

MASSAGEM DO-IN



Claudio Prieto - Elza Rodrigues Pinheiro Prieto

Site: www.massagemdoin.net

E-Mail: contato@massagemdoin.net



O QUE É?

O DO-IN é uma técnica de automassagem aplicada nos pontos energéticos do nosso corpo, chamados de MERIDIANOS.

O DO-IN tem como herdeiros a acupuntura, o moxabustão e o shiatsu, que são considerados como técnicas para serem aplicadas em curas de moléstias crônicas.

ORIGEM

DO-IN tal como conhecemos hoje teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-Ti, a quem se atribui a autoria do livro Nei Ching (Fundamentos da Medicina Chinesa).

A técnica difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e no Japão recebeu o nome de DO-IN, que significa o Caminho da Casa (o conhecimento do nosso próprio corpo).

ENERGIA

KI é a energia que flui no Universo, manifestando-se em seus dois aspectos opostos e complementares (negativo e positivo) que são denominados de Yin e Yang. Para um corpo saudável o KI deve fluir pelo nosso corpo através dos MERIDIANOS de forma harmoniosa. Quando o equilíbrio interno se desfaz o organismo fica debilitado destruindo assim sua imunidade. O DO-IN é a técnica bastante simples de restabelecer o equilíbrio do KI (Yin e Yang), podendo ser aplicado pela própria pessoa ou outra pessoa desde que esteja em melhores condições físicas.

TÉCNICAS



O congestionamento em um determinado ponto do meridiano provoca o excesso ou a deficiência de energia, tanto no meridiano como no órgão a que este se relaciona.

Excesso de Ki: dor, espasmos, quentura, contração, hipertensão, inflamação, convulsão, hiperatividade.

Deficiência de KI: frio, flacidez, hipotensão, suor frio, inchaço, paralisia, torpor, e inatividade.

Em caso de distúrbios causados pelo excesso de energia, precisamos SEDAR o ponto de cura. SEDAR significa pressionar profunda e continuamente o ponto durante um a cinco minutos.

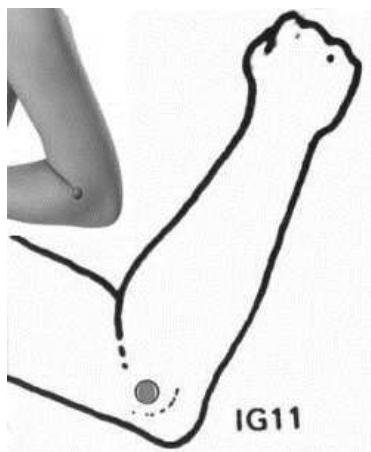
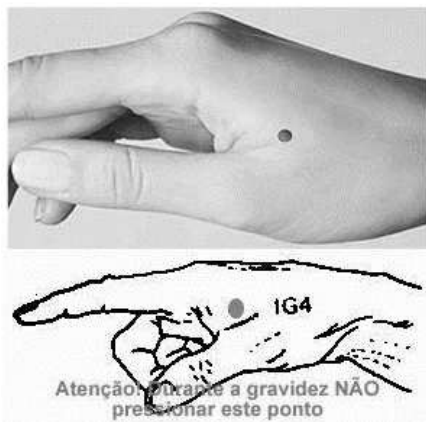
Na deficiência precisamos TONIFICAR o ponto de cura. TONIFICAR significa pressionar repetidamente e em intervalos de um segundo o ponto durante um a cinco minutos.

ATENÇÃO: Não ultrapasse cinco minutos em cada ponto massageado.

