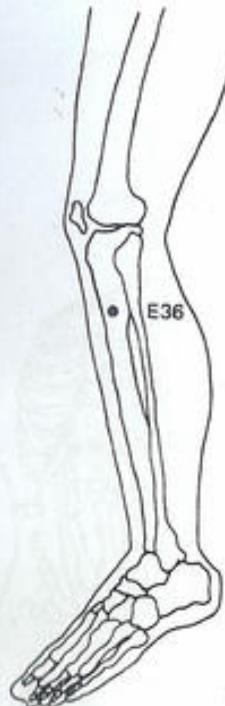
Ponto  
E36

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar.\*(Tonificação)

**Também indicado**

CS8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## GASTRITE

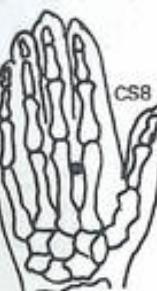
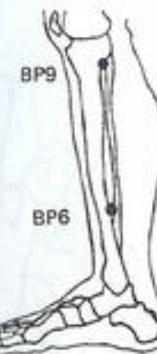
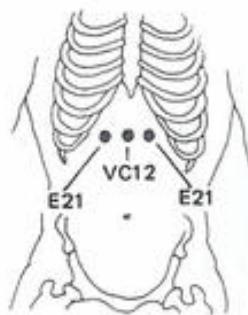
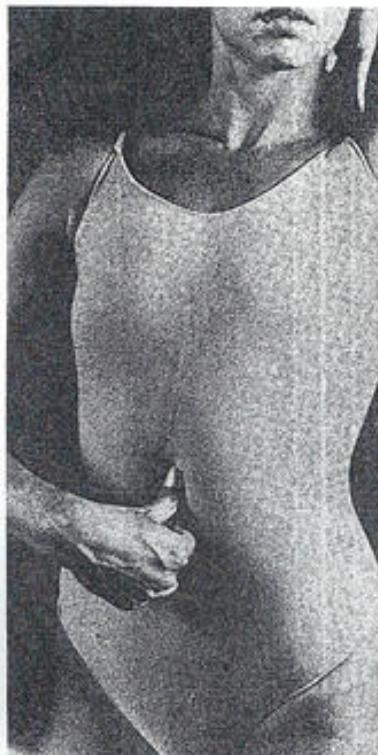
Ponto  
VC12

### Técnica

Massagem profunda com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

E21 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## GENITAIS

irregularidades

Ponto  
BP6

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

BP9 – pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

CS8 – pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Nota: em caso de infecção, Sedar.



## GARGANTA

qualquer infecção

### Ponto

P11

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## FÍGADO

### Ponto

F8

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## **HEMORRAGIA**

---

em geral

**Ponto**  
CS3

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **HEMORRAGIA**

---

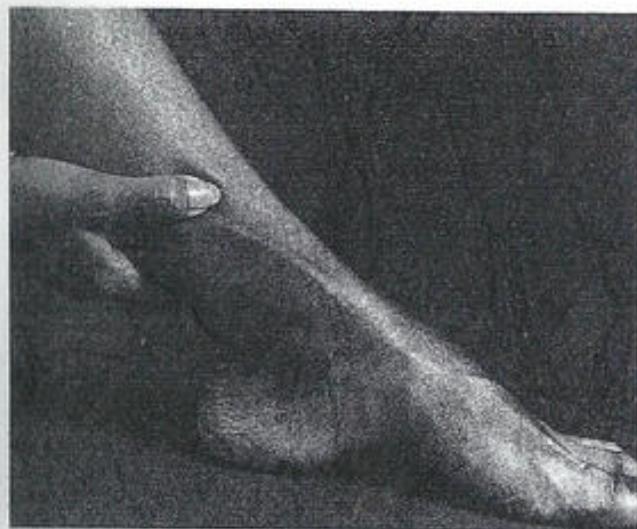
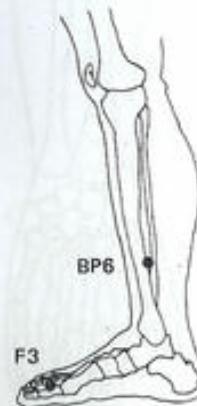
uterina

**Ponto**  
BP6

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar.\* (Sedação)

**Também indicado**  
CS3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)  
F3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## HEMORRAGIA

nasal

Ponto  
IG4

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

CS3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## HISTERIA

Ponto Extra

### Ponto

No centro da base do polegar (ponto extra, fora dos Meridianos)

### Técnica.

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

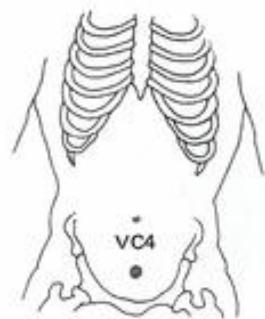


## IMPOTÊNCIA (1)

**Ponto**  
VC4

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## IMPOTÊNCIA (2)

**Ponto**  
BP6

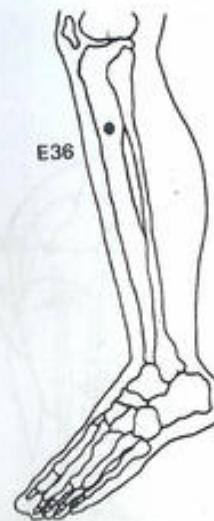
**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

E36 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Exercício pág. 117



## INDIGESTÃO

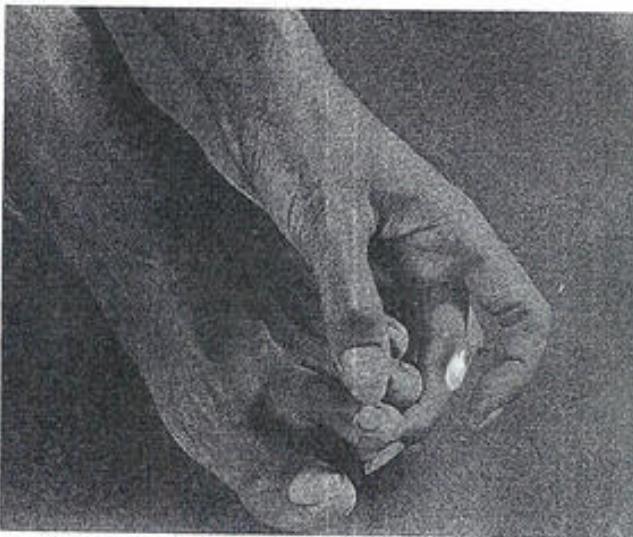
Ponto  
E45

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado (causada por deficiência hepática)**

F8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## INSOLAÇÃO (1)

