INFORMATIVO

PONTOS de DO-IN

(PRIMEIROS SOCORROS)

Terapeuta:

Luiz Martins

Acupunturista; Massoterapeuta (massagens) e Quiroprata.

@TERA.PEUTALUIZ

Informativo de pontos de DO-IN

(Primeiros Socorros)

Apresentação

- Esse informativo dos Primeiros Socorros de DO-IN, tem como objetivo, apresentar as técnicas orientais, onde cada individuo transforma-se em seu próprio curador (não se utilizam remédios).

O DO-IN

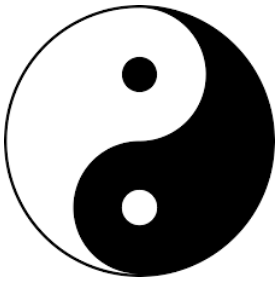
- Desde os tempos mais remotos, onde o homem massageou o próprio corpo, seja um ferimento no pé na tentativa de aliviar a dor, a ideia do DO-IN já estava formada.

- Transmitida de geração em geração, difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e foi no Japão que a denominaram DO-IN, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do Ki, a energia da vida.

A Energia

- A teoria do DO-IN é baseada no conceito chinês de que o Universo é um organismo vivo e dinâmico.

- Esta força que o chinês chamou de Ki flui incessantemente por canais definidos.



Yin e Yang

- YIN (escuro) ➔ expansão;
- YANG (claro) ➔ contração;
- Quando a proporção harmônica se altera temos um congestionamento ao longo dos canais que conduzem à força vital. O bloqueio do fluxo de energia Ki caracteriza-se por uma série de sintomas sem causa aparente, sendo o primeiro estágio de desenvolvimento daquilo que chamamos “doença”.

Os caminhos da Energia

- Todos os canais ou meridianos utilizados no DO-IN, estão na região subcutânea.

- Porém apenas quatorze meridianos são considerados importantes: doze meridianos principais associados a doze órgãos e dois meridianos extras funcionando como reservatório de energia.

Os caminhos da Energia

N.	Meridianos Principais	Símbolo	N. pontos	Quantidade que veremos
1	**Meridiano dos Pulmões**	**P**	11	1
2	**Meridiano do Intestino Grosso**	**IG**	20	1
3	**Meridiano do Estômago**	**E**	45	2
4	**Meridiano do Baço-Pâncreas**	**BP**	21	1
5	**Meridiano do Coração**	**C**	9	3
6	Meridiano do Intestino Delgado	ID	19	0
7	**Meridiano da Bexiga**	**B**	67	3
8	**Meridiano dos Rins**	**R**	27	2
9	**Meridiano da Circulação-Sexo**	**CS**	9	3
10	Meridiano do Triplo Aquecedor	TA	23	0
11	**Meridiano da Vesícula Biliar**	**VB**	44	1
12	**Meridiano do Fígado**	**F**	14	3
Meridianos Extras				
1	**Meridiano do Vaso da Concepção**	**VC**	24	1
2	Meridiano do Sistema Nervoso	SN	28	0
Totais			**361**	**21**

@ tera.peutaluiz

Pontos de Primeiros Socorros

- Todos os pontos chineses, quando estimulados, produzem acentuadas modificações no fluxo dos fluidos vitais do organismo e no funcionamento de todas as partes do corpo.

- Isoladamente, porém, cada ponto tem um raio de ação especifico.

O tratamento

- O objetivo deste informativo é transmitir de forma simples e acessível informações que possibilitem ao leigo utilizar a automassagem do DO-IN, pela simples pressão nos centros de captação, armazenamento e distribuição de energia.

- Todos os pontos indicados adiante podem ser tratados pela própria pessoa, independente de conhecimentos especiais ou do uso de instrumentos. Exceto o ponto pertencente ao Meridiano Impar/Extra (Vaso da Concepção), todos os demais pontos são pares e simétricos, devendo, portanto ser massageados simultaneamente utilizando-se ambas as mãos.

- Naturalmente às vezes isto não será possível. Neste caso trata-se um lado do corpo e o outro imediatamente a seguir.

Excesso e deficiência: polos de desequilíbrio.

- Quando se dispersa a energia congestionada e **acalma-se** o órgão afetado ocorre à **sedação**. O **inverso** seria a **tonificação** onde aumentamos o volume do fluxo energético do meridiano ativando o órgão deficiente.

- Excesso de Ki – os sinais são: dor, espasmo, quentura, contração, inflamação, convulsão.

- Deficiência de Ki – frio, flacidez, suar frio, inchação e paralisia.

Condições para melhores resultados

- A condição ideal para seu melhor aproveitamento é um grau de relaxamento que coloque o organismo receptivo ao estímulo dos pontos. Infelizmente um dos grandes problemas de hoje é a incapacidade de se relaxar, já que a tensão é parte inerente da vida do homem moderno.

- De origem intuitiva o prática do DO-IN não apresenta salvo em certas condições extremas, qualquer contraindicação. Em determinados casos poderá ocorrer um agravo aparente dos sintomas, mas esta ocorrência é temporária e trata-se na verdade de uma reação positiva do organismo, demonstrando que o processo de cura está em andamento.

- A não ser nos casos especialmente indicados deve-se evitar o tratamento logo após uma refeição pesada, nos casos de problemas cardíacos sérios e massagem abdominal durante a gravidez. **Especialmente contraindicada é a massagem em áreas onde existem contusões, inflamações, erupções ou varizes.**

Massagem em outra pessoa

- Embora todos os pontos apresentados neste informativo sejam indicados para o auto tratamento, a mesma técnica pode ser utilizada para se massagear uma outra pessoa. É importante observar algumas condições básicas:

- O praticante deve estar em melhores condições que o paciente;

- “Tornar-se um” com o paciente, sincronizando os ritmos respiratórios.

- A melhor maneira de ministrar uma massagem é iniciar o tratamento de forma conscientemente controlada, e então, esvaziando a mente até tornar os movimentos espontâneos.

- No final do tratamento é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e balança-las a altura dos ombros, ou simplesmente lava-las em água corrente para evitar a assimilação da energia desequilibrada.

Técnicas de tratamento

- Em caso de distúrbios causados pelo **excesso de energia** precisamos **sedar** o ponto. Para isto basta **pressionar profunda e continuamente** o ponto indicado durante **um a cinto minutos.**

- Na **deficiência** precisamos **tonificar** o ponto, **pressionando-o repetidamente** em intervalos de um segundo, **durante um a cinco minutos**.

RESUMO

- **Nós iremos ver nesse informativo 35 enfermidades de 191 possíveis ou mais,**

- **através de *11* meridianos de um total de *14* e**

- **21 pontos de um total de 361 pontos básicos.**

@ tera.peutaluiz

- **Meridiano do Pulmão ➔**
- ***P11*** (Shaoshang).

- Resfriado (no inicio).

- **Meridiano do Intestino Grosso ➔**
- ***IG4*** (Hegu – Vale da junção) /
- ***IG20*** (Yingxiang – Sentir fragrância).

- Rouquidão (IG4);

- Sinusite (IG20);

- **Meridiano do Estômago ➔**
- ***E36*** (Zusanli - Três lido pé) /
- ***E45*** (Lidui – Extremidade).

- Depressão psíquica (E36);
- Diarreia (E36);
- Esgotamento (físico, nervoso e mental) (E36);

- Indigestão (E45);
- Ressaca (E45);

- **Meridiano Baço-Pâncreas ➔**
- **BP6** (Sanyinjiao – encontro dos três yin) /
- **BP8** (Diji).

- Menstruação (dores e irregularidades) (BP6/BP8);
- Menstruação (atrasada) (BP6/BP8);

- **Meridiano do Coração ➔**
- **C3** (Shaohai) /
- **C7** (Shenmen – Portão do Espírito) /
- ***C9*** (Shaochong).

- Exaustão (nervosa ou mental) (C3);
- Ansiedade, Angústia (C7);
- Nervosismo (C7);
- Medo (Insegurança, medo de público, descontrole emocional) (C7);
- Colapso cardíaco (C9).

- **Meridiano da Bexiga ➔**
- ***B12*** (Fengmen) /
- ***B65*** (Shugu).

- Friagem (para previnir efeitos de exposição ao frio ou chuva) (B12);
- Queimaduras (para aliviar a dor) (B65);

- **Meridiano dos Rins ➔**
- ***R1*** (Yongquan – Fonte Borbulhante) /
- R2 (Rangu – Vale da Tuberosidade do Navicular).

- Desmaio (R1);
- Menstruação muito frequente (R2);
- Contusão nos testículos (para aliviar a dor) (R2).

- **Meridiano da Circulação e Sexo ➔**
- CS3 (Quze – Curva do Pântano) /
- CS6 (Neiguan – Estratégia Interna) /
- ***CS8*** (Laogong).

- Hemorragia (em geral) (CS3);
- Vertigem (CS6);
- Exaustão (física ou mental) (CS8);

- **Meridiano da Vesícula Biliar ➔**
- VB20 (Fengchi – Lago do vento)

- Dores (na nuca) (VB20);
- Dor de cabeça (VB20);
- Enxaqueca (VB20);

- **Meridiano do Fígado ➔**
- ***F1*** (Dadun) /
- ***F3*** (Taichong – Ponto Estratégico) /
- **F8** (Ququan – Nascente da curva).

