

Digitopuntura y masaje Do-in

14/05/2026

El Do-in, es decir, la presión puntual con los dedos en determinados puntos del propio cuerpo, es una técnica que puede ser aplicada por uno mismo en forma de automasaje, o bien por un masajista especializado o un acupuntor.



123RF Limited©antoniodiaz

En general mejora el flujo de energía en el organismo, y en bastantes casos es un excelente recurso ante un sinfín de trastornos.

¿En qué consiste?

La fi nalidad del Do-in es liberar de bloqueos y residuos los canales corporales por donde se mueven la energía (chi), la sangre o la linfa. Para ello se combina la respiración con ejercicios sencillos de movilización corporal. El objetivo es que la energía llegue a todos los rincones del cuerpo y limpie los desechos que pueda haber en ellos. Estos residuos acostumbran a depositarse en los extremos, como los dedos de pies y manos.

Los practicantes de acupresión utilizan la yema de los dedos, los nudillos o dispositivos especiales para aplicar presión a los puntos de acupuntura en los meridianos del cuerpo. Puede practicarse tanto como se quiera, incluso a diario.

En la práctica. Conciencia corporal

- Tomar conciencia del propio cuerpo, a través de prácticas de concentración, respiración profunda y movimientos.
- Practicar una serie de ejercicios de movimientos lentos para calentar tus articulaciones. Al finalizar mantendremos una postura relajada, podemos estar acostados, sentados o de pie, en los tres casos con la espalda recta y la cabeza baja.
- Automasaje en sí, mediante suaves golpes con los nudillos o presiones con los dedos. Así se desbloquean los meridianos energéticos, reactivando el flujo vital del organismo.

EN LOS EXTREMOS DE LOS DEDOS ES DONDE EL YIN Y EL YANG ESTÁN MÁS PRÓXIMOS

1. Activación corporal

Cada mañana podemos dedicar unos minutos a activar el riego sanguíneo en todo el cuerpo con la intención de que el metabolismo ayude a regenerar la sangre. Para ello se combina el trabajo con dedos, el automasaje y ligeros golpes sobre la superfi – cie corporal. Es una alternativa a las prácticas de hidroterapia habituales de las personas naturistas.

2. En todo el cuerpo

Antes de empezar haremos una respiración muy profunda. Se comienza por el cuero cabelludo, que se fricciona con todos los dedos, y luego nos golpeamos ligeramente, intentando no dejar de percutir en ninguna zona del cráneo.

Se baja hacia la cara, donde haremos un automasaje en la frente; las cejas, donde suele acumularse rabia cuando fruncimos el ceño; la órbita ocular, los pómulos y, sobre todo, el tejido que se encuentra alrededor de las mandíbulas, pues su musculatura tensa permite y agradece que se trabaje con presión.

Luego se puede ir hacia las encías, por encima de la piel. No hay que olvidar las orejas: si se masajean y estiran los lóbulos, pronto el pabellón auditivo se llenará de color y calor. Para los brazos y las piernas, por la amplitud de su superfi cie se aconseja un golpeteo rápido y ágil. Se va de arriba abajo de la extremidad y se vuelve hacia arriba de nuevo recorriendo el interior y el exterior.

3. Las pequeñas articulaciones

Se puede dedicar el tiempo necesario para trabajar a fondo las pequeñas articulaciones de los dedos de pies y manos. Se mueven las falanges y se presiona la escasa musculatura que hallamos. En los extremos de los dedos es donde el yin y el yang están más próximos, donde todo se pone en funcionamiento de manera más rápida y a la vez donde más desechos se acumulan.

4. La espalda

La espalda y el tórax también podemos incluirlas en la rutina. La zona del riñón se trabaja golpeteando de forma alternativa los dos lados. Y se acaba siempre en los pies.

ESPACIO PATROCINADO POR

Cofenat

Somos profesionales. Somos COFENAT

Autor: Jaume Rosselló Editor Especializado en Salud y Alimentación.

Suscríbete a la Newsletter y recibe Bio Eco Actual gratis cada mes en tu correo

Bio Eco Actual, *tu mensual 100% ecológico*

Leer Bio Eco Actual Mayo 2026