



Masáž DO - IN

Volně přepsáno z knihy MUDr. Josefa Jonáše Křížovka života (Jonáš, 1993 s. 177-182)

Úvodní informace:

- Cvičení je podobné s masáží shiatsu; užívá bodů, celých zón a kloubů; má preventivně diagnostický a léčebný účinek; pocit bolestivosti nebo omezení funkce v určité oblasti je známkou varování a snažíme se tedy nastalou situaci patřičně řešit (změna stravovacího režimu, odchod za uvolněním se do přírody, zastavení hádek, přeorganizování si dne apod.); nejlépe je dělat ji ráno, protože se mj. dozvíte, jakým způsobem tento den žít...

„Při pravidelném provádění DO - IN masáže získáme tělesnou i duševní vitalitu, pokožka bude mladistvější, výraz obličeje živější. Poruchy organismu budeme řešit v zárodku. Seznámíme se s vlastním organismem, což není známost k zahzení. Mohl bych slíbit daleko víc, na to však přijdete sami. Člověk nemá sám se sebou zacházet hezky jen při vidině zisku, ale již i z jakési bezplatné úcty k životu. Život je jako zrcadlo. Co mu dáte, to vám vrátí!“

Začínáme třením dlaní o sebe, aby byly suché, teplé a nabitě statickou elektřinou. Vaše zdraví leží v tuto chvíli v konečcích vašich prstů. Z nich vychází magická síla schopná změnit nepříznivé v příznivé.

Masírujeme palcem a ukazovákem jeden prst po druhém. (začínáme palcem levé ruky a končíme malíčkem ruky pravé) Uchopíme ho za základní článek a hněteme směrem ke konci. Tam chvíli setrváme a stiskneme nehtové lůžko z obou stran (Pozn.: Údajně prodlužuje život.). Tlakem zjistíme, zda některý prst není mimořádně bolestivý. (Dodatek: Masírování prstů lze provádět také tak, že prsty jeden po druhém, v uvedeném pořadí jakoby stíráme od kloubu směrem ke špičce - ad techniky jógy.)

Každý prst je nositelem meridiánu. Na palci sledujeme funkci plic, druhý prst nese meridián tlustého střeva (diagnostický bod mezi palcem a ukazovákem na ruce), třetí prst je prstem perikardu, čtvrtý trojitého ohříváče a na pátém jsou meridiány srdce a tenkého střeva. (Pozn.: Kromě konečného bodu na nehtovém lůžku nás u srdce zajímá i bod na dlani tam, kde lidé opírají hůlku.)

Masáží a stiskem prstů diagnostikujeme poruchu podél meridiánu nebo poruchu vlastního orgánu.

V dalším kole prověříme kloubní uvolněnost. Ohneme prst do dlaně a zpět ke hřbetu ruky. Sledujeme, zda je některý ztuhlejší než ostatní. Nesmí být. Zkrácení šlach v dlani nebo ztuhlá kloubní pouzdra naznačují, že stejně tak si počíná i příslušný orgán. Ze stejných důvodů zarotujeme základním kloubem prstu. Uvolněné klouby charakterizují dobrou schopnost přizpůsobivosti.

Prohlédneme si zápěstí. Oporem o dlaň druhé ruky ho ohneme na obě strany nejméně do pravého úhlu. Tři meridiány běží po dlaňové straně a tři po hřbetní straně. Jestliže zápěstí při ohybu v některém místě bolí, pokuste se jeho bolestivost odstranit.

Po základním vyšetření proklepejme pěstí paži po zevní straně vzhůru až po rameno a po vnitřní straně dolů. Ruce vyklepejte, uvolněte a chvíli se soustřeďte na pocity, které vám masáž přinesla.

Provedeme diagnózu a masáž hlavy.

Prsty obou rukou třete čelo příčně i vertikálně. Pohybuje kůží po kosti. Uvolněte ji. Na kolmici, která prochází panenkou, se asi dva centimetry nad vrcholem obočí nachází 14. bod žlučnickové dráhy. Stiskněte jej. Přímo ve středu obočí je kontrolní bod pro játra. (Pozn.: Tyto body vám sdělují, jak jste s touto dvojicí orgánů včera zacházeli.)

