

Masajes y Ejercicios Preventivos y Terapéuticos de la Medicina Tradicional China

Compilación y revisión realizada por el Dr. Marcos Díaz Mastellari

EJERCICIOS PREVENTIVOS Y TERAPEUTICOS

INDICACIONES GENERALES PARA LOS EJERCICIOS Y MASAJES PREVENTIVOS Y TERAPEUTICOS

1.-Realizarlo en un lugar tranquilo, preferiblemente bajo techo o donde existan árboles que sirvan de abrigo, ventilado y resguardado de las corrientes de aire.

2.-El horario ideal es bien temprano en la mañana, al amanecer o un poco antes, y al anochecer o un poco después. Las horas desde la media mañana hasta la media tarde son las menos recomendables.

3.-Concentrarse profundamente en el ejercicio, los movimientos y otras indicaciones. Si de pronto nos percatamos que estamos pensando o atendiendo a cualquier otra cosa, detener la secuencia y volver a comenzar.

4.-Seguir las instrucciones minuciosamente.

5.-La temperatura del sitio o local donde se realicen los ejercicios o el masaje no puede ser ni fría ni excesivamente caliente.

6.-Deben practicarse desnudo o con ropas holgadas que no aprieten; descalzo sobre una frazada, lona o colchoneta.

7.-La práctica debe ser diaria, ni acabado de comer o excesivamente lleno ni con hambre, sin deseos de orinar o defecar ni fatigados o desvelados.

8.-En las mujeres, deben suspenderse durante el embarazo y durante los 3 primeros días de la menstruación.

9.-El empleo de éstos ejercicios y masajes para el tratamiento de cualquier afección, debe ser previa consulta con un facultativo convenientemente capacitado en Medicina Tradicional China.

10.-Si estamos atravesando un momento de malestar emocional, antes de comenzar los ejercicios, meditar hasta que logremos sentir alivio y bienestar emocional al menos durante el tiempo que demoren las actividades.

11.-En los ejercicios y masajes preventivos, la actitud mental y la absoluta concentración en todas las maniobras es tan importante como cada secuencia en sí.

MASAJE ARMONIZADOR GENERAL

PACIENTES EN EDAD ADULTA .-

1.-Con el paciente acostado en decúbito supino, en el orden que se exponen, masajear rotando:

a) TaiYang (bilateral): 9 veces en el sentido de las manecillas del reloj; y 9 veces en sentido contrario

b) YinTang : ídem

c) VG-24 : ídem

d) VG-23 : ídem

e) IG-20 : ídem

f) V-1 : ídem

g) VB-8 (bilateral): ídem

Nota: Repetir esta operación tres veces consecutivas

2.-Frotar ambas manos desde la muñeca hacia el extremo de los dedos y viceversa 9 veces en ambos sentidos.

3.-Colocando la mano izquierda en el DanTian inferior si quien da el masaje es varón o la derecha si es mujer , masajear rítmicamente hasta que aparezca una evidente sensación de calor en la región . La palma de la otra mano se coloca sobre la frente.

4.-Colocando la mano izquierda en el Palacio del Riñón si quien lo aplica es varón o la derecha si es mujer, masajear rítmicamente hasta que aparezca una evidente sensación de calor en la región. La mano opuesta se coloca sobre la base del cuello.

5.-Frotar los pies desde el tobillo y el talón hacia el extremo de los dedos 18 veces cada uno .

6.-Unir los pulpejos de los cinco dedos de la mano como en un haz, golpear suave y rítmicamente 36 veces en VG-20 y en YinTang. Esta maniobra, si se realiza ininterrumpidamente durante 20 a 30 minutos , contribuye a inducir el sueño.

7.-A lo largo de ambas ramas del meridiano “vejiga”, desde la porción superior de la región sacra hasta la base del cuello, pellizcar y tironear suavemente la piel no menos de 9 veces en cada lado. Esta maniobra debe hacerse con el paciente en decúbito prono.

Nota:

Durante toda la secuencia, tanto el que lo recibe como el que lo aplica, debe permanecer en silencio, concentrado en lo que se está haciendo y en lo que se percibe.

PACIENTES EN EDAD PEDIATRICA

1.-En el dorso, a lo largo de ambas ramas de meridiano “vejiga”, desde la porción superior de la región sacra hasta la base del cuello, pellizcar y tironear suavemente la piel 9 veces en cada lado.

2.-Frotar el borde ventral o palmar de ambos pulgares desde el extremo hasta la base 18 veces en cada dedo pulgar .

3.-Con el extremo de los dedos índice y medio, frotar a lo largo del meridiano “pericardio”, desde el punto Pc-7 en el pliegue de la muñeca hasta el punto Pc-3 en la flexura del codo 18 veces consecutivas en cada antebrazo.

4.-En la porción de la palma que corresponde con el dedo meñique, frotar desde la muñeca hasta el extremo del quinto dedo, siempre en su cara palmar, 18 veces en cada mano.

5.-En la frente, a lo largo del meridiano “Vaso Gobernador”, frotar desde el extremo superior de la nariz hasta la línea de inserción del cabello 18 veces.

6.-Sobre el punto E-36, frotar en la dirección en que circula el meridiano hasta que aparezca una sensación de calor en la zona.

ÍNDICE

- EJERCICIOS PARA BENEFICIAR EL CEREBRO.....	5
- EJERCICIOS PARA ADIESTRAR LAS MANOS.....	7
- EJERCICIOS PARA DESPLEGAR LOS BRAZOS.....	8
- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VENTILACION.....	9
- EJERCICIOS PARA REFORZAR EL RIÑON Y FORTALECER EL YANG.....	10
- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VISION.....	11
- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AUDICION.....	13
- EJERCICIOS CON LA BOCA.....	14
- EJERCICIOS PARA CALENTAR YONG QUAN Y BENEFICIAR EL YIN.....	15
- EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS FUNCIONES DE LAS VISCERAS ABDOMINALES.....	16
- EJERCICIOS PARA RELAJAR EL PECHO Y LOS HIPOCONDRIOS.....	17
- EJERCICIOS PARA FORTALECER LA CINTURA Y BENEFICIAR EL RIÑON.....	18
- EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS PIERNAS Y ALIGERAR LOS PIES.....	19
- ALGUNAS MANIOBRAS ESPECIFICAS DE LOS MASAJES PEDIATRICOS PREVENTIVOS Y TERAPEUTICOS.....	21

EJERCICIOS PARA BENEFICIAR EL CEREBRO

1.-EMPUJAR LA FRENTE Y PEINAR EL CABELLO:

-Flexione ligeramente los dedos como en garra .

-Si se aplica automasaje, coloque el pulpejo de ambos pulgares en TaiYang y los restantes dedos sobre los arcos superciliares, dejando un espacio aproximadamente igual entre todos los dedos . Si aplica el masaje a otra persona , coloque ambos dedos meñiques sobre TaiYang, distribuyendo el resto de los dedos de manera similar a la expuesta.

-Deslice ambas manos lenta y rítmicamente presionando sobre el cráneo desde los arcos superciliares hasta la nuca, como peinando el cabello.

-Con la porción más proximal o base de ambas palmas de las manos, presione y frote rotando 9 veces en un sentido y 9 veces en sentido contrario, sobre la frente, vértex o punto más alto de la cúpula del cráneo y en la región occipital,

-Al “peinarse”, cuando los dedos lleguen a la base del occipucio, a la altura del punto VB-20, reúna todos los dedos como en un haz y, con todos los pulpejos, presione y frote rotando (9 veces en un sentido y 9 en sentido contrario) en cada uno de los puntos VB-20, VG-20, VG-16 y VG-14, siempre en ese orden.

