

BENEFICIOS DEL AUTOMASAJE TAOISTA PARA EL REJUVENECIMIENTO

05/12/23

El automasaje del **Qigong taoísta** es una de las prácticas clave dentro del ChiKung porque es de las más efectivas para **activar y refinar la energía de los órganos internos**, antes de la práctica habitual o después de un período prolongado de meditación.

Dao Jia Yang Sheng Chang Shou Tuina. La traducción de esos términos chinos es “**automasaje taoísta para alimentar la vitalidad y alcanzar la longevidad**”. Ha sido practicado desde tiempos remotos por los monjes taoístas en sus prácticas de alquimia interna. También se le conoce como “automasaje de rejuvenecimiento” o “automasaje de la primavera”.

Como muchas de las prácticas taoístas, se centra en optimizar el flujo de energía hacia el **Dantian Inferior**, para conseguir el rejuvenecimiento general del cuerpo y un estado de salud óptima que les permitiera seguir con su práctica espiritual hasta una edad avanzada, estimulando la energía en este centro energético, la energía sexual y la de los riñones.

Con su práctica vamos a conseguir:

- *aumentar la energía en todo el cuerpo,*
- *eliminar bloqueos emocionales*
- *y mejorar nuestro estado de salud general.*

Puedes incorporarlo a tu rutina diaria, completo o por partes, dedicándole 5-10 minutos antes de tu práctica de chikung.

Pasos de la rutina del automasaje taoísta

Recordar que estamos inyectando energía y activando ciertos canales meridianos y puntos de acupuntura, mediante masaje, presión o golpeteo con las manos y/o los dedos. Con ello se abre el flujo de energía en nuestro cuerpo, movilizand la energía esencial y mejorando las funciones en los órganos internos.

Preparación: Sentados o de pie, postura cómoda y una actitud mental relajada.

1º Frotarse las manos enérgicamente, hasta que las notemos calientes.

Con ello **activamos la energía de los puntos Laogong (MC8)** para movilizar mejor la energía a través de las distintas partes del cuerpo.



Laogong Se localiza en el centro de la palma de cada mano, flexionando los dedos hasta tocar la palma. El punto se encuentra entre el dedo corazón y el anular. Se llama “Palacio del Trabajo” porque los campesinos lo activaban cuando cogían la herramienta por el mango.

Es muy eficaz para **calmar el fuego del corazón**. En **qigong** lo activamos para paliar el insomnio, agitación, ansiedad y miedo. Aporta calma y tranquilidad.

Entre sus muchas aplicaciones destaca la de emitir o la de captar la energía de la naturaleza para redireccionarla e introducirla en el organismo a través de otro punto.

Entre un ejercicio y otro te frotarás las manos para eliminar la energía sobrante y estimular los puntos energéticos de las manos.

Recorrido del auto masaje Qigong

Consta de 27 ejercicios, que van haciendo un recorrido energético que **comienza en la cabeza y acaba en el Dantian inferior**, lugar donde se guarda nuestra energía vital.

Comenzamos despertando la energía desde la frente, la cara, la nariz, las orejas, los labios, luego bajaremos por el cuello, hasta el abdomen y las lumbares y de ahí pasaremos a las extremidades los brazos y las piernas, activando la energía en los meridianos Yin y Yang del cuerpo.

1. **Masaje de la frente**. Limpia tu frente con la palma de tu mano, y luego bajando por los laterales de la cara, alternando una mano y otra.
Activa el flujo de Qi en los senos frontales, **efecto antiarrugas**.
Frotarse las manos
2. **El lavado de cara**. movimientos circulares con las dos manos subir por el centro y bajar por los lados, desde la nariz hacia afuera, recorriéndola como cuando te lavas la cara.
Activa el flujo de Qi en la cara, tonifica los músculos, efecto antiarrugas.
Frotarse las manos

3. **Masajear las cejas**: Dedos en las cejas + Masaje circular **presionando en los huecos** que se perciben.
- **Pellizcar las cejas**. Y frotar hacia afuera. Soltando aire por la boca.
 - **Presionar también el hueco bajo las cejas**.

Frotarse las manos

4. **Activando las cuencas de los ojos**. Palmas de las manos en forma de **cuenco** sobre los ojos, durante unos segundos. Después, Movimiento envolvente hacia abajo y **aprieta con el dedo meñique de cada mano**, todos los puntos que puedas alrededor de la nariz, hasta su base.