DISTÚRBIOS

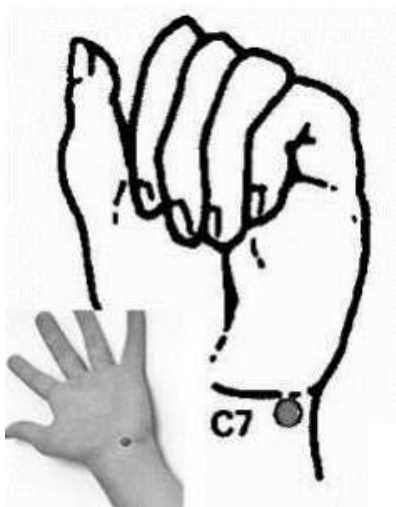
Alergia

Ponto	Técnica	Meridiano
IG4	Sedação	Intestino Grosso
IG11		



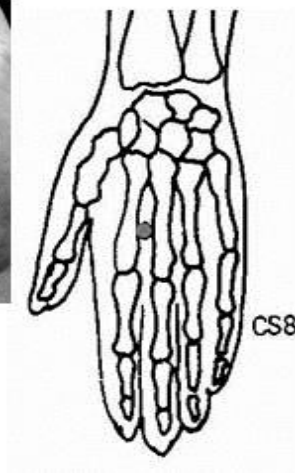
Ataque Cardíaco

Ponto	Técnica	Meridiano
C7	Tonificação	Coração
C9		



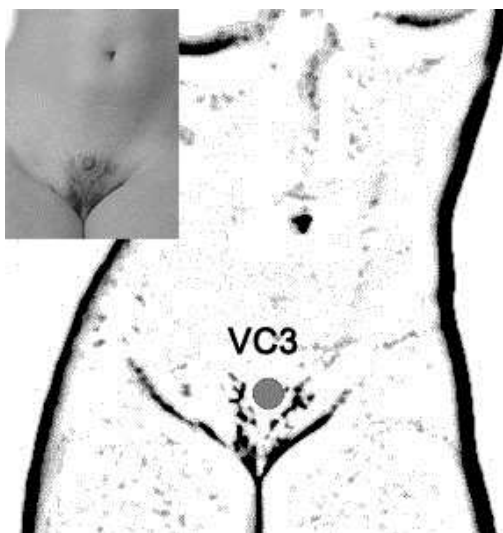
Circulação Deficiente

Ponto	Técnica	Meridiano
CS8	Sedação	Circulação-Sexo



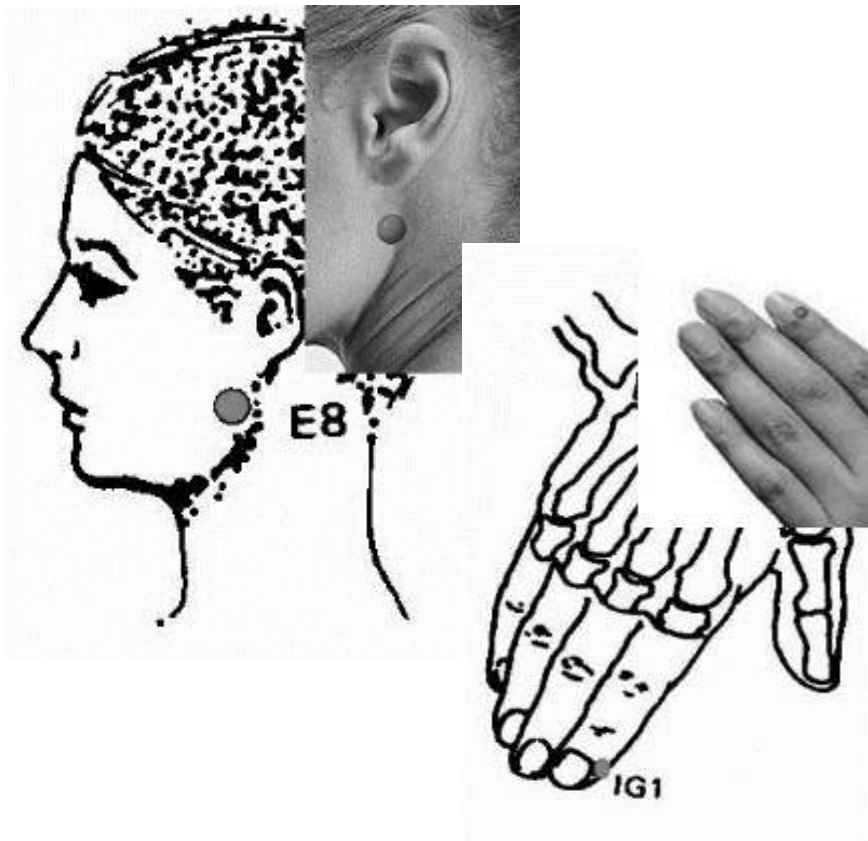
Cistite

Ponto	Técnica	Meridiano
VC3	Sedação	Vaso da Concepção



Dente

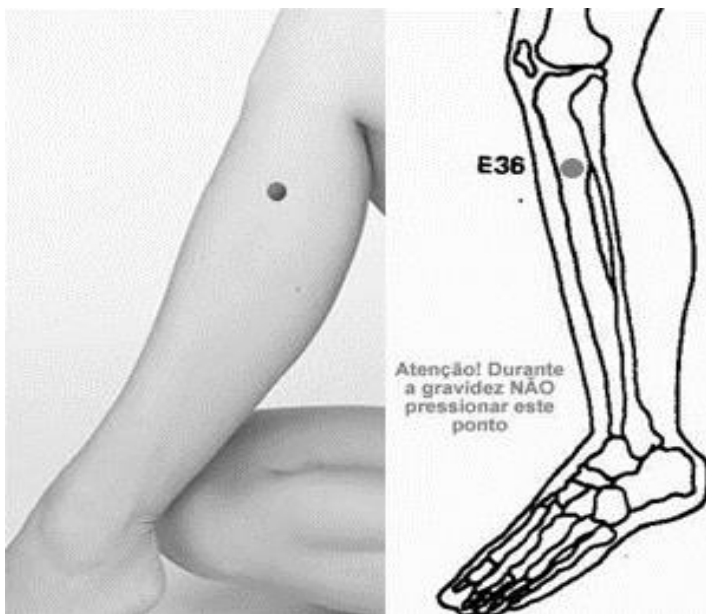
Ponto	Técnica	Meridiano
E8	Sedação	Estômago
IG1		Intestino Grosso



