

# MASSAGEM DO-IN



Claudio Prieto - Elza Rodrigues Pinheiro Prieto

Site: [www.massagemdoin.net](http://www.massagemdoin.net)

E-Mail: [contato@massagemdoin.net](mailto:contato@massagemdoin.net)



## O QUE É?

O DO-IN é uma técnica de automassagem aplicada nos pontos energéticos do nosso corpo, chamados de MERIDIANOS.

O DO-IN tem como herdeiros a acupuntura, o moxabustão e o shiatsu, que são considerados como técnicas para serem aplicadas em curas de moléstias crônicas.

## ORIGEM

DO-IN tal como conhecemos hoje teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-Ti, a quem se atribui a autoria do livro Nei Ching (Fundamentos da Medicina Chinesa).

A técnica difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e no Japão recebeu o nome de DO-IN, que significa o Caminho da Casa (o conhecimento do nosso próprio corpo).

## ENERGIA

KI é a energia que flui no Universo, manifestando-se em seus dois aspectos opostos e complementares (negativo e positivo) que são denominados de Yin e Yang. Para um corpo saudável o KI deve fluir pelo nosso corpo através dos MERIDIANOS de forma harmoniosa. Quando o equilíbrio interno se desfaz o organismo fica debilitado destruindo assim sua imunidade. O DO-IN é a técnica bastante simples de restabelecer o equilíbrio do KI (Yin e Yang), podendo ser aplicado pela própria pessoa ou outra pessoa desde que esteja em melhores condições físicas.

# TÉCNICAS



O congestionamento em um determinado ponto do meridiano provoca o excesso ou a deficiência de energia, tanto no meridiano como no órgão a que este se relaciona.

Excesso de Ki: dor, espasmos, quentura, contração, hipertensão, inflamação, convulsão, hiperatividade.

Deficiência de Ki: frio, flacidez, hipotensão, suor frio, inchaço, paralisia, torpor, e inatividade.

Em caso de distúrbios causados pelo excesso de energia, precisamos SEDAR o ponto de cura. SEDAR significa pressionar profunda e continuamente o ponto durante um a cinco minutos.

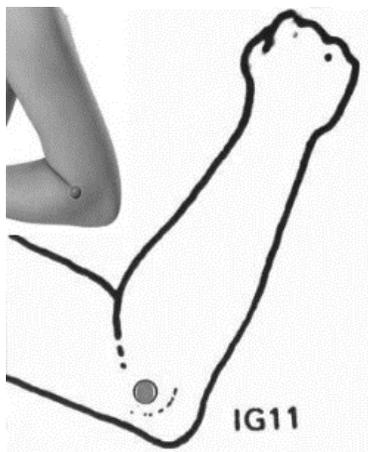
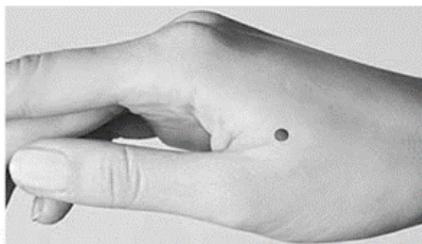
Na deficiência precisamos TONIFICAR o ponto de cura. TONIFICAR significa pressionar repetidamente e em intervalos de um segundo o ponto durante um a cinco minutos.

**ATENÇÃO:** Não ultrapasse cinco minutos em cada ponto massageado.

# DISTÚRBIOS

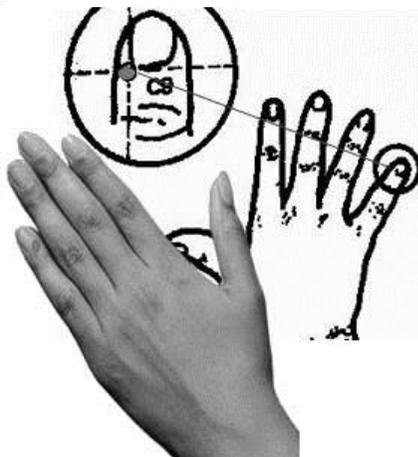
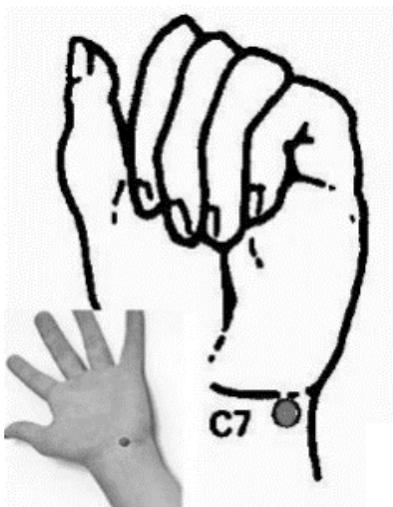
## Alergia