Frotarse las manos

5. **Masaje de nariz**: Frota vigorosamente ambos lados de la nariz con todo el **dedo índice**.

Además de descongestionar la nariz y afinar el olfato, equilibrar la energía de pulmón.

Presionar la base de la nariz: con las puntas de **los meñiques** en la base de las fosas nasales de la nariz. **yingxiang (IG20)** Se localiza en una depresión 2mm por debajo del borde inferior del ala nasal: Punto de cruce del meridiano del estómago y del intestino grueso.

Dispersa el viento, elimina el calor y abre el orificio de la nariz. Descongestiona de forma eficaz la nariz y es un punto local para prevenir todo tipo de problemas de la nariz: rinitis alérgica, sinusitis, pérdida de olfato....

Frotarse las manos

6. **Percutir las encías**: Con las yemas de los dedos, da golpecitos en la parte superior e inferior de los labios.

Fortalece las encías y previene afecciones en los dientes, tonifica el Qi de riñón. Previene las caries y los problemas de encías.

7. **Movimientos horizontales labios**: como si te lavaras los dientes enérgicamente con el **dedo índice extendido en horizontal**. **Intercambia los dedos entre el labio inferior y el superior**.

Activa el flujo de Qi a los labios, Así tonificar los puntos:

- yinkiao (Du28)**: Se localiza en el centro, por dentro, del labio superior, en el pliegue entre el maxilar y el labio. Punto de conexión con los meridianos estómago y Renmai.
Ventila el calor de hígado, vesícula biliar, bazo y estómago. Se masajea para calmar la mente.
- chengjiang (Ren24)**: Se sitúa en el centro mentolabial, en una depresión por debajo del labio. Punto de conexión con los meridianos de intestino delgado, estómago y Dumai.
Refuerza y regula las funciones del hígado.

Se masajean y abren los puntos Du28 y Ren24 para asegurar que la energía circule en circuito de la órbita micro cósmica entre Dumai y Renmai.

Frotarse las manos

8. **Frotar energético CARA + BOCA:** (limpiar sandía) con toda la mano, alternando cada lado, soltando la barbilla: Relaja la barbilla y muévela de lado a lado para que se suelte.

Frotarse las manos

9. **Frotar las orejas:** 1º. **Frotar orejas energético** con los dedos de arriba hacia abajo.
2º. **Pellizcar las orejas y estirarlas:** Pelliza todas las partes de la oreja que puedas. [Activar la energía de riñón y la de todos los órganos internos y afina el oído.](#)
Zona refleja, insistir si hay un punto de dolor -> **Bloqueo.**

10. **Coloca tus orejas entre el dedo índice y medio** y haz movimientos de arriba abajo frotando los pabellones auditivos.

[Tonifica y fortalece el riñón, previene todas las afecciones del oído.](#)

Frotarse las manos

11. **Palmetear los oídos** rápidamente con las palmas de las manos (Dr.Pang).

[Para sanar afecciones del oído y para el dolor de cabeza.](#)

También: **Descompresión del oído con el dedo índice.** Al hacer el vacío, hace "POP"

12. **Masajear las sienes.** Con el dedo índice y medio haz 9 movimientos circulares, moviendo la piel, sobre el punto: **gran yang o taiyang** (Se localiza en la depresión de las sienes) el sentido de la órbita microcósmica, subiendo por detrás y bajando por delante.

[Elimina el viento y ventila el calor. Mejora la agudeza visual. En qigong lo activamos para aliviar la cefalea, migraña, afecciones oculares, neuralgia del trigémino, parálisis facial, vértigo, conjuntivitis e hipertensión.](#)

13. **Activar el entrecejo.** **Inspira y aprieta** (sin mover) con el nudillo del dedo corazón la zona del entrecejo, **conteniendo el aire.**

[Al activar el yintang, Elimina el viento y calor. Calma el Shen.](#)

[En qigong se presiona para calmar la mente y paliar la ansiedad. También prevenir las afecciones en las fosas nasales.](#)

Frotarse las manos

14. **Golpetear la cabeza con las yemas de los dedos.** Con la mano suelta, suavemente por todo el cráneo.