- Sonolência (F1);
- Cãibras musculares (F3);
- Cólicas e espasmos (em geral) (F3);
- Náusea (F3);
- Fígado (F8).

- **Meridiano do Vaso da Concepção ➔**
- ***VC17*** (Shanzhong – Centro do Tórax).

- Asma (falta de ar).

@ tera.peutaluiz

Legenda – Grau de dificuldade de localização dos pontos no corpo

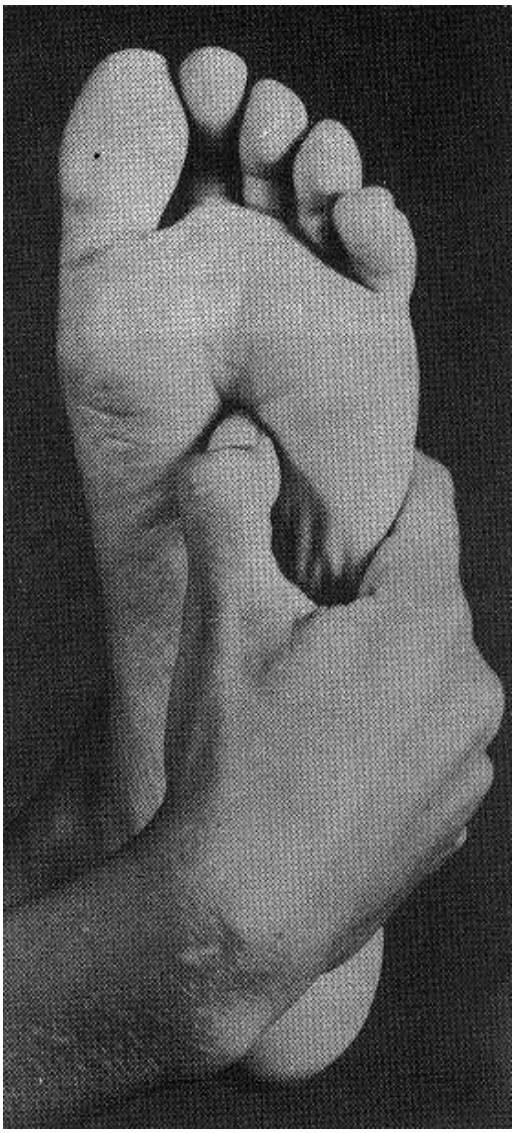
X	Fácil, localização no corpo.
X	Média, localização no corpo.
	Difícil, localização no corpo.

1 – PÉS (6 pontos)

- **R1** (Yongquan – Fonte Borbulhante) [F]

- Desmaio

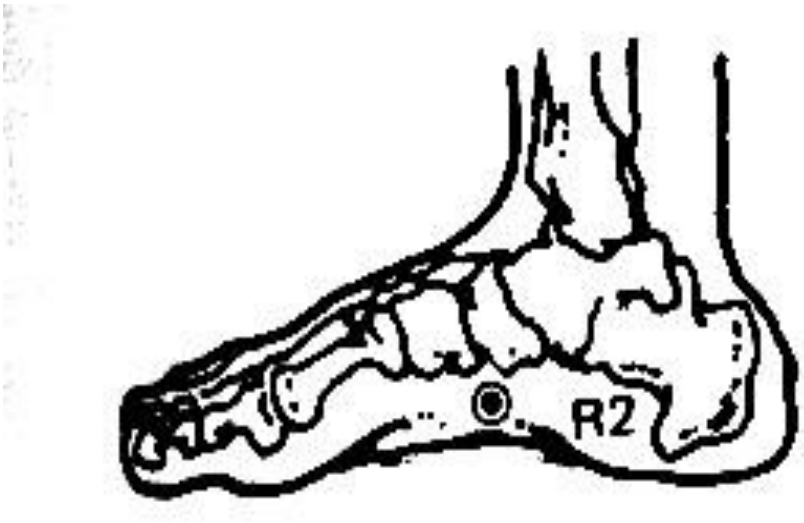
- Pressão repetida com a unha do polegar (**Tonificação**);

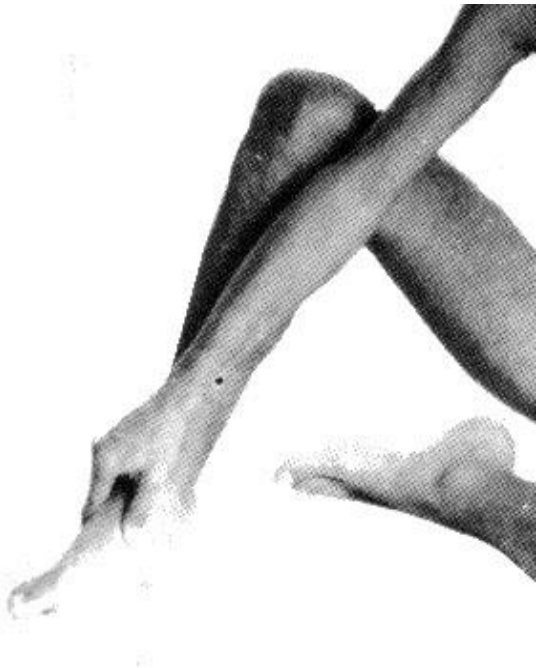


- **R2** (Rangu – Vale da Tuberosidade do Navicular) [M].

- Contusão nos testículos (para aliviar a dor);

- Pressão contínua com a polpa do polegar durante 3 a 5 minutos.

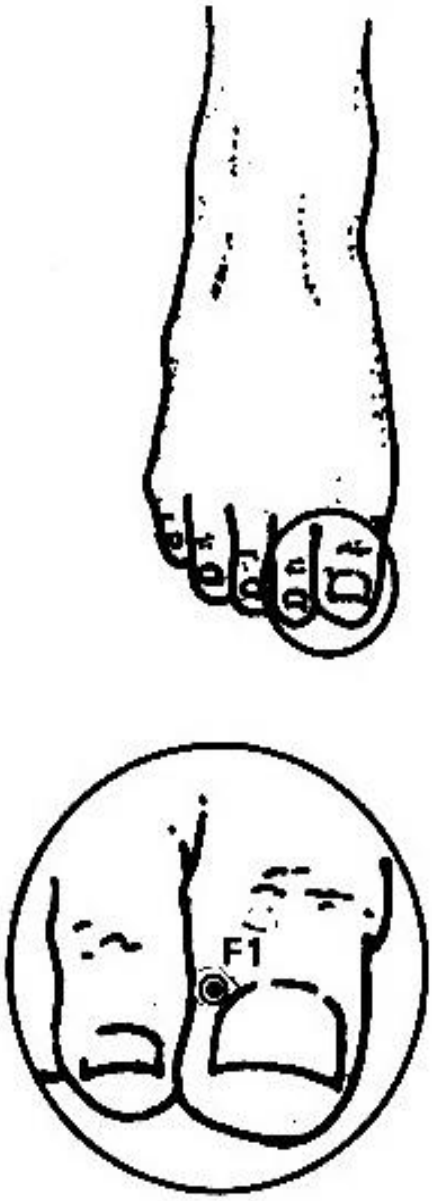




- **F1** (Dadun) [F].

- Sonolência

- Pressão intermitente com a unha do polegar, durante 3 a 5 minutos.

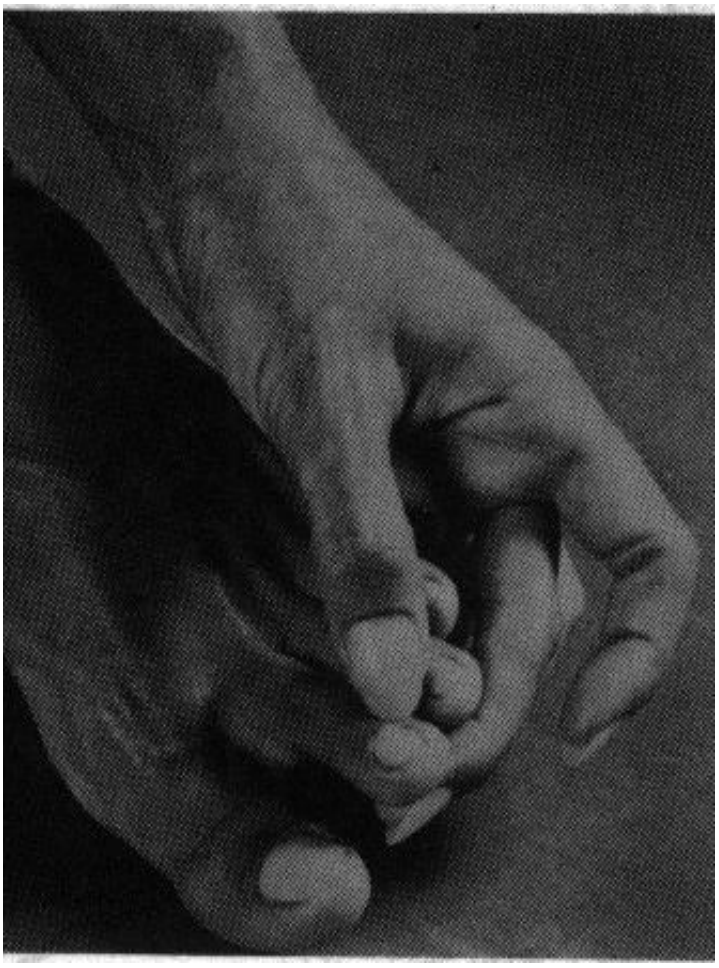


@ tera.peutaluiz

- **E45** (Lidui – Extremidade) [F].

