

Do-in, a saúde pelas próprias mãos

(Por Maria José Marinho)

Depois da Acupuntura, karatê, ioga, aikido, macrobiótica e "zens" chega até nós, da sabedoria oriental, o Do-in - uma prática de automassagem tão milenar como tudo que vem daqueles confins e que garante uma saúde melhor, para quem se dispuser a praticá-lo.

E a história do Do-in começa na remota pré-história. "Os primeiros raios de sol acordaram o homem de seu sono e o manhã presenciou o cerimonial do seu despertar... Só assim deve ser contada a história. O primeiro animal pensante sentou-se e esfregou vigorosamente as mãos, o rosto, os pés e o corpo em um ritual instintivo de aquecimento e preparação para a vida".

A finalidade dessa automassagem instintiva (Do-in) era o de abreviar a fase intermediária entre o "estado de inércia" (sono) e a "atividade consciente".

A prática do Do-in deu ao homem primitivo a habilidade para enfrentar as atividades e lutas diárias com mente clara, disposição aguçada, perfeito funcionamento do organismo, total energia e alegria.

Hoje, Do-in é não só automassagem como também diagnose e rápida cura do corpo, praticada por aqueles que desejam operar grandes transformações dentro de si e lutam para se manter em harmonia com a natureza.

"Caminho de casa, casa é o corpo, morada do Espírito e do Ki".

Fundamentado sobre as mesmas bases da Acupuntura, mas constituindo por si só uma ciência completa em sua proposição, o Do-in começa a conquistar um maior número de pessoas de todos os níveis por sua filosofia prática e técnica simples e suave.

Seus ensinamentos provêm de um dos infinitos aspectos do Princípio Único ("Único Princípio capaz de julgar, como missão de sen-

tença absoluta, todas as idéias e procedimentos, teorias e técnicas de todas as ciências") - ao lado da Acupuntura, Karatê, Judô, Aikido, Ioga, Macrobiótica, "Zen" etc., e sua manifestação no plano físico e teórico é expresso pelas forças complementares Yin e Yang.

Sua função primordial é o restabelecimento no corpo de uma dinâmica ação da energia "ki", tão vital em nosso organismo como a alimentação. O Ki provém do infinito numa forma de retro-ação e compõe a partir de um equilíbrio no organismo sadio e harmonioso, não só a força que impulsiona a vida, mas também em conjunto com outras manifestações do infinito, a intuição, o pré-conhecimento e o discernimento inquestionável.

"A força indefinível e invisível da vida, que os chineses acreditam existir, é a verdadeira base da medicina tradicional".

O Ki entra no corpo no nascimento e sai na morte. Durante a existência de uma pessoa, ele circula de maneira específica e continua nas formas de Yin e Yang. "O Ki não habita o corpo à solta, embora esteja presente em todo o organismo". Ao contrário, circula dentro de um sistema de canais chamados "Meridianos" que se estendem pelo braço e pernas e em torno do tronco, por baixo da superfície da pele. Esses meridianos são os vasos do sistema circulatório que conduzem o sangue. Não são os nervos, familiares à medicina oriental. Até há poucos anos atrás, pensava-se que eles existiam na imaginação dos médicos chineses, mas pesquisas na Coreia, na França, e na União Soviética, provaram que os canais (Meridianos) realmente existem.

Ao longo destes canais estão situados pontos de pressão, onde se encontra um maior fluxo do Ki, quando estes pontos se apresentam

doloridos ou enrijecidos é que há um excesso ou deficiência de energia que se repercute no restante do percurso do Meridiano e consequentemente afeta o órgão associado.

Uma massagem neste ponto específico acalmará e dispensará o excesso ou produzirá um fluxo, restabelecendo a dinâmica e a proporção exata do Ki.

A TÉCNICA TÃO FÁCIL

O Do-in é auto-suficiente, os instrumentos de massagens são as mãos, e a partir desta intimidade, nascerá uma maior observação das reações e funcionamento de nosso corpo, o que nos ensinará a estarmos presentes em nós mesmos.