Ponto	Técnica	Meridiano
IG4	Sedação	Intestino Grosso
IG11		



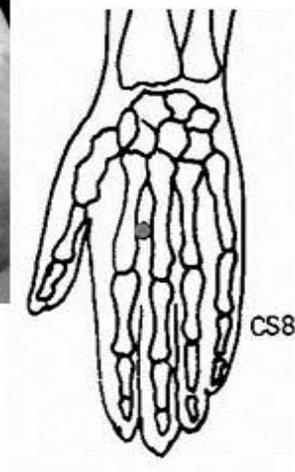
## Ataque Cardíaco

Ponto	Técnica	Meridiano
C7	Tonificação	Coração
C9		



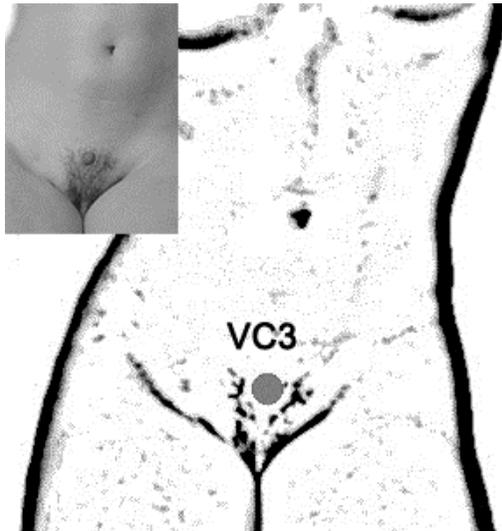
## Circulação Deficiente

Ponto	Técnica	Meridiano
CS8	Sedação	Circulação-Sexo



## Cistite

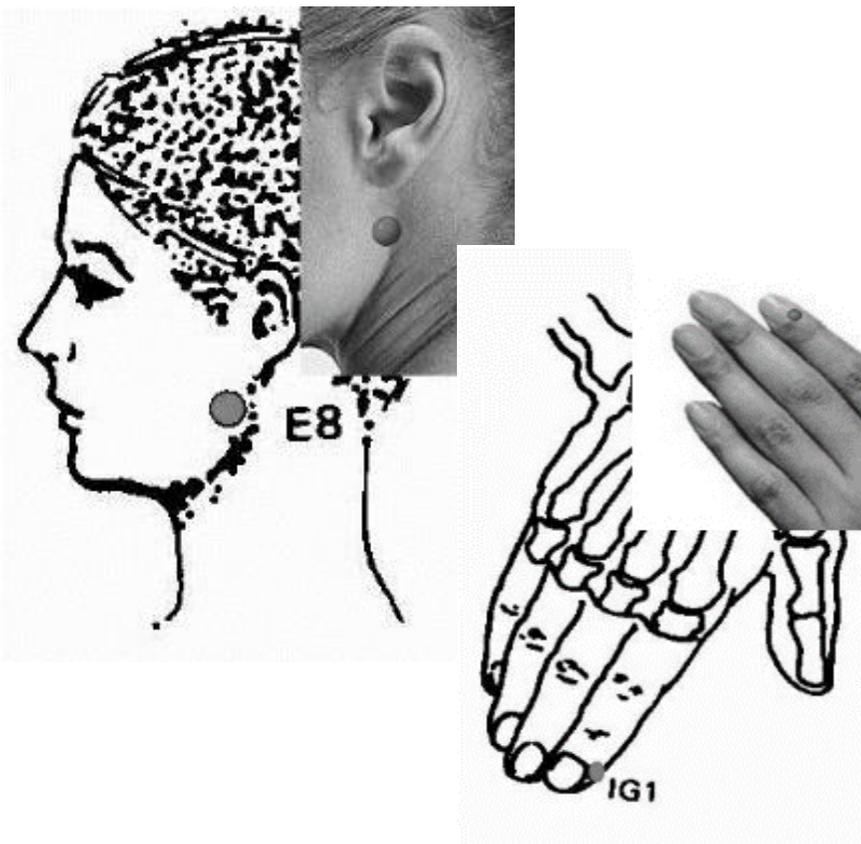
Ponto	Técnica	Meridiano
VC3	Sedação	Vaso da Conceção