Ponto  
SN26

**Técnica**

Pressão contínua com o dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**

R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



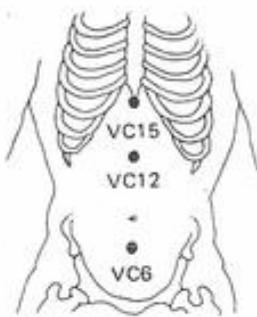
## INSOLAÇÃO (2)

### Pontos

VC6, VC12 e VC15

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## INSÔNIA (1)

### Ponto

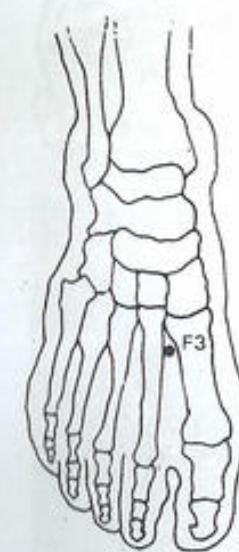
Aproximadamente 2,5 cm atrás do lóbulo da orelha (ponto extra fora dos Meridianos)

### Técnica

Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

### Também indicado

F3 – pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## INSÔNIA (2)

### Ponto

C7

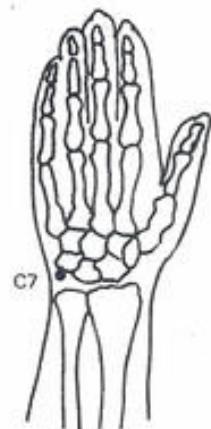
### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

VB20 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



80

## MENSTRUAÇÃO

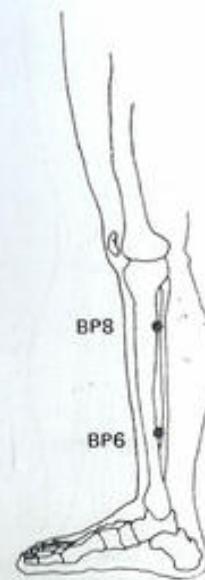
dores e irregularidades

### Pontos

BP8 e BP6

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



81

## MENSTRUAÇÃO

trasada

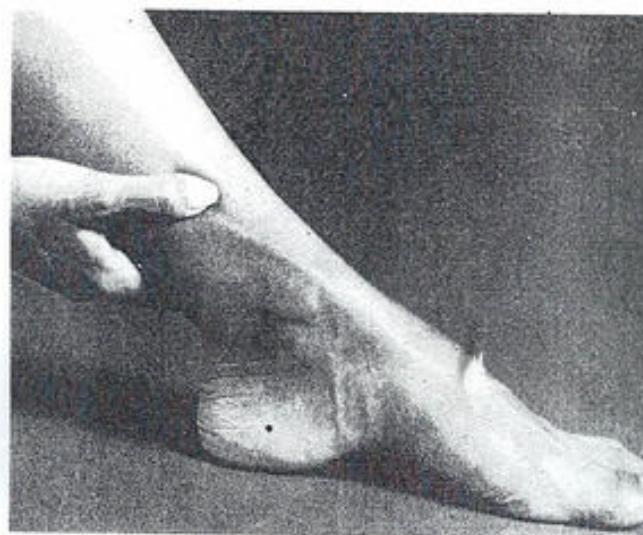
Ponto

BP6

Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Nota: estimular somente este ponto.



## MENSTRUAÇÃO

muito frequente

Pontos

R2 e BP6

Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## METEORISMO

Ponto

R14

Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



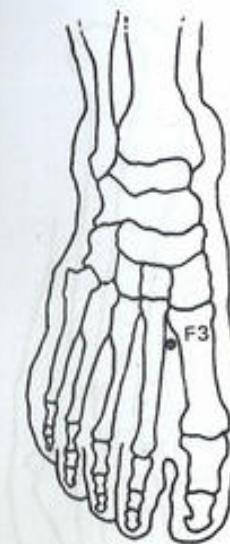
## NÁUSEA

Ponto

F3

Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## NERVOSISMO

Ponto  
C7

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## NEVRALGIA

com hipersensibilidade local

Ponto  
B60 ou B62

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## NEVRALGIA FACIAL

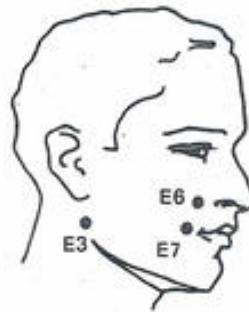
### **Pontos**

E3, E6, E7 e SN26

### **Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Nota: não usar esses pontos quando houver hipersensibilidade local.



## OTITE

infecção nos ouvidos

### **Ponto**

ID19

### **Técnica**

Pressão contínua com a ponta do dedo médio ou do polegar. (Sedação)



## OVÁRIOS

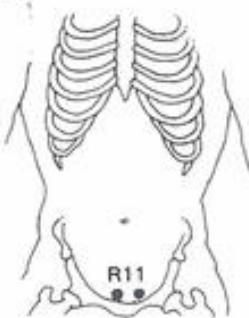
irregularidades

### Pontos

R11 e BP6

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



90

## PERSPIRAÇÃO EXCESSIVA

### Ponto

No centro da palma da mão (ponto extra, fora dos Meridianos)

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



91

## PRESSÃO ALTA

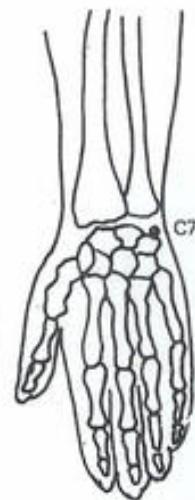
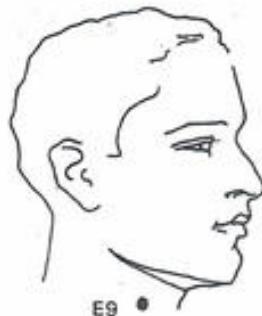
Ponto  
E9

### Técnica

Pressão contínua com o polegar e o dedo médio. (Sedação)  
Nota: não exercer pressão muito forte

### Também indicado

R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)  
C7 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)  
Exercício pág. 116



## PRESSÃO BAIXA

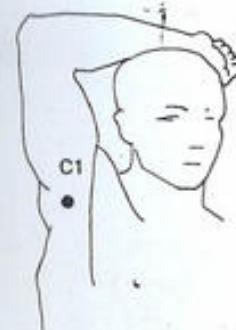
Ponto  
C1

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

C7 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)  
Exercício pág. 116



## PRISÃO DE VENTRE

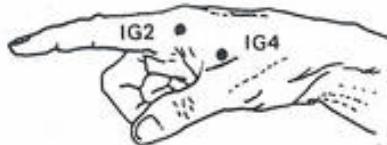
Ponto  
IG2

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

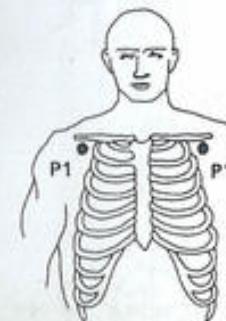


## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (1)