2.-FROTAR LOS OIDOS Y RESTREGAR LOS OJOS:

-Sentarse cómodamente y relajarse con la columna vertebral recta.

-Concentrar toda la atención en el centro de las palmas de las manos, en el punto Pc-8 y hacer 9 respiraciones abdominales profundas. Luego hacer otras 9 respiraciones abdominales frotando 4 veces las manos en cada respiración (inspiración + espiración), deteniéndose al llegar a las 36 frotaciones.

-Colocar las palmas de las manos sobre ambas orejas. Presionarlas cuando se inspire y disminuir gradualmente la presión durante la espiración. Repetir esta operación no menos de 9 veces, hasta sentir las orejas calientes.

-Colocar ambas palmas sobre los ojos sin presionar los globos oculares, procurando que el punto Pc-8 o el centro de la palma quede sobre la pupila, manteniendo ambos ojos cerrados con suavidad. Deslice ambas manos hacia afuera, hasta colocar el punto Pc-8 sobre TaiYang. Vuelva a colocar las palmas sobre los ojos y repita el movimiento, siempre hacia afuera, 9 veces consecutivas.

-Luego frote rotando 9 veces en un sentido y 9 en sentido contrario sobre los puntos TaiYang, VB-1, V-, IG-20 e ID-18 (en ese orden), repitiéndolo 3 veces.

3.-FROTAR LA NARIZ Y LAVAR LA CARA:

-Relajado, con la columna vertebral recta y concentrando toda la atención en las manos, hacer 9 respiraciones abdominales y, simultáneamente, 36 fricciones de ambas manos como en la secuencia anterior.

-Uniendo todos los extremos o pulpejos de los dedos, frotar ambos lados de la nariz desde V-2 hasta IG-20, de arriba hacia abajo, 9 veces consecutivas. Luego frotar, de manera

alterna, la mejilla circularmente, a lo largo de la mandíbula y alrededor de la boca, repitiendo cada movimiento 9 veces en ese orden.

NOTA: Las secuencias 1, 2 y 3 deben repetirse, como un conjunto, 3 veces.

4.-PELLIZCAR Y MASAJEAR LOS PUNTOS PRINCIPALES:

-Luego de repetir 3 veces las secuencias 1, 2 y 3 como conjunto, pellizcar 9 veces y masajear circularmente (9 veces en un sentido y 9 en sentido contrario) los siguientes puntos:

En la Frente: YinTang, TaiYang, VB-14

En el Cráneo: VG-24, VG-23, VG-20, E-8, VB-8, VG-17, V-10, VG-16, VB-20

En la Cara: E-7, SJ-21, ID-18, V-1, IG-20, VG-26, VC-24

EFFECTOS:

Beneficiar el cerebro, avivar la mente y contribuir a mejorar la visión. Pueden prevenir y tratar la cefalea común, la migraña, el aturdimiento, los mareos, la somnolencia, el insomnio, contribuye a detener la caída del cabello y el encanecimiento, el tinnitus, la obstrucción nasal, la visión borrosa, el acné, las arrugas, etc. Su práctica sistemática puede prevenir y tratar la parálisis y el entumecimiento de las extremidades, la disminución de la agudeza auditiva, la afasia, la hipertensión arterial, la parálisis facial, etc.

EJERCICIOS PARA ADIESTRAR LAS MANOS

1.- FROTAR Y LAVAR LAS MANOS:

-Concentrarse en las manos. Unir las palmas y frotarlas enérgicamente hasta percibir las francamente calientes sin dejar de mirarlas concentrados en ellas.

-Frotar el dorso de una mano con la palma de la otra.

-“Lavar” una mano con la otra, frotándola, sin mucha fuerza, longitudinalmente, transversalmente y de manera circular hasta que enrojezca la piel, y adquiera una cierta sensación de distensión.

2.-PELLIZCAR Y AMASAR LOS PUNTOS DE LA MANO:

-Con los dedos pulgar e índice, aplique masaje circular (9 rotaciones en un sentido y 9 en sentido inverso) y pellizque con suavidad 9 veces después, los siguientes puntos: P-9, Pc-7, C-7, Pc-8, IG-5, SJ-4, ID-5, SJ-3, IG-4, P-11, IG-1, Pc-9, SJ-1, ID-1 y, finalmente, pellizque con vigor ShiXuan, punto situado en el extremo de todos los dedos de la mano.

3.-ENDEREZAR LOS DEDOS A LO LARGO DE LOS MERIDIANOS:

-Frotar desde la base hasta el extremo y tirar de cada dedo 3 veces consecutivas.

-Sujete cada dedo por su extremo con firmeza y muévelo como zarandeándolo para relajar las articulaciones.

-Tuerza cada articulación de cada dedo por unas 3 veces hasta obtener una sensación de distensión o entumecimiento.

4.-CERRAR LAS MANOS Y EXTENDER LOS DEDOS:

-Sentarse con la espalda recta alejando todo pensamiento ajeno a la situación y concentrarse en el ejercicio.

-Coloque ambas manos frente al pecho. Flexione y extienda cada dedo uno por uno con fuerza pero sin premura, persiguiendo como meta que cada dedo adquiera, en su movimiento, la mayor independencia. Repetir este ejercicio 3 veces.

-Con los brazos extendidos al frente y mirando a las manos, extender los dedos lo máximo posible, rotando inmediatamente después ambas manos hacia afuera todo lo posible. Sin modificar la posición de las manos, ciérrelas ahora con la mayor fuerza. Detenga el ejercicio unos segundos, relaje la musculatura de los brazos y las manos, y recomience la secuencia. Repetir 3 veces.

-Finalmente, haga girar las muñecas en ambos sentidos con los dedos entrelazados, flexionándolas y extendiéndolas simultáneamente.

EFFECTOS:

Este ejercicio puede hacer que los dedos y las muñecas sean flexibles. Al facilitar la circulación de la energía y la sangre de los canales Yang y Yin del brazo, propicia la circulación armónica de los órganos correspondientes y de los miembros superiores. Puede prevenir y tratar el entumecimiento, frialdad, el edema y el rubor en las manos. También es útil en el temblor, rigidez, el dolor y la debilidad de los dedos y las muñecas después del A.V.E., así como en el catarro común, vómitos, mareos, dolor dental, molestias en la garganta, insomnio, trastornos de la memoria, cardiopatías, periartrosis del hombro, etc.

EJERCICIOS PARA DESPLEGAR LOS BRAZOS

1.- FROTAR EL BRAZO:

Frote ambas manos hasta calentar las palmas. Coloque la palma de una mano sobre la cara anterior o palmar de la muñeca del brazo opuesto, y haga fricción recta hacia la axila a lo largo de toda la cara medial y anterior del antebrazo y el brazo. Este primer movimiento debe coincidir con la inspiración. Luego coloque la palma sobre la cara lateral del hombro y deslícela haciendo fricción recta hasta la cara posterior o dorsal de la misma muñeca. Este segundo movimiento debe coincidir con la espiración. Ambas maniobras deben repetirse no menos de 9 veces en cada cara de cada miembro, preferiblemente hasta percibir una sensación de calor y distensión o relajación en cada brazo.

