

LA DIGITOPUNTURA

La **acupresión**, llamada también digitopuntura, es un tipo de masaje que se realiza en puntos específicos ubicados a lo largo de todo el cuerpo con el fin de aliviar una gran variedad de síntomas y dolor.



Esta técnica, que tiene su origen en la antigua China, está muy relacionada con la acupuntura, ya que utilizan los mismos puntos del cuerpo (considerados lugares de acceso a las vías energéticas). Sin embargo, varían en el hecho que, en el caso de la acupresión, se utiliza la presión del dedo con el fin de estimular (o desbloquear energías restableciendo el equilibrio y eliminando los trastornos), mientras que, en el caso de la acupuntura, hace uso de la inserción de agujas.

Dolencias que pueden aliviarse con la acupresión

La acupresión se práctica especialmente para tratamiento contra los dolores en general ligeros y poco intensos (de cabeza, espalda, etc.) los resfríos y la gripe, artritis, alergias, asma, la tensión nerviosa, cólicos menstruales, sinusitis, esguinces, codo de tenista, entre otros. Igualmente, el insomnio, el nerviosismo, la desazón y las náuseas, responden favorablemente al tratamiento con acupresura.

La acupresión y su aplicación

La acupresión, como todas las medicinas provenientes de China, considera el cuerpo como una pequeña parte del universo, sujeto a las leyes y los principios de armonía y el equilibrio. De allí que se basen en las ideas como el yin, yang y el chi.

El yin se asocia con el frío, femenino, pasivo, descendente, hacia el interior, oscuro y húmedo mientras que el yang se puede describir como calor, macho, activo, hacia arriba, hacia el exterior, la luz, sequedad, etc. El chi es la energía vital que se encuentra en los alimentos, el aire, el agua y la luz del sol, y se desplaza a través del cuerpo en los canales llamados meridianos.

Hay 12 grandes meridianos en el cuerpo correspondiente a los 12 órganos principales clasificadas por la medicina china. Cuando la energía chi no fluye adecuadamente, se considera que existe un desequilibrio de los órganos y aparece la enfermedad en el cuerpo.



Existen muchos puntos de presión que son fácilmente localizables para el tratamiento de enfermedades comunes:

- Para los **dolores de cabeza** por resfriado y **sinusitis**, se debe ubicar el sitio que queda entre el pulgar y el dedo índice y aplicar una presión por dos minutos. Igualmente, se puede presionar ambos lados de las sienes con el dedo índice de un lado y el pulgar del otro.
- Para **calmar los nervios y estimular la digestión**, se debe presionar el punto ubicado cuatro dedos pulgares por encima del ombligo en el centro del abdomen. Se debe realizar una presión suave, como caricias, durante varios minutos.
- Para **estimular el sistema inmunológico**, busque la parte posterior del antebrazo, dos anchos de dedo pulgar por encima de la muñeca. Se debe utilizar una técnica de dispersión o presión circular con el pulgar o dedo de la mano durante dos minutos en cada brazo.
- Para aliviar los dolores de cabeza por tensión, se debe buscar la base del cráneo en la parte de atrás de la cabeza, justo detrás de los huesos en la parte de atrás de las orejas. Se debe realizar una presión circular con el dedo pulgar sobre este punto durante dos minutos. También se encuentra el "yintang" punto, que es en el centro de la frente entre las cejas. Se debe presionar suavemente durante dos minutos para borrar la mente y para aliviar dolores de cabeza.
- Para aliviar los dolores lumbares, se debe masajear los puntos del reverso de la rodilla.
- Para ayudar a aliviar los dolores de ciática, se debe presionar los puntos de las nalgas y caderas.
- Presionar el punto del reverso de la muñeca (pericardio 6), alivia las náuseas, vómitos y mareos.
- Para aliviar los dolores menstruales, se debe masajear la cara interna de la pierna, unos diez centímetros por encima del tobillo,