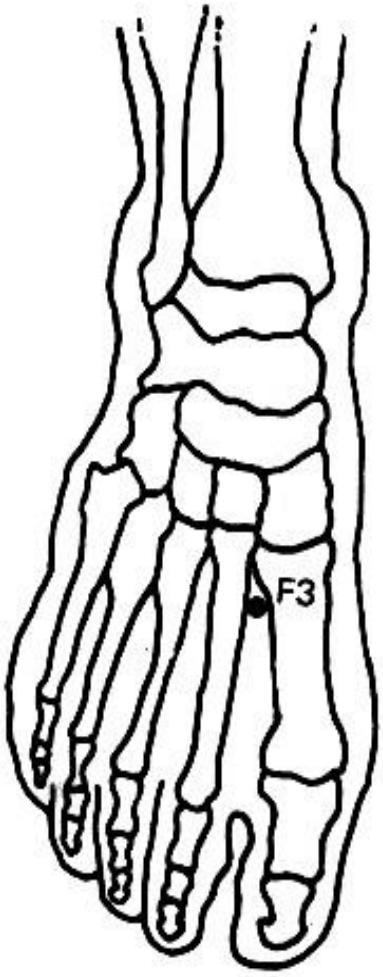
- Indigestão / Ressaca

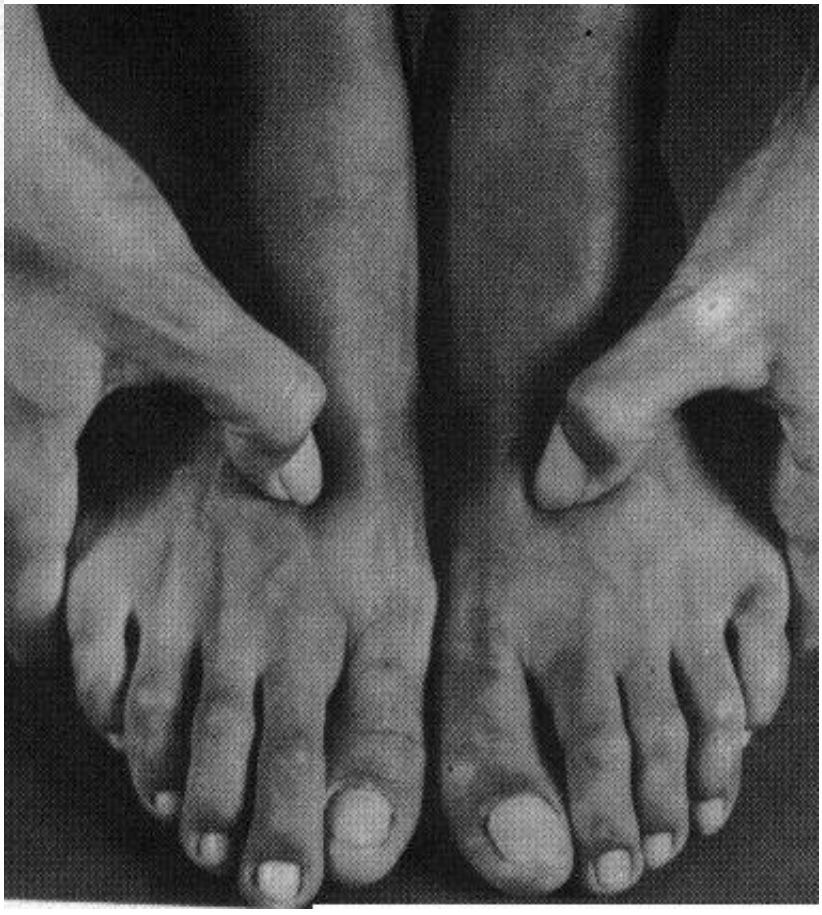
- Pressão contínua com a unha do polegar (**Sedação**).



E45

- **F3** (Taichong – Ponto Estratégico) [F]
- Cãibras musculares / cólicas e espasmos (em geral).
- Pressão repetida com a ponta do polegar (**Tonificação**);
- Náusea
- Pressão contínua com a unha do polegar (**Sedação**);

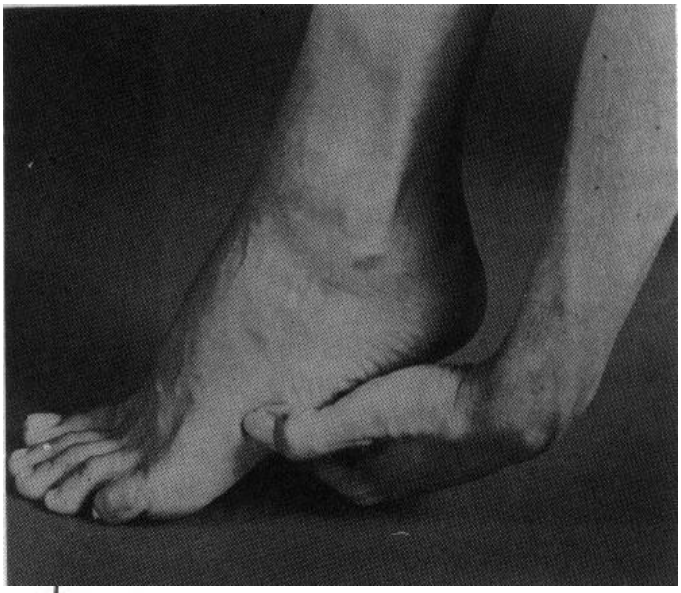


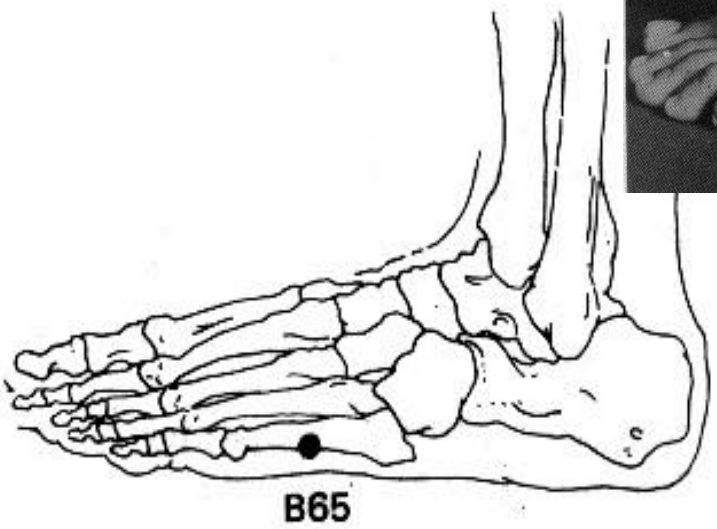


- **B65** (Shugu) [M].

- Queimaduras (para aliviar a dor)

- Pressão contínua com a unha do polegar (**Sedação**);





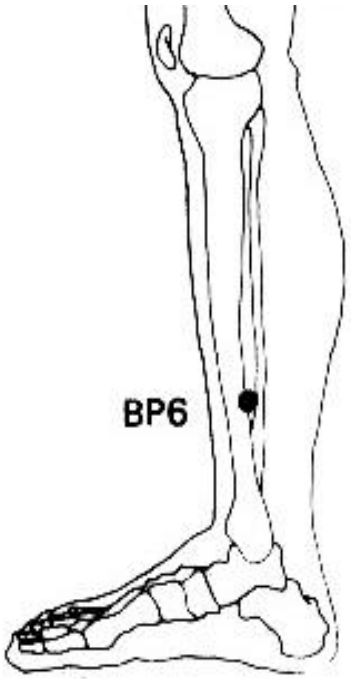
@ tera.peutaluiz

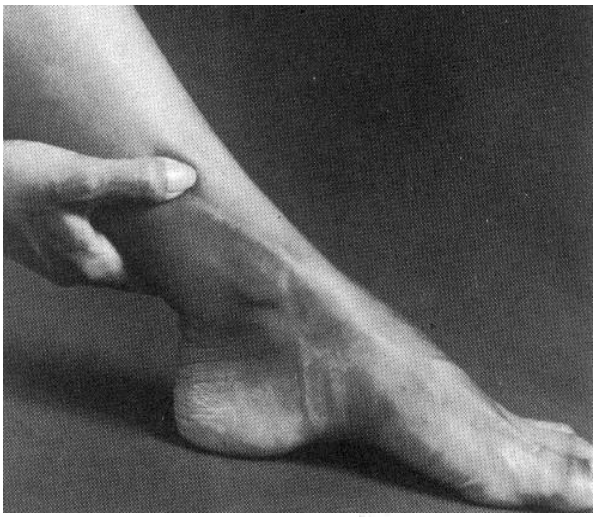
2 – PERNAS (5 pontos)