15. **Peinarse.** Coloca la yema de los dedos en forma de garra sobre el comienzo del nacimiento del pelo de la frente y "péinate" hacia atrás, hasta la nuca y el cuello, de forma vigorosa, haciendo **movimientos vibrantes para activar Bai Hui -> las "cien reuniones"**. Es un punto de cruce de muchos meridianos (como regulador de la energía Yang).

Su objetivo es aumentar la vitalidad, activar la sangre del cuero cabelludo, puede prevenir la alopecia. Drena el hígado, elimina el viento, calma el shen, estimula el cerebro, despeja la cabeza, aclara la vista y asciende el yang qi.

En qigong se activa Baihui para ascender el yang puro y la energía. Dumai reúne todos los meridianos yang y controla la energía yang del cuerpo.

El canal Dumai penetra en el cerebro desde el Baihui, y es muy utilizado para tratar trastornos de la cabeza y del cerebro, de los órganos de los sentidos y trastornos mentales. Elimina el viento interno o externo, dispersa el calor, despeja y calma el Shen. Posee además una acción específica sobre el oído y olfato.

Frotarse las manos

- 16. Percutir la nuca. Hacer sonar el tambor del cielo.** La palma de cada mano cubre y comprime las orejas mientras los dedos se mantienen paralelos al suelo y posados en la parte occipital de la cabeza. El dedo índice se desliza desde el dedo corazón y percute la zona del **Cojín de Jade** -> **Yu Zhen**, por debajo de la protuberancia occipital. El cojín de jade es un área que comprende los puntos Fengfu (Du16), Fengchi (VB20).

Damos 21 golpecitos en la zona occipital tomando conciencia de la reverberación de la percusión interna en la cabeza.

Se utiliza para despejar la cabeza, tener más claridad mental al calmar la mente.

También en trastornos oculares: vista borrosa, glaucoma, atrofia del nervio óptico, conjuntivitis, miopía, lagrimeo, así como los trastornos del párpado.

En qigong también lo activamos por su potente acción de desobstruir el meridiano de la Vesícula Biliar y aliviar el dolor en la nuca, hombro y parte alta de la espalda.

- 17. Masajear la nuca:** Con un movimiento de **abajo a arriba**, masajea la zona de la nuca para mejorar la circulación del Qi en Du Mai.

Te ayudará a aliviar el dolor de las vértebras cervicales.

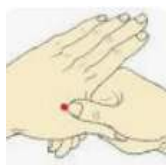
Frotarse las manos

- 18. Automasaje en el cuello: Unir garganta y corazón.** Coloca tus manos sobre la barbilla y recorre el cuello **de arriba abajo** alternando las manos.

Armonizar la energía del pulmón y mejorar el caudal energético en los meridianos principales, especialmente en Ren Mai.

Frotarse las manos

- 19. Puntos maestros en las manos: 1º Estirar los dedos, 3 veces cada uno, hacia afuera haciendo una ligera torsión, para activarlos.**



Presión entre el pulgar y el índice.

Presiona con el dedo pulgar en el dorso de la mano, en el valle que hay entre el índice y el pulgar, para **activar «Boca del Tigre»** o

Hegu (IG4). Se encuentra exactamente en un pequeño hueco en el lado radial del segundo metacarpiano entre el índice y el pulgar.

Es un punto clave para potenciar la capacidad de curación del organismo porque tonifica el Qi y refuerza el sistema inmune.

Su presión tiene **efecto analgésico** y se aplica en numerosas patologías dolorosas: cefaleas (por estrés) y dolores generalizados en las articulaciones (artritis) y otros. Es un punto efectivo para la descongestión nasal y alivio del dolor de garganta, tos y rinorrea. Previene el estreñimiento y el dolor de cabeza.



Activar “El Maestro del corazón” o punto neiguan (MC6). Se localiza 3 dedos por encima del pliegue transversal de la muñeca, entre los tendones del músculo palmar mayor y menor.

Para incrementar la calma mental y las emociones, porque Armoniza el corazón y calma el Shen. Ansiolítico, analgésico, Está indicado en casos de dolor de corazón, taquicardias, tos y asma bronquial y armoniza el estómago dado que elimina náuseas y vómitos. además, se relaciona con el útero y su masaje aporta claros beneficios en patologías de la menstruación.

En qigong lo masajeamos principalmente para el tratamiento de los trastornos mentales porque calma y armoniza el shen en caso de depresión, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad y cólera.

