

Automasaje Taoísta: una ayuda para el cuerpo

El taoísmo parte de que el "Chi" o energía vital circula por los meridianos y canales de energía del cuerpo humano. Así que con la autoaplicación de este masaje se consigue hacer circular el Chi para que no se estanque y quede bloqueado en el cuerpo. Los taoístas chinos fueron los primeros en entender la importancia del área que hay alrededor del ombligo como el centro energético más potente de nuestro cuerpo.

El masaje taoísta fue desarrollado para facilitar el restablecimiento del equilibrio yin - yang en el cuerpo. En este tipo de masaje se hace uso de las técnicas más importantes del masaje taoísta: rolar, presionar, frotar, friccionar,... en muchas de sus variantes. Se trabaja en el cuerpo energético de la persona de tal manera que progresivamente, se va vaciando de la energía e información antigua que aún pueda permanecer atrapada en la memoria celular, para devolverlo a un estado de salud y vitalidad.

El automasaje taoísta se realiza en 8 pasos, abarcando todo el cuerpo físico. Todo el proceso de automasaje no debe de llevarnos más de 15 minutos al día y obtendremos unos beneficios extraordinarios, ya que con él ayudamos a movilizar el Chi del cuerpo.

1 - Cara

Con las palmas abiertas sobre la cara, cen-

tradas por la nariz, y los dedos apuntando al cielo girar ambas palmas moviendo la piel, 18 veces de la nariz hacia dentro y 18 hacia fuera. (como si nos lavásemos la cara)

2 - Oídos

Con las palmas abiertas apoyadas sobre las orejas y los dedos índices hacia atrás, tamborilear justo debajo del cráneo, a los lados de la columna vertebral, apoyándose en los dedos medios, 36 veces notando vibrar los tímpanos.

3 - Ojos

El centro de las palmas de la mano apoyadas en los ojos y con los dedos hacia arriba. Girar las palmas circularmente, masajeando suavemente los ojos, 18 veces hacia dentro y 18 veces hacia fuera.

4 - Dientes

Con la boca cerrada, castañear los dientes. Incisivos 18 veces. Molares 18 veces.

5 - Nariz

Apoyar los pulgares con la mano cerrada en la raíz de la nariz. A la altura del lacrimal, por la parte externa del pulgar, a ambos lados del tabique nasal. Masajear solo hacia abajo por los lados 36 veces.

6 - Riñones

Con las manos sobre los riñones, frotar masajeando de arriba abajo 36 veces, tratando de mover el interior.

7 - Abdomen / Intestinos

Apoyar las manos firmemente debajo del om-

bligo y frotar, moviendo el interior del bajo abdomen, 18 veces de derecha a izquierda (mano derecha debajo e izquierda encima) y 18 veces de izquierda a derecha (con las manos en el sentido contrario)

8 - Pies

Frotar el centro de la planta del pie (Riñón1) con la punta de los dedos, 36 veces de delante hacia atrás, primero con un pie y luego con el otro ■

