

Digitopuntura

Una manera sencilla de ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros familiares y amigos, es sacar partido al poder del contacto humano. Todos nacemos con la facultad de ayudar a rebajar la tensión y a revitalizar la energía corporal mediante el tacto. Pese a que todo el mundo tiene ese asombroso poder del tacto, para liberarlo se requiere un catalizador. El más poderoso es *el amor, la compasión*.

Junto a otras terapias de manipulación como el Shiatsu, el Tuina y la Acupuntura, existe una técnica china de las más antiguas, muy fácil de aplicar y de efectividad comprobada, que utiliza la teoría de los meridianos de energía que surcan nuestro cuerpo para llevar el Chi o energía a todos nuestros órganos. A diferencia de la Acupuntura, la *Digitopuntura* se vale únicamente de las manos, es inocua e higiénica, preventiva y curativa, y puede ser aplicada a uno mismo. En la Acupuntura, sin embargo, se utilizan unas agujas especiales, que pueden ser de oro o plata y de acero estéril, y es necesaria la intervención de un practicante experimentado.

Como en toda la medicina oriental, esta técnica también conserva sus principios filosóficos. El concepto clave en el que se asienta es *la compasión*. Sin compasión toda acción corporal o mental que se haga por ayudar a los demás será puramente mecánica y solamente producirá un efecto superficial, incapaz de alcanzar el centro espiritual del enfermo. La compasión es la clave para ayudar a los demás y también para ayudarse a uno mismo.

La principal herramienta son tus manos, especialmente los dedos. A cualquier hora y en cualquier lugar puedes dar un masaje suave y prolongado en los puntos definidos como puntos dolorosos de cada meridiano. Para los chinos son los llamados *puntos Ashi*. Ejerciendo una presión profunda y rápida se obtiene un efecto tonificante. Si aplicas la presión suave y por un tiempo prolongado se consigue calmar un dolor lejano al punto masajeador. Por ejemplo, tocando el punto 4IG se calma el dolor de cabeza y de garganta.

Cuando el Chi comienza a fluir por los canales y meridianos podemos sentir su flujo en un estado de profunda relajación corporal y mental. Al desbloquearse y funcionar armoniosamente los canales, nuestra naturaleza física, emocional y espiritual cambia, tornándose más clara y más centrada.

Esta terapia no tiene ningún costo. Si la incluyes dentro de los remedios caseros para tus hijos, hermanos o amigos, notarás como su efecto es además preventivo. Te ayudará a mantener el equilibrio energético sin bloqueos (provocados muchas veces por cambios climáticos, alteraciones emocionales, una mala dieta...). Te ayudará, en definitiva, a mantener un organismo en mejor estado de salud y de vitalidad.

A favor de la Digitopuntura podemos decir que:

- Su objetivo es prevenir enfermedades, pero logra también combatir sus indeseables síntomas.
- Es una técnica inocua e higiénica, que aunque esté mal aplicada no provoca efectos indeseables.
- Puede ser aplicada por uno mismo sin necesidad de recurrir a sustancias, aparatos, espacios o circunstancias fuera del propio cuerpo.

Se ha comprobado su efecto para:

- Eliminar la fatiga muscular y la sensación de cansancio.
- Mejorar la circulación.
- Relajar el sistema nervioso.
- Regular el funcionamiento de los órganos.
- Favorecer los mecanismos de eliminación del organismo.
- Reequilibrar la energía vital.
- Aliviar el dolor y suprimir el insomnio y el estrés.
- Además es placentera, da bienestar y mejora el estado de ánimo.



Dolor de cabeza, enrojecimiento de ojos, dolor de garganta, dolor abdominal y estreñimiento,
NO TOCAR EN EMBARAZO



Dolor reumático, entumecimiento de piernas, dolor en el muslo y dolor ciático.



Dolor de garganta, dolor abdominal, vómitos, diarreas, mareos, fiebre, entumecimiento y dolor en el brazo y en la mano. Es un punto que presionándolo repetidamente ayuda a la formación de glóbulos blancos, anticuerpos.

Usa algunos de los puntos Ashi aquí sugeridos y comprobarás los resultados. Ten siempre presente que cada vez que tocas a una persona con la intención de aliviar su dolor, estás transmitiéndole energía sanadora.

Existen algunos casos en los que es mejor no practicar la Digitopuntura: en tumoraciones, enfermedades contagiosas, y con personas mayores o gravemente enfermas, por tratarse de personas con un Chi muy débil. También es conveniente tener cuidado con algunos puntos concretos durante el embarazo.



Dolor al orinar, dolores menstruales, parto dificultoso, dolor en la región lumbo-sacra, rigidez en el cuello, mareos y esguinces.
NO TOCAR EN EMBARAZO

*Roxana Margarita Pérez Coss y León
Estudiante de Terapias Naturales
Guadalajara, México.*