Ponto  
P1

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (2)

**Ponto**  
VB23

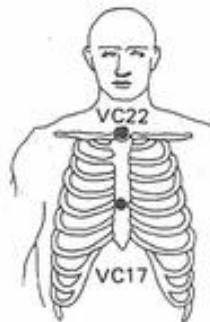
**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

VC22 — pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

VC17 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## RESFRIADOS

no início



**Ponto**  
P11

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **RESFRIADOS**

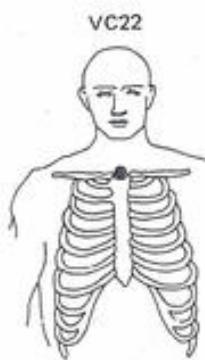
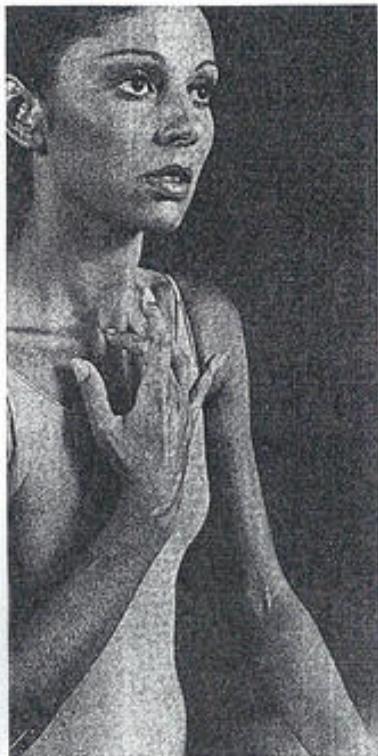
com tosse

**Ponto**

VC22

**Técnica**

Com o dedo médio, pressionar profundamente e depois massagear para baixo. (Sedação)



## **RESFRIADOS**

com febre

**Ponto**

IG11

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## **RESFRIADOS**

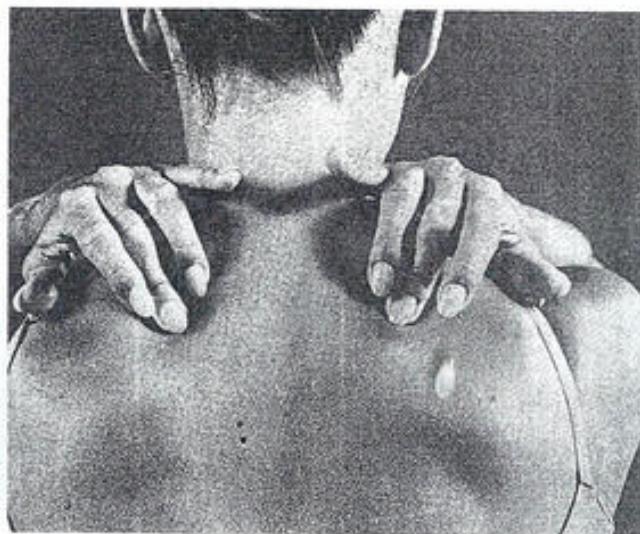
para aumentar a temperatura  
do corpo

**Ponto**  
**TA15**

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta  
do dedo médio. (Tonificação)

TA15



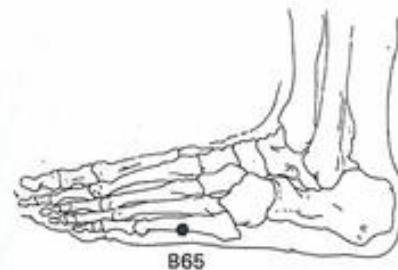
## **QUEIMADURAS**

para aliviar a dor

**Ponto**  
**B65**

**Técnica**

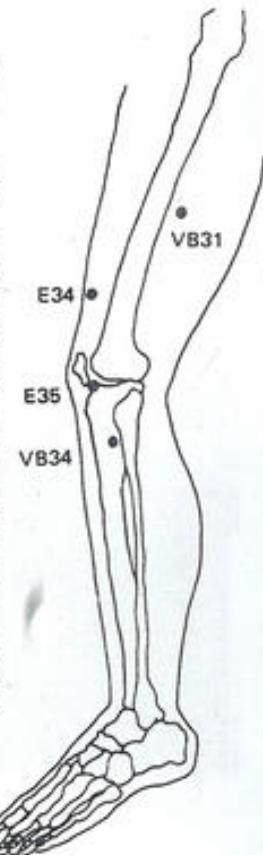
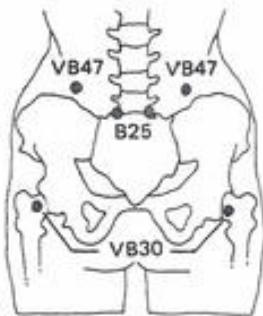
Pressão contínua com a unha  
do polegar. (Sedação)



## REUMATISMO

para aliviar dor e sintomas  
B54

nos ombros — B11, ID12,  
IG15 e TA11  
nos braços — IG14  
nos cotovelos — IG11 e P5  
nos quadris — VB30  
nas coxas — VB31  
nos joelhos — VB34, B53,  
E34 e E35  
nas pernas — B57 e BP6  
nas costas — SN9 e SN13  
na região lombar — B25 e B47  
dores não localizadas — IG11  
e B54