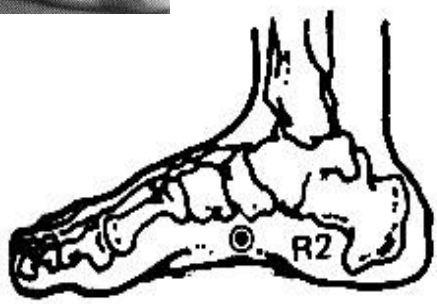
- **R2** (Rangu – Vale da Tuberosidade do Navicular) [M] /

- **BP6** (Sanyinjiao – encontro dos três yin) [D]

- Menstruação (muito freqüente);
- Pressão contínua com a polpa do polegar (**Sedação**);







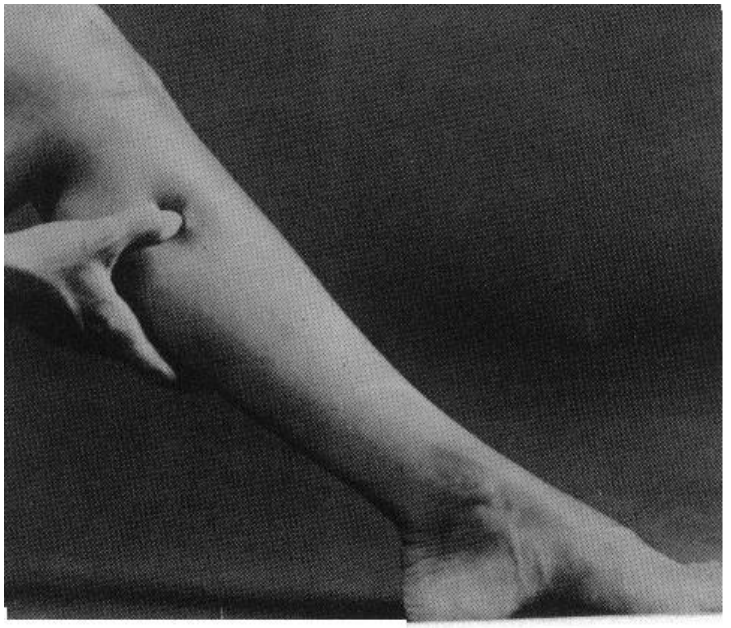
@ tera.peutaluiz

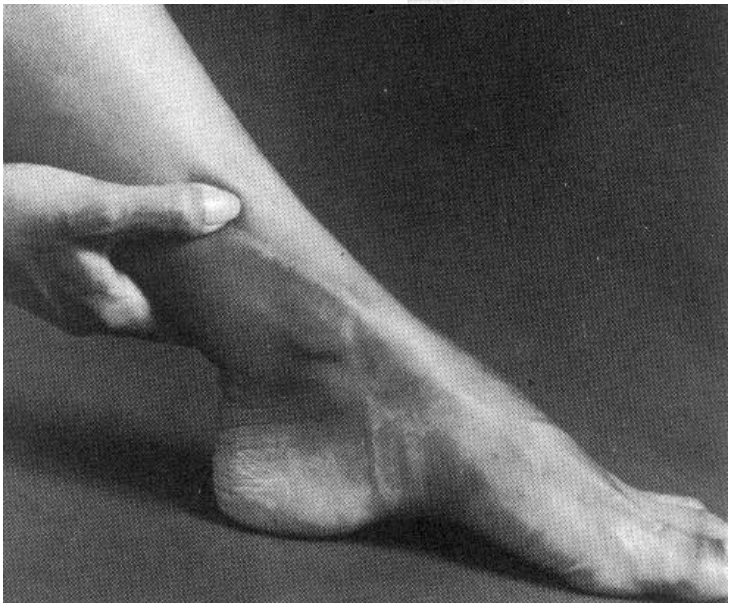
- **BP6** (Sanyinjiao – encontro dos três yin) [D] /

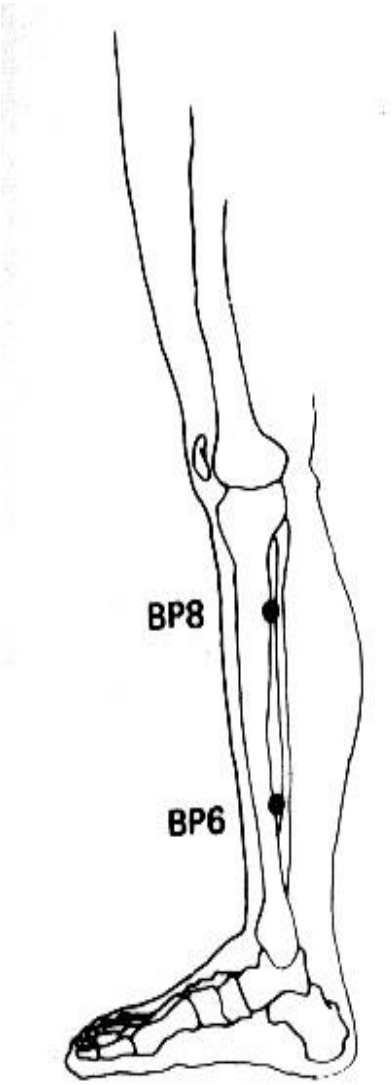
- **BP8** (Diji) [D].

- Menstruação (dores e irregularidades)
- Menstruação (atrasada)

- Pressão continua com a polpa do polegar (**sedação**);







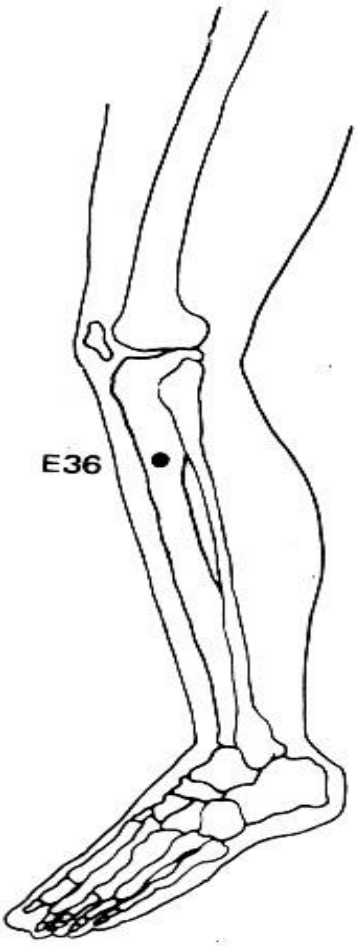
@ tera.peutaluiz

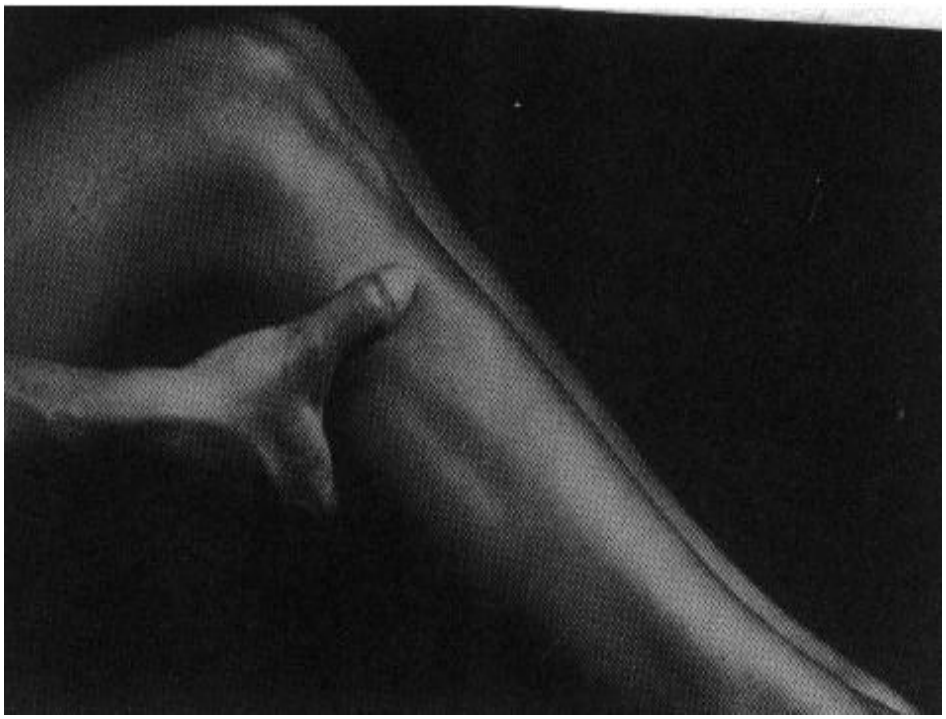
- **E36** (Zusanli - Três lido pé) [M]

- Depressão psíquica /
- Diarreia /
- Esgotamento (físico, nervoso e mental).