Nos ponemos de pie para seguir con el automasaje taoísta en el cuerpo:

PREPARACIÓN: Golpeteo con la mano hueca en pecho, barriga y espalda

20. Activar la zona de la glándula timo:

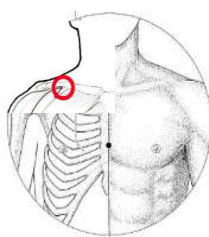


1º presionar Clavícula: yunmen (P2) Con los Brazos cruzados, presionar con 2 dedos en el punto de dolor bajo la clavícula.

Afecciones respiratorias, tos y disnea.

2º Golpeteo simultáneo clavícula y “Control General.” Dabao (B21): a una cuarta bajo la axila, con 4 dedos. Alternar.

Para tratar el asma, dolores en general y dolor en el pecho.



3º Dar golpecitos con la punta de los dedos, en la zona de la glándula timo «Mar de tranquilidad» Shang Zhong (RM17) para activar un estado de ánimo positivo, regular el ritmo cardíaco. Ayuda a aliviar la ansiedad, estrés, nerviosismo y palpitaciones del corazón. profundiza la respiración, lo que favorece la relajación, estimula el sistema inmunológico y regula la glándula timo.

4º Masajear presionando con las palmas de las manos superpuestas. Circular.

21. Activar omóplatos y zona lumbar.

1º. Activar omóplato: Masajear presionando con 2 dedos en omóplato, cuello, trapecio,... (la otra mano empuja el codo)

2º. Lanza una mano al omóplato del lado contrario mientras que el otro brazo es lanzado hacia la zona lumbar. Alterna un brazo y otro en la zona derecha e izquierda.

Activa **Migmen (DU4) “la puerta de la vida”** (entre los riñones) es fuego rodeado de agua y su función vital es calentar el agua de los riñones y transformar el Jing (prenatal), la esencia, en HunYuan Qi, la vida.

[Para mejorar el funcionamiento de todos los órganos, pero sobre todo del riñón y del pulmón. Lumbalgias.](#)

22. Frotar riñones. Zona lumbar. masajear la zona lumbar con los puños cerrados o con el dorso de las manos abiertas, en un sentido y otro. Al final del ejercicio, dejar las manos sobre los riñones sintiendo el calor y la energía en todo el cuerpo.

[Este ejercicio ayuda a **subir la temperatura corporal** y a mejorar las **funciones renales**.](#)

23. Automasaje en el abdomen con las palmas abiertas, en movimientos circulares (no en paralelo), hacia adentro y hacia afuera, intentando abarcar todo el abdomen.

[Para mejorar las funciones gástricas, previene digestiones lentas y distensión abdominal.](#)

24. Automasaje y palmeo los brazos.

1º. Golpeteo con la palma hueca. Sube desde la mano por la cara exterior y después baja por la cara interior desde el hombro. Hazlo en los dos brazos.

2º. Repite mismo recorrido sin golpeteo. Acariciando enérgicamente con la palma de las manos abiertas.

[Es muy beneficioso para activar los meridianos yang de los intestinos grueso y delgado y los meridianos yin de pericardio, pulmón y corazón.](#)

25. Automasaje y Palmeo las piernas.

1º. Palmea las piernas. suavemente, con los puños huecos, **baja desde los glúteos y la cara exterior** de las piernas hasta los pies. Luego **sube por la cara interna** de las piernas, desde los pies hasta las ingles. Haciendo vibrar los músculos de las piernas.

Palmeo debajo la rodilla: [equilibra al qi de estómago y bazo](#)

2º. Repite el mismo recorrido sin golpear, varias veces, con la palma de las manos abiertas.

De esta forma, activarás la energía de los tres meridianos yin del hígado, el bazo y el riñón. También, activarás los meridianos yang del estómago, la vesícula biliar y la vejiga.

26. Golpe detrás de las rodillas. Con el empeine del pie de la pierna contraria, golpea la zona posterior de la rodilla.

Prevenir las lumbalgias y mejorar la fuerza de las rodillas.

27. TERMINAR: Automasaje abdominal. Con las palmas sobre DuQi. 9 giros en cada sentido, arrastrando la piel.

Después de activar la energía general, terminar el masaje en el Dantien inferior y la puerta del elixir, **para equilibrar la energía**.