

AUTOMASAJUL ENERGETIC

Automasajul energetic are o foarte mare răspândire astăzi. El se practică în scopuri igienice și terapeutice.

Înainte de ședința de automasaj, sunt obligatorii câteva scurte exerciții de respirație, cu umflarea abdomenului în timpul inspirului, fără a forța însă. Respirațiile trebuie să fie ample și calme.

Spre deosebire de automasajul clasic, cel energetic se execută așezat pe sol, direct sau pe o pernă, cu picioarele încrucișate (de dorit ca genunchii să atingă solul). Îmbrăcămintea trebuie să fie lejeră.

1. Din poziția așezat pe sol, se freacă energic mâinile, pentru activarea energiilor care circulă prin cele șase meridiane care o brăzdează. Mâna dreaptă reprezintă polul pozitiv (Yang), iar cea stângă, polul negativ (Yin).

Echilibrarea energiilor din corp se face și prin împreunarea mâinilor, gest pe care oamenii îl folosesc instinctiv în timpul rugăciunii.

Echilibrarea energiilor se mai face instinctiv și prin frecarea mâinilor, gest întâlnit la mulți oameni în imediata apropiere a unui eveniment ce necesită un calm deosebit ca, de exemplu, înaintea unui examen sau a unei confruntări foarte importante.

Împreunarea mâinilor înseamnă scurgerea energiilor din corp, dintr-o parte în alta, prin cei doi poli, Yang și Yin.

Revenind la practica automasajului, după frecarea mâinilor, degetele se apucă, pe rând, și se tracționează în sens longitudinal, apoi se răsucesc, într-o parte și alta. Această manevră ușurează circulația energiilor în degete și în organele meridianelor corespunzătoare.

După o foarte scurtă pauză, se trece la timpul următor.

2. Cu palma dreaptă se învelește pumnul stâng, apoi cu ea strânsă, se avansează, învelind succesiv mâna și degetele respective. Această manevră se execută de 16 ori de fiecare parte (mâna dreaptă sau stângă). În final, degetele se încrucișează și

din această poziție se flectează cât mai mult pe spate. După această manevră se automasează energic degetele și mâinile.

Aceste manevre stimulează energia și îndepărtează blocajele și tensiunile de la nivelul mâinilor.

3. Cu palma dreaptă se freacă brațul stâng al mâinii opuse, până la subsuoară, după care se învelește umărul respectiv și se coboară pe braț, până la vârful degetelor. Manevra se execută și la brațul celălalt, tot de 16 ori. La sfârșit, se execută mișcări din articulația pumnului în toate direcțiile.

Aceste manevre practicate împotriva scurgerii sângelui (arterial) au efecte calmante. Cu ajutorul lor se echilibrează energiile care curg prin meridianele care trec prin membrele superioare.

4. Frecarea cu ajutorul unghiilor sau cu pulpa degetelor, prin manevre blânde, a pielii păroase a capului. Se execută de 5 ori, începând de la frunte spre ceafă. În felul acesta se stimulează intrarea în corp a energiei celeste, de natură Yang, pentru favorizarea creativității, pentru fortificarea corpului și prevenirea îmbolnăvirii.

5. Ciupirea ușoară a rădăcinii nasului cu mâna stângă, apoi netezirea capului (tâmpla stângă) de partea stângă, de la frunte spre ceafă. La fel se procedează cu mâna dreaptă, de cealaltă parte.

Manevrele se execută alternativ, de 16 ori, de fiecare parte. Senzația unui vid în gândire este semnul reușitei.

6. Netezirea blândă a capului, de la frunte spre ceafă și invers, mai întâi cu mâna stângă, apoi cu dreapta, de-a lungul unor linii imaginare.

Este o manevră inversă scurgerii energiei din meridianul Vasul guvernor, având efecte calmante, sedative. Este indicată în nervozitate, mânie, migrenă etc.

