

# Dietética



# y salud

**8 flores  
para tu salud**

2,10 € (350 ptas.) n°66

**Adiós a la  
depresión  
sin fármacos**

**Ojos  
Cuidados  
especiales**

**Cocina con  
lechuga**

**Alergias  
Soluciones  
naturales**

**Verduras  
desintoxicantes**

**Plantas  
contra la  
contaminación**

# Estar bien a cualquier edad

**Dieta, ejercicios  
y consejos preventivos**



**Extra de  
regalo**

El *do-in* es un automasaje, originario de Japón, fácil de practicar, que permite armonizar todas las funciones corporales, así como restablecer el equilibrio cuerpo-mente. Puede ayudarte, entre otras cosas, a aliviar la tensión cervical y a reducir barriga

Texto: Juan R. Villaverde.

# Do-in

## Para adelgazar y vencer la tensión

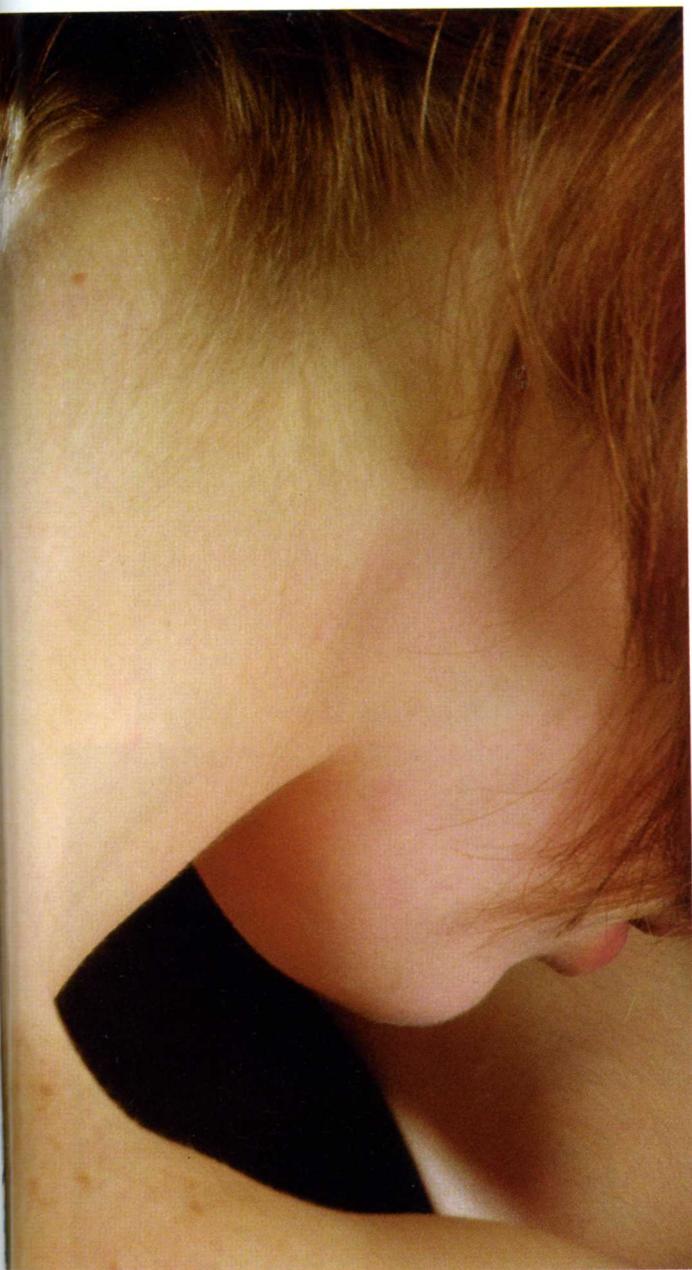
**A**l actuar sobre puntos de acupuntura y meridianos energéticos, el *do-in* estimula el flujo del *ki* (energía vital) por todo el cuerpo. En el *Ishin-hô*, el más antiguo tratado médico de Japón, escrito en el año 984 por Yasuyori Tanba, se dice que el *do-in* es el método para echar fuera del cuerpo el *ki* malo que se encuentra en los miembros y las articulaciones e introducir el *ki* bueno. Más explícita es la explicación que nos da C. Miyawaki en su libro de 1713 *Do'in Kôketsu-shô* (Iniciación al *do-in*), donde aclara que la función del *do-in* es tratar y eliminar "las contracturas, que son la base de todas las enfermedades... Cuando la contractura es profunda, los músculos se vuelven duros como una madera o piedra; hay que eliminar estas partes duras practicando el *do-in*, para hacer elásticos los músculos".

### Su origen

El origen del *do-in* se remonta al siglo VI y parece tener sus raíces en el antiguo método de masaje chino conocido

como *anma*. Durante siglos se ha venido practicando el *do-in* en Japón siguiendo diversos métodos tradicionales, hasta que en 1940 Tokujiro Namikoshi y Shizuto Masunaga fundaron la Nipón Shiatsu School, en Tokio, especializada en las técnicas de masaje tradicional japonés, como el *shiatsu* y el *do-in*.