---

## Dente

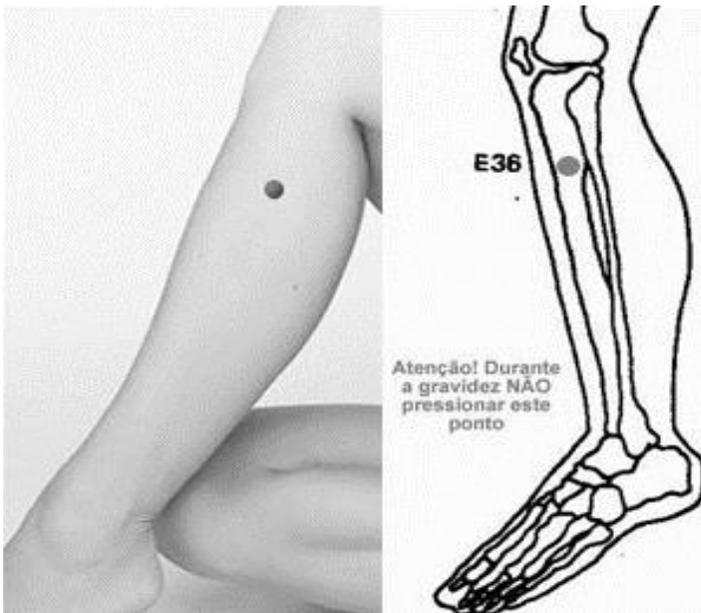
Ponto	Técnica	Meridiano
E8	Sedação	Estômago
IG1		Intestino Grosso