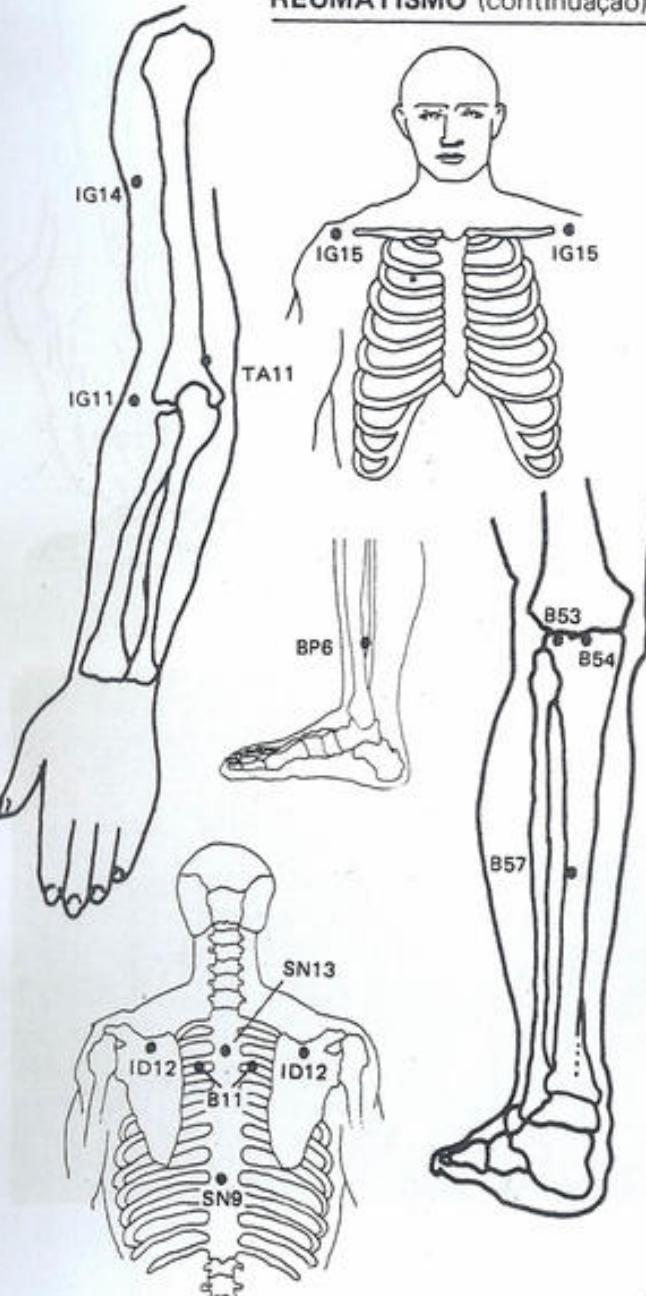
### Tratamento

O tratamento inicial consiste em massagear profunda e lentamente cada ponto indicado, com a polpa do polegar, no sentido anti-horário, durante 20 minutos cada ponto. Tratar simultaneamente os pontos dos dois lados do corpo. (Com exceção dos pontos pertencentes aos Meridianos ímpares — VC e SN).

Após 48 horas de repouso tratar novamente desta vez com a ponta dos dedos pressionando repetidamente para tonificar os Meridianos afetados.

Em casos de inchações ou distensões nos pontos indicados, tratar apenas os pontos mais próximos do Meridiano.

## REUMATISMO (continuação)



## RESSACA

---

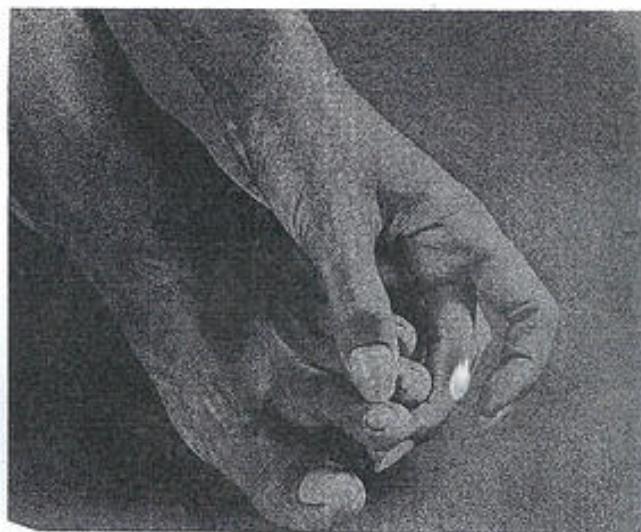
Ponto  
E45

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



E45



104

## RINS

---

distúrbios

Ponto  
BP6

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



BP6



105

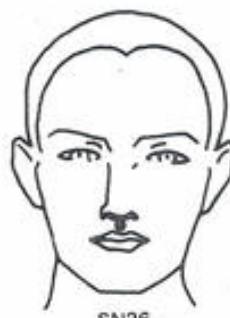
## SÍNCOPE

---

Ponto  
SN26

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)



SN26

## SINUSITE

---

Ponto  
IG20

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)  
Exercício pág. 117



IG20



IG4



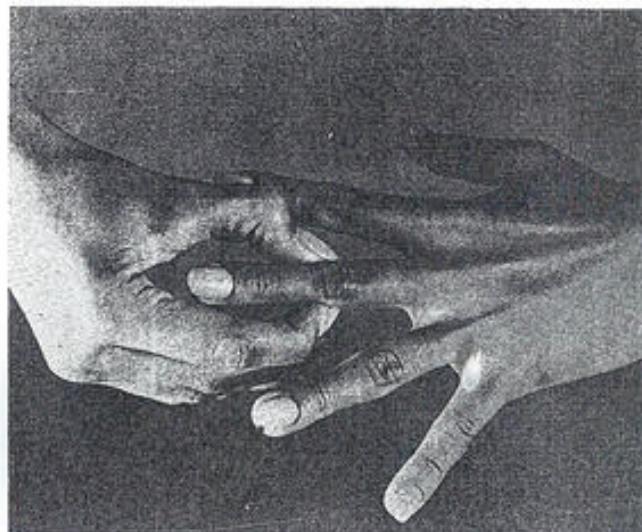
## SOLUÇO

### **Ponto**

No lado dorsal da junta falangeal do dedo médio (ponto extra, fora dos Meridianos)

### **Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



**108**

## SURDEZ

### **Ponto**

ID19

### **Técnica**

Pressão repetida com a ponta do dedo médio, ou polpa do polegar. (Tonificação)



**109**

## TENSÃO

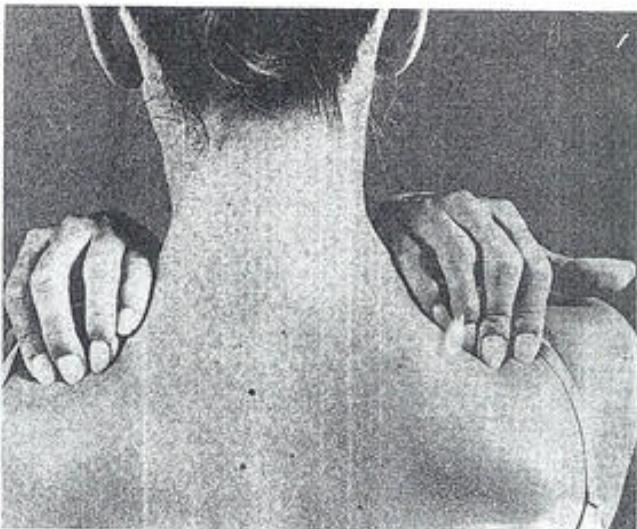
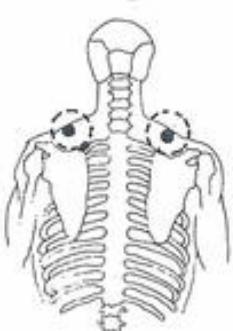
---

Ponto  
VB21

### Técnica

Comprimir e soltar alternadamente o ponto VB21 e toda a área do ombro.

