

F. CABAL

DIGITOPUNTURA



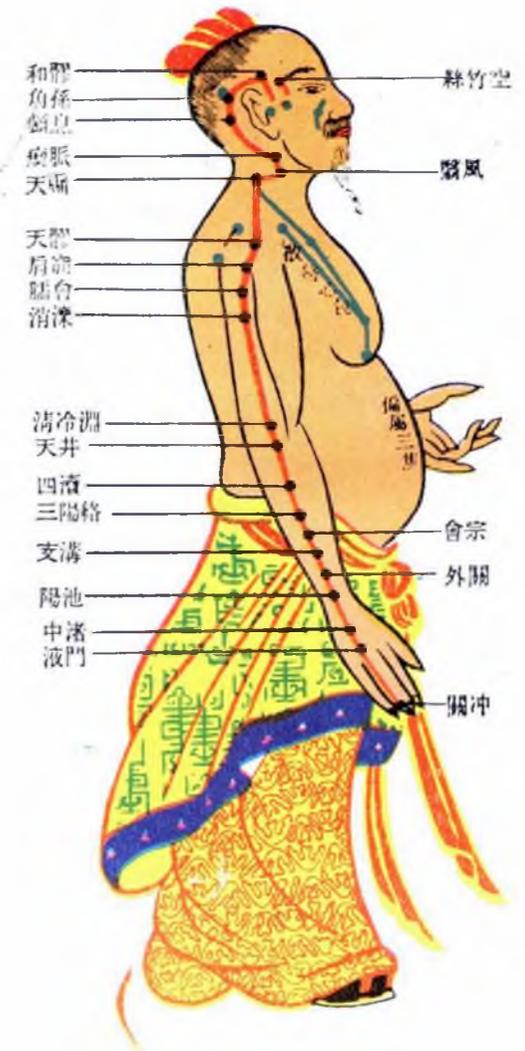
**Conocimientos generales,
para el niño
y el principiante**

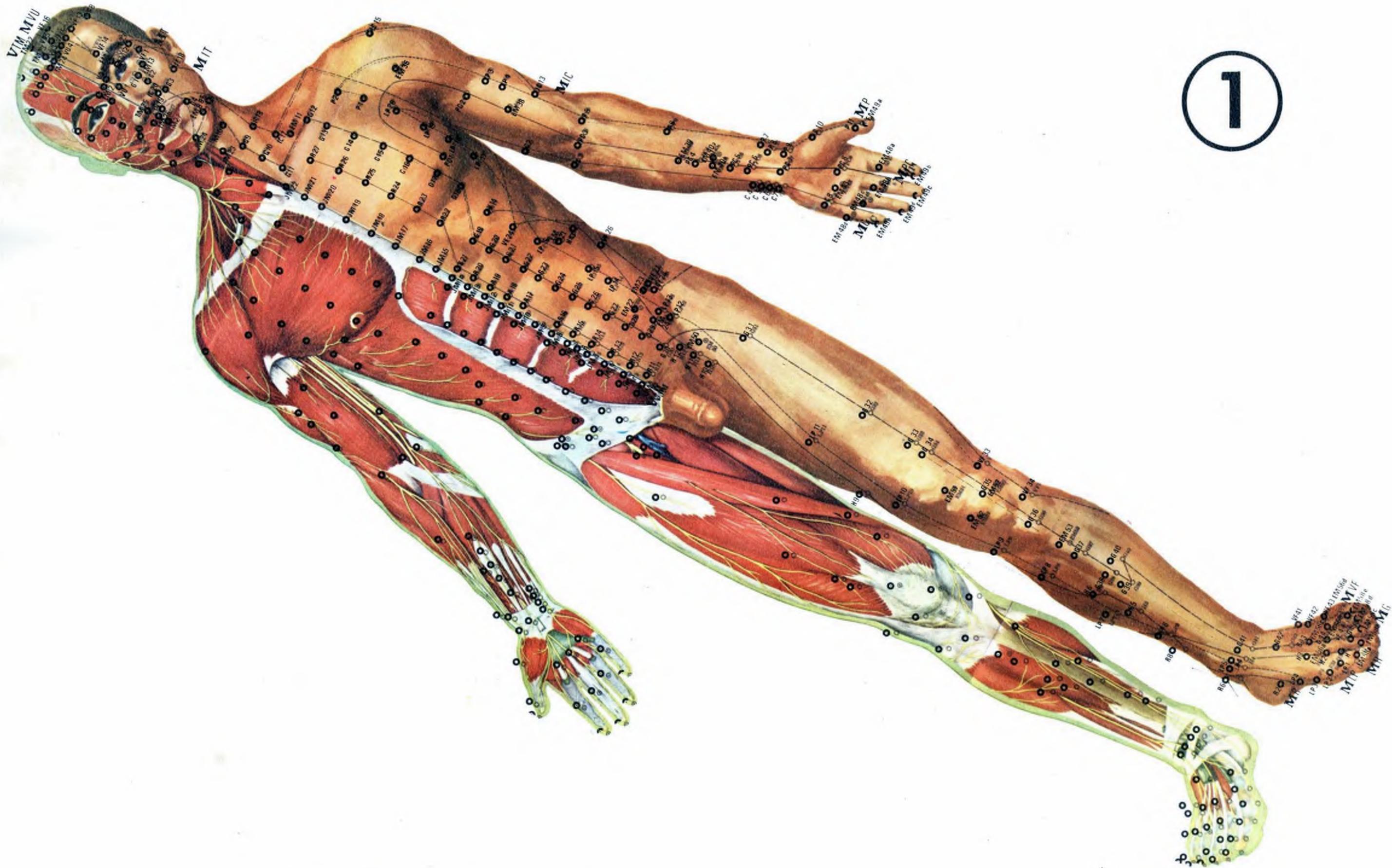
(3ª edición)