2.- PELLIZCAR Y PRESIONAR LAS TRES ARTICULACIONES:

Pellizque y presione 9 veces en cada uno de los siguientes puntos:

- a) En la muñeca, P-9, P-7, SJ-4, Pc-7, Pc-6, SJ-5.
- b) En el codo, IG-11, H-3, P-5, IG-10.
- c) En los dedos, frotar y tironear desde su raíz hasta su extremo todos los dedos, procurando hacerlos sonar.

3.- EXTENDER LOS BRAZOS:

Esta secuencia se compone de tres tipos diferentes de movimientos.

a) Horizontal lateral: Cruce ambos brazos sobre el pecho, colocando cada mano sobre el hombro contrario y apriete el pecho y los hombros con toda la fuerza posible, sin llegar a lastimarse. Extienda entonces lentamente los brazos lateralmente mientras inspira, hasta colocar las tres grandes articulaciones en línea recta, cuidando que la altura de las palmas no sobrepase la de los hombros. Luego, mientras espira, recoja lentamente los brazos hasta colocarlos en la posición y en la disposición inicial. Repita este movimiento 9 veces.

b) Vertical: Con ambos brazos descolgados, formando una perpendicular con el suelo, flexione el antebrazo sobre el brazo, y extienda al máximo ambas muñecas hasta colocar ambas palmas completamente hacia arriba, "mirando al cielo". Entonces, mientras inspira, levante lentamente ambos brazos haciendo fuerza hasta extenderlos lo máximo posible, como si se tratara de empujar o sostener el techo. Cuando llegue al extremo, mantenga la posición haciendo fuerza mientras cuenta hasta cinco. Realice la operación inversa durante la espiración. Repita el movimiento 9 veces.

c) Horizontal frontal: Con ambos brazos flexionados sobre el pecho sin cruzarlos, extiéndalos lentamente y con fuerza hacia el frente mientras inspira, hasta colocar las tres grandes articulaciones en línea recta y cuidando que la altura de las manos no sobrepase la de los hombros. Realice la operación inversa con la espiración.

d) Con ambos brazos extendidos hacia el frente, hágalos rotar a ambos primero en el sentido de las manecillas del reloj 9 veces mientras inspira, y otras 9 veces en sentido inverso mientras espira.

NOTA:

Estos ejercicios pueden realizarse sentado o de pie.

EFFECTOS:

Son efectivos para flexibilizar y facilitar los movimientos de las articulaciones del miembro superior, así como para calentar, desobstruir y drenar los canales y colaterales de esta región. Localmente pueden prevenir y tratar el entumecimiento, dolor y parálisis del brazo, la periartritis del hombro, codo del tenista y la espondilitis cervical . Si se practican de manera sistemática, pueden prevenir y tratar el catarro común, el vómito, las epigastralgias, las náuseas, el insomnio, la somnolencia, contribuir a mejorar las enfermedades cardíacas, la bronquitis y la hemiplejía.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VENTILACION**1.-PELLIZCAR Y AMASAR EL EXTERIOR DE LA NARIZ:**

-Pellizque 9 veces y frote circularmente (9 veces en un sentido y 9 en sentido contrario) el punto YinTang. Pellizque 9 veces a lo largo del borde central de la nariz y frótelos longitudinalmente, en ambos casos de arriba hacia abajo. Pellizque 9 veces el punto VG-25. Luego frote circularmente (9 veces en un sentido y 9 en sentido contrario) los puntos IG-20 (bilateral) e IG-19. Pellizque 9 veces y frote circularmente (9 veces en ambos sentidos) el punto VG-26.

Repita esta secuencia completa 3 veces.

2.-PRESIONAR Y FROTAR LA NARIZ:

-Con el pulpejo del dedo índice o medio, presione y frote partiendo de V-1 hasta E-1. Luego, presione y frote longitudinalmente los bordes laterales de la nariz desde V-1 hasta IG-20 y desde éste hasta E-4, siempre en ese orden. Repita esta operación hasta que la piel de la zona se enrojezca y aparezcan una sensación de calor y distensión.

3.-PELLIZCAR LAS ALAS DE LA NARIZ:

-Coloque el dedo índice sobre el punto VG-25 y, con los dedos pulgar y medio, pellizque y tire hacia arriba a lo largo del borde de las alas de la nariz, desde su extremo lateral hacia la línea media. En los hombres, hágase primero en el lado izquierdo y luego en el derecho y, en la mujer, a la inversa. Repita esta operación 36 veces en cada lado.

EFFECTOS:

Mejora la eficiencia de la ventilación y contribuye a elevar las defensas del organismo. Pueden prevenir y tratar el resfriado común y la secreción nasal acuosa asociada a éste, la obstrucción nasal, el sangramiento nasal, la sinusitis, las rinitis atróficas y alérgicas, la disminución de la olfacción, la parálisis facial, etc.

EJERCICIOS PARA REFORZAR EL RIÑÓN Y FORTALECER EL YANG

1.-RESPIRAR Y TONIFICAR EL DANTIAN INFERIOR:

En posición de pie o sentado, concéntrese en relajar todo músculo excesivamente tenso. Adopte una posición cómoda con la espalda recta. Concentre su atención en el ejercicio y en respirar rítmica, lenta y profundamente con el hemiabdomen o DanTian inferior. Cuando inhale el aire, imagine que un tubo conduce el aire directamente hasta el DanTian inferior. Al exhalar el aire, hágalo lentamente, contrayendo la musculatura del ano e imaginando que recorre con su vista el interior del canal vertebral, desde la región sacra hasta el cráneo. Al llegar a la bóveda craneana, imagine que su interior se ilumina con una luz color violeta. Repita esta secuencia durante 18, 27 o 36 respiraciones (inspiración + espiración) consecutivas.

2.-REVOLVER Y MASAJEAR EL PERINE:

-Siéntese desnudo con la espalda recta y coloque en el DanTian inferior (por debajo del ombligo) su mano izquierda si es hombre y la derecha si es mujer. Con el dedo medio de la mano opuesta, masajee circularmente el punto VC-1, concentrando toda su atención en el procedimiento y el punto. El movimiento debe ser rítmico y sincronizado con la respiración. Al exhalar el aire, contraer la musculatura del ano. Se masajeará 36 veces en un sentido y 36 veces en sentido contrario.

3.-ACOPAR Y SOSTENER :

-Forme con ambas manos unidas como una copa o una cúpula. Colóquelas sobre los genitales, procurando que ambos medios presionen simultáneamente sobre VC-1 y haga con los dedos y con la palma de las manos una ligera presión, como si quisiera amontonarlos. Con cada inspiración, frote la región halando simultáneamente los genitales hacia arriba como si quisiera colocarlos debajo del ombligo, en el DanTian inferior. Durante la espiración, vuelva a colocar las manos lentamente sobre los genitales como inicialmente. Repita esta operación 36 veces o más velando porque las cantidades sean siempre múltiplos de 9, hasta que aparezca una sensación de distensión, calor o discreto ardor.

4.-PELLIZCAR Y GIRAR:

-Sujete ambas bolsas escrotales o labios mayores entre los dedos índice y pulgar, colocando ambos dedos índices sobre VC-1. Pince o pellizque con ambos dedos aproximando uno al otro y presionando con una intensidad tal que produzca una sensación tolerable de molestia. Esta maniobra se hace con cada inspiración y se hacen 18 repeticiones.