Este último llega a Europa alrededor de 1890 a través de Francia y, posteriormente, entre 1912 y 1926, se introduce en Estados Unidos. Sin embargo, en 1947, como consecuencia de la política ocupacionista del general McArthur, se prohíbe en Japón el uso de trescientas terapias populares, dando un plazo de ocho años (hasta 1955) a sus practicantes para cambiar de profesión. Solamente el *shiatsu*, y por extensión el *do-in*, se libran de dicha prohibición al ser consideradas terapias eficaces y sin ningún tipo de riesgo, aunque sus practicantes tuvieron que estudiar dicha técnica durante dos años en una escuela autorizada por el Ministerio de Sanidad y Seguridad Social, y realizar un examen al final de sus estudios.



## cervical

### Quién y cuándo

Al carecer de efectos negativos, cualquier persona, sea de la edad que sea, puede practicar el *do-in*, adaptando la técnica al estado físico del practicante.

Lo mejor es practicarlo por la mañana, al levantarnos de la cama y, a ser posible, en ayunas. De esta manera revitalizaremos el cuerpo para afrontar la jornada laboral en perfecta forma física y psíquica. Si hay problemas de tiempo, es recomendable levantarse una hora antes, el *do-in* nos compensará con creces la hora de sueño que hemos perdido. Con la práctica del *do-in* cada vez necesitaremos de menos horas para dormir.

### Para saber más:

Jean Rofidal, *Do-in*, Ed. Du Signal, París.

Shizuto Masunaga, *Zen-Shiatsu*, Japan Publication, Tokio.

Toru Namikoshi, *The complete book of shiatsu therapy*, Japan Publication, Tokio (existe versión en castellano en Ed. Edaf).

## PARA REDUCIR BARRIGA

El *do-in* es un método preventivo de la enfermedad, ya que su finalidad es la de mantener la salud y la vitalidad de la persona. Sin embargo, también podemos tratar un importante número de dolencias, desde el dolor de cabeza hasta la obesidad.

El siguiente tratamiento que vamos a describir se realiza sobre el abdomen y se utiliza tanto para mejorar las funciones digestivas e intestinales como para reducir volumen.

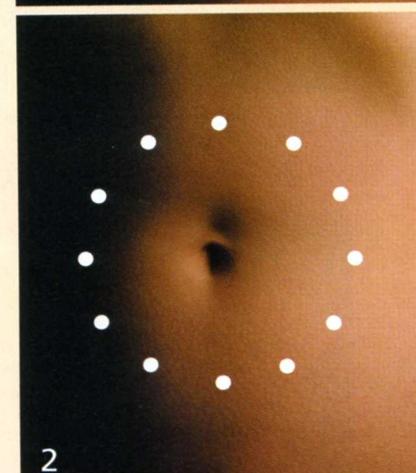
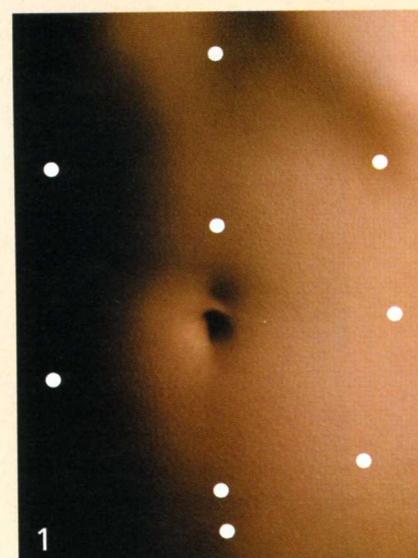
**PASO 1:** en primer lugar deberemos localizar los 9 puntos que se detallan en la ilustración. Las presiones las realizaremos con las dos manos a la vez, situando una sobre la otra, o bien con los dedos índice, medio y anular de ambas manos. Presionaremos cada punto unos 10 segundos al tiempo que expulsamos el aire. Recuerda que deberás expulsar el aire mientras presionas cada uno de los puntos e inspirar al elevar las manos. Repetir 3 veces.

**PASO 2:** ahora se localizarán otros 8 puntos, situados en círculo sobre la región del abdomen y alrededor del ombligo. El método a seguir será el mismo que el anterior, es decir que se pueden utilizar tanto las palmas de las manos como los dedos índice, medio y anular. Repetir 3 veces.