Na vnitřním konci obočí nacházíme 2. bod dráhy močového měchýře (začíná ve vnitřním koutku oka), při zevním konci obočí je 20. bod trojitého ohříváče. Proto kromě stisku těchto bodů obočí důkladně promasírujeme.

Pod okem, na kolmici spuštěné ze zornice, začíná dráha žaludku. Na jařmové kosti leží její 2. bod. Důkladně jej prsty promasírujeme. Sklouzneme vedle křídel nosu (kde končí dráha tlustého střeva) - je to

důležitý bod. Mezi rtem a bradou - uprostřed - je jeden z bodů vzestupné přední dráhy (dráha početí). Na boku obličeje se nachází bod, který nás informuje o dnešním stavu tenkého střeva. (Pozn.: Na obličeji jsme tak vyšetřili v podstatě celé břicho.)

Masáží oka, které uchopíme třemi prsty a lehce stlačíme, provedeme stimulaci celého displeje a reflexně ovlivníme játra. Poté zakryjeme oči dlaněmi a pohybujeme s nimi shora dolů a ze strany na stranu. (Pozn.: Což pomáhá udržet dobrý zrak.)

Promasírování kořene nosu a nosních křídel stimuluje plíce, srdce a slezinu. V nosoretních rýhách se nachází bod pro tlusté střevo. Nakonec si necháme bradu, která je reflexní zónou pro ledviny a genitál.

Oběma rukama jemně setřeme z celého obličeje únavu.

Pocit svěžesti zesílíme proklepáním vlasaté části hlavy. (Pozn.: Vedou tudy meridiány žlučníku, močového měchýře a trojitého ohřívače, a mimoto je zde mnoho reflexních zón.)

Hlavu opouštíme zataháním za ušní boltce nahoru i dolů, případně důkladnější masáží celého ušního boltce ukazovákem.

Palcem a ukazovákem promačkáme kývač hlavy až k jeho úponu na klíční kost. (Pozn.: Body především žaludku a tenkého střeva). Hlavu uvolníme kroužením ze strany na stranu (Pozn.: Při její základně je mnoho důležitých bodů). Prsty opřeme o spánky a palce tlačíme na spodinu lebeční - postupujeme od ucha až do prohlubně na konci páteře, tam přitlačíme ostřeji; po cestě se věnujeme důkladněji těm místům, která nás pobolívají. (Pozn.: Stimulujeme tak prodlouženou míchu, která povzbuzuje k činnosti celý organismus.)

Lehkým promnutím šíje, krku a ramen přejdeme na hrudník. Spolu s tichým bručivým „súúúúú“ proklepáváme prsty obou rukou hrudní koš, především hrudní kost. (Pozn.: Příjemná vibrace může pomoci uvolnit hleny, zlepšit prokrvení a působí na důležité struktury uložené za hrudní kostí.)

Břicho. Připravíme si prsty tak, že je zatlačíme lehce pod oba žeberní oblouky. Po důkladném nádechu provádíme výdech zároveň s předklonem. Prsty tlačíme dál a dál pod žeberní oblouk. (Pozn.: Stimulujeme tím špatně dostupná játra a slezinu.)

Přiložte prsty obou rukou na trojúhelník, který tvoří žeberní oblouky a konec hrudní kosti a dobře se nadechněte. Zvolna a hluboce vydechněte a prsty vtačujte dovnitř. Celá akce trvá kolem pěti sekund. Prudce povolte a proveďte hluboký nádech. Tuto masáž několikrát opakujte.

Dolní končetiny. Uchopte palec a řádně jej rozhýbejte. Nezapomeňte jím i lehce otáčet. (Pozn.: Po palci jdou meridiány sleziny, slinivky a jater a především je reflexní zónou hlavy se všemi mozkovými žlázami - šišinkou a podvěskem mozkovým; základní kloub je reflexní zónou šíje a první se na něm projevuje únava.)

Poté uchopte i ostatní prsty tak, že špičky prstů ruky budou směřovat do prostoru pod prsty nohy. Také je řádně prohýbejte.

Postavte nohu chodidlem na zem a zatlačte ukazovákem do prostoru zártních kůstek, těsně za základní klouby prstů. (Pozn.: Stimulujeme tím jednotlivé meridiány.) Poměrně silným tlakem promasírujeme i mezikostní prostory celého hřbetu nohy.