En el Hombre: Con los dedos índice y pulgar de ambas manos, presionar y hacer girar el pene desde su raíz o base hasta su extremo o glande. Debe producirse una erección parcial del pene. Si se experimenta excitación sexual, debe suspenderse el ejercicio. Se hacen 18 repeticiones.

En la Mujer : Considerando los genitales externos en toda su extensión, dividirlos imaginariamente en tres partes iguales, para trabajar con el tercio anterior. Pellizcar este

tercio anterior colocando ambos pulgares en pubis, sobre la comisura anterior de los labios mayores. Pinzar y rotar en ambos sentidos. Si se produce excitación sexual, debe suspenderse el ejercicio. Se hacen 18 repeticiones .

EFFECTOS:

Reforzar o tonificar el riñón, fortalecer el Yang, beneficiar el cerebro, consolidar la esencia. Pueden prevenir y tratar la impotencia, la eyaculación precoz, la polución nocturna, la emisión involuntaria o incontrolada de semen durante el coito, la demora o lentitud en alcanzar el orgasmo, las disfunciones sexuales femeninas secundarias, las molestias lumbares mantenidas, la sensación de frío en la región lumbar o el abdomen, el rectocele, las hemorroides, la fístula ano-rectal, los trastornos de memoria, el insomnio, las congestiones pélvicas, etc. Son de utilidad para postergar los cambios seniles, para prevenir el deterioro de las funciones mentales, para proteger el vigor y la capacidad de llevar a cabo satisfactoriamente las relaciones sexuales.

NOTA :

Cuando los ejercicios no se emplean para la prevención sino para el tratamiento de disfunciones sexuales o alteraciones de la libido ligeras e incipientes, el paciente debe abstenerse de provocar la eyaculación o el orgasmo durante no menos de 2 semanas, al cabo de las cuales no deberá tener orgasmo o eyaculación más de una vez por semana durante un mes. Al finalizar esta mes, podrá tener relaciones sexuales según su espontáneo deseo, cuidando de no cometer excesos. Si el paciente tiene pareja estable, no debe rehuir el contacto personal y la relación íntima, si su pareja lo desea, aunque debe abstenerse de eyacular o alcanzar el orgasmo.

Estos ejercicios no deben practicarse como preventivo por hombres sanos menores de 40 años de edad.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VISION

1.- Colocar ambos índices en Jing Ming (V-1) y presionar sobre éste 9 veces. Luego deslizar el pulpejo de estos dedos sobre el borde de la órbita de ambos ojos a la vez, por su semicircunferencia inferior hasta Tai Yang y masajear 9 veces circularmente en ambos sentidos en este punto. Volver a colocar el dedo índice sobre V-1, presionarlo 9 veces, deslizar el pulpejo de ambos dedos por la semicircunferencia superior de ambas órbitas hasta Tai Yang y volver a masajear circularmente estos puntos 9 veces en ambos sentidos. Repetir estas maniobras 3 veces.

2.- Masajear circularmente 9 veces en ambos sentidos He Gu (IG-4), Jing Ming (V-1), Cheng Qi (E-1), Si Zhu Kong (SJ-23), Zan Zhu (V-2), bilateralmente y respetando ese orden.

3.- Sentarse cómodamente con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas, evitando toda presión de la ropa, especialmente en la cintura. Colocar ambos antebrazos apoyados en los brazos del mueble en que se encuentre sentado, con las manos en posición supina, uniendo como en un haz los dedos medio, índice y pulgar, a la vez que flexionando

sobre la palma los dedos anular y meñique. No abandone esta posición mientras esté ejercitando las secuencias descritas en este epígrafe 3.

- Manteniendo concentrada nuestra atención en la secuencia y respirando rítmicamente con el Dan Tian Inferior, con los ojos suavemente cerrados, dirija los ojos lo máximo que pueda hacia arriba y manténgalos ahí durante 5 segundos, realizando a continuación la misma operación pero hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha, como formando una cruz. Si nos refiriéramos a la esfera de un reloj, diríamos que miramos hacia las 12, luego hacia las 6, hacia las 9 y, por último, hacia las 3. Seguidamente, repetir un movimiento similar, pero esta vez formando una equis, esto es, refiriéndonos a la esfera de un reloj, mirando primero hacia el punto medio entre la 1 y las 2, luego entre las 7 y las 8, luego entre las 10 y las 11 y, por último, entre las 4 y las 5. Repetir esta secuencia completa 9 veces.

- Rotar los ojos 9 veces en un sentido y 9 veces en sentido contrario.

- Abrir los párpados al máximo posible y mantenerlos así durante 5 segundos. Seguidamente cerrar los párpados con toda la fuerza posible durante otros 5 segundos. Repetir esta secuencia completa 9 veces.

- Fijar la vista en un punto lo más distante posible durante 10 segundos, para luego hacer converger los ojos paulatinamente hasta mirarse la punta de la nariz; manténgase mirando la punta de la nariz otros 10 segundos. Si no lo logra, puede realizarlo apoyándose en la siguiente maniobra: Fije su vista en un objetivo situado lo más distante posible; luego desplácela lentamente hacia un dedo situado a la máxima distancia que le permita su brazo y, sin dejar de mirarlo, acerque el dedo muy despacio a su nariz hasta que comience a verlo doble, deténgalo en ese momento y, esforzándose por verlo como un solo dedo, manténgalo en ese punto durante 10 segundos. Repetir esta secuencia 9 veces.

NOTA:

Al terminar todas las secuencias de los ejercicios para mejorar la visión, debe realizar respiración abdominal, concentrando la atención en el Dan Tian Inferior, frotando con suavidad circularmente en el sentido de las manecillas del reloj, con la mano izquierda bajo la derecha en el caso de los hombres y con la mano derecha bajo la izquierda en el de las mujeres.

EFFECTOS:

Puede disipar el fuego y el calor de hígado, mejorar la visión, el ánimo y las fuerzas. Puede prevenir y tratar las cefaleas, algunas migrañas, los mareos y la visión doble; puede detener la progresión de la miopía y la hipermetropía e incluso mejorarlas, puede retardar la aparición de la presbicia, así como tratar el estrabismo, el pterigion y otras afecciones oculares.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AUDICION

1.- ROZAR Y FROTAR LA REGION AURICULAR:

Coloque los pulpejos de ambos pulgares sobre los lóbulos de las respectivas orejas. Sin separar el pulgar del lóbulo, frote de adelante hacia atrás y roce más suavemente en sentido inverso ambos pabellones auriculares con los dedos y las palmas de ambas manos. El movimiento que se produce no es recto, sino que describe un segmento de arco de una circunferencia. Repita el movimiento hasta que sienta una sensación de calor en ambas orejas .

2.- PELLIZCAR, AMASAR PUNTOS Y TIRONEAR DE LAS OREJAS:

a) Pellizque y amase los puntos VB-8, SJ-20, VB-7, SJ-22, SJ-21, ID-19, VB-2, SJ-17, VB-12 y VB-20, no menos de 9 veces cada uno. Preferiblemente debe repetirse la estimulación de los puntos hasta que aparezca una sensación de distensión discretamente dolorosa en la región.

b) Pellizque y presione toda la oreja, el hélix, antihélix, trago, antitrigo concha, etc., insistiendo peculiarmente en aquellos puntos en que sienta molestias, entumecimiento o dolor.

c) Tironee la oreja como un todo hacia arriba, hacia abajo, hacia delante y hacia detrás. Cada movimiento debe repetirse al menos 9 veces.