7. Aplicarea palmelor pe cap, apoi, cu degetele, masarea pielii capului în sens circular, de 16 ori. Manevra este relaxantă și combate insomnia.

8. Se aplică palmele pe ceafă, de unde vor aluneca spre creștetul capului, apăsările fiind progresive, apoi spre frunte, pe obraji până la barbă, în timpul acestor ultime manevre având grijă ca presiunea să scadă.

Manevra se execută de 16 ori. Produce relaxare, prin eliminarea surplusului de energie acumulată în cap.

9. Se încrucișează degetele ambelor mâini, apoi se plasează în fața nasului, lăsându-le libere pe cele mari, care vor masa circular orbitele ochilor, în sensul acelor de ceasornic și invers, de 16 ori.

Manevra activează punctele Shue situate în jurul ochilor.

10. Se freacă nasul, în sens vertical, cu degetele mari. Încălzirea nasului previne guturaiul. Manevra se practică în lunile de iarnă.

11. Se astupă urechile cu degetele arătătoare, apoi se scot brusc; manevra se repetă încă de două ori, apoi se aplică palmele pe pavilioanele urechilor, cu degetele respective percutând cutia craniană. Prin această manevră, chinezii spun că „se cheamă energia cerului” pentru efectele sale benefice.

12. Se aplică palma dreaptă pe umărul stâng, apoi se alunecă până la marginea externă a mamelonului. Se continuă cu alunecarea până sub sân, unde se descriu trei cercuri mari, în sensul mișcării acelor de ceasornic. În timpul următor, palma alunecă spre abdomen, până la pubis, de unde va reveni pe umărul stâng, de astă dată trecând pe marginea stângă a sânelui.

Aceste manevre executate pe torace se fac cu ochii închiși. Generează o senzație de căldură, de înțepătură, urmată de relaxare.

13. Se masează cu palma, circular, în jurul ombilicului, de 40 de ori, pe punctul situat la mijlocul distanței dintre ombilic și apendicele xifoid, apoi la jumătatea liniei dintre ombilic și pubis (în aceste puncte masajul se face în sens invers mișcărilor acelor de ceasornic). Aceste manevre se vor executa numai din poziția culcat pe spate.

Manevrele respective ameliorează multe suferințe, întrucât ele acționează, în primul rând, asupra centrului vitalității.

14. În poziție șezândă, se aplică ambele mâini pe șale (regiunea lombo-sacrată) și se freacă energic locul, de jos în sus.

Se produce o încălzire locală în zona unde este sediul energiei ancestrale (Zong).

15. Se aplică palmele pe fețele anterioare ale coapselor, apoi se netezește întreaga suprafață a membrului inferior (fața anterioară), până la gleznă, de unde se va reveni la rădăcina coapselor. Manevra se execută de 16 ori.

În felul acesta se stimulează funcțiile stomacului, splinei, pancreasului, rinichilor, veziculei biliare și ficatului. Automasajul respectiv combate și oboseala generală.

16. Netezirea genunchilor cu palmele, prin mișcări circulare, de 40 de ori în fiecare sens. Manevra produce senzație de căldură, mai ales când se folosesc neteziri energice.

17. Frecarea degetelor cu mâinile, apoi tracțiunea lor, pe rând, în axul longitudinal, și mișcări în toate sensurile: flexii, extensii, rotații în jurul axului propriu.

18. Automasajul tălpilor cu pulpa degetului mare sau baterea lor cu degetele îndoite (flectate), cu pumnul închis; se mai folosește rulara tălpilor pe un obiect cilindric (tub, făcăleț).

19. Ultima manevră constă din stimularea punctului, de pe talpa piciorului, situat în scobitura anterioară. Punctul poate fi reperat prin îndoirea degetelor spre talpă. Aici se află poarta prin care energia terestră pătrunde în corpul omului.

Acest punct poate fi stimulat cu vârful degetului în următoarele situații: surmenaj intelectual, senzație de „picioare grele”. Masajul constă din mișcări energice, concentrice, la ambele tălpi, alternativ.