Av. José Antonio, 55
TELEFONOS 247 35 10 - 247 15 92
MADRID - 13

Colección «CUADERNOS DE DIGITOPUNTURA»





1

F. CABAL

DIGITOPUNTURA



**Conocimientos generales,
para el niño
y el principiante**

Colección «CUADERNOS DE DIGITOPUNTURA»



Av. José Antonio, 55
TELEFONOS 247 35 10 - 247 15 92
MADRID - 13

P R E A M B U L O

El ser humano (usted, tú, tus amiguitos, el maestro, tus padres..., todas las personas) está compuesto de dos partes fundamentales: una espiritual o psíquica y otra física.

Constituye su parte física el cuerpo en sí, o sea, la carne, los huesos, la sangre, los nervios, los pelos, las venas, los músculos, etc., y constituye la parte psíquica todo lo no material, lo no físico, es decir, el espíritu, el pensamiento, el olor, el gusto, etc.; en fin, todo lo que penetra por los sentidos, pero no se ve.

A ese conjunto físico-psíquico, lo que se ve y lo que no se ve, se llama «psicosomático».

Las enfermedades pueden producirse por una lesión física (una caída, un golpe, etc.) o por una lesión psíquica (neuralgia, disgustos, etc.); pero la mayor parte de las enfermedades son, por su procedencia, psíquicas, espirituales, producto de la imaginación que por su propio proceso se convierten después en patológicas.

Es el propio individuo (tú mismo) quien se fabrica, la mayor parte de las veces, su enfermedad (su gastritis, su migraña, etc.), que después evoluciona y se convierte en enfermedad crónica, o sea, larga y habitual.

Las enfermedades conviene que sean tratadas desde un principio, porque cuando se hacen crónicas son muy difíciles de curar y tienen tratamientos larguísimos, muy costosos y no siempre se logra la curación total.

Cuando se aprecie una enfermedad debe acudirse rápidamente a un Maestro Acupuntor.

El dolor puede aliviarse con la «Digitopuntura», pero no hay que olvidar que ésta no cura la enfermedad, pues actúa solamente como paliativo y como remedio urgente para eliminar el dolor.