3.- PRESIONAR Y ROTAR:

a) Con ambas palmas, presione al máximo posible ambas orejas y descompresiónelas bruscamente. Repita este movimiento 9 veces.

b) Introduzca el dedo índice y el pulgar en cada concha y separe ambos dedos como tratando de ampliar el diámetro del meato externo. Luego, introduzca el dedo índice en cada orificio del meato auditivo externo y hágalo rotar tres veces en un sentido y tres veces en sentido inverso.

c) Con ambas palmas sobre los pabellones auriculares, los dedos medios tocándose a la altura de Du-16, los índices sobre Du-15 y los anulares sobre Du-17, golpee sobre estos tres puntos 9 veces en cada uno, procurando sentir como el sonido de un tambor en los oídos.

EFFECTOS:

Estimular y armonizar los puntos del microsistema de la oreja. Localmente pueden prevenir y tratar la hipoacusia, tinnitus, acúfenos y otros trastornos del oído. Pueden mejorar la audición. Practicados regularmente pueden prevenir y tratar el resfriado común, tortícolis, mareos, oftalmalgias, atontamiento, odontalgias, parálisis facial y hemiplejía.

EJERCICIOS CON LA BOCA

1.-MOVIMIENTOS PARA ASEGURAR LOS DIENTES:

a) Relájese y aquiete la mente mientras aprieta los dientes y los hace rechinar con la boca cerrada, procurando que todos los dientes, desde los incisivos hasta los molares, se aprieten y rechinen. Repita el movimiento hasta que aparezcan discretas molestias musculares y se incremente la salivación.

b) Con la boca cerrada, haga chocar suavemente los dientes rítmicamente, aumentando progresivamente la frecuencia, hasta que se perciba una sensación de entumecimiento y distensión en las arcadas dentarias y en las encías, así como que se produzca un incremento en la secreción de saliva.

2.-MOVIMIENTOS PARA EJERCITAR LA LENGUA:

a) Con la boca suave o levemente cerrada, deslice la lengua por la superficie externa y por la interna de ambas arcadas, a lo largo de las encías, en uno y otro sentido, hasta que aparezcan sensaciones discretas de entumecimiento y distensión en la lengua y los carrillos, así como que la boca se llene de saliva.

b) Relaje ambas mejillas con la boca cerrada, y apoye la lengua sobre el paladar (cielo de la boca) con firmeza. Mientras, concentre su atención en el Dan Tian Inferior.

3.-MOVIMIENTO DE DEGLUCION SALIVAL:

Apriete y chirree los dientes, contraiga y abombe (distienda) las mejillas y deslice la lengua por las encías para estimular la secreción de saliva. Cuando la boca esté llena de saliva, trague con fuerza la saliva contenida en la boca en tres partes, procurando producir un sonido de "glu" al tragar de la mayor intensidad posible. Es recomendable que se imagine que la saliva deglutida va directamente al Dan Tian Inferior.

EFFECTOS :

Calmar y sosegar la mente, humedecer la sequedad, mejorar la masticación y la digestión, contribuir a eliminar toxinas y a elevar la eficacia del factor antipatógeno . Específicamente, puede prevenir y tratar las odontalgias, mejorar la consistencia de la dentadura, la deglución, el dolor, atrofia o sangrado de las encías, los trastornos motores de la lengua, el atontamiento, sensación de mareo, irascibilidad y la sequedad de las deposiciones.

EJERCICIOS PARA CALENTAR YONG QUAN Y BENEFICIAR EL YIN

1.- PRESIONAR Y PELLIZCAR LOS DEDOS DE LOS PIES:

Sentado con una pierna cruzada sobre la otra, presione comprimiendo entre el pulgar y el índice, cada dedo del pie, tanto lateral como sagitalmente, hasta que cada uno se enrojezca y se sientan molestias. Pellizque entonces alrededor de la uña de cada dedo para estimular las ramas y puntos más distales de todos los meridianos del pie. Repita este último movimiento 9 veces en cada dedo.

2.- PELLIZQUE , PRESIONE Y FRICCIONE YONG QUAN:

a) Sentado con la espalda recta, concentre toda su atención en el punto R-1 (Yong Quan). Flexione entonces ligeramente el metatarso sobre la planta y pellizque no menos de 18 veces la zona donde se localiza el punto R-1. Luego, presione 18 veces sobre R-1 con el dedo pulgar. Por último, friccione en R-1, en dirección al calcáneo, esto es, desde delante hacia detrás, 18 veces por lo menos.

b) Acostado o sentado, coloque la planta de un pie contra la del otro, y frótelas sin prisa, rítmicamente y con fuerza hasta que sienta una evidente sensación de calor.

NOTA:

Esto ejercicios son particular mente beneficiosos cuando se practican antes de dormir.

EFFECTOS:

Nutrir el Yin, mitigar el fuego, despejar y tranquilizar la mente, drenar y desobstruir las aperturas, purificar y calmar el hígado, beneficiar el riñón y expulsar lo turbio. Localmente pueden prevenir y tratar el adormecimiento frialdad o edema de las piernas, el beriberi, eritemas y flictenas en los pies, linfangitis y neuritis periférica. Practicado regularmente pueden prevenir y tratar las palpitaciones, cefaleas, desmayos, el atontamiento, epilepsia, afonía, polución nocturna, eyaculación precoz, hipertensión, faringitis y laringitis.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS FUNCIONES DE LAS VISCERAS ABDOMINALES

1.-MASAJEAR Y FROTAR EL ABDOMEN :

a) Sentado o acostado en posición supina, frote el abdomen circularmente dejando al ombligo en el centro sin tocar. Con la mano izquierda, desde Zhong Wan (VC-12), hacia el hipocondrio derecho y hacia Guan Yuan (VC-4). Gire en sentido inverso con la mano derecha. Cuide siempre de que el centro de la palma de sus manos (Lao Gong, Pc-8), durante los movimientos de fricción circular, pase por VC-12 y VC-4. Repita el movimiento 9 veces con cada mano.

b) Colocando el centro de la palma de la mano sobre Shang Zhong (VC-17), con cada inspiración frote de arriba hacia abajo hasta llegar al pubis, a lo largo de Vaso Concepción. Repita este movimiento 9 veces con cada mano.

c) Acostado en posición supina, presione y haga vibrar el punto Shen Que (VC-8 - el ombligo) hasta percibir una sensación de distensión o entumecimiento en el abdomen.

d) Colocando la punta de los dedos índice, medio, anular y meñique de ambas manos sobre el centro del ombligo, separar ambas manos presionando a lo largo de la cintura durante cada espiración. Durante la inspiración, coloque el centro de ambas palmas sobre el pliegue inguinal, a seis traveses de dedo de la línea media , y deslícelas hacia arriba hasta la altura del pecho. Realizar los movimientos con ambas manos simultáneamente y repetir el conjunto 9 veces .

2.- PELLIZCAR , TIRONEAR Y VIBRAR:

a) Pellizque y tire la piel del abdomen a lo largo de Vaso Concepción, desde el extremo inferior del esternón hasta el pubis. Debe repetirse 9 veces.

b) Uniendo los dedos de la mano como en un haz, friccioné haciendo simultáneamente vibrar la piel a lo largo de Vaso Concepción. Debe repetirse 9 veces.