VB21



## TONTEIRA

---

Ponto Extra



### Ponto

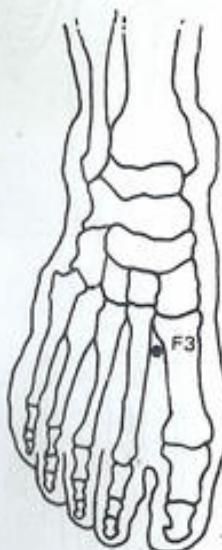
Entre as sobrancelhas (ponto extra, fora dos Meridianos)

### Técnica

Beliscar repetidamente com o polegar e o dedo médio. (Tonificação)

### Também indicado

F3 – pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)



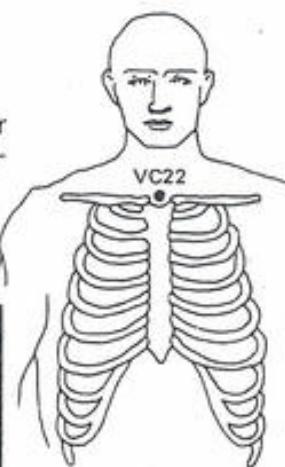
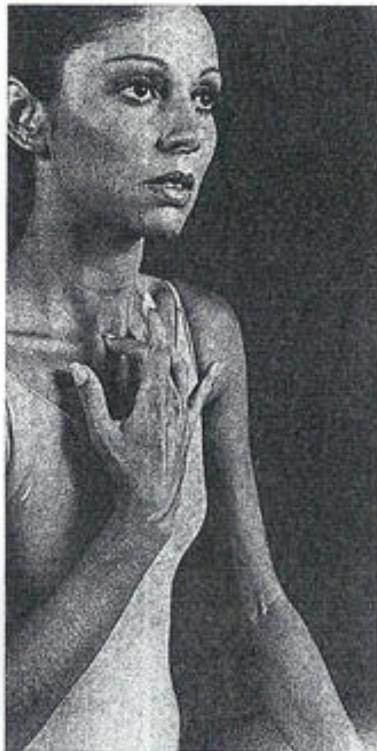
## TOSSE

---

Ponto  
VC22

### Técnica

Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagear para baixo. (Sedação)



## VERTIGEM (1)

---

Ponto  
CS6

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



**Ponto**  
VB20

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

E36 — com o polegar, pressionar profundamente, depois massagear em direção aos joelhos. (Sedação)

BP6 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



Qualquer doença, física ou mental, indica uma estagnação de Ki no organismo. Um congestionamento energético ao longo dos meridianos é o primeiro estágio do desenvolvimento da doença. Frequentemente, porém, esse desequilíbrio é demasiado sutil para que seja observado por exame médico, e dessa forma grande número de pacientes é vagamente classificado como portador de "distúrbios neurovegetativos" ou "distúrbios funcionais".

Esses estados pré-clínicos são o primeiro toque de alarme da energia vital que se encontra perturbada: "a doença do Ki". Uma série de sintomas subjetivos como sonolência, perturbação mental, dores no corpo sem causa aparente, constante desconforto na garganta quando não existe qualquer problema visível, e todas as doenças do sistema nervoso são manifestações da doença do Ki. A medicina oriental considera como doente uma pessoa que se diz doente, mesmo que não existam sintomas observáveis — na menor das hipóteses existe um distúrbio mental (doença do Ki).

A técnica da medicina preventiva consiste em ativar os meridianos e reestabelecer o fluxo energético antes de aparecerem sintomas de lesão orgânica. Como tratamento complementar a doença do Ki pode ser tratada com alimentos de cheiro forte como gengibre, cebola, alho, pimenta, etc. Em alguns casos é apenas necessário cheirar esses alimentos para que desapareça o distúrbio. A circulação harmoniosa do Ki é restaurada graças à propriedade que têm esses alimentos de estimular o organismo.

Algumas vezes o reequilíbrio pode ser alcançado simples e rapidamente. Outras vezes a doença do Ki demonstra ser de muito difícil cura, como em casos de desordem mental.



## EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

### PARA OS OLHOS

Esta série de exercícios beneficia não somente os olhos mas também o fígado, já que na medicina chinesa estes dois órgãos estão estreitamente relacionados no seu aspecto funcional:

1. Com a ponta dos dedos pressionar os olhos fechados até sentir dor, expirando o ar dos pulmões. Manter a pressão por alguns segundos e então soltar lentamente aspirando (repetir 10 vezes). Penetrar dois dedos profundamente entre o globo ocular e o osso orbital superior, depois na parte inferior (10 vezes cada). Em seguida esfregar vigorosamente as mãos e colocá-las sobre os olhos exercendo uma pressão moderada. Com a cabeça parada mover os olhos o mais possível para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita e finalmente girá-los em um círculo bem aberto, no sentido horário e depois anti-horário (repetir 20 vezes cada movimento). Com o polegar e o indicador puxar repetidas vezes a pálpebra superior para eliminar o excesso de líquidos. Massagear as têmporas com os polegares, do canto dos olhos até às orelhas estimulando o nervo ótico. Com a borda da mão percutir secamente sem usar muita força, a base do occipital, em ambos os lados da nuca. Terminar com uma massagem em toda a região da nuca.

2. Pressionar a zona de reflexo dos olhos localizada na base do segundo e do terceiro dedo do pé (ver gráfico pág. 122). Tratar durante 3 minutos o pé que se

encontra no mesmo lado do olho afetado.



### PARA OS OUVIDOS

- Apertar o topo da unha do terceiro e quarto dedo da mão correspondente ao ouvido afetado, por 3 minutos cada dedo. Repetir o exercício 3 a 4 vezes por dia.
- Com a mão em concha sobre o ouvido bater sobre ela 20 vezes usando o indicador e o dedo médio da outra mão. Alternar.



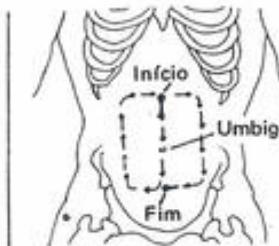
### HIPOTENSÃO (PARA AUMENTAR A PRESSÃO)

De pé, pernas ligeiramente separadas, tapar a narina esquerda e respirar rapidamente pela direita, batendo simultaneamente na barriga.

### HIPERTENSÃO (PARA ABAIXAR A PRESSÃO)

Na mesma posição anterior tapar a narina direita e respirar rapidamente pela esquerda, batendo simultaneamente na barriga.

## EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES



### PARA PRISÃO DE VENTRE

Com a ponta dos dedos massagear várias vezes o abdômen seguindo a linha pontilhada do gráfico.\*



### PARA RESFRIADOS, SINUSITE E CONGESTÃO NASAL

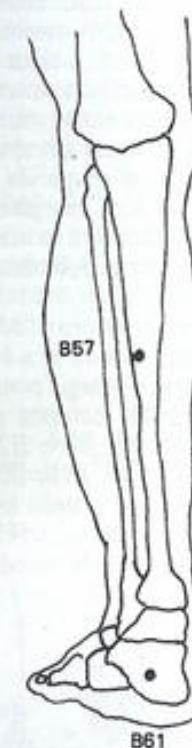
Juntar a ponta do polegar e do indicador apertando fortemente com a outra mão durante 3 minutos. Alternar.

### PARA IMPOTÊNCIA E EJACULAÇÃO PRECOCE

De pé, pernas ligeiramente abertas, projetar a pélvis para a frente contraíndo fortemente os glúteos.\*

O tratamento sintomático de resultados imediatos para a ejaculação precoce consiste em apertar forte e rapidamente a ponta do pênis ereto instantes antes do orgasmo.

\* Exercícios utilizados na Faculdade Nishi de Medicina (Japão).



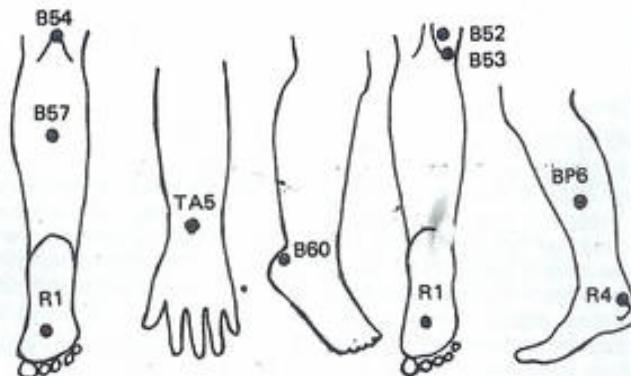
### PARA ALIVIAR A TENSÃO ABDOMINAL, (INDIGESTÃO, NÁUSEA E GASES)

Começando pela perna esquerda pressionar com o polegar de uma das mãos o ponto B57 e simultaneamente o ponto B61 com o outro polegar. Manter a pressão durante 3 minutos e em seguida tratar a perna direita.

## **PARA AUMENTAR A POTÊNCIA SEXUAL**

Embora este tratamento seja especificamente indicado para o desenvolvimento da saúde física e psíquica e a estimulação geral do organismo, seus resultados se manifestarão de imediato no aumento do potencial sexual. A medicina oriental concentra-se no desenvolvimento de dois tipos de energia: a herança genética, força vital assimilada no momento da concepção e a energia captada do reino natural, após o nascimento. Quando estas energias fluem em abundância através do corpo a potência sexual é grande, e declina na proporção em que diminui o fluxo energético. Por esta razão, para aumentar a potência sexual, é indicada a estimulação dos pontos que governam a circulação dessas energias.

Antes de iniciar o tratamento é indicado pressionar firmemente o ponto R16. Se a pressão produzir dor ou se a área estiver enrijecida é um sinal seguro de que a energia sexual se encontra deficiente. O tratamento então consiste em massagear, pela ordem, os seguintes pontos: SN4, B22, B23, B18, VC17, VC12, R16, E28, VC4, R4, F10, B52, B53, BP6, TA5 e R1. A técnica utilizada é a pressão leve e repetida com a ponta dos dedos ou massagem superficial rítmica com a ponta dos dedos, durante um a três minutos cada ponto.

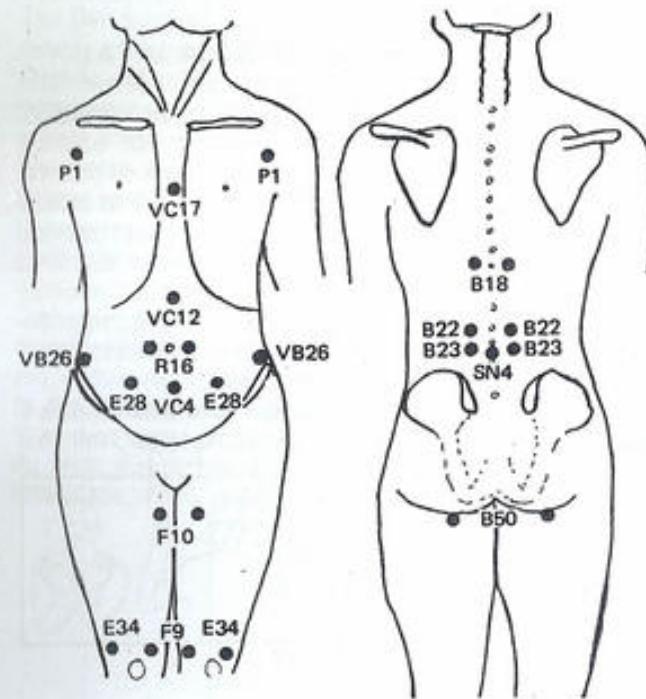


## **PARA ELIMINAR EXCESSO DE PESO**

O excesso de gordura tende a se acumular, especialmente, em certas partes do corpo: na área compreendida entre os lados do queixo e os mamilos, na área abdominal abaixo do umbigo, nos quadris, atrás da rótula dos joelhos e nos tornozelos. Quando essas áreas se apresentarem dilatadas é um sintoma claro de obesidade.

Com as palmas das mãos ou pontas dos dedos aplicar a massagem nas regiões que circundam os pontos indicados: P1, VC12, VC4, VB26, B22, B23, B50, F9, E34, B54, R4, B60, B57, BP6 e R1. Dedicar especial atenção às áreas flácidas entre os músculos.

Naturalmente que uma dieta equilibrada e hábitos regulares são fatores importantes em qualquer programa de emagrecimento.



## **UTILIZANDO A ENERGIA CÓSMICA**

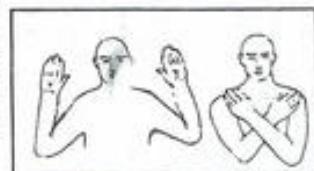
### **PARA HARMONIZAR A ENERGIA INTERIOR**

Este exercício é denominado Rei-Do que significa em japonês "movimento do espírito". Seu objetivo é produzir um maior relaxamento físico e mental, removendo tensões e harmonizando o movimento interno do corpo, condições ideais para a prática da massagem indutiva. Na posição SEIZA\* pender lentamente a cabeça para a frente até tocar o peito com o queixo, em seguida para trás, para a esquerda e para a direita relaxando o mais possível. Logo após girar a cabeça formando um círculo bem aberto no sentido horário e depois anti-horário. Mover então a cabeça à vontade em todas as direções e finalmente alternar em movimentos rápidos para a esquerda e para a direita, libertando a mente até que o movimento se torne totalmente espontâneo.

