



**DO-IN**

**Técnicas de Automasaje  
que rejuvenecen**



Instituto Bien de Salud

# **DO-IN**

Técnicas de Automasaje  
que rejuvenecen

# **DO-IN**

Técnicas de Automasaje  
que rejuvenecen

Instituto Bien de Salud

# **DO-IN**

## **Técnicas de Automasaje que rejuvenecen**

Edición:  
Instituto Bien de Salud  
Av. Morro Solar 2512 - Surco  
Telf. 2252326

Agradecimiento:  
Gianella Baldo

Impresión:  
RED Impresiones s.a.c.

# Introducción

La autosanación y el rejuvenecimiento son posibles con esfuerzo, comprensión y vivencia de la Unidad con todo y con todos. Así logramos la ARMONIA y BELLEZA, viviremos en la verdad con capacidad de AMAR Y PERDONAR.

La clave de la Energía Vital, esta en el Automasaje, la nutrición sobria y sana, con calidad mas que cantidad, con la respiración sagrada y profunda, con un sueño biológico y actividad física mental y espiritual constante, así la Energía Vital fluye, recarga, descarga, con un reposo adecuado.

Para estar Bien de Salud en este gran verso unitario (UNI-VERSO) tenemos que ser soles en la tierra, (SOLIDARIOS) y así seremos siempre fuertes como la roca, profundos como el valle, formaremos una gran familia, contemplaremos y veremos al Profundo Amor Dios en la Gran Diosa Madre Naturaleza y estaremos siempre alegres como un día de sol, para que esto se cristalice, hay que ser siempre como la música, hablar solo cuando nuestro verbo sea dulce como el silencio y sinceros, siempre amando la pureza total, busca solo la verdad del error, vive siempre con los brazos abiertos, creando y creyendo en un mundo mejor.

Estas técnicas nos harán mejores seres humanos si nos identificamos con nuestra esencia divina ya que somos luz en esencia, el DO-IN nos ayuda a verlo en existencia.

*Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún*  
*Médico Cirujano C.M.P. 18164*

## ORDEN PARA LA APLICACION DEL DO-IN

Una vez bien despiertos, calentados y revigorizados brazos y piernas, permeables ambos a la energía que les rodea, los instrumentos del Do-in integral de todo el cuerpo, están a punto.

El encadenamiento del Do-in se efectuará con arreglo al siguiente orden:

1. Cráneo
2. Cara
3. Oídos
4. Nuca
5. Cuello
6. Hombros
7. Zona ingrata entre los omoplatos
8. Pecho
9. Respiraciones, tomas de prana
10. Cintura
11. Pies
12. Piernas
13. Pelvis
14. Riñones-espalda
15. Vientre
16. Masaje en el suelo
17. Concentración en el hara
18. Extensión.

## **El Hombre Es Energía**

El hombre, como todo lo que nos rodea, es una manifestación de la energía universal, con un centro muy condensado (yang) y una expansión progresiva hacia la periferia que escapa en último término a nuestros sentidos y a nuestros instrumentos de medida (energía yin). Nuestros órganos, a los que llamamos materiales porque podemos tocarlos, verlos, pesarlos, etc., se prolongan a través de nervios en los que circulan corrientes nerviosas que representan otra forma de energía. Una energía más sutil todavía ignorada hasta nuestros días por la medicina occidental, pero sobradamente conocida por la acupuntura china, circula por toda la superficie del cuerpo siguiendo meridianos cuyos recorridos son específicos de cada órgano. Esta energía entra y sale de nuestro cuerpo por puntos que nos sirven de antenas para conectarnos con nuestro entorno inmediato y con todo el universo cósmico hasta el infinito.