Depressão Psíquica

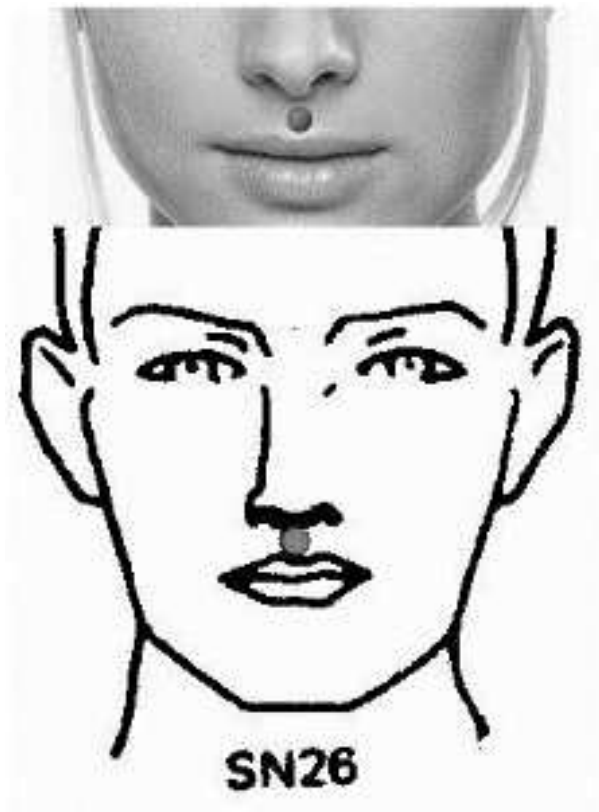
Ponto Técnica Meridiano

E36 Tonificação Estômago



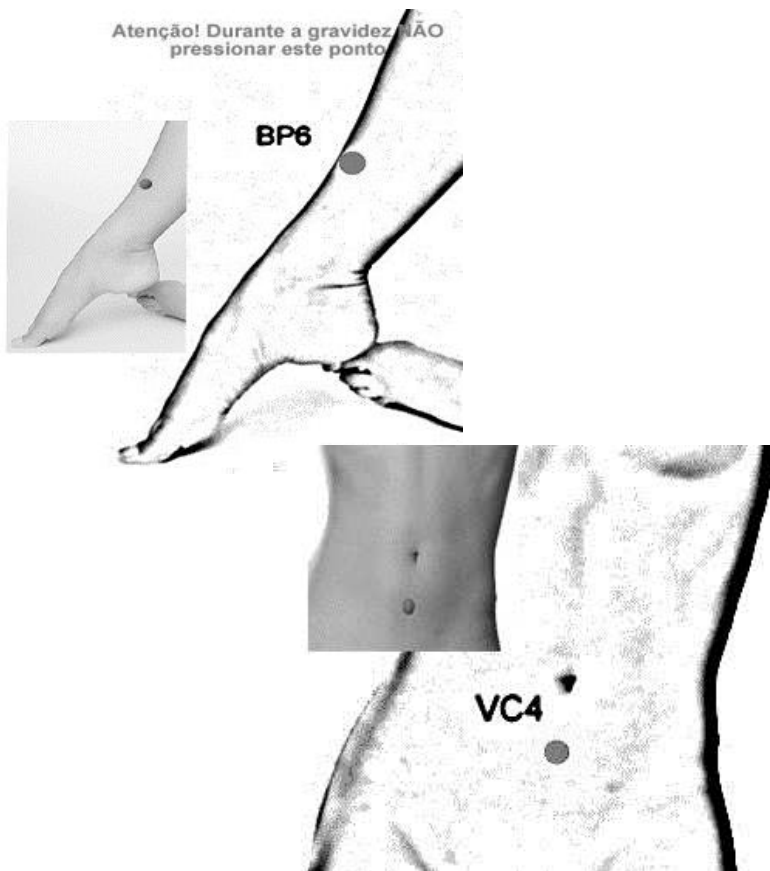
Desmaio

Ponto	Técnica	Meridiano
SN26	Tonificação	Sistema Nervoso