## Depressão Psíquica

Ponto Técnica Meridiano

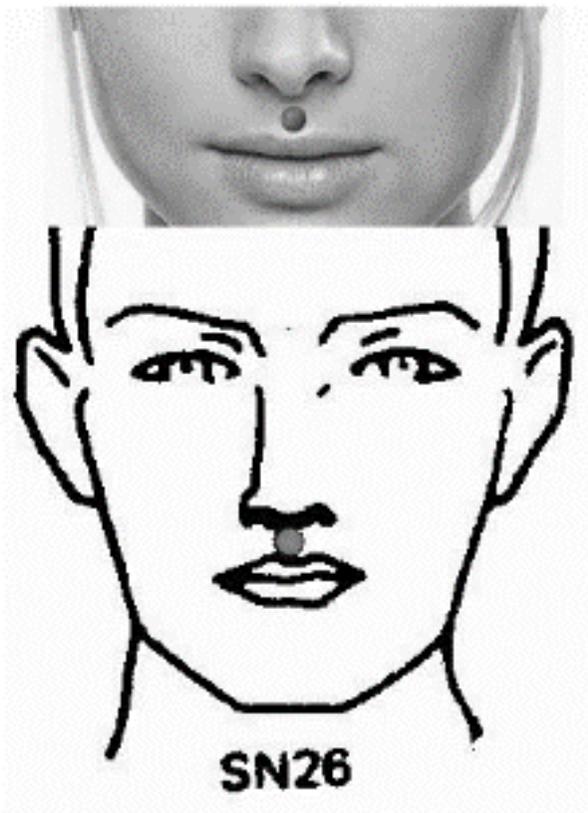
E36 Tonificação Estomago



---

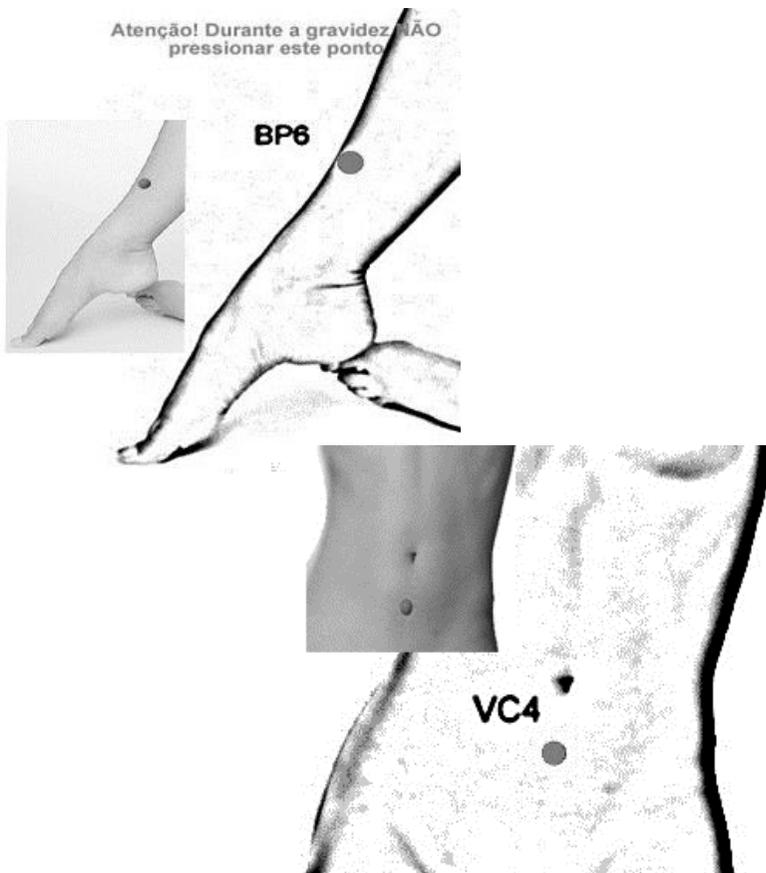
## Desmaio

Ponto	Técnica	Meridiano
SN26	Tonificação	Sistema Nervoso



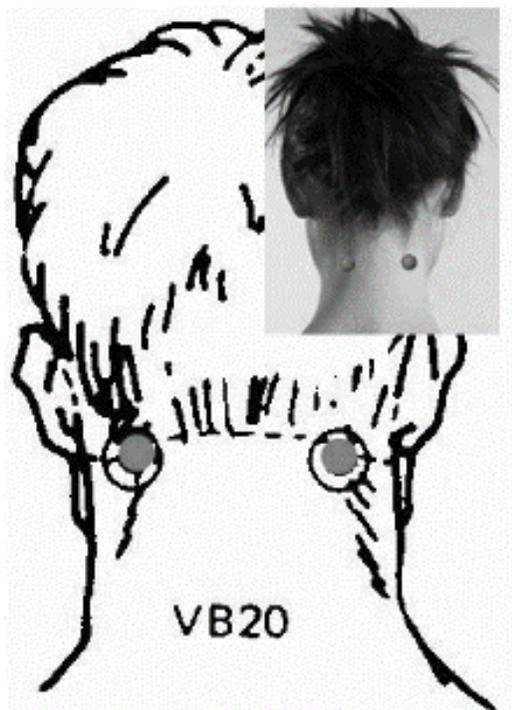
## **Diabetes**

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Sedação	Baço-Pâncreas
VC4		Vaso da Conceção



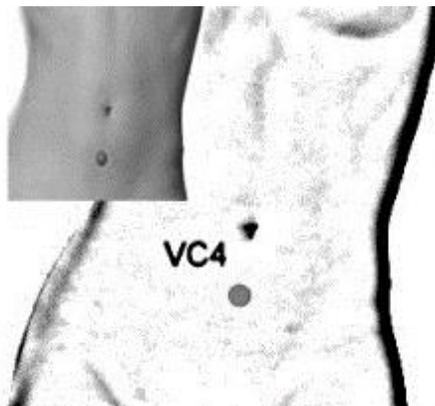
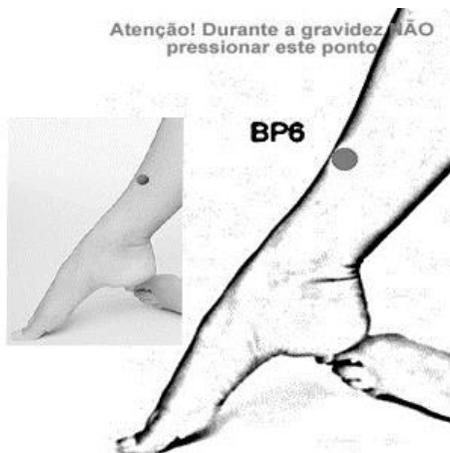
## Enxaqueca