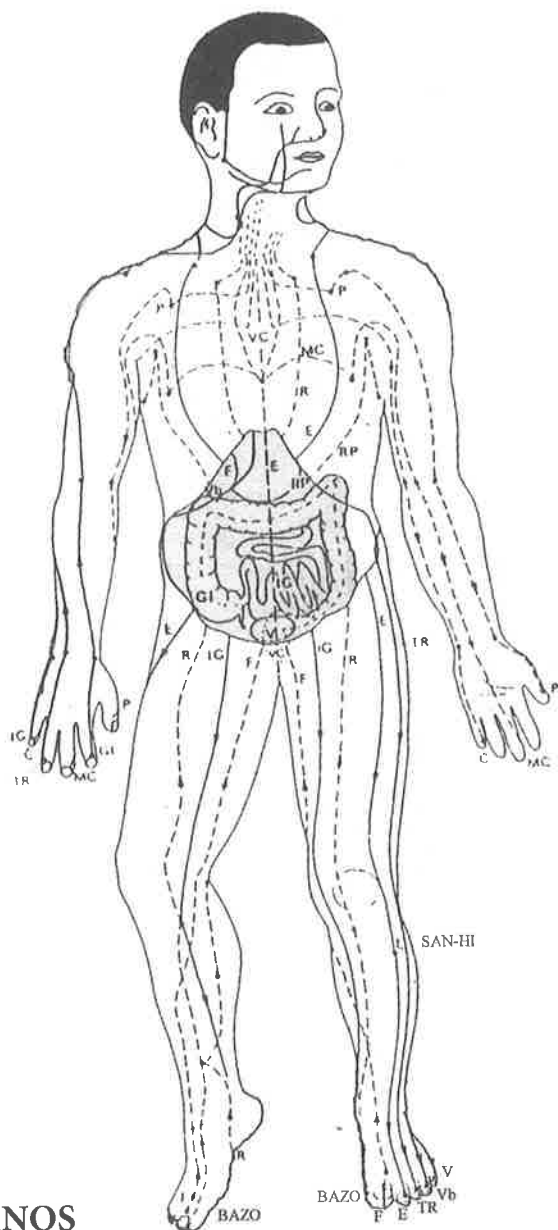
Alrededor del cuerpo humano irradia una energía conocida con el nombre de AURA. Las personas capaces de ver el aura saben que ésta se compone de un conjunto de energías correspondientes a cada parte del cuerpo. La expansión de la energía irradiada del hombre no está limitada al aura. Es bien sabido que por telepatía podemos entrar en contacto con otros seres, o bien ser advertidos de fenómenos acaecidos a distancias de varios miles de kilómetros.

## **El Hombre es, pues, Energía.**

Esta energía es muy condensada, compacta y densa en su centro, que representa la parte visible: huesos, músculos, nervios, órganos, etc. Por este almacén circulan corrientes nerviosas y pránicas (corriente de Ki para los orientales). Alrededor del cuerpo se irradia una energía correspondiente a todas las partes del mismo, que constituye una especie de forro de piel energética. Cuando nuestros órganos enferman, o su funcionamiento no guarda la armonía conveniente, esta piel, fiel reflejo del cuerpo, está toda ella enredada, erizada como, por decirlo de algún modo, una persona desaseada y desgreñada.

El arte del Do-in consiste, mediante determinados ejercicios, pases a cierta distancia del cuerpo, palpados, masajes y martilleos, en reordenar está

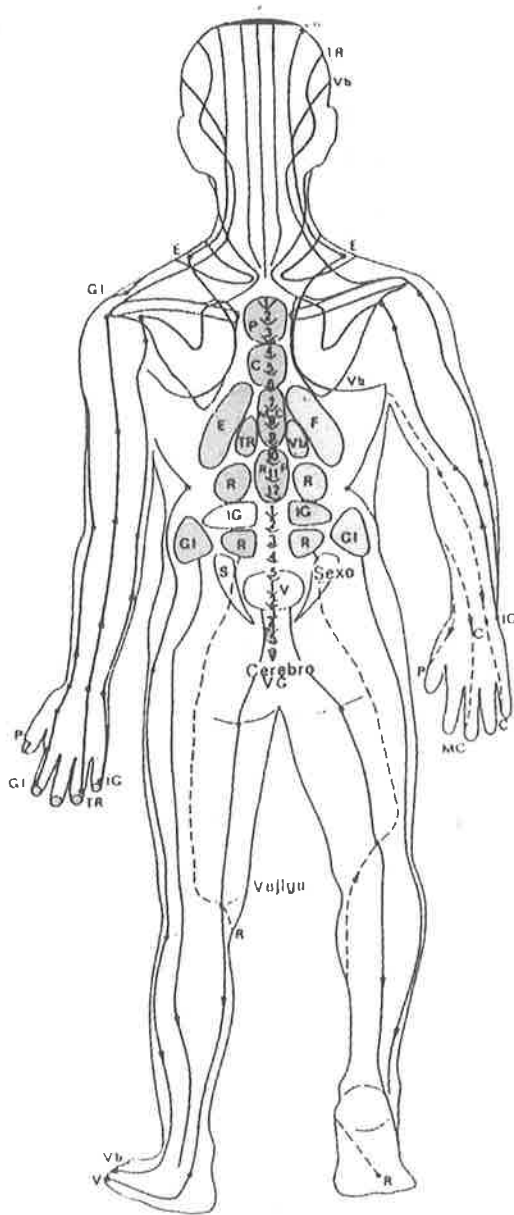
piel energética, peinar y armonizar la buena circulación de la energía en la superficie y en el interior del cuerpo. Al actuar así sobre la circulación de las energías sutiles, se actúa indirectamente sobre los órganos.