### **PARA RECARGAR A ENERGIA VITAL**

Este exercício originário do Egito antigo pode ser feito diariamente ou a qualquer hora que se julgar necessário. Denomina-se "Chamada de Força" e tem por objetivo entrar em sintonia e captar a energia que emana do cosmos: De pé, com as palmas das mãos erguidas na altura da cabeça e voltadas para a frente, mentalizar um grande sol dourado emitindo raios que são captados pelas mãos. Manter-se assim por 3 minutos durante os quais as mãos poderão manifestar diferentes sensações de frio, calor, formigamento etc..., significando que o organismo está receptivo à força cósmica que flui do leste geográfico.

Por isso mesmo esta prática é especialmente benéfica para o desenvolvimento dos centros psíquicos. Após os 3 minutos de exercício cruzar os braços colocando os dedos de cada mão sobre o ombro oposto para "fechar o circuito" e promover a assimilação de toda a energia captada.



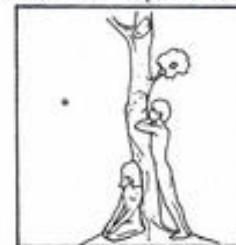
\* Ver pág. 11.

### **PARA CAPTAR A ENERGIA DAS PLANTAS**

O poder curativo das plantas pode ser assimilado de outras formas que os chás conhecidos. Existem dois exercícios para captar o magnetismo proveniente das árvores:

1. Sentar ao pé de uma árvore encostando toda a coluna vertebral em seu tronco, beneficiando especialmente o sistema nervoso.

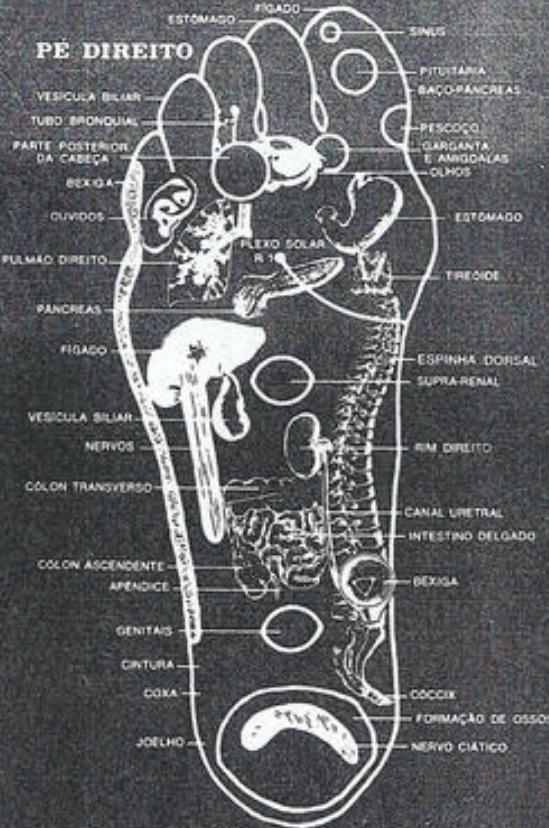
2. De pé a meio metro de uma árvore encostar apenas o peito no tronco, para fortalecer o sistema neuro vegetativo, contribuindo para as funções respiratórias, digestivas e genitais.



### **PARA LIBERAR BLOQUEIOS INTERNOS**

Localizado três dedos abaixo do umbigo, o ponto japonês Tan Den funciona como o centro físico do corpo, armazenando e distribuindo a energia para todo o organismo. Quando o Tan Den fica bloqueado o resultado é um congestionamento na região abdominal ocorrendo grande tensão interna e fraqueza pois a energia não flui até a superfície. Neste caso é necessário liberar a energia bloqueada: de pé, com as pernas ligeiramente separadas, colocar a mão direita fechada sobre o Tan Den e iniciar uma respiração abdominal profunda e ritmada. Relaxar sentindo que a mão toca diretamente um centro de força, mentalizado como um "sol interior" que emana raios luminosos em todas as direções. Finalmente, após uma última e profunda inspiração abdominal ("puxar" a energia) projetar rapidamente os braços para cima e todo o corpo para trás, expirando todo o ar e emitindo bem alto o som RÁ. A intensidade do grito é uma boa medida do grau de bloqueio interno (ansiedade, medo, inibições, etc.) de cada pessoa.

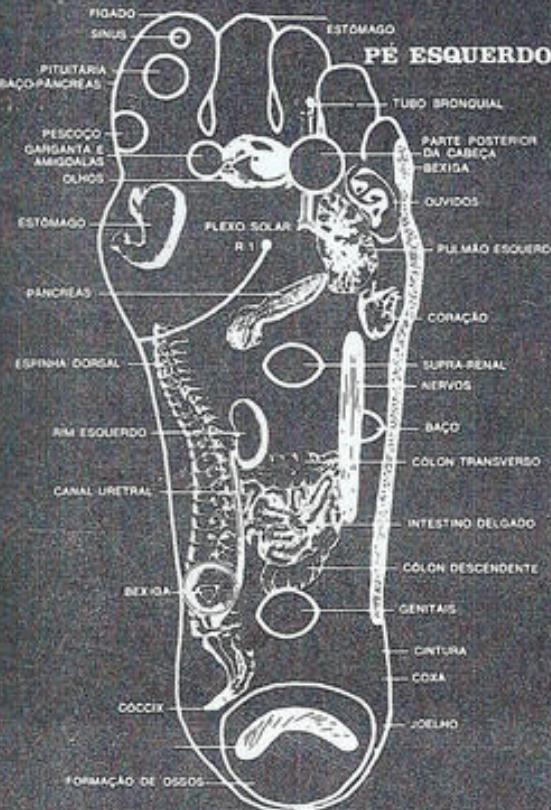




### ZONAS DE REFLEXO

Apenas um ponto chinês – o RI, ponto inicial do Meridiano dos Rins – encontra-se na sola dos pés. No entanto a massagem nesta região produz estímulos em quase todas as partes do corpo, já que existem 72.000 terminações nervosas nos pés. Estas zonas de reflexo funcionam como "fios-terra", colocando os órgãos diretamente em contato com a energia do solo e fazendo escoar os resíduos e toxinas que bloqueiam a força vital.

Assim como acontece com os pontos chineses, essas zonas de reflexo ficam especialmente sensíveis ou doem espontaneamente quando os respectivos órgãos estão desequili-



brados. As técnicas de tonificação e sedação são as mesmas utilizadas nos pontos dos Meridianos: para tonificar é indicado percutir leve, rápida e repetidamente com a ponta dos dedos; para sedar pressiona-se profunda, lenta e continuamente com o polegar.