3.- CALENTAR EL DAN TIAN :

En posición de pie o sentado, coloque la mano izquierda sobre el Dan Tian Inferior y la mano derecha sobre la izquierda si se trata de un varón y si se trata de una mujer , colocar la mano izquierda sobre la derecha.

a) Coloque el centro de la palma correspondiente (Lao Gong, Pc-8), específicamente sobre el punto Qi Hai (VC-6), y proceda a frotar circularmente de la siguiente manera: desde la eminencia hipotenar, a la eminencia tenar, a la base del dedo pulgar, a las caras palmares de los dedos índice, medio, anular y meñique, y de nuevo a la eminencia hipotenar. Coordinar este movimiento con la respiración abdominal y realizarlo 18 veces en cada sentido, esto es, como aparece descrito y al revés.

b) Sitúe el centro de ambas palmas de las manos, una sobre la otra tal y como se indicó en el párrafo anterior, sobre el punto Guan Yuan (VC-4). Con cada inspiración, acérquelas lentamente, hasta tocar el punto suavemente primero y presionando después, y

separándolas lentamente del punto con la espiración. Repita el movimiento hasta sentir una sensación de entumecimiento, de erizamiento o de retracción de la piel. A partir de ese momento, repítalo 9 veces.

c) Realice el ejercicio descrito en el epígrafe "b" pero actuando esta vez sobre Zhong Wan (VC-12) .

EFFECTOS:

Estos ejercicios son efectivos para tonificar y armonizar el bazo, el estómago, el riñón, beneficiar la esencia, calentar el Yang, regular los vasos Ren y Chong, regular y balancear el útero y los genitales internos en general, conservar la sangre y la energía vital, armonizar el hígado, prevenir los movimientos anormales de la energía y prevenir los agotamientos. Puede prevenir y tratar la anorexia, la sensación de distensión abdominal y excesiva llenura, los dolores estomacales, la diarrea y la constipación crónicas, las dispepsias, la úlcera péptica, los trastornos neurovegetativos del aparato digestivo, la colitis, los hemorroides, el rectocele, la enuresi, la incontinencia urinaria, la polución nocturna, la eyaculación precoz, la impotencia, las menstruaciones irregulares, la congestión pélvica, la leucorrea, etc.

EJERCICIOS PARA RELAJAR EL PECHO Y LOS HIPOCONDRIOS

1.- EMPUJAR Y FROTAR:

Coloque el pulgar de una mano sobre el punto VC-22 y el índice y el dedo medio sobre la fosa supraclavicular de hemicuerpo opuesto. Presione con los tres dedos y con los dedos índice y medio, frotar desde el cuello hacia el hombro la superficie de la fosa supraclavicular por 18 veces en cada una, preferiblemente hasta percibir una sensación de molestia y distensión o relajación.

2.- AMASAR Y PRESIONAR LOS SIGUIENTES PUNTOS:

P-2, E-13, VC-20, E-16, B-19, VC-17, VC-15, H-14 y H-13. De todos ellos, debe insistirse especialmente en VC-17, haciendo sobre este, el doble de las repeticiones que sobre el resto de los puntos. Cada punto debe estimularse no menos de 9 veces.

3.- FROTAR Y GOLPEAR EN LAS TRES DIRECCIONES:

Flexione los cuatro dedos sobre la palma, de modo tal que quede descubierta la mitad proximal de la cara palmar, y coloque entonces el pulgar sobre el lado radial del dedo índice.

Coloque ambos puños sobre la porción más alta del pecho y friccione desde arriba hacia abajo, desde la garganta hacia el epigastrio y desde las clavículas hacia los hipocondrios, tratando de cubrir toda la superficie del pecho. En cada porción del pecho, deben hacerse 9 repeticiones.

Con la misma configuración del puño, coloque un puño sobre el hemitórax opuesto y friccione horizontalmente, desde lo más extremo posible de uno, hasta el extremo opuesto en el otro hemitórax, comenzando a la altura del hombro y terminando al nivel de las últimas costillas. El movimiento debe hacerse de izquierda a derecha primero y de derecha a

izquierda después en el hombre, y a la inversa en la mujer. En cada nivel deben hacerse 9 repeticiones.

4.- DESPLEGAR LOS BRAZOS Y EXPANDIR EL PECHO:

Coloque ambos brazos flexionados sobre el pecho. Sepáralos poco a poco mientras inspira hasta extenderlos, procurando llevarlos lo más atrás posible. Espire con el movimiento inverso. Realizar 18 repeticiones.

EFFECTOS:

Relajar el pecho, fortalecer el corazón, hacer circular en la dirección apropiada y dispersar la energía del hígado y fortalecer el bazo. Es de utilidad para los pacientes portadores o con riesgo de desarrollar una lesión por avance del bazo. Pueden prevenir y tratar los dolores del pecho, la tos y la disnea, las sensaciones de opresión, distensión y/o plenitud del pecho y los hipocondrios, la disarmonía entre el hígado y el estómago, la hemiplejía, la bronquitis, la hepatitis crónica y la hipertensión arterial.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA CINTURA Y BENEFICIAR EL RIÑÓN

1.- ESTIMULAR EL PALACIO DEL RIÑÓN :

A partir de las porciones superiores del hueso sacro, pellizque en porciones consecutivas, de abajo hacia arriba, toda la piel a ambos lados de la línea media, a lo largo de ambas cadenas del canal vejiga, hasta la altura de la última costilla. Luego, colocando ambas palmas a la altura de la última costilla, friccione a ambos lados hacia abajo, hasta llegar a la porción hasta la porción superior del pliegue interglúteo. Haga coincidir la maniobra de pellizcamiento con la espiración y la de fricción, con la inspiración. Repita el movimiento no menos de 18 veces, procurando alcanzar una sensación de calor, molestias o entumecimiento de la región.

2.- GOLPETEAR Y PALMOTEAR LA REGION LUMBOSACRA:

Comenzando desde la porción media del pliegue interglúteo, golpee suavemente con el dorso del puño hasta la altura de la 12a. costilla. Luego, con las manos abiertas, golpee con las palmas a ambos lados de la columna, a lo largo de las dos ramas del canal vejiga, desde la última costilla hasta la mitad del pliegue interglúteo. Repetir el movimiento no menos de 18 veces, haciendo coincidir el golpeteo ascendente con la espiración y el descendente con la inspiración. Preferiblemente, debe realizarse hasta que aparezca una sensación de entumecimiento, distensión o relajación o molestias en la zona.

3.- FLEXIONAR LA CINTURA EN LOS SEIS SENTIDOS :

Colocándose de pie, aquiete la mente y concéntrese en mantener su cuerpo, desde la cintura hasta los pies, inmóvil, esto es, que todos los movimientos se efectuarán moviendo el tronco con las caderas inmóviles, fijas.

Flexionar el tronco hacia adelante y atrás 18 veces; hacia la derecha y hacia la izquierda otras 18 veces; y hacer rotar el tronco 18 veces en el sentido de las manecillas del reloj y 18 veces en sentido contrario. Al terminar cada uno de estos movimientos, adoptar la posición de “jinete” y hacer 9 respiraciones abdominales estimulando el Dantian Inferior circularmente en ambos sentidos también 9 veces, con la mano izquierda debajo y la derecha sobre esta cuando se trate de un hombre y a la inversa en el caso de la mujer.

