

## **AUTO MASAJE CHINO (I)**

*Traducido por Nunzia Gallo*

Esta técnica de auto masajes tiene sus orígenes en el Qi Gong, arte de salud y longevidad, cuya antigüedad data de más de 5000 años, y cuyos fundamentos están basados en la Medicina Tradicional China. Qi gong significa literalmente “el control de la energía vital” y agrupa un conjunto de prácticas corporales basadas en tres principios:

El movimiento justo (control del gesto).

La respiración justa (control de las corrientes vitales o energéticas).

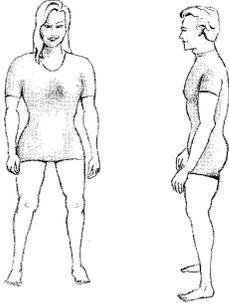
La intención justa (control de los pensamientos).

Esta sinergia entre el gesto, la respiración y la intención, debe mantenerse durante toda la práctica. Eso permitirá desarrollar la capacidad de concentración, ampliar el campo de conciencia y aumentar los efectos terapéuticos de los ejercicios.

La práctica de los auto-masajes es simple, rápida y eficaz. No requiere ningún material específico y permite al practicante descubrir su cuerpo, tomar conciencia de la energía que lo anima y de administrar mejor su energía vital a diario. La secuencia completa descrita abajo dura de cinco a quince minutos, lo que representa una media de diez minutos. Pueden integrarlo en su vida diaria, en la mañana para empezar su día en plena forma y luego extraer uno o más ejercicios en función de sus necesidades.

El auto masaje comienza con una posición básica conocida como *Wuji*. Esta postura es una práctica en sí misma: y pueden mantenerla de 15 a 30 minutos, o incluso una hora si lo desean. En la práctica de los auto-masajes, de 1 a 5 minutos de preparación en la posición básica bastan. Si desean profundizar, les aconsejamos continuar con las 20 secuencias restantes y luego volver de nuevo a la posición inicial. La energía circulará entonces mucho mejor y las sensaciones se manifestarán más fácilmente.

### **PRIMERA PARTE**



### **1) Posición inicial:**

Pies paralelos con una abertura del ancho de los hombros. Cadera ligeramente oscilada hacia el frente. Las rodillas ni dobladas, ni tensas, apenas flexionadas. Respiración abdominal amplia y fluida. Sensación de pesadez en la parte baja del cuerpo. Estos distintos puntos les permiten afianzarse a la energía de la Tierra. Columna vertebral bien derecha. Hombros relajados, pecho ligeramente cóncavo, brazos relajados a lo largo del cuerpo. Cabeza colocada de tal modo como si estuviese suspendida por un hilo (la barbilla hacia dentro muy ligeramente cerca del cuello). Mandíbula floja. Sensación de ligereza en todo el cuerpo. Percepción de la energía que fluye en los diez dedos. Estos distintos puntos les permiten conectarse a la energía del Cielo.

**INDICACIONES:** Desarrolla la Consciencia de estar presente aquí y ahora, centrado entre el Cielo y la tierra. Descubrir la relajación de pie. Preparación a un gran número de ejercicios.

**SIGNIFICADO SIMBÓLICO:** permite tomar conciencia del lugar del hombre entre el Cielo y la Tierra.

## **SEGUNDA PARTE**

La segunda parte trabaja sobre el conjunto de la cabeza (cara, cuero cabelludo y cuello). Van a comenzar por sentir calor, picores en toda esta parte de su cuerpo: eso significa que la energía circula más intensamente. Esta sensación agradable va a invadir a todo su cuerpo. Comience por frotar las manos vigorosamente para estimular la circulación de la energía. Una vez que sus manos estén bien calientes, pueden comenzar la secuencia No. 2. Es a menudo necesario rehacer este calentamiento de las manos entre cada secuencia de esta segunda parte. Es muy importante tener las manos calientes permanentemente.



### **2) Masaje de la cara**

Masajear la cara subiendo por las aletas de la nariz. Separe las manos y deje deslizar los dedos sobre los lados. Repetir 3 veces como mínimo.

**INDICACIONES:** estimula la circulación de la energía y la sangre en la cara de una manera global; acción antiarrugas.

### 3) Masaje del cuero Cabelludo



Realice un masaje rascando con sus uñas el cuero cabelludo. Cubra bien toda la superficie: un trayecto central y dos trayectos laterales hasta la nuca. Repetir 3 pasos sobre cada trayecto como mínimo.

INDICACIONES: aumenta la alerta; estimula la actividad cerebral.



### 4) Masaje del cuello

Masajear con la ayuda de presiones circulares la zona bajo el occipital. Incluso descendiendo a lo largo de las cervicales. Luego frotar vigorosa y alternativamente con sus dos manos la gran vértebra a la base del cuello para crear un calor sobre esta zona. Deslice a continuación las manos hacia abajo de su garganta. Alrededor de 20 segundos.

INDICACIONES: relaja la zona de la nuca; reactivación la energía Yang en todo el cuerpo.



### 5) Masaje de la garganta

Realice un masaje de forma lenta y profundamente por una y otra parte la tráquea como si cavaran dos surcos con sus pulgares. Alrededor de 20 segundos.

INDICACIONES: estimule las defensas inmunitarias; armoniza la glándula tiroides.

## TERCERA PARTE

La tercera parte se refiere a los órganos sensoriales. Cada uno de ellos se conecta a un órgano según la energética china. Pero cada órgano es una imagen también reducida de todas las partes del cuerpo.

La mayoría conoce seguramente la reflexología de los pies: cada parte del cuerpo tiene su correspondencia con una zona del pie, lo que se llama una zona reflejo. Estas proyecciones del cuerpo no se limitan a los pies y a las manos; la cara, los ojos, la nariz, las orejas, la lengua, los

órganos genitales... son igualmente proyecciones de los órganos corporales. Masajear, y estimular los órganos, es hacer circular la energía en todo el cuerpo.

### 6) Masaje de los ojos



Con la falange del medio de sus índices, masajear los huesos los arcos de las cejas, desde la base de la nariz hasta las sienas. El mismo movimiento bajo los ojos. Repetir 3 movimientos.

INDICACIONES: estimula la agudeza visual; los ojos se conectan a la energía del hígado.

### 7) Masaje de la nariz



Frotar vigorosamente las alas de la nariz. Alrededor de 10 segundos.

INDICACIONES: estimula el sentido del olfato; la nariz se conecta a la energía del pulmón.

### 8) Masaje de la boca



Colocar la punta de la lengua al palacio (detrás de los dientes). Con un índice sobre cada una de sus labios, frotar las encías. Luego cambian la posición de los índices. Alrededor de 10 segundos.

INDICACIONES: restablece el equilibrio de la polaridad arriba-abajo del cuerpo; la boca se conecta a la energía del bazo-páncreas.

### 9) Masaje de las orejas



Frotar suavemente la articulación de la mandíbula. Frotar a continuación la piel delante y detrás de las orejas con los anulares y los mayores. Frotar los pabellones y terminar jalando los lóbulos como si querían alargar sus orejas.

Alrededor de 30 segundos.

INDICACIONES: estimula el sentido de la audición; las orejas se conectan a la energía del riñón.