"Do" significa caminho, mais uma estrada que se abre no horizonte de nossas possibilidades, e é bom saber que no meio de tanta dispersão e desencontro alguma coisa, aparentemente tão pequena pode nos ser tão proveitosa. É uma luz no oceano, e segui-la exige movimento, e para quem pratica o Do-in com a regularidade dos que querem atingir o alvo e a liberalidade do não-compromisso consciente, sentirá que neste movimento está contido um incrível processo de criação - tanto no espaço quanto no tempo - pode-se dançar, lutar, e sentir o ki e com o tempo receber essa força total e desimpedida que fará de cada ciclo de expressão um renascer das coisas para a vida.

O Do-in em seu uso previne e corrige problemas, como pode-se ver nos exercícios seguintes:

SAUDAÇÃO DO SOL — A finalidade deste exercício é criar uma condição de flexibilidade durante todo o dia e ocasionar uma livre oxigenação no sangue.

IMPORTANCIA DAS MÃOS — As mãos são instrumentos de trabalho para quem pratica o Do-in. Flexioná-las ativamente para trazer fluxos de energia para as mãos.

BENEFICIANDO O CORAÇÃO — Apertando os lados da unha do dedo mínimo, beneficia-se o coração. Para salvar a vida de uma pessoa que estiver sofrendo um ataque de coração - parada cardíaca ou taquicardia - apertar, fortemente. Este ponto ao ritmo das batidas do coração. Tratar das duas mãos simultaneamente.

PARA A PELE — Pressionar leve e rapidamente cada lado do esôfago em toda a sua extensão de cima para baixo, para estimular a produção de hormônios e obter uma pele saudável e aveludada.

PARA RESSACA E INDIGESTÃO — Puxar grandes quantidades de cabelo para ativar os meridianos da bexiga e vesícula biliar.

PARA ESTIMULAR O CÉREBRO E PARA DEFICIÊNCIA SEXUAL — Com o polegar e o indicador beliscar a parte mais fina e superior do nariz, compreendida entre os olhos, para estimular o cérebro, bexiga e vaso da concepção. Recomendável para a deficiência sexual.

Um curso completo de Do-in está sendo administrado em Belo Horizonte, agora, pelo Prof. Marco Aurélio Ramos, no "Hydro Center Thermas".

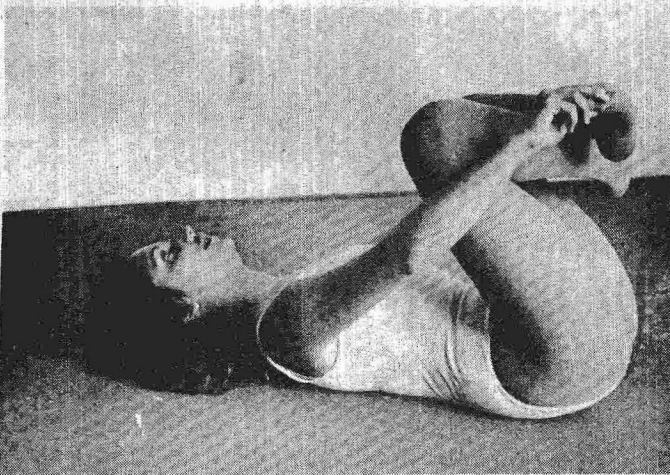
A prática do Do-in é indispensável a todos que desejam aprimorar suas funções orgânicas, e em especial aos que dispõem muito talento ou energia em suas atividades.



Da posição de Lotus, a praticante do Do-in continua o exercício: segura a ponta dos dedos do pé e gira para trás, voltando, a seguir, à postura inicial.



Uma das festas da saudação ao Sol, nossa principal fonte de energia.



Um "Check-up" pode ser feito testando-se a flexibilidade das juntas dos dedos. De mãos postas, dedos abertos, a separar as palmas das mãos de modo a formar um ângulo reto. O teste será positivo se o exercício for realizado sem dor.