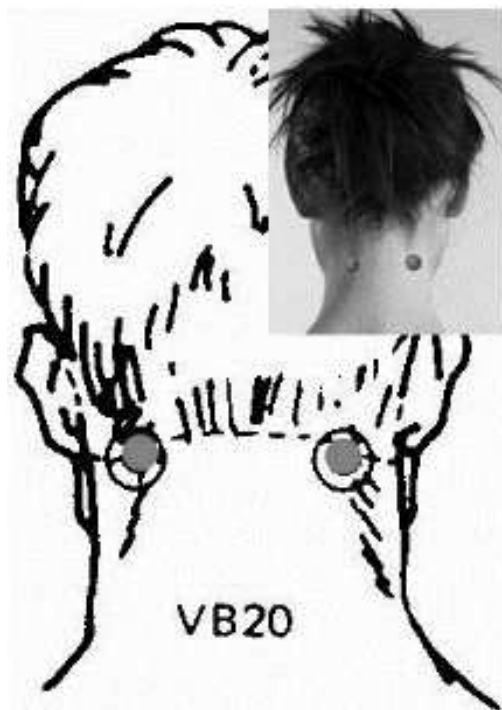
Diabetes

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Sedação	Baço-Pâncreas
VC4		Vaso da Concepção



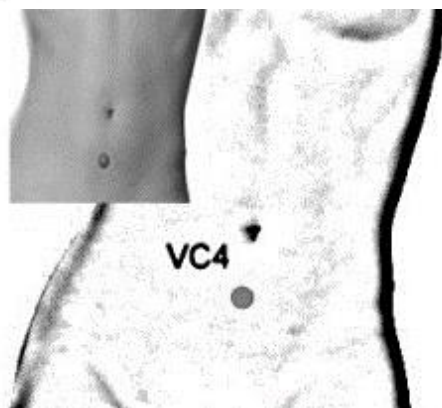
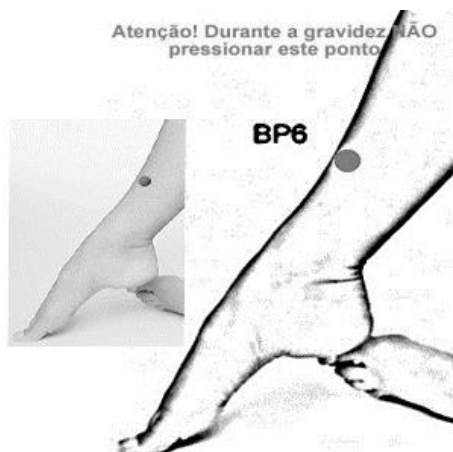
Enxaqueca