**MERIDIANOS**



# MERIDIANOS



## El Hara, Centro Vital Del Hombre

Conviene saber además que las energías de cada una de las partes del cuerpo circulan con arreglo a una armonía cuya suma representa una espiral centrada en el HARA, centro vital del hombre situado algunos centímetros bajo el ombligo. Cuando las energías son disonantes, incluso si son potentes, la energía generada puede ser muy débil o totalmente nula, y es cuando se acusa la fatiga y se carece de fuerzas. Por el contrario, si todas las energías, aun las más débiles, actúan armoniosamente, la energía producida puede ser muy potente.

“Prana”, voz sánscrita que significa aliento, respiración y que guarda íntima relación con las disciplinas respiratorias de los vedas.

Por ser el Hara el centro de esta circulación vital, su cometido es múltiple y el Hara es;

- El centro de equilibrio mecánico visual, psíquico, mental;
- El centro de la memoria, de los impulsos que preceden al pensamiento de la memoria del cuerpo;
- El centro de la asimilación. Los intestinos se enrollan alrededor del hara como una bobina de inducción alrededor de un electroimán. Cuanto más potente el Hara, más poderosa la energía inducida en los intestinos. Esta energía es indispensable para las transmutaciones biológicas que se producen a este nivel corporal, y sobre todo, en la síntesis de la hemoglobina. De Igual modo sucede en todas las restantes funciones, comprendida la eliminación.

La práctica del Do-in comprende 3 partes:

1. Las manipulaciones, cuya finalidad es la de distribuir bien la circulación de la energía, reactivar la energía estancada y recargar las zonas deficientes.
2. Tomas de prana y de Ki mediante respiraciones y movimientos apropiados para recargar el cuerpo. Estas tomas de energía están facilitadas por el hecho de que el Do-in incrementa la permeabilidad de las antenas y meridianos.
3. Recentrado de la energía en el Hara.

## Efectos Beneficiosos Del Do-In

### El Do-in:

- Estimula la vida de los órganos, fortalece todas las funciones y las armoniza.
- Previene las enfermedades devolviendo la vida normal a un órgano en trance de debilitarse y de funcionar en desavenencia con el equilibrio natural.

Sirve de diagnóstico. Cuando un órgano funciona mal, las zonas, meridianos y puntos correspondientes devienen dolorosos, lo que nos avisa acerca de ese estado mucho antes de ser advertidos por un dolor del propio órgano. Contribuye, pues, a una medicina preventiva susceptible de impartirse con toda facilidad, sin violencia.

En este contexto, la práctica del Do-in permite alimentarnos mejor, pues desarrolla nuestra sensibilidad y gradualmente vamos prescindiendo sin traumas de los alimentos nocivos para nuestro cuerpo.

Permite también, comer menos cantidad de alimentos al intensificarse la asimilación, lo que da como resultado un descanso y un robustecimiento de los órganos. Al requerir la asimilación menos energía, resultan beneficiadas las funciones de eliminación, lo que acelera el proceso de purificación del cuerpo. Al estar el cuerpo menos ocupado transmutando la energía terrestre representada por los alimentos sólidos, es más asequible a la recepción de las restantes energías. Es bien sabido que, cuando se come demasiado, la respiración se hace dificultosa. Basta guardar ayuno para darse cuenta de hasta qué punto ello facilita la función de la respiración, y es fácil comprobarlo verificando simples ejercicios de pranayama. La práctica del Do-in favorece, pues, la respiración y el aprovechamiento del aire absorbido.

Las otras energías más sutiles que recorren nuestro cuerpo y que son el alimento de nuestra intuición tienen asimismo una mejor recepción. Todo ello da como resultado un equilibrio más perfecto del cuerpo y de todas las funciones psíquicas y espirituales, una mayor sensibilidad, un desarrollo de la inteligencia intuitiva, más capacidad para darse, para comunicarse, para sentir, para comprender, etc.