Ponto	Técnica	Meridiano
VB20	Sedação	Vesícula Biliar



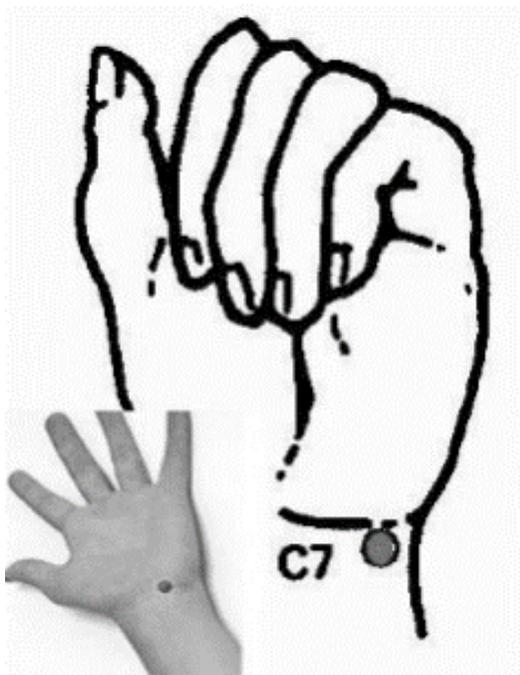
## Impotência

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Tonificação	Baço-Pâncreas
VC4		Vaso da Concepção



## Medo

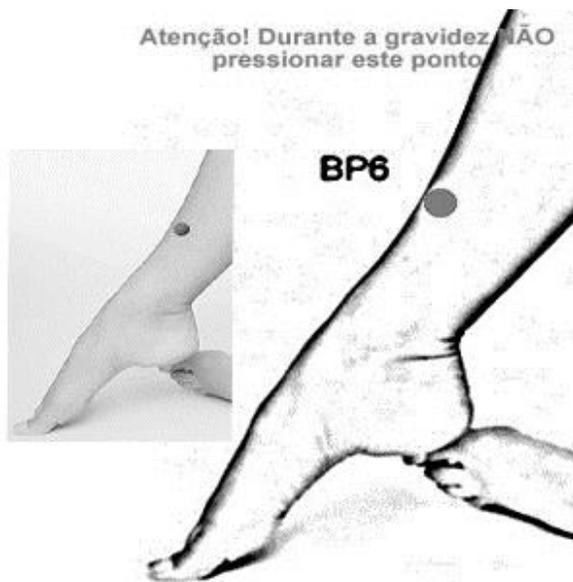
Ponto	Técnica	Meridiano
C7	Sedação	Coração