- Pressão repetida com a polpa do polegar (**Tonificação**).

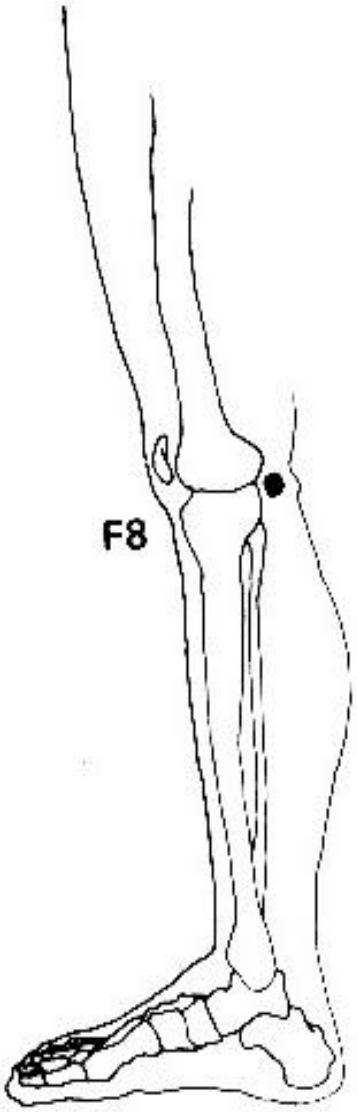
- **NOTA: O E36 É UM PONTO IMPORTANTE PARA MANTER A SAÚDE FORTALECENDO-A.**

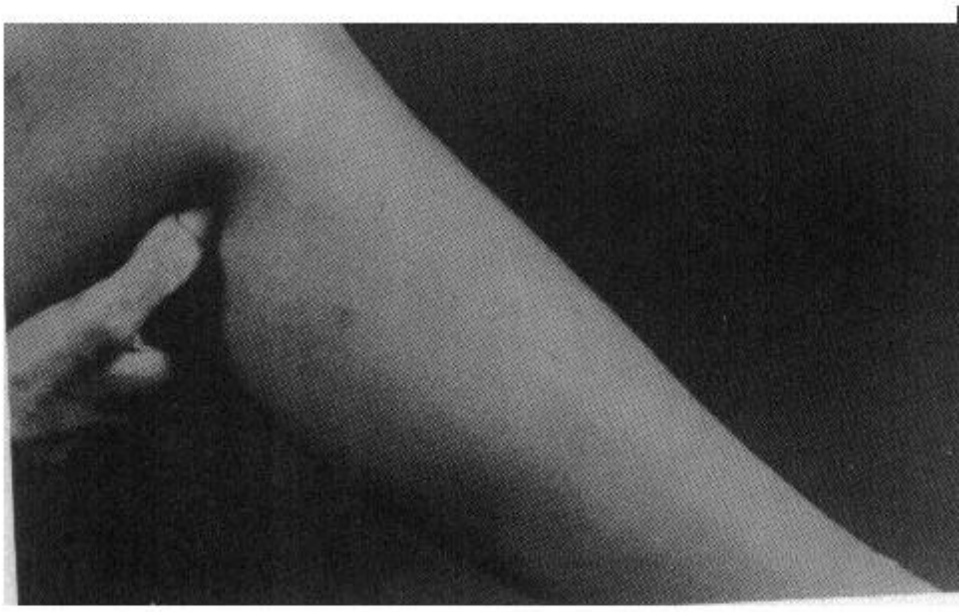




@ tera.peutaluiz

- **F8** (Ququan – Nascente da curva) [D].
- Fígado
- Pressão repetida com a polpa do polegar (**Tonificação**);





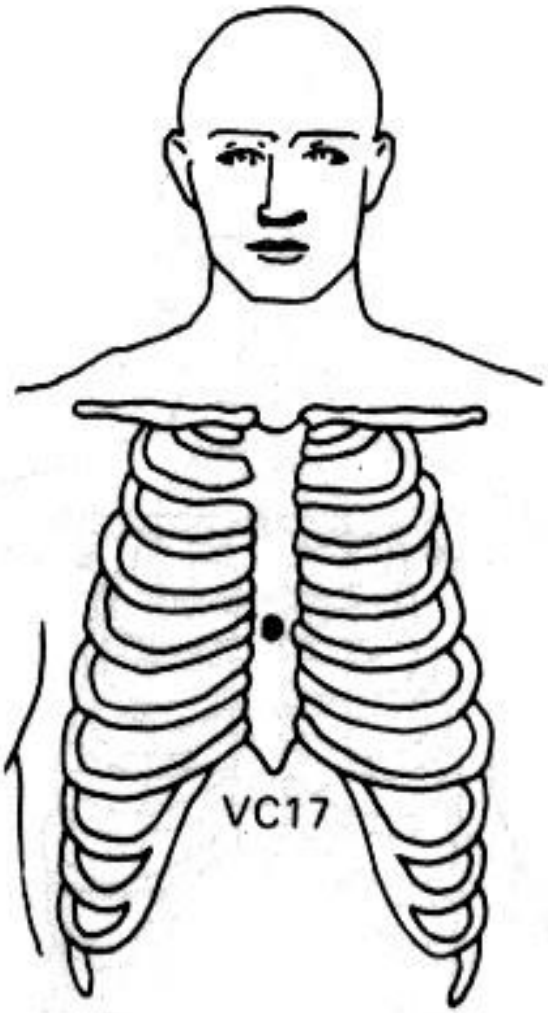
@ tera.peutaluiz

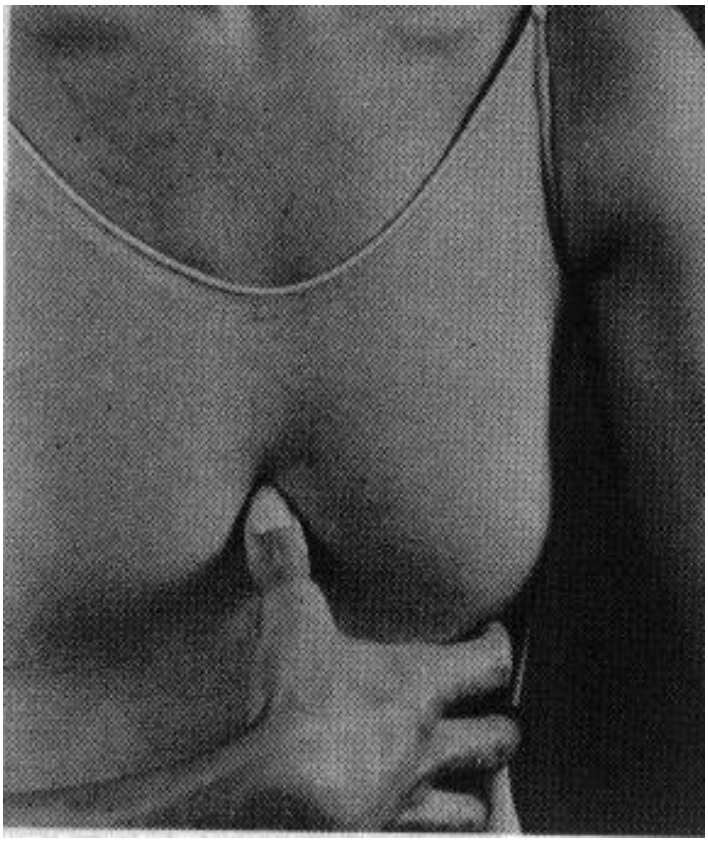
3 - TRONCO POSTERIOR (1 ponto)

- **VC17** (Shanzhong – Centro do Tórax) [F].

- Asma (falta de ar)

- Com a polpa do polegar, pressionar repetidamente, expirando **(Tonificação);**





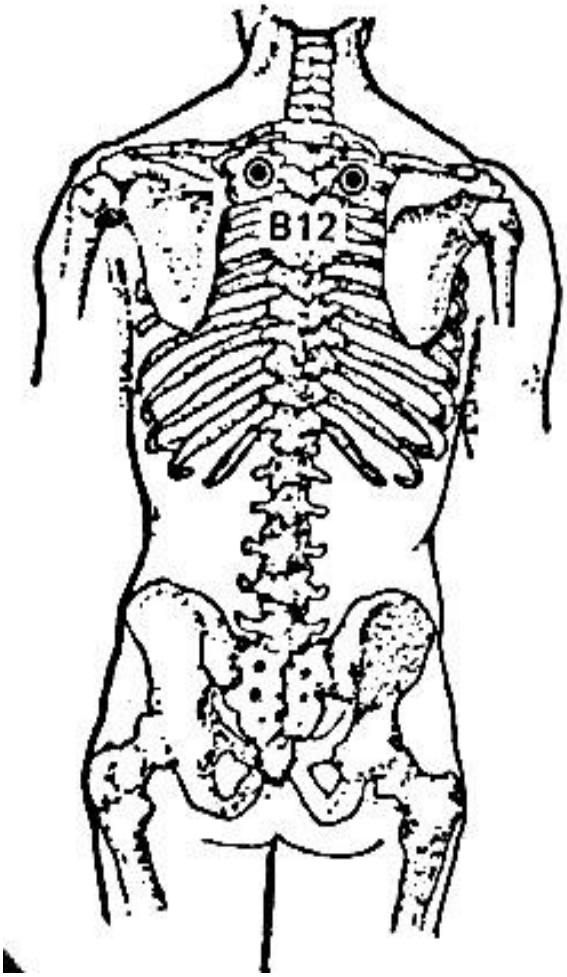
@ tera.peutaluiz

4 - TRONCO ANTERIOR (1 ponto)

- 1) **B12** (Fengmen) [F]

- Friagem (para prevenir efeitos de exposição ao frio ou chuva)

- Pressão intermitente com a ponta do dedo médio durante 3 a 5 minutos.