EFFECTOS :

Expulsar el viento, eliminar la humedad, fortalecer la cintura y la columna vertebral, promover y consolidar la esencia, calentar la región lumbar y beneficiar el Qi de riñón. Pueden prevenir y tratar las lumbalgias, debilidad de las piernas y la región lumbar, distensión y atrofia de la musculatura lumbar, hernias discales, osteofitos, polución nocturna, enuresis, eyaculación precoz, impotencia, sepsis renales crónicas, prostatitis, neurastenia y trastornos menstruales.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS PIERNAS Y ALIGERAR LOS PIES

1.- PRESIONAR Y AMASAR LOS PUNTOS DE LOS MERIDIANOS DEL PIE:

Presionar con el dedo medio y amasar con los pulpejos de los cinco dedos a la vez los siguientes puntos : E-31, E-34, E-36, E-40, E-41, VB-30, VB-31, VB-34, VB-38, VB-40, B-10, B-9, B-6, B-3, H-12, H-9, H-8, H-3, R-10, R-9, R-7, R-6, V-36, V-37, V-40, V-56, V-57 y V-60.

2.- SACUDIR Y FROTAR AMBAS PIERNAS:

Coloque una mano sobre la cara lateral del muslo, por debajo de la cadera, y la otra a la altura de la ingle, sobre la cara interna de la extremidad, de modo tal que ambas palmas queden una frente a la otra. Sacudir las masas musculares a la vez que, lentamente, se fricciona desde arriba hacia abajo, hasta llegar al tobillo. Luego, realice fricción recta hacia arriba con ambas manos desde el tobillo hacia la ingle y la cadera. Repita la secuencia no menos de 9 veces, preferiblemente hasta sentir una sensación de calor y distensión o relajación .

3.- PRESIONAR Y AMASAR LA RODILLA:

Sentado, presionar y amasar inmediatamente por debajo de la rótula a ambos lados del tendón rotuliano, así como inmediatamente por encima, hacia el centro de la rótula, hasta experimentar una sensación de calor, molestia y distensión o relajación en lo profundo de la región.

4.- PELLIZQUE Y TIRONEE DEL TENDON AQUILEANO:

Pellizque con el índice y el pulgar inmediatamente por delante del tendón aquiliano, a la altura de los puntos R-3 y V-60 aproximadamente y, luego de presionar, tiree como si se tratara de la cuerda de un arco. Repetir ese movimiento no menos de 18 veces en cada extremidad

5.- ROTAR Y MOVILIZAR LOS TOBILLOS Y LOS DEDOS:

Con la mano, flexione y extienda al máximo posible los dedos de los pies . Luego, uno a uno, ténselos y tiree de ellos. Repita este movimiento 9 veces por lo menos en cada dedo.

Agarrando el pie por el extremo, hágalo rotar 9 veces en cada sentido.

6.- MOVER LAS TRES ARTICULACIONES DE LA PIERNA:

Encontrándose de pie, flexione el pie sobre la pierna, la pierna sobre el muslo y el muslo sobre el abdomen. Desde esta posición, extienda hacia el frente una pierna y vuelva a la posición inicial. Luego haga la misma operación pero hacia el lado y luego hacia detrás, repitiendo cada uno de ellos 9 veces. Repita el ejercicio con la pierna contraria. Luego haga rotar 9 veces en ambos sentidos cada pierna.

EFFECTOS:

Expulsar el viento, dispersar el frío, activar la sangre, desobstruir y drenar los canales y colaterales de la región, facilitar y flexibilizar el movimiento de las articulaciones y aliviar el dolor. Pueden prevenir y tratar el dolor, el entumecimiento, sensación de frío, debilidad o atrofia de las piernas, flebitis, edema y los engarrotamientos de las piernas. Practicados regularmente, pueden fortalecer la cintura, nutrir el riñón, armonizar el estómago y tonificar el bazo.

ALGUNAS MANIOBRAS ESPECIFICAS DE LOS MASAJES PEDIATRICOS PREVENTIVOS Y TERAPEUTICOS

(Nombre, significado, localización y efectos)

Wai Lao Gong:

Lao Gong (Pc-8) Exterior o proyección de Lao Gong en el dorso de la mano.
Disipa el calor, calma la ira y tranquiliza la mente.

Nei Lao Gong:

Lao Gong (Pc-8) o verdadero Lao Gong.
Expulsa el calor patógeno, dispersa el frío, puede calentar el Xu de Yang (principalmente el de bazo), desobstruye el estancamiento de sangre y/o energía. Contribuye a dispersar el viento y a comunicar el interior y el exterior y calma la fiebre, especialmente la acompañada de excitación o convulsiones.

Yi Wo Feng:

Un Anidamiento del Viento, situado en una depresión en el centro del pliegue transversal posterior o dorsal de la muñeca.

Contribuye a dispersar el viento-frío, comunica el interior y el exterior, calienta los Jiao Medio e Inferior, encausa o promueve la adecuada circulación de Qi, calma el miedo, tranquiliza la mente y alivia el dolor.

Shen Jing:

Textualmente, Canal de Riñón, pero se refiere especialmente al Agua de Riñón, situado en la cara palmar de la mano, sobre una línea recta que una la base de la eminencia hipotenar con el extremo del dedo meñique o quinto dedo (se tonifica hacia el extremo del dedo y se dispersa en sentido inverso).

Nut্রে el Yin, disipa el calor, armoniza el centro y promueve la adecuada mutación, protege el estómago, ayuda a la digestión, tonifica el riñón, beneficia el cerebro y médulas, complementa el Qi, refresca la mente, contribuye a que se acepte el Qi celestial, calienta el Jiao Inferior, alivia la disnea y sofoca el fuego por vacío.

Pi Jing:

Textualmente, Canal de Bazo. Situado en el lado ventral o palmar del borde radial o lateral del pulgar, al nivel de la falangina o extremo del pulgar. (Se tonifica desde el extremo del pulgar hacia la eminencia tenar y se dispersa en sentido inverso).

Fortalece el bazo, elimina la humedad, diluye la flema, nutre el Qi y la sangre, promueve el crecimiento, estimula el apetito y promueve la secreción normal de saliva.

Xin Jing:

Textualmente, Canal de Corazón, pero se refiere fundamentalmente al fuego.

En el extremo o falangeta del dedo medio, en su cara ventral.

Disipa el calor, calma el miedo y tranquiliza. Puede contribuir a eliminar toxinas, refrescar la sangre y despejar y desobstruir la etapa Ying.

Fei Jing:

Textualmente , Canal de Pulmón.

En el extremo o falangeta del dedo anular, en la cara palmar.

Desobstruye y descongestiona la garganta, facilita la circulación de Qi, detiene la tos, diluye y contribuye a eliminar la flema y facilita el movimiento de los intestinos.

Depósito del Yin:

En la falangeta del dedo meñique, en su cara palmar.

Beneficia y rellena el Yin.

Wei Jing:

Textualmente, Canal de Estómago.

En el borde radial o lateral del pulgar, al nivel de la falange y del primer metacarpiano (la estimulación de lo distal a lo proximal, tonifica y la maniobra inversa dispersa).

Normaliza o invierte el contrapaso de la energía, disipa el calor, promueve la digestión y detiene el vómito.

San Guan:

“Los Tres Pasos” o “Las Tres Compuertas”.

