

DO-IN del mattino

Questi esercizi sono destinati a migliorare, conservare e sviluppare la salute del corpo (Cit.(1)); sono stati importati in occidente da Michio Kushi, ma risalgono ad un'epoca antichissima. Possono essere praticati da tutti, a condizione che sia rispettato ogni limite del proprio corpo.

Devono essere praticati con la naturalezza del vento che spira o dell'acqua che scorre (Cit.(1)), cioè vanno eseguiti senza soluzione di continuità.

Quella che ti propongo è una selezione di pochi e semplici esercizi, che possono essere eseguiti al mattino anche in soli 5 minuti (anche se sarebbe bene arrivare almeno a 10), e aiutano a cominciare la giornata con energia e serenità.

Puoi praticarli anche senza alzarti dal letto, sono studiati per poter essere eseguiti anche da seduti.

Testa e collo

Massaggio della testa: Usando la punta delle dita massaggia energeticamente il cuoio capelluto con movimenti circolari cercando di stimolare tutta la testa, successivamente picchietta il cuoio capelluto immaginando di percorrere tre linee tra di loro parallele che partono dall'attaccatura dei capelli e scendono fino alla nuca e al collo: comincia dalla sommità del capo, scendi all'altezza delle tempie e infine appena sopra le orecchie (figura 1).

Ripeti l'operazione con i pugni chiusi e i polsi morbidi (figura 2).

Massaggio del collo: Comincia l'esercizio con la mano con cui scrivi.

Tieni la mano a conchetta, e massaggia piano

Figura 1: Tratto da (1, p. 175)



Figura 2: Tratto da (1, p. 178)



ma con vigore il collo cominciando dalla nuca e scendendo fino alla base del collo. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.

Intreccia le mani tra di loro e massaggia il collo con forza usando l'estremità prossimale delle palme, poi allontana le mani di colpo (figura 3).

Viso

Fronte: Massaggia la fronte percorrendo tre linee parallele orizzontali: comincia dal centro della fronte, all'attaccatura dei capelli, e arriva alle tempie, poi una linea più in basso, a metà fronte, e infine una linea subito sopra le sopracciglia.

Figura 3: Tratto da (1, p. 178)



Occhi: Pizzica leggermente le sopracciglia, partendo dal naso e finendo vicino alle tempie. Percorri tutta la cavità oculare effettuando delle leggere pressioni. Esegui dei movimenti circolari attorno alle tempie.

Zigomi e mandibola: appoggia gli zigomi sopra la punta delle dita, effettuando così una pressione dovuta solo alla forza di gravità (figura 4). Comincia vicino al naso e fai alcune pressioni fino ad arrivare alla mandibola, che massaggerai con delle pressioni circolari. Ripeti lo stesso tipo di movimento in una linea

Figura 4: Tratto da (1, p. 172)



sotto il naso e sotto la bocca, massaggiando per bene l'arcata dentale.

Naso: Col pollice e l'indice o con i due indici friziona energicamente le facce laterali del naso fino a riscaldarle.

Busto e braccia

Spalle: Con il pugno percuoti la spalla, partendo dalla base del collo e percorrendola tutta. Sorreggendo il gomito con il braccio opposto, cerca di fare lo stesso esercizio in tre linee parallele andando verso la schiena (figura 5).

Figura 5: Tratto da (1, p. 178)



Braccia. Percorri con il pugno l'interno del braccio, scendendo dalla spalla fino al polso, e poi risali dal polso alla spalla percuotendo l'esterno. (Discesa verso l'interno, salita verso l'esterno). In questo modo rispetti il senso dei meridiani per la Medicina Tradizionale Cinese. Sciogli bene i polsi e le mani scuotendole vigorosamente nell'aria.

Torace: Inspira e gonfia il petto. Trattieni il respiro e con i pugni chiusi e il polso morbido percuoti leggermente tutta la gabbia toracica, evitando l'area del seno.

Schiena: Sempre con i pugni chiusi percuoti la schiena ai lati della colonna vertebrale, usando l'area del pollice e dell'indice come punto di contatto con il corpo. Usa le mani in modo alternato e successivamente contemporaneamente (figura 6). Insisti un po' sopra il sacro.

Figura 6: Tratto da (1, p. 187)



le aree più dolorose (figura 8). Afferra il piede dalla caviglia e scuotilo.

Figura 7: Tratto da (1, p. 196)

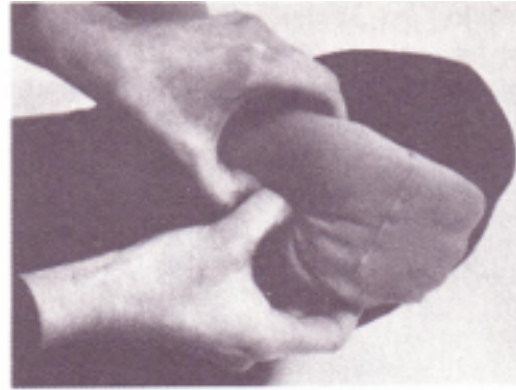


Figura 8: Tratto da (1, p. 196)



Alzati in piedi, fai tre bei respiri profondi e...
Buona giornata!

Gambe e piedi

Gambe: Sempre con i pugni, percuoti le gambe scendendo dalle anche alle caviglie sull'esterno della gamba, e risalendo dalle caviglie verso l'inguine all'interno. Soffermati sulle caviglie, massaggiare e premi dei punti tutto attorno.

Piedi: Afferra un piede con le mani e massaggia con cura tutta la pianta, usando il pollice (figura 7). Sul dorso del piede scivola con le dita tra osso e osso, soffermandoti se vuoi nel-

Riferimenti bibliografici

- (1) Michio Kushi, *Il libro del DO-IN*. Edizioni Mediterranee, 2002.
- (2) Shizuto Masunaga, *ZEN per immagini - Esercizi dei meridiani per una vita sana*. Edizioni Mediterranee, 2002.
- (3) Toru Namikoshi, *Shiatsu+Stretching - tecniche ed esercizi per migliorare forma e salute*. Edizioni Mediterranee, 2001.