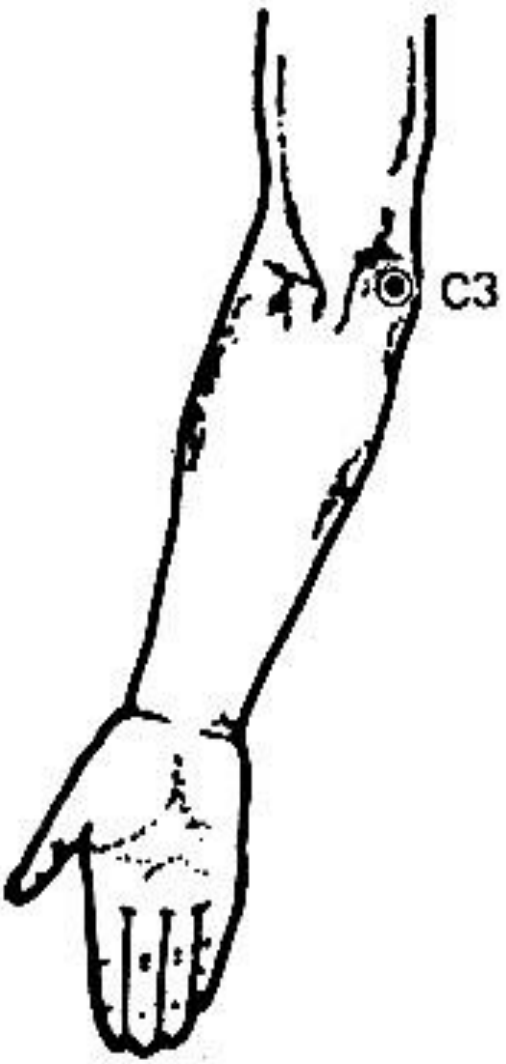
@ tera.peutaluiz

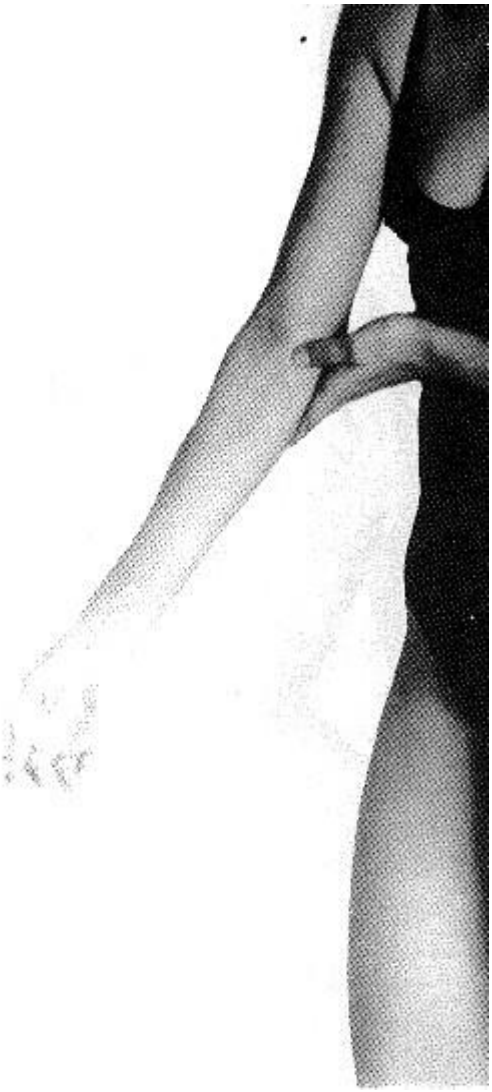
5 – BRAÇOS (4 pontos)

- **C3** (Shaohai) [M].

- Exaustão (nervosa ou mental)

- Pressão contínua com a polpa do polegar durante 3 a 5 minutos;



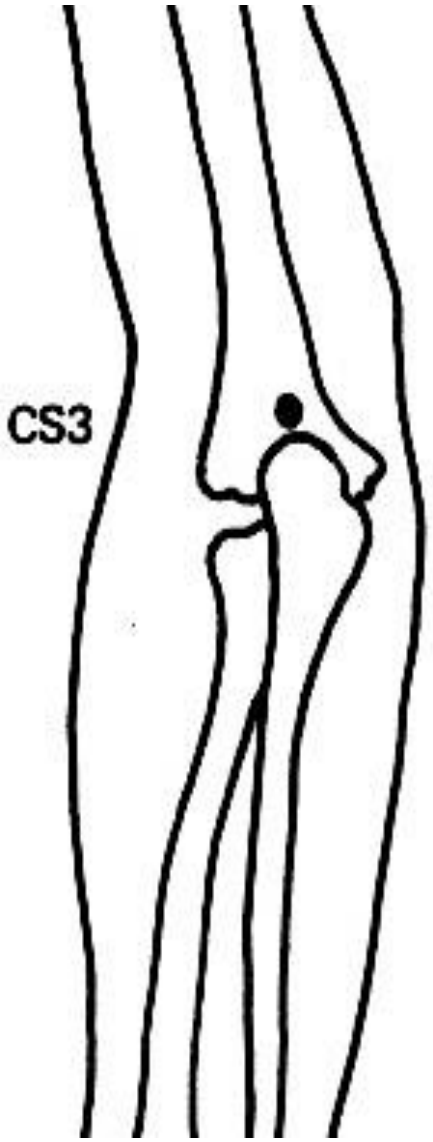


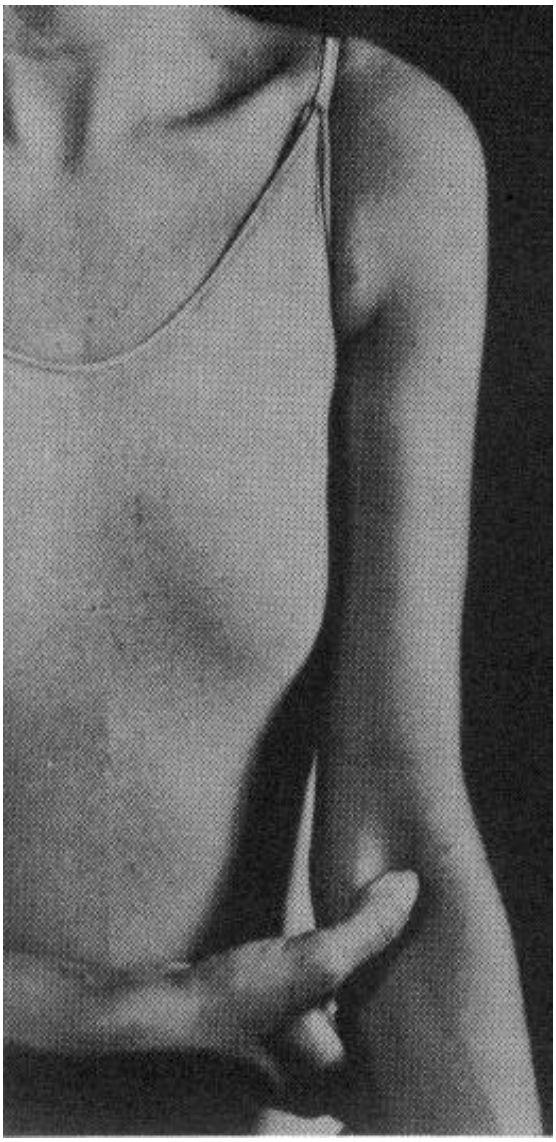
@ tera.peutaluiz

- **CS3** (Quze – Curva do Pântano) [M].