A massagem geral deve ser iniciada com uma fricção vigorosa de 1 minuto, com ambas as mãos em cada pé, de modo a aquecê-los e ativar a circulação. Em seguida, com uma mão segurando o tornozelo rodar várias vezes o pé com a outra mão num movimento lento e ritmado. Da mesma forma segurar o pé e rodar cada dedo, flexionando-os para frente e para trás, depois massagear, torcer e apertar cada dedo. Com o calcanhar na palma da mão

penetrar profundamente os quatro dedos da mão, beliscar repetidamente o tendão de Aquiles e finalmente, exercer pressão moderada em todos os portos de reflexo dedicando especial atenção às regiões-problemas. Terminar com pequenos tapas nas solas dos pés para um estímulo geral.

Ao terminar a massagem é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e lavá-las com água quente e depois fria, para eliminar as más vibrações (resíduos e toxinas) provenientes dos pés.

Um ótimo exercício para ativar todo o organismo é caminhar descalço no campo especialmente em terreno acidentado com pedrinhas arredondadas. A experiência tem demonstrado que caminhar descalço de dez a trinta minutos diárias de manhã cedinho, enquanto ainda há orvalho na grama constitui um ótimo tratamento para a deficiência do complexo vitamínico B e para a restauração da flora intestinal. Estranho mas eficaz!



Enquanto esses sintomas estão acompanhados de dor no joelho, das pernas, espasmos nos pontos do Meridiano da Bexiga, órgão responsável pela medicina chinesa, pode-se sentir estreitamente relacionado com problemas mentais. Caminhar descalço em contato direto com a natureza é o mais lucrativo estímulo para os pés enclausurados homem civilizado.

Sendo, porém, os custos enganços a consequências de uma insuficiente eliminação de excessos, é apenas lógico e necessário que a prática da massagem, o congestrante dos pés seja precedida de uma massagem geral em todo o corpo, para que as toxinas liberadas nos canais dos quadris e dos nélhos sejam eliminadas. Os meridianos, simbolicamente, podem ser distruídos adequadamente pelos processos de energia quando não existem bloqueios entre o campo bioeletromagnético e o cérebro.



### ULTIMAS PALAVRAS

Este livro é produto do conhecimento e da experiência de muita gente. As técnicas aqui indicadas são, apesar de sua simplicidade, profundamente terapêuticas e os seus resultados serão sentidos logo após o início da sua utilização.

Muito mais importante, porém, que instruções e detalhes técnicos, é um fator que, embora geralmente considerado irrelevante pelo racionalismo científico atual, constitui a essência de qualquer aspecto de medicina natural: o valor da intuição. O conceito de que o corpo é um organismo vivo e dinâmico – não uma substância estática – proporcionou ao oriental o desenvolvimento de uma medicina cosmo-psicosomática na qual a observação e a compreensão dos fenômenos naturais são mais valiosas do que regras fixas. Isto é especialmente válido em se tratando de uma atividade auto-estimuladora, nascida intuitivamente com o despertar da consciência no homem. A experimentação e a constatação das necessidades e reações do próprio organismo são condições essenciais para o desenvolvimento pessoal do Do-In. Nas palavras de Einstein: "A Imaginação é mais importante que o Conhecimento".

**ÍNDICE DOS PONTOS  
UTILIZADOS NESTE  
LIVRO**

Ponto	Pág.
B11	103
B25	103
B47	103
B53	103
B54	(35), 103
B57	103
B60	(51), (87)
B62	87, 51
B65	(101)
B67	61
BP6	37, (61), (67), (71), (75), 81, (82), 83, 90, 102, (105), 114
BP8	(81)
BP9	(41), (63), 67
C1	(93)
C7	(27), (80), (86), 92, 93
C9	(39)
CS3	(70), 71, 72
CS4	36
CS6	(44), (113)
CS8	(36), 65, 67
E3	(88)
E6	88
E7	88
E9	(92)
E21	66
E34	102
E35	(52), 102
E36	44, (47), (50), (62), (65), 75, 114
E45	(104), (76)
F3	(33), (40), 41, (43), 54, 71, 79, (85), 111
F8	64, (69), 76
ID12	103
ID19	(89), (109)
IG1	(58)
IG2	(94)
IG4	(56), 58, 59, (60), 68, (72), 80, 94, 97, 107
IG11	(99), 103
IG14	103
IG15	103
IG20	(46), (107)
P1	28, 29, (95)
P5	32, 103
P7	57
P9	(38)
P11	(28), (32), 46, (59), (68), (97)
R1	(49), 77, 92
R2	(83)
R11	(90)
R14	(84)
R22 a R27	(31)
SN9	103
SN13	103
SN26	(48), (77), 88, (106)
TA3	62
TA5	61
TA11	103
TA15	(100)
VB20	(53), (55), (64), 80, (114)
VB21	(110)
VB23	(96)
VB24	(42)
VB25	43
VB30	(34), 103
VB31	102
VB34	52, (54), 102
VB38	42, 43
VB40	33, 54
VC3	(37)
VC4	(74)
VC6	(78)
VC12	(66), 78
VC15	78
VC17	(30), 96
VC22	(29), 96, (98), (112)

Nota: Os números entre parênteses indicam as páginas onde o ponto é mostrado através de desenho e de fotografia. Nos demais, ele é mostrado apenas por desenho.

**BIBLIOGRAFIA**

- DE LANGRE, J. — Do-In, Técnica Oriental de Automassagem , Editora Ground
- The Second Book of Do-In, Happiness Press, Magalia (Ca.),
- ABEH SERA, M. — Healing Ourselves, Avon, N.Y.,
- BRODSKY, G. — Do Jardim do Eden à Era de Aquarius (Editora Ground)
- CHAN, P. — Finger Acupressure, Bellantine, N.Y.,
- CHOAIN, J. — La "Voie Rationnelle" de la Medicine Chinoise, S.L.E.I., Lille,
- DUKE, M. — Acupuncture, Artenova, Rio,
- MANN, F. — Acupuncture, a Antiga Arte Chinesa de Curar, Hemus, Rio,
- Acupuncture, Segredos da Medicina Oriental, Forum, Rio,
- MOSS, L. — Acupuncture and You, Dell Publishing, N.Y.,
- OHSAWA, G. — Acupuncture and the Medicine of the Far East, Happiness Press, Magalia (Ca.),
- QUEIROZ, LL. — Fonte de Vida, Ed. Horizonte, Brasília,
- PALOS, S. — Chinese Art of Healing, Bantam, N.Y.,
- SUSSMANN, D. — Que é a Acupuncture, Record, Rio,
- VEITH, I. — The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, University of California Press, Berkeley,
- YOUNG, C. — Self Massage, Bantam, N.Y.,

Cursos Intensivos de Aperfeiçoamento em Do-In

Teoria e Prática

Prof. Juracy Cançado

Informações:

Tel.: (0xx21) 2558-7964