## Menopausa

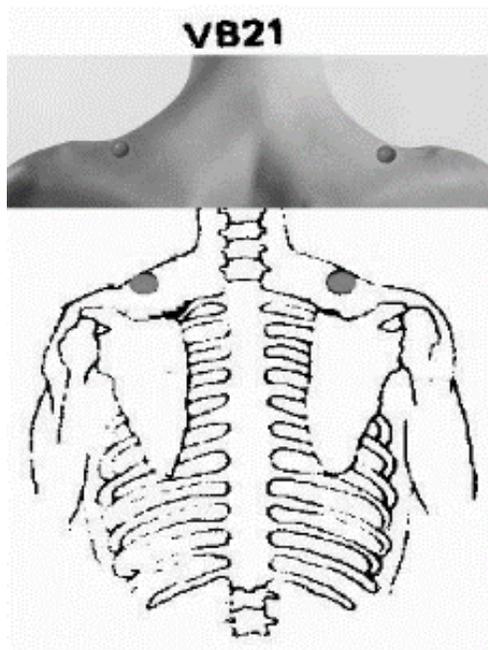
## Menstruação

Ponto	Técnica	Meridiano
BP6	Sedação	Baço-Pâncreas



## Tensão

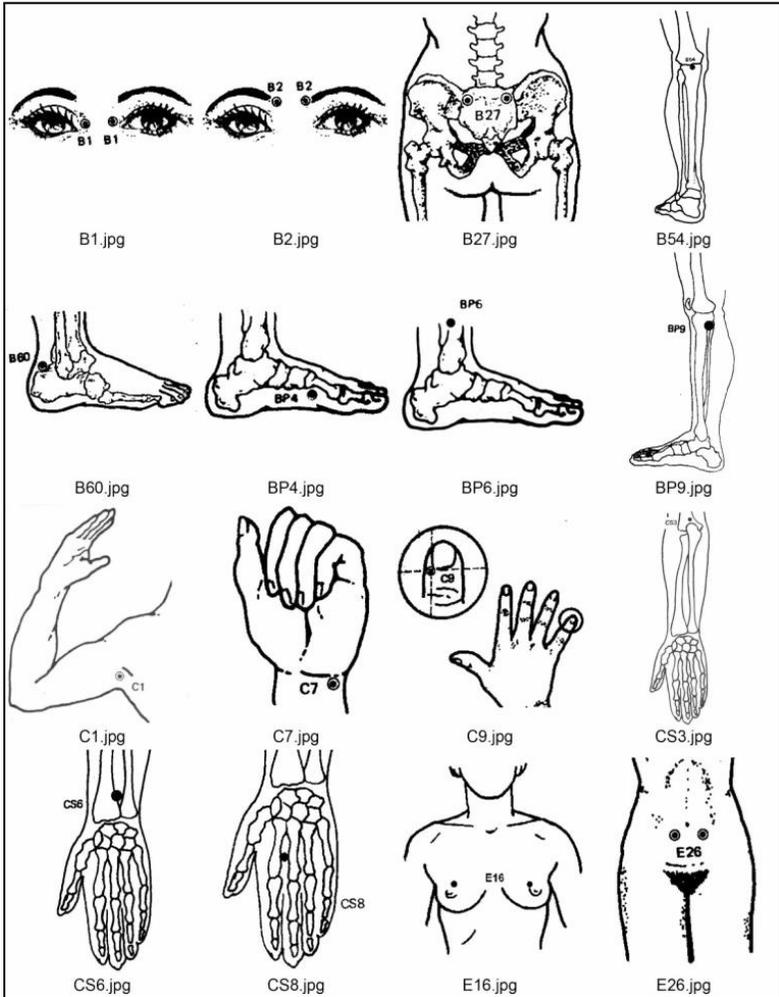
Ponto	Técnica	Meridiano
VB21	Sedação	Vesícula-Biliar

