

DO-IN AZ ÍRÓASZTALNÁL

MADOCSAI
ESZTERREL

I. rész

TARTALOM

- **A do-in**
- **A probléma**
 - 1. Nyújtózás**
 - 2. A fej hátra**
 - 3. Kézdörzsölés**
 - 4. A nyak lazítása**
 - 5. Kopogtatás**
 - 6. Nyakhúzás**
 - 7. Pontnyomás**
 - 8. Vállemelés**
 - 9. Fejfordítás**



A DO-IN

A do-in egy japán önmasszázs technika, amely energiakeringésünk harmóniájának helyreállítására szolgál. A gyakorlatsorozat minden mozdulata egy bizonyos meridián illetve akupunktúrás pont célzott kezelésén alapul. A do-in kitartott mozdulatok, feszítések sorozatából, légzőgyakorlatokból és önmaszszázsából áll, amelyek mind a testünkben áramló életenergia — japánul kí — harmonizálására szolgálnak.



A PROBLÉMA

A számítógép mellett végzett munka merevvé teszi a testünket. A hosszan tartó ülés megterheli a hát és a derék izmait, feszültségben tartja a nyakat és a vállat, fárasztja a szemet és a kezet. A koncentráció, a szellemi munka kimeríti a Tűz energiát. Tapasztaljuk, hogy ilyenkor milyen jól esik felállni, megmozdulni, de a do-in gyakorlatokkal sokkal többet tehetünk magunkért. Hatékonyabban támogatjuk a feltöltődést, lazítást, a megújulást. Tartsunk szüneteket munka közben, és csináljuk a gyakorlatokat az asztal mellett. Előzzük meg a kimerülést, a nyak és vállfájdalmakat, a fejfájást, a szemromlást.

1. NYÚJTÓZÁS

Toljuk el magunkat kissé az asztaltól, hunyjuk be a szemünket, és a kezeket összefogva egy mély belégzéssel nyújtózzunk magasra. Ezt az ösztönösen is gyakran végzett mozdulatot ne csak egy kilégzés alatt tartsuk ki, hanem több lélegzetvételnyi ideig.



Belégzéskor kicsit enyhítsük a nyújtás erősségét, kilégzésre pedig toljuk még följebb a kezeket. Figyeljünk befelé. Kövessük a mellkas, a hónalj, a kar különböző szakaszainak ellazulását.

2. A FEJ HÁTRA

Egy rövid pihenő után nyújtózzunk megint az előző mozdulatot ismételve, de most az arcot fordítsuk fölfelé.



Engedjük hátra a fejet, nyújtóztassuk meg a nyak elülső részét is. Közben a szájat engedjük kissé kinyílni, és lazítsuk el az izmokat körülötte. Hosszan tartsuk ki a mozdulatot, kövessük a ki-belégzést, kilégzésakor igyekezzünk ellazulni.

3. KÉZDÖRZSÖLÉS

Erőteljesen dörzsöljük össze a kezeinket. Lehűl a kezünk, ha hosszan dolgozunk a billentyűzeten és az egérrel. Most melegítsük fel őket.



Figyeljük meg, milyen más érzés az élő test, a tenyerek és az ujjak érintése.

4. A NYAK LAZÍTÁSA

A kezek érzékennyé tétele után ölelgessük meg a nyakat hátul és oldalt. Egész tenyérrel, nagy felületen szorítgassuk össze a nyakat, közben lazán mozgassuk a fejet.



A képernyőt figyelve sokszor észre sem vesszük, mennyire megfeszül a nyakunk. A fejfájás kialakulásának megelőzéséhez is nagyon fontos a nyakon az epehólyag és a máj meridián mentén a merevségek oldása.

5. KOPOGTATÁS

A fejet kissé hajlítsuk előre, és ujjvégekkel kopogtassuk meg a fej hátsó-alsó csontját, a nyakszirtcsontot. Járjuk be ennek a területnek minden kis részletét.



Pattanjon a kezünk, de az impulzusok ne legyenek túl erősek. Érzékeljük a tarkótájék jóleső, felszabadító pezsgését. Szellemi energiáink megújulnak.

6. NYAKHÚZÁS

Két kezünket összekulcsolva fogjuk át hátul a fejet, hajtsuk előre, és maradjunk így legalább egy percig. Lélegezzünk nyugodtan, minden kilégzéskor figyeljük a hátsó nyakizmok nyúlását. A karunk súlya és a gravitáció miatt picit mindig jobban előre billen a fejünk.



Ügyeljünk rá, hogy a vállaink lazák legyenek, ne húzzuk föl őket közben. A hólyag és az epehólyag meridián mentén lazulnak a szövetek, az energiaáramlás szabadabbá válik, felfrissülünk.

7. PONTNYOMÁS

A nyakszirtcsont és a nyak találkozásánál mindkét oldalon találunk egy-egy mélyedést. Tegyük oda a hüvelykujjunkat, és kilégzésre adjunk finom, de erőteljes nyomást erre a két pontra.



Több lélegzetvételnél ideig tartsuk ki, minden kilégzéskor engedjük lazulni az ujjunk alatti területet. Az epehólyag meridián 20-as pontját kezeljük, amely a tarkó lazítása mellett a szem fáradtságát enyhíti, és a fejfájás megelőzésére is kiváló.

8. VÁLLEMELÉS

Egyenesen ülve, mély belégzéssel húzzuk magasra az egyik vállat. Kicsit tartjuk benn a levegőt, majd hirtelen engedjük ki a szájunkon keresztül, és ejtsük le a vállat.



Ismételjük sokszor, felváltva mindkét oldalon, és kapcsoljuk hozzá a terhektől való megszabadulást képét. A törzset, a hátat tartjuk tónusban, figyeljünk a váll teljes ellazulására.

9. FEJFORDÍTÁS

Kiegyenesítve a nyakat, az állat közelítve a mellkashoz lassan fordítsuk oldalra a fejet, és lélegezzünk ki. A szemet nyissuk ki, amennyire tudunk, nézzünk hátrafelé. Belégzéskor fordítsuk a fejet előre, ekkor legyen csukva a szem, következő kilégzéskor lassan a másik oldalra fordulunk és megint hátranézünk.



Legalább tízszer ismételjük mindkét oldalra, nyugodtan lélegezve közben. Ügyeljünk rá, hogy a fej ne billenjen hátra, a nyak maradjon egyenes és a váll se emelkedjen.

Hamarosan elküldjük
a következő
gyakorlatsorozatot.



KAPCSOLAT

+3670 947 40 12

info@shiatsu.hu

www.shiatsu.hu