- Hemorragia (em geral);

- Pressão contínua com a polpa do polegar (**Sedação**);



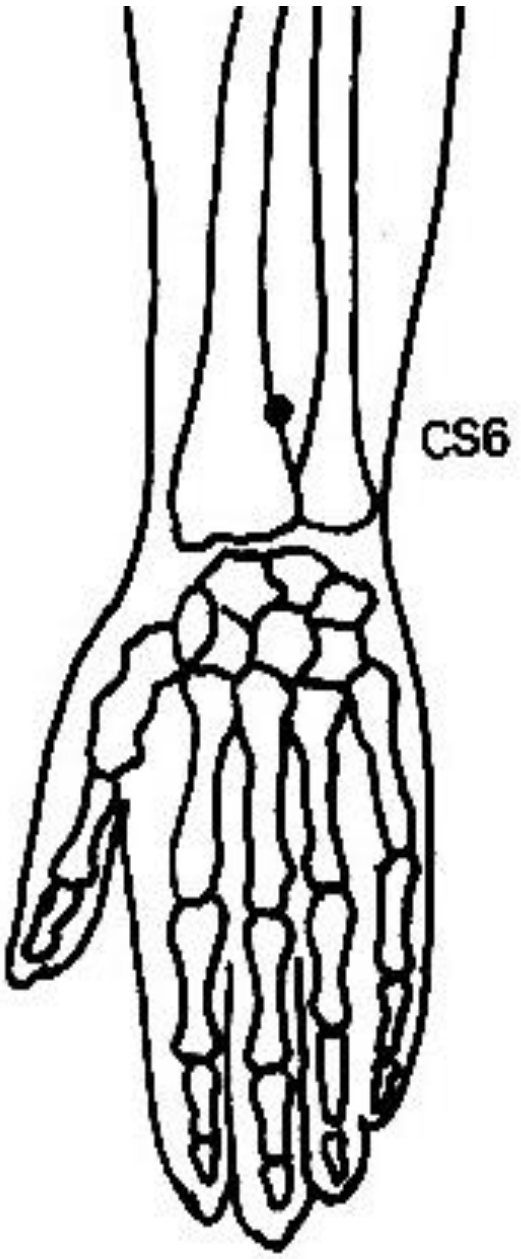


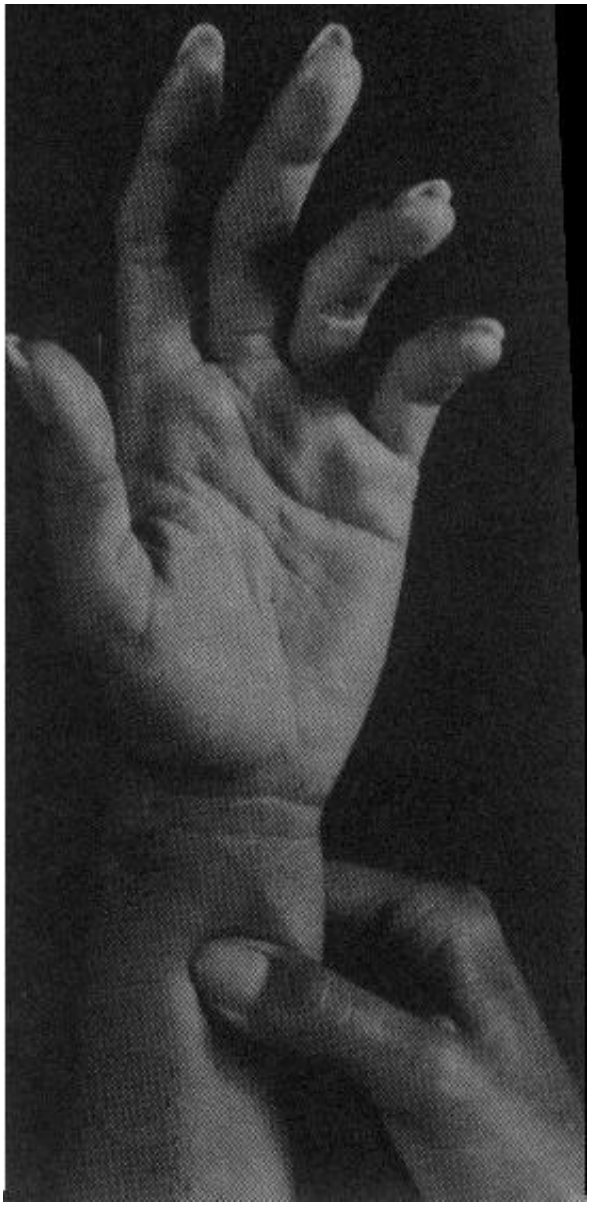
@ tera.peutaluiz

- **CS6** (Neiguan – Estratégia Interna) [M].

- Vertigem

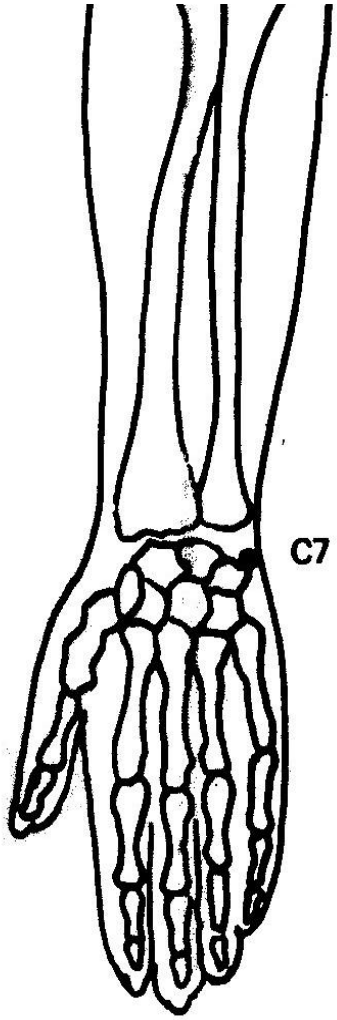
- Pressão contínua com a polpa do polegar (**Sedação**);





@ tera.peutaluiz

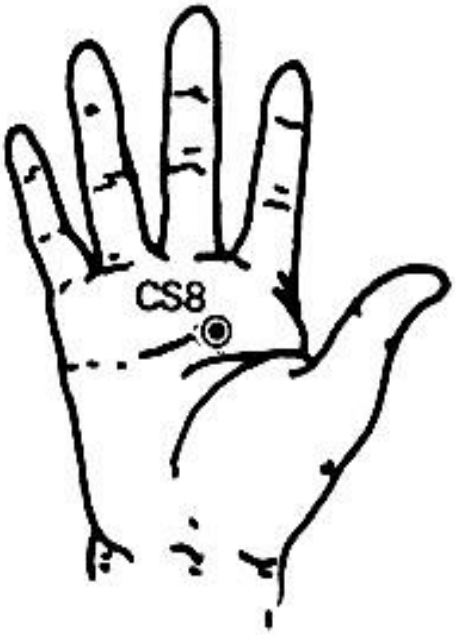
- **C7** (Shenmen – Portão do Espírito) [D].
- Ansiedade, Angústia / Nervosismo;
- Pressão contínua com a unha do polegar (**Sedação**);
- Medo (Insegurança, medo de público, descontrole emocional);
- Pressão contínua com a unha do polegar durante 3 a 5 minutos;
- **NOTA: É PONTO FONTE DO CORAÇÃO.**



@ tera.peutaluiz

6 – MÃOS (3 pontos)

- **CS8** (Laogong) [F].
- Exaustão (física ou mental);
- Pressão contínua com movimentos circulares com a polpa do polegar durante 3 a 5 minutos.

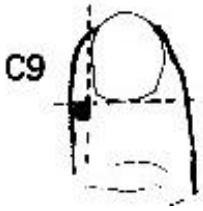


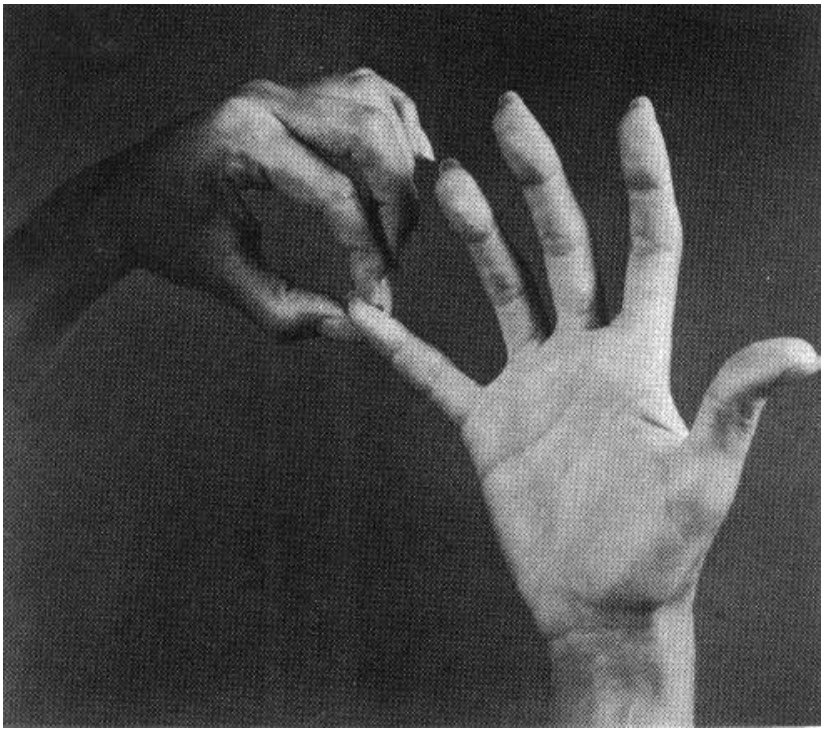
@ tera.peutaluiz

- **C9** (Shaochong) [F].