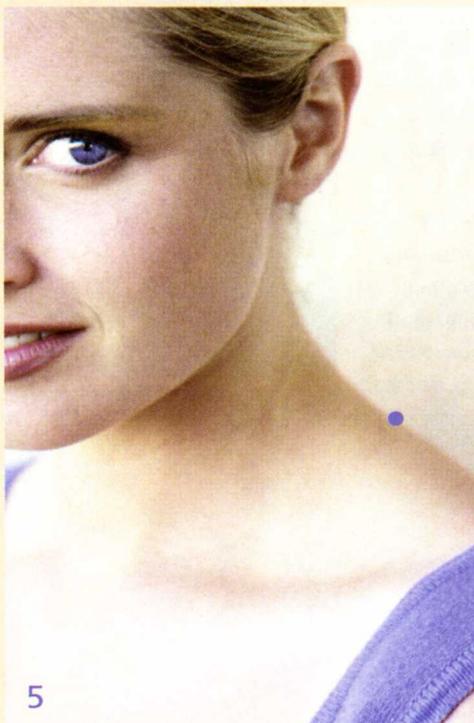
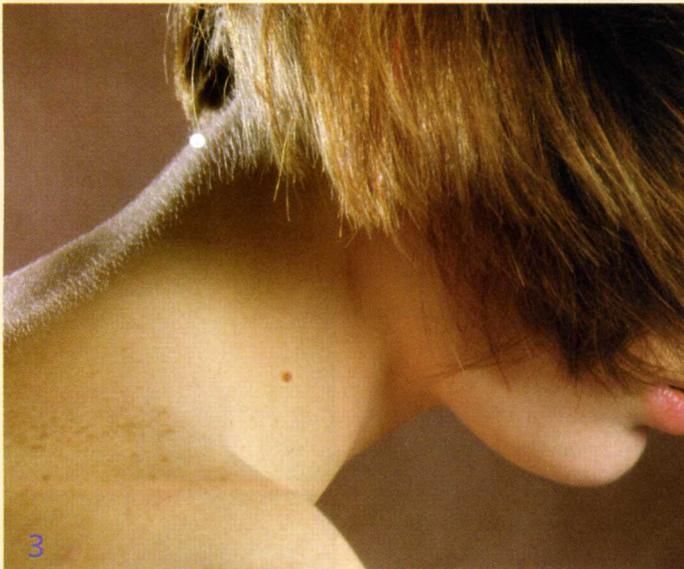
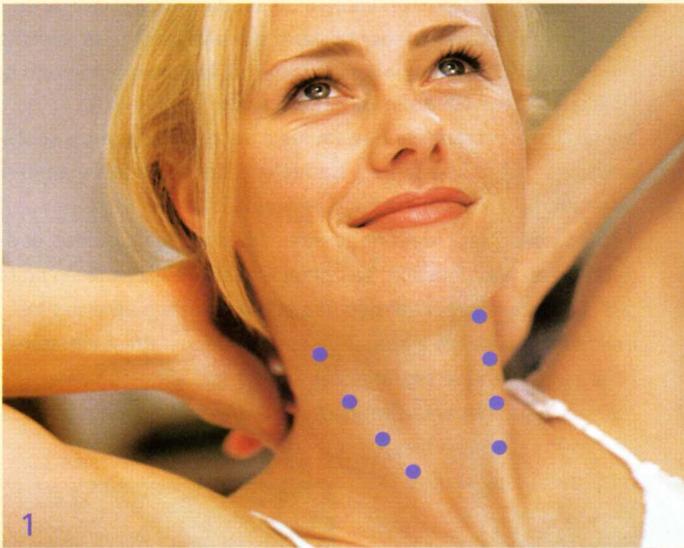
**PASO 3:** efectuar una rotación con las palmas, una sobre la otra, siguiendo el sentido de las agujas del reloj sobre el abdomen. Repetir 3 veces.

**PASO 4:** realizar un movimiento de vaivén situando las dos palmas de las manos sobre el ombligo. Repetir 3 veces.

**PASO 5:** hacer un movimiento vibratorio situando las palmas de las manos sobre el ombligo. Repetir 3 veces.



## DO-IN CONTRA LA TENSION CERVICAL



Como ejemplo de práctica de *do-in* vamos a describir cómo tratarse uno mismo la tensión cervical, una dolencia muy habitual hoy en día, y que suele ser el origen de dolores de cabeza, estados de irritación emocional, fatiga y alteraciones físicas y psicológicas. Podemos practicar el *do-in* en cualquier posición que nos resulte cómoda, pero es muy importante mantener recta la columna vertebral.

**PASO 1:** presionar durante 5 segundos aproximadamente cada uno de los puntos del borde anterior del músculo esternocleidomastoideo (véase foto 1). Repetir 3 veces.

**PASO 2:** hacer presión durante unos 3 segundos sobre cada uno de los puntos del lateral del cuello con los dedos

índice, medio y anular de ambas manos, según se indica en la foto 2. Repetir 3 veces.

**PASO 3:** presionar durante 5 segundos el punto situado en la base de la nuca, entre el hueso occipital y la primera vértebra cervical. Esta presión puede realizarse con el pulpejo del dedo medio izquierdo sobre el dedo medio derecho. Repetir 3 veces.

**PASO 4:** presionar durante 5 segundos los puntos situados en la parte posterior del cuello, utilizando los dedos índice, medio y anular de ambas manos. Repetir 3 veces.

**PASO 5:** presionar durante 5 segundos un punto situado en la parte alta del hombro, primero en el lado izquierdo y después en el derecho. Repetir 3 veces. ■