Ponto	Técnica	Meridiano
VB20	Sedação	Vesícula Biliar



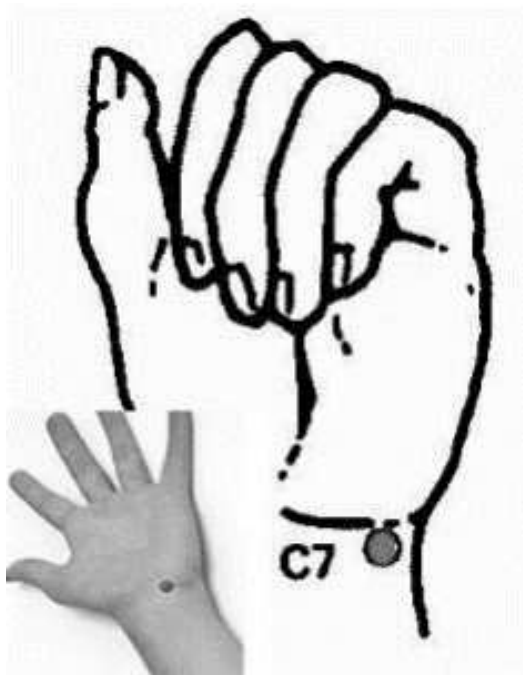
Impotência

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Tonificação	Baço-Pâncreas
VC4		Vaso da Concepção



Medo

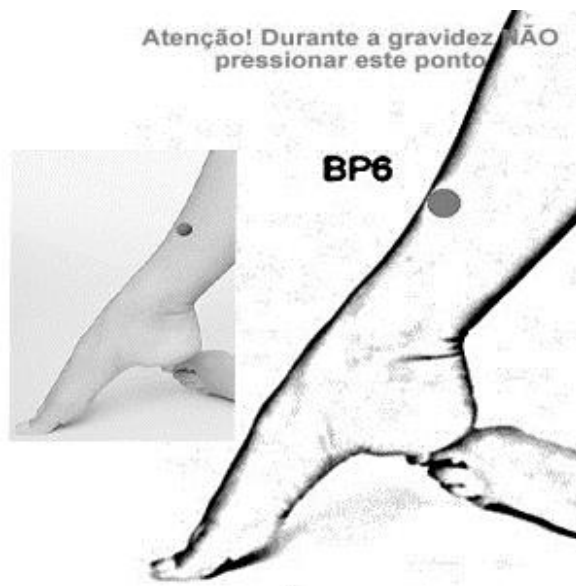
Ponto	Técnica	Meridiano
C7	Sedação	Coração