Uchopte palcem a ukazovákem prostor za Achillovou šlachou (Pozn.: Mezi kotníkem a Achillovou šlachou je zóna ledvin, močového měchýře a pohlavního ústrojí.), stisknete prsty a šlachy promasírujte.

/// Mnoho lidí bude v tuto chvíli pociťovat ostrou bolest. Znamená, že některý z popsaných orgánů nepracuje správně. Tuto bolest odstraňujeme pravidelnou masáží, pomůžeme i své páteři.

Místo za achillovkou je jedním z klíčových v současné civilizaci. Lze z něj ovlivňovat i úzkost! ///

Ploska nohy (poslední oblast). Pro automasáž poměrně špatně přístupná:

(Pozn.: nicméně je to možné a účelné; nejpohodlněji v sedu, nohu přes nohu)



„Z celého poměrně složitého rituálu je možné udělat i součást ranní hygieny, když použijeme tzv. „brokového způsobu“. Nezabere nám pak více než 10 minut:

Tzv. „Brokový postup“ masáže Do-In

V koupelně u umyvadla rozložíme gumové masážní rohože nebo nízkou dřevěnou či plechovou krabici naplněnou oblázky, přilepenými epoxydem. Můžeme použít i jiných důmyslných zařízení.“

(Pozn.: Lze také doporučit onu krabici naplnit oblázky, ovšem volně a ve větším množství, a poté je prolít vodou pro nadlehčení; pak se v tom „brouzdat“.) „Při ranní hygieně, do které jako samozřejmost zařadíme i výplach nosu, oškrabání jazyka a vyčištění žaludku, provádíme přešlapováním masáž plošky nohy. Po opláchnutí obličeje studenou vodou a vypláchnutí spojivkového vaku kůži osušíme a frotýrovacím ručníkem provedeme suchou masáž obličeje. Výborný je nahřátý ručník. Prsty přes ručník tlačíme na kritická místa na čele, obočí, nose, tvářích a bradě. Totéž uděláme s krkem. Pak vezmeme do ruky nástroj - podle citlivosti kůže rýžový kartáč nebo jemný kartáč či sisálovou žinku a kam dosáhneme - začínáme od rukou - postupujeme přes ramena, šíji na hrudník a dolní končetiny, tam provedeme důkladné odrhnutí. Na záda použijeme kartáč na rukojeti či sisálový masážní pás. Pro vegetativní rovnováhu organismu je velmi prospěšné i kartáčování ušních boltců měkkým kartáčkem na zuby. Ten použijeme i pro stimulaci místa, do kterého se promítá část mozku - šišinka. Tuto důležitou zónu nalezneme mezi obočím. Masáž doplníme některými manévry, které pokládáme za obzvláště důležité a opláchneme se studenou vodou. Tento postup však není použitelný diagnosticky.“

Osobní zhodnocení:

Myslím, že praktikování této masáže může být velmi přínosné a povzbuzující pro každého bez rozdílu. Důležité je ji zkusit a alespoň krátký čas vytrvat. Nejméně tak dlouho, než si budeme moci být jisti neúčinností a zbytečností takového počínání.

Co se týká autora, je v této oblasti považován za znalého a v tomto případě si myslím, že není třeba být nadměrně skeptický vůči předkládanému. Nicméně opatrnost a zdravé pochybování je na místě i zde.

Když se autor v „brokové části“ zmiňuje o tolika samozřejmostech ranní hygieny, není samozřejmě nutné pro účinek samotné masáže všechny tyto „samozřejmosti“ praktikovat. Rozhodně tedy ne každé ráno.

Závěr:

Doporučuji vyzkoušet a přehodnotit každému, kdo by rád dělal něco pro své zdraví tělesné i pro duševní pohodu a klid, pro pochopení sebe sama a přiblížení se k sobě jakožto bytosti. Jak píše autor v úvodu (parafráze): „Pro seznámení se s vlastním organismem, kteréžto seznámení určitě není k zahoezení.“

Literatura:

Jonáš, J. (1993). Křížovka života. Moudrost orientální medicíny a dnešek. Praha: Eminent.