- Colapso cardíaco

- Apertar repetidamente os lados da unha do dedo mínimo, no ritmo cardíaco normal (**Tonificação**);



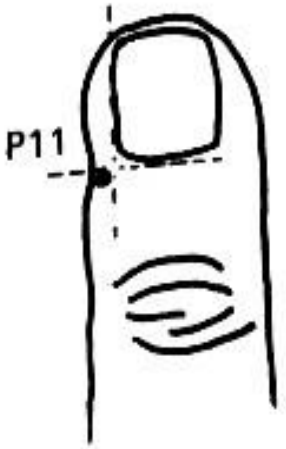


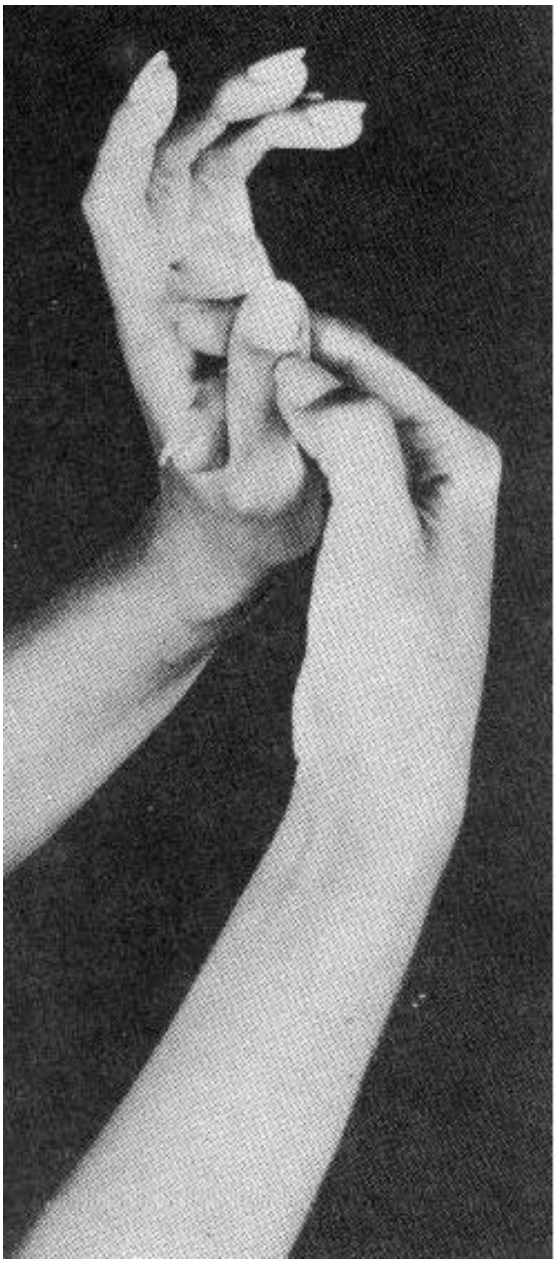
@ tera.peutaluiz

- **P11** (Shaoshang) [F].

- Resfriado (no inicio).

- Pressão contínua com a unha do polegar (**sedação**);

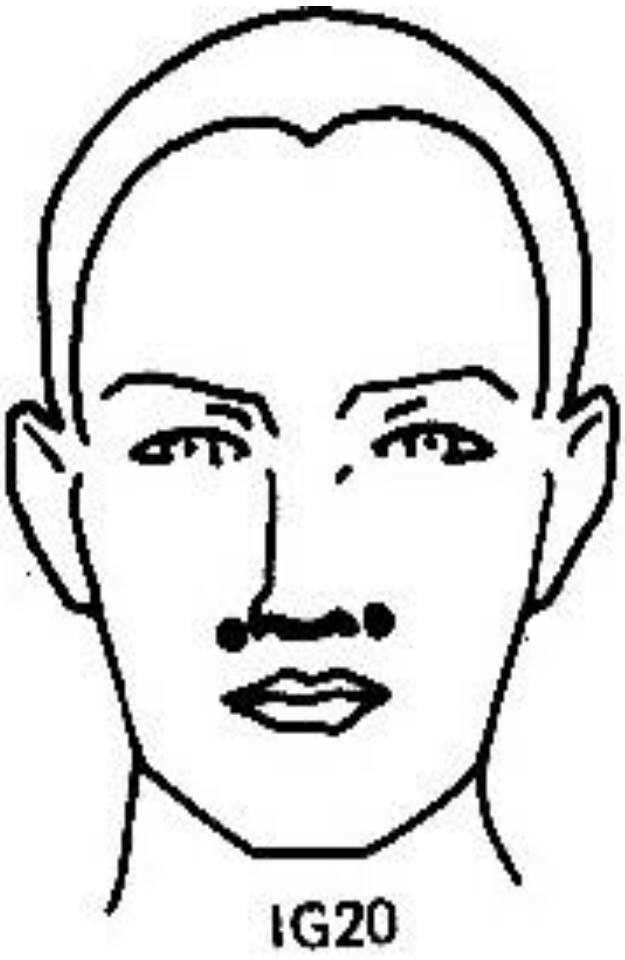


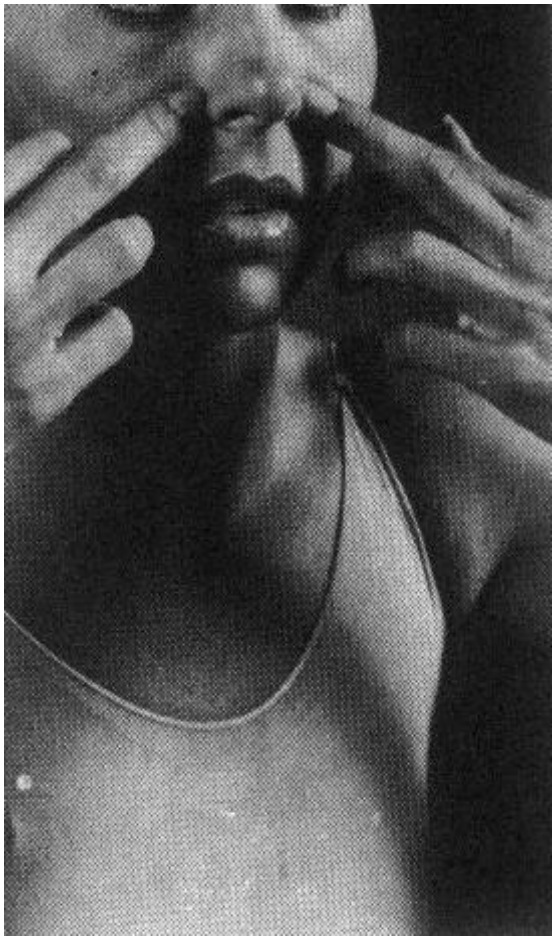


@ tera.peutaluiz

7 – CABEÇA (2 pontos)

- **IG20** (Yingxiang – Sentir fragrância) [F].
- Sinusite
- Pressão contínua com a polpa do dedo médio (**sedação**).
- **NOTA: A MOXA É CONTRA-INDICADA NESTE PONTO.**



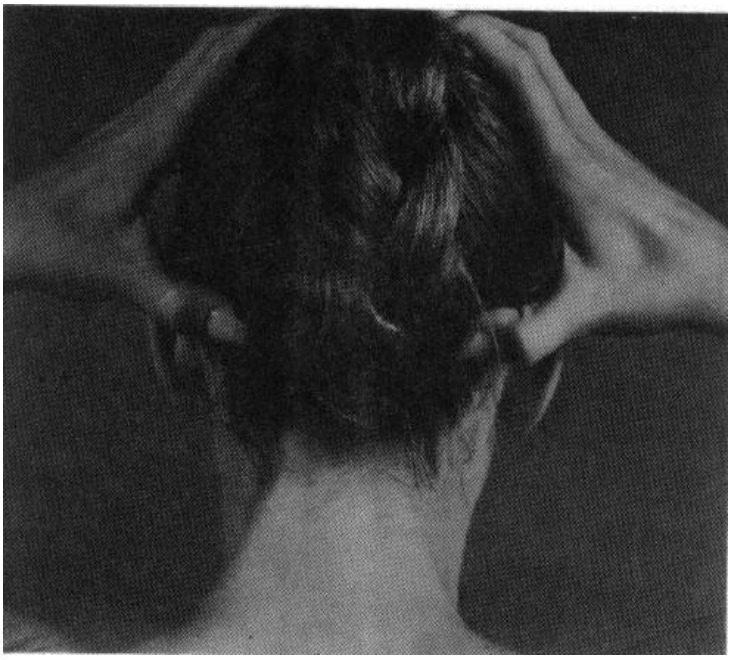


@ tera.peutaluiz

- **VB20** (Fengchi – Lago do vento) [M].

- Dores (na nuca) /
- Dor de cabeça /
- Enxaqueca;

- Pressão contínua com a polpa do polegar (**sedação**);



Bibliografia:

- CANÇADO, Juracy – Do-In – Livro dos Primeiros Socorros – Vol. I e II – (Editora Ground);

- Acupuntura – Resumão Medicina 20 - 2º edição – Barros, Fischer e Associados;

- Tratado da Medicina Chinesa / assessor médico Tian Chonghuo – São Paulo – Rocca, 1993.