Menopausa

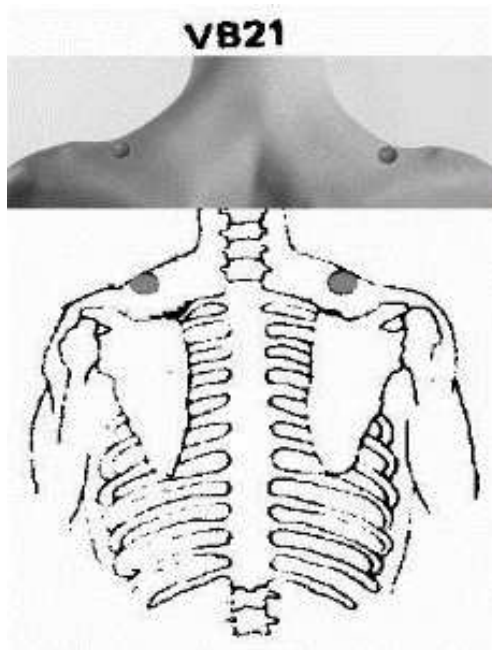
Menstruação

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Sedação	Baço-Pâncreas



Tensão

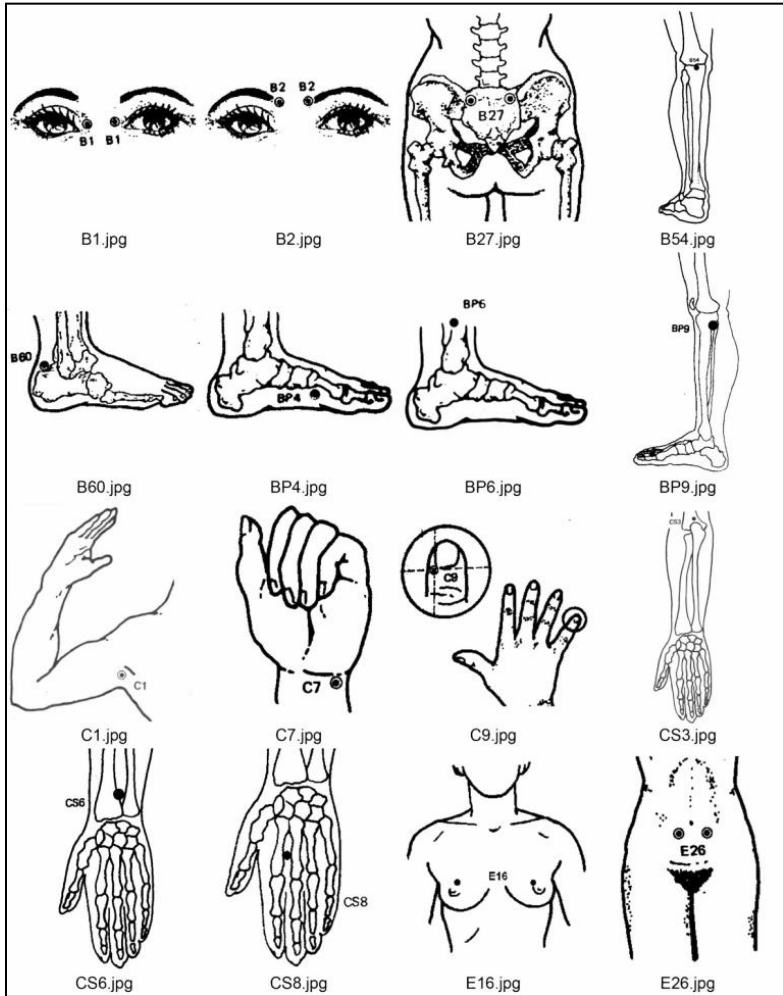
Ponto	Técnica	Meridiano
VB21	Sedação	Vesícula-Biliar