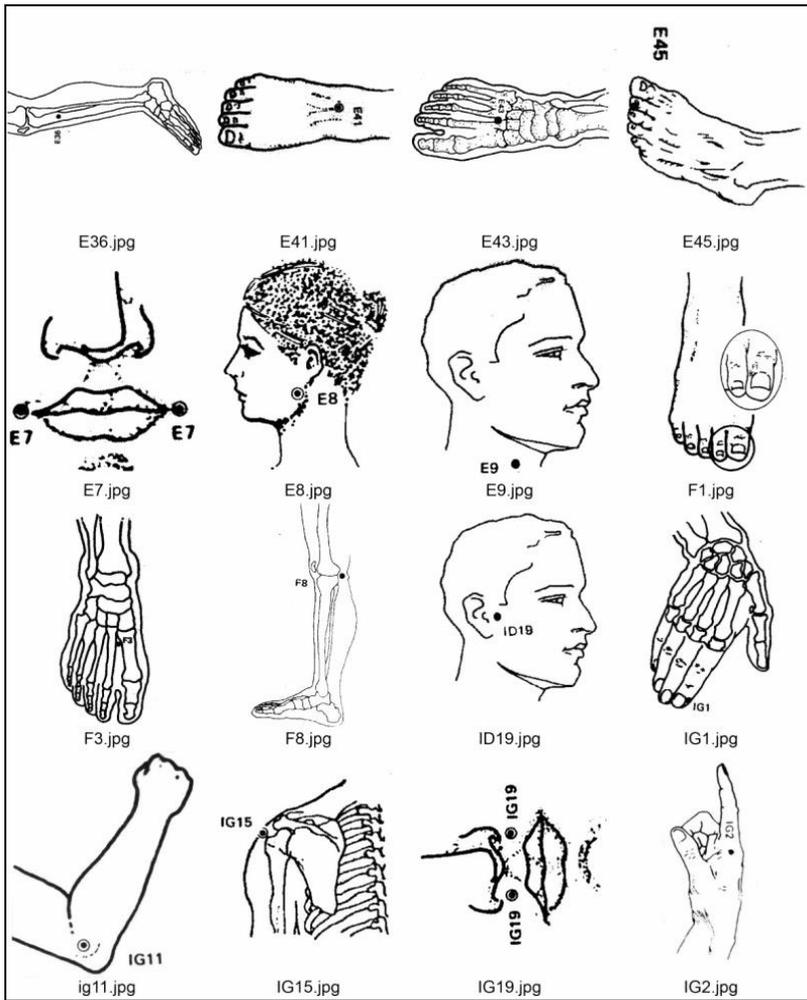


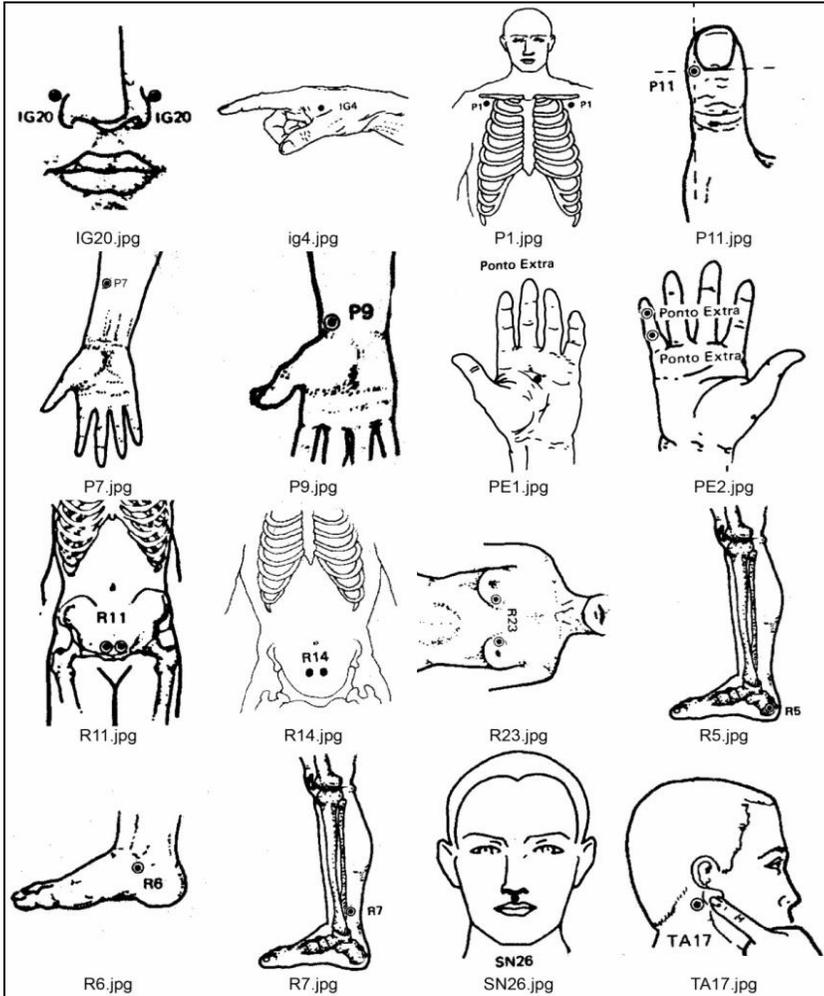
## RELAÇÃO PONTOS/DISTÚRBIOS

PONTO	MERIDIANO	DISTÚRPIO	TRATAMENTO
<b>B1</b>	BEXIGA	CONJUNTIVITE	SEDAÇÃO
<b>B2</b>	BEXIGA	CONJUNTIVITE	SEDAÇÃO
<b>B27</b>	BEXIGA	COLITE	SEDAÇÃO
<b>B54</b>	BEXIGA	CIÁTICA LUMBAGO	SEDAÇÃO SEDAÇÃO
<b>B60</b>	BEXIGA	DISTENSÕES DORES EM GERAL HEMORRÓIDA LUMBAGO LUXAÇÕES NEURALGIA TORCEDURAS	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
<b>BP4</b>	BAÇO- PÂNCREAS	HIPOGLICEMIA	TONIFICAÇÃO
<b>BP6</b>	BAÇO- PÂNCREAS	DIABETES FLATULÊNCIA HEMORRAGIA UTERINA IMPOTÊNCIA MENOPAUSA MENSTRUAÇÃO PRÓSTATA RINS TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM) VERTIGEM	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO

<b>BP9</b>	BAÇO- PÂNCREAS	CÓLICAS INTESTINAIS COLITE AGUDA GENITAIS RETENÇÃO URINÁRIA	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO
<b>C1</b>	CORAÇÃO	PRESSÃO BAIXA	TONIFICAÇÃO
<b>C7</b>	CORAÇÃO	ANGUSTIA ANSIEDADE ATAQUE CARDÍACO CHOQUE ELÉTRICO INSÔNIA IRRITAÇÃO MEDO NERVOSISMO PRESSÃO ALTA PRESSÃO BAIXA TAQUICARDIA	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO SEDAÇÃO
<b>C9</b>	CORAÇÃO	ATAQUE CARDÍACO	TONIFICAÇÃO
<b>CS3</b>	CIRCULAÇÃO- SEXO	BRONQUITE HEMORRAGIA EM GERAL HEMORRAGIA NASAL SEDE	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
<b>CS6</b>	CIRCULAÇÃO- SEXO	CÓLICAS DO ESTOMAGO PALPITAÇÕES TABAGISMO VERTIGEM	SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO SEDAÇÃO
<b>CS8</b>	CIRCULAÇÃO- SEXO	CIRCULAÇÃO DEFICIENTE EXAUSTÃO FRIGIDEZ	SEDAÇÃO SEDAÇÃO TONIFICAÇÃO





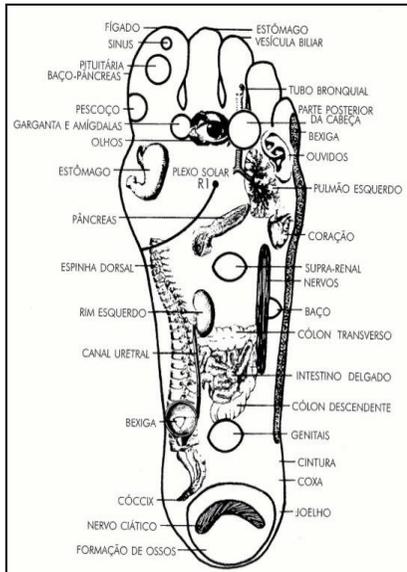


## ÁREAS DE REFLEXO

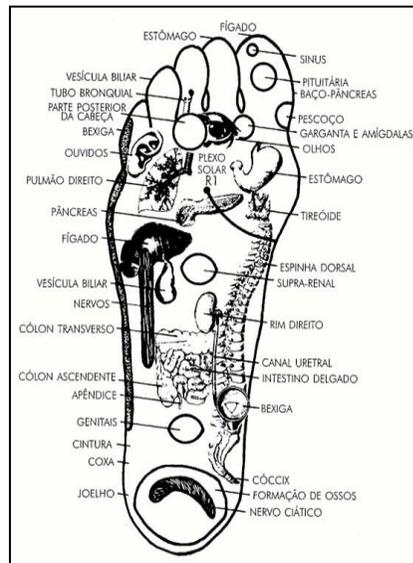
Tal quais os pontos chineses, as áreas de reflexo localizada nos pés, constituem um completo mapa para diagnóstico e tratamento dos órgãos internos.

Inicie a massagem com uma fricção rigorosa para ativar a circulação, em seguida exerça pressão moderada em todos os pontos de reflexo. Terminar a massagem dando tapas nas solas dos pés para um estímulo geral. Para ativar todo o organismo, caminhe descalço sobre a terra de dez a trinta minutos diariamente.

PÉ ESQUERDO



PÉ DIREITO



## **BIBLIOGRAFIA**

Caçado, J. – Do-In, Livro dos Primeiros Socorros, Ground – Vol I.

Caçado, J. – Do-In, Livro dos Primeiros Socorros, Ground – Vol II.

De Langre, J – Do-In, Técnica Oriental de Automassagem, Ground.

Apresentação:

ClaudioPrieto: Participou de Cursos com o Professor Juracy L. Caçado, introdutor do Do In no Brasil. Este Manual foi desenvolvido com base a mais de 25 anos de experiência e sua bibliografia esta sedimentada nas publicações do Prof. Juracy L. Caçado.