En realidad, la enfermedad se manifiesta (salvo en las lesiones físicas) cuando se produce un desequilibrio de tipo psíquico. Un desequilibrio es la existencia de un mayor potencial en desacuerdo con el que le corresponde.

Los chinos descubrieron hace más de cinco mil años que en el cuerpo humano hay energía, algo así como la corriente eléctrica. Esta energía se mueve a través de una especie de canales llamados Meridianos, pero que mejor deberían llamárseles calles o conductos. En el cuerpo humano hay catorce Meridianos, doce de ellos bilaterales, o sea, uno a cada lado del cuerpo, y dos unilaterales, además de vasos secundarios que conectan a unos con otros.

Cada uno de esos Meridianos, o calles de conducción de la energía, tienen una especie de estaciones, llamados **puntos**, con funciones características. Unos puntos sirven para **dispersar** la

energía, es decir, para quitar aquella que nos sobre; y otros para **tonificar**, es decir, para recibir la que nos falte.

En unos Meridianos la energía camina de abajo-arriba y en otros de arriba-abajo.

A continuación estudiaremos, aunque sea en forma elemental, el proceso energético (movimiento de la energía) y algunas enfermedades elementales de fácil corrección por medio de la Digitopuntura.

Pretendemos con este **Cuaderno I** poner al alcance del niño y del que desee iniciarse en estas técnicas la manera de curar las enfermedades más sencillas y frecuentes que se le presenten.

Con el **Cuaderno II** traemos un gran número de enfermedades susceptibles de ser tratadas mediante la «Digitopuntura» mediante sencillos masajes digitales, fáciles de aplicar si se estudia convenientemente el movimiento de la energía y los dibujos y fotografías que en el cuaderno insertamos.

En el **Cuaderno III** presentamos unas «**zonas reflexológicas**» susceptibles de ser masajeadas para conseguir unos rápidos efectos terapéuticos de curación.

El **Cuaderno IV** pone al alcance del lector diversas enfermedades que pueden ser tratables con el martillo que los chinos llaman «de siete agujas» o «Ciruelo florido», y se completa con tratamientos de moxa, parches dermales, bálsamo, etc.

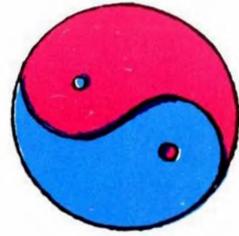
El **Cuaderno V** estudia la alimentación complementaria y los valores Yin-Yang para tratamientos de «Digitopuntura» y «Acupuntura». Son fórmulas dietéticas interesantísimas y de gran efecto para todos los tratamientos y en especial para la obesidad. Algo auténticamente necesario como medicina natural, preventiva de la salud.

En el **Cuaderno VI** presento diversas técnicas complementarias para diversos tratamientos, todas muy fáciles de realizar si se siguen fielmente los gráficos y explicaciones que allí se indican.

Los gráficos, fotografías, dibujos y láminas que se incluyen en los «**Cuadernos**» hacen que estos masajes sean posibles de practicar por cualquier profano. Mi gran ilusión sería el que los niños, en la escuela, lo aprendieran tal y como hacen en la China.

He visto personalmente en la China Popular (en Pekín, Nanking, Shanghai, Cantón, etc.), al visitar las escuelas, cómo los niños se curaban las enfermedades unos a otros. Niños pequeños, de cinco años tan solo. Y he pensado lo interesante que sería, repito, ilustrar a nuestros muchachos para que, en forma de juego, se alivien los dolores unos a otros sin necesidad de recurrir a los medicamentos. Esta forma de curación resultará más fácil y más barata, evitando a la vez ciertos efectos secundarios negativos que esos remedios farmacéuticos suelen propiciar.

FERMIN CABAL



TAO

Simbolo chino que representa el equilibrio, la armonía.