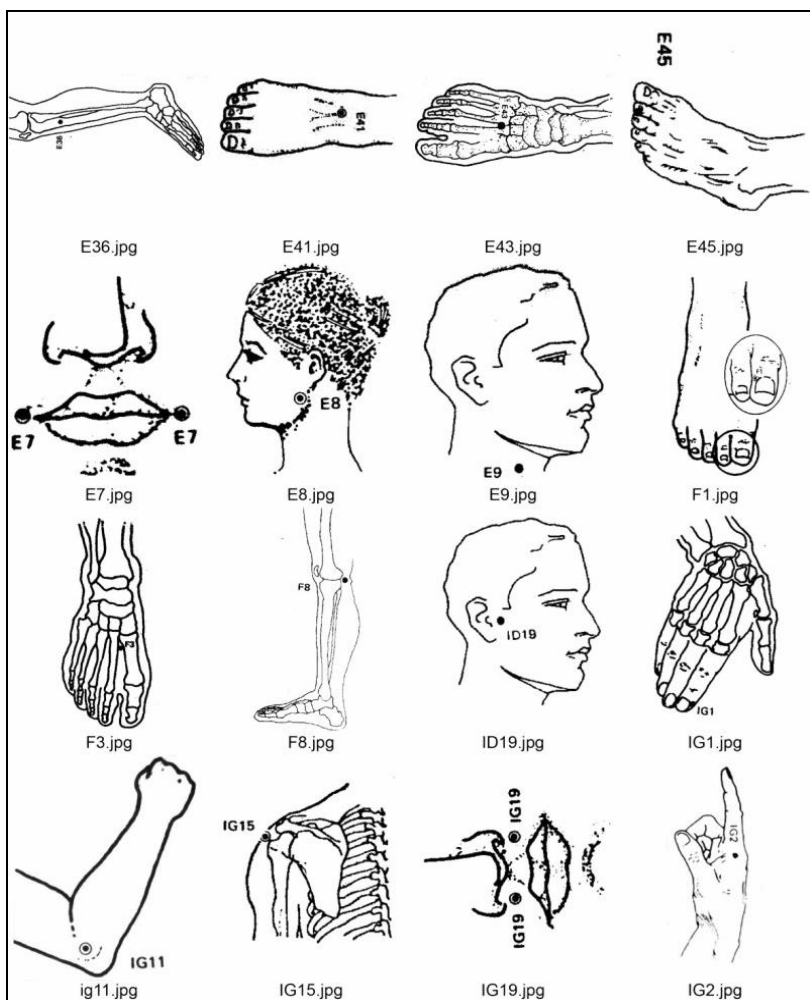


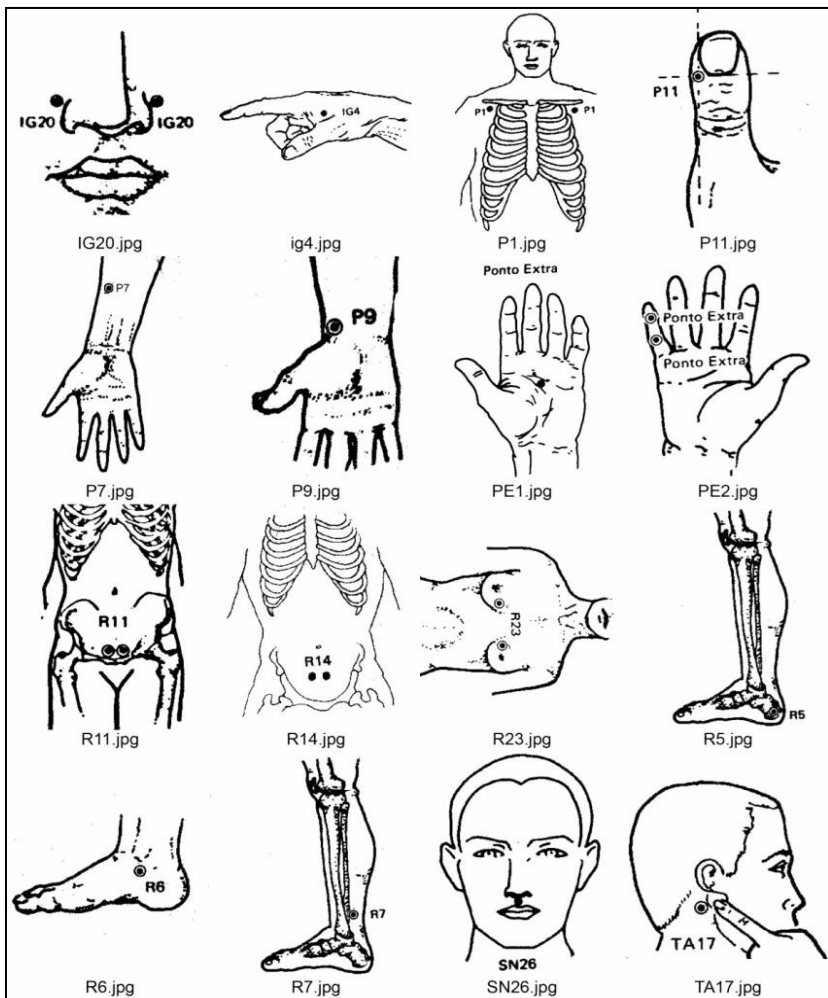
RELAÇÃO PONTOS/DISTÚRBIOS

PONTO	MERIDIANO	DISTÚRPIO	TRATAMENTO
B1	BEXIGA	CONJUNTIVITE	SEDAÇÃO
B2	BEXIGA	CONJUNTIVITE	SEDAÇÃO
B27	BEXIGA	COLITE	SEDAÇÃO
B54	BEXIGA	CIÁTICA LUMBAGO	SEDAÇÃO SEDAÇÃO
B60	BEXIGA	DISTENSÕES DORES EM GERAL HEMORRÓIDA LUMBAGO LUXAÇÕES NEVRALGIA TORCEDURAS	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
BP4	BAÇO- PÂNCREAS	HIPOGLICEMIA	TONIFICAÇÃO
BP6	BAÇO- PÂNCREAS	DIABETES FLATULÊNCIA HEMORRAGIA UTERINA IMPOTÊNCIA MENOPAUSA MENSTRUACÃO PRÓSTATA RINS TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM) VERTIGEM	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO

BP9	BAÇO- PÂNCREAS	CÓLICAS INTESTINAIS COLITE AGUDA GENITAIS RETENÇÃO URINÁRIA	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO
C1	CORAÇÃO	PRESSÃO BAIXA	TONIFICAÇÃO
C7	CORAÇÃO	ANGUSTIA ANSIEDADE ATAQUE CARDÍACO CHOQUE ELÉTRICO INSÔNIA IRRITAÇÃO MEDO NERVOSISMO PRESSÃO ALTA PRESSÃO BAIXA TAQUICARDIA	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO
C9	CORAÇÃO	ATAQUE CARDÍACO	TONIFICAÇÃO
CS3	CIRCULAÇÃO- SEXO	BRONQUITE HEMORRAGIA EM GERAL HEMORRAGIA NASAL SEDE	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
CS6	CIRCULAÇÃO- SEXO	CÓLICAS DO ESTOMAGO PALPITAÇÕES TABAGISMO VERTIGEM	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
CS8	CIRCULAÇÃO- SEXO	CIRCULAÇÃO DEFICIENTE EXAUSTÃO FRIGIDEZ	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO





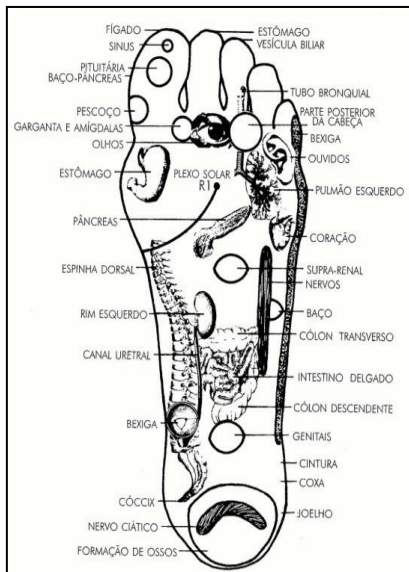


ÁREAS DE REFLEXO

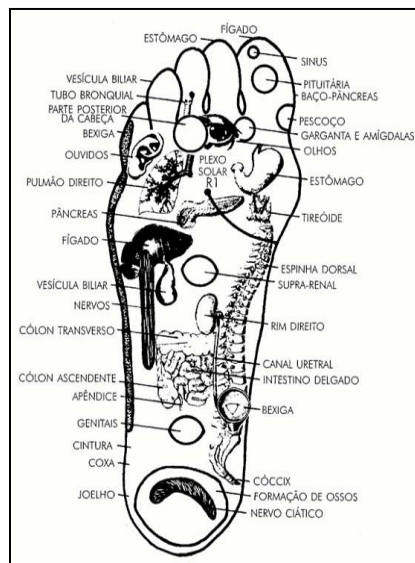
Tal quais os pontos chineses, as áreas de reflexo localizada nos pés, constituem um completo mapa para diagnóstico e tratamento dos órgãos internos.

Inicie a massagem com uma fricção rigorosa para ativar a circulação, em seguida exerça pressão moderada em todos os pontos de reflexo. Terminar a massagem dando tapas nas solas dos pés para um estímulo geral. Para ativar todo o organismo, caminhe descalço sobre a terra de dez a trinta minutos diariamente.

PÉ ESQUERDO



PÉ DIREITO



BIBLIOGRAFIA

Cançado, J. – Do-In, Livro dos Primeiros Socorros, Ground – Vol I.

Cançado, J. – Do-In, Livro dos Primeiros Socorros, Ground – Vol II.

De Langre, J – Do-In, Técnica Oriental de Automassagem, Ground.

Apresentação:

ClaudioPrieto: Participou de Cursos com o Professor Juracy L. Cançado, introdutor do Do In no Brasil. Este Manual foi desenvolvido com base a mais de 25 anos de experiência e sua bibliografia esta sedimentada nas publicações do Prof. Juracy L. Cançado.