En la cara posterior o dorsal del antebrazo, a lo largo de una línea que una los puntos Yang Chi (SJ-4) con Qu Chi (IG-11).

Promueve la circulación de Qi, facilita la circulación y tonificación del Yang, activa la circulación de la sangre, nutre y complementa el San Jiao, nutre y fortalece al débil y vigoriza al asténico.

Tian He Shui:

“El Agua de la Galaxia”.

En el centro del antebrazo, a lo largo de una línea recta que una a Da Ling (Pc-7) con Qu Ze (Pc-3).

Disipa el calor de corazón, calma la ira y la inquietud y mitiga el temor.

Se distinguen dos maniobras fundamentales :“Purificar el Agua de la Galaxia”, en la que se empuja y presiona con el dedo índice y el dedo medio desde Lao Gong (Pc-8) hasta el pliegue del codo al nivel de Qu Ze (Pc-3) (tiene acción cuando la fiebre alcanza magnitudes extremas) y “Traer el Agua de la Galaxia”, que se realiza de manera semejante pero en sentido inverso. Ambas disipan el calor, aunque la primera es más potente que la segunda. Se seleccionan a tendiendo a la intensidad del cuadro clínico.

Liu Fu:

“Las Seis Vísceras Huecas”.

En el borde cubital del antebrazo, sobre una línea recta que una los puntos Shao Hai (C-3) y Wan Gu (ID-4).

Generalmente se emplea en sentido dispersante, esto es, desde su extremo proximal hasta el distal.

Disipa el calor, refresca la sangre, elimina el edema y la inflamación y alivia el dolor.

Ben Men:

“Compuerta de Madera”.

En la porción central de la eminencia tenar, por dentro del primer metacarpiano, sobre una línea recta que una la base del dedo pulgar con el centro del pliegue de la muñeca , en el punto DaLing(Pc-7).

Se distinguen tres maniobras:

- 1) amasar Ben Men;
- 2) fricción recta del Ben Men hasta el pliegue transverso de la muñeca;
- 3) fricción recta desde el pliegue transverso de la muñeca hasta Ben Men. (Ben Men es la eminencia tenar en sí misma)

Fortalece el bazo, armoniza el estómago, promueve la digestión, desobstruye el estancamiento por retención alimentaria, disipa el calor y refresca el diafragma .

Shen Wen:

“Línea de Riñón”.

En la cara palmar de la muñeca, sobre el pliegue transverso, sobre su tercio cubital, en la base de la eminencia hipotenar.

Libera o desobstruye el calor por estancamiento y conduce el fuego hacia la superficie, esto es, hacia afuera.

Puntos**Yin-Yang:**

También llamados Da Heng Wen o “Larga Línea Transversa”.

Ambos se encuentran sobre el pliegue de la cara palmar de la muñeca; el punto Yin sobre su extremo cubital (C-7) y el punto Yang sobre su extremo radial (P-9). Con ellos se emplean dos técnicas:

- 1) Fen Yin Yang: a partir de Da Ling (Pc-7), con ambos pulgares separando hacia afuera, esto es, desde el centro hacia los puntos Yin-Yang.
Tonifica el Yin y calma el Yang, disipa el calor, útil en las convulsiones, epilepsia, coma, íctero, diarrea, aftas y promueve la micción.
- 2) He Yin Yang: con ambos pulgares, a partir de los puntos Yin-Yang, presionar como uniéndolos en el centro, esto es, lo inverso de lo anterior. Armoniza el Yin y el Yang , pero tiende a provocar una discreta tonificación del Yang .
Mejora la ventilación y la circulación del Qi de Pulmón, diluye la flema, detiene la tos y mejora el asma y la enuresis .

Xiao Tian Xin:

“Pequeño Corazón Celestial” o “Pequeño Centro Celestial”.

En el centro de la base de la palma, inmediatamente por debajo o distal del punto Da Ling (Pc-7), entre las eminencias tenar e hipotenar.

Disipa el calor, promueve la micción, tranquiliza la mente, calma el temor, abre las aperturas y los poros y desobstruye el estancamiento.

Er Shan Men:

“Puerta de dos Hojas”.

En el dorso de la mano , a ambos lados de la articulación metacarpo falángica .

Libera el exterior, abre los poros, induce la sudoración, expulsa el viento, drena los colaterales, disipa el calor y alivia la disnea.

Si Heng Wen:

“Las Cuatro Líneas Transversas”.

En la cara palmar de los índice, medio, anular y meñique, sobre el pliegue de la articulación de la falange con la falangina.

Desobstruye el pecho, libera el diafragma, promueve la digestión y diluye la flema.

La Puerta Celestial Entra en la Boca del Tigre:

En la cara dorsal o posterior de la mano, sobre el borde medial o cubital del dedo pulgar, desde la punta del dedo hacia la Boca del Tigre (IG-4).

Calienta los canales, dispersa el frío y puede detener el vómito y la diarrea.

Pescar la Luna Bajo el Agua:

Desde el extremo del dedo meñique, en su cara palmar, descender hasta la base de la eminencia hipotenar, girar hacia el lado radial hasta el punto medio de la base de la palma, para ascender por el centro, entre las eminencias tenar e hipotenar, hasta un poco por debajo de Lao Gong (Pc-8).

Disipa el fuego patógeno de corazón y riñón.

Nei Ba Gua:

“Los Ocho Trigramas Internos”.

Tomando como centro a Lao Gong (Pc-8), los Ba Gua se distribuyen alrededor de una circunferencia que tiene como radio las dos terceras partes de la distancia entre este punto y el pliegue de la articulación metacarpofalángica del dedo medio. Se emplea la distribución del Príncipe Wen, también llamada Segunda Organización Celestial, pues la primera sería siempre la de Fu Ji. El Palacio 1 (Kan) se sitúa sobre la línea media de la palma de la mano hacia su base, esto es, entre las eminencias tenar e hipotenar y el Palacio 9 (Li), en sentido opuesto, hacia la articulación metacarpofalángica del dedo medio. El Palacio 6 (Qian o Ch'ien) se sitúa hacia el lado cubital del Palacio 1 (Kan), en dirección a la eminencia hipotenar , mientras que el Palacio 8 (Gen o Ken) se sitúa hacia la eminencia tenar. El sentido del giro para la estimulación debe comenzar por el Palacio 6, para luego pasar por el 1 y así, sucesivamente, por el 8, 3, 4, 9, 2 y 7, para volver a comenzar.

Dicho de otra manera, comenzando por el trígrama situado en dirección a la eminencia hipotenar y, de ahí, al centro, a la eminencia tenar, al pliegue transversal de la mano, a la base de dedo medio y, así, sucesivamente. Al aproximarse al Palacio 9 (Li), esto es, entre los Palacios 8 y 9, el dedo que frota debe levantarse y apoyarse nuevamente poco antes de la posición del Palacio 2 (Kun) para proseguir. Al llegar a la posición del Palacio 6, el movimiento debe detenerse momentáneamente y, sin separar el dedo de la piel, iniciar la próxima estimulación . Esta es la “forma natural” de estimular los Ba Gua.

Cuando se hace al revés , se le denomina “forma adversa”.

La forma natural fortalece el Qi, mientras que la forma adversa hace descender y dispersa el Qi. Ambas alivian y desobstruyen el pecho, disminuyen la flema, facilitan el adecuado flujo de Qi, liberan y desobstruyen el diafragma, promueven la digestión, detienen el contrapaso de la energía de estómago.