LA ENERGIA

Imaginaos un automóvil. Solamente camina cuando tiene gasolina (cuya equivalencia podemos equiparar con la sangre de nuestro cuerpo) y cuando tiene corriente eléctrica, que recibe por el suministro de una batería acoplada al motor. Y esta corriente eléctrica equivale a la energía que circula por los catorce Meridianos principales y conexiones secundarias, que fácilmente se aprecian en las láminas números 1, 2 y 3 de las contraportadas.

Si el individuo perdiera esa energía se moriría inevitablemente. Le sucedería lo mismo que si al coche desconectáramos la batería. Como si se fundieran los plomos en la conducción eléctrica en tu casa.



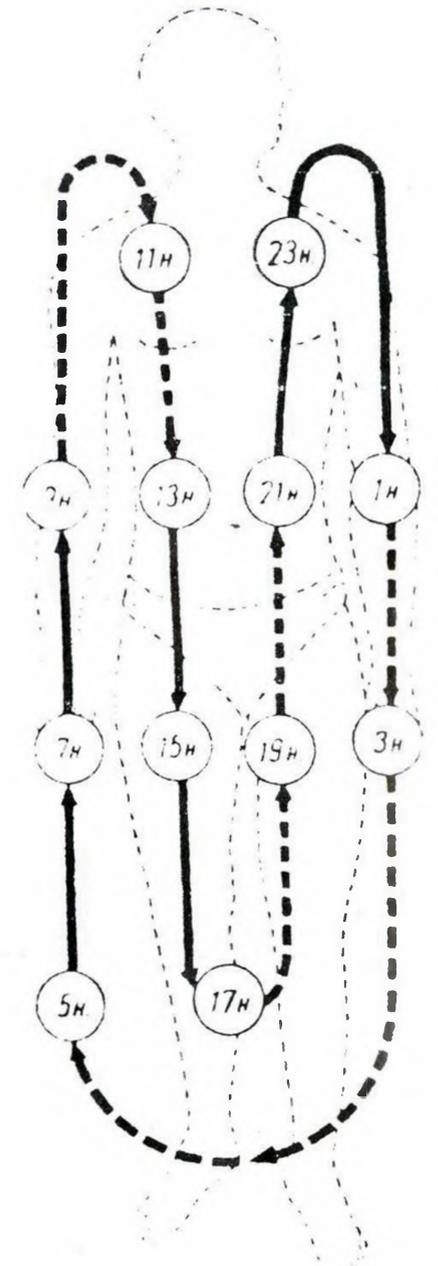
Figura 1.

Los chinos llaman «chi» a la energía, y los indios y los japoneses la designan con el nombre de «prana».

Hay dos clases de energía. La YIN es energía física. Representa la noche, lo femenino, lo negativo.

La YANG es energía psíquica. Representa el día, lo masculino, lo positivo.

Son dos formas idénticas y opuestas de la energía, antagónicas y complementarias, cuyo equilibrio representa lo que los chinos llaman el TAO. Es decir, el EQUILIBRIO, la ARMONIA.



— YANG
- - - YIN

Figura 2.

LOS MERIDIANOS SON LOS SIGUIENTES:

MERIDIANO	Núm. de puntos	Nombre chino	Sigla	Véase en fig. núm.:	EFFECTOS CLINICOS
Meridiano de los pulmones	11	Fei-King	P.	6	Afecciones pulmonares, traqueales y laríngeas.
Meridiano del maestro del corazón	9	Sin Pao Lao King	MC	14	Afecciones cardíacas, pericardíacas y mentales.
Meridiano del corazón	9	Sin-King	C.	10	Afecciones cardíacas y mentales.
Los tres meridianos del Ying de la mano ...					Afecciones de la región torácica.
Meridiano del intestino grueso	20	Tatchang-King	IG	7	Afecciones faciales y otorrinolaríngeas.
Meridiano del triple calentador	23	Santchao-King	TR.	15	Afecciones de las hipocondrias, las orejas y de las regiones laterales de la cabeza.
Meridiano del intestino delgado	19	Siao Tchang King	ID.	11	Afecciones de los ojos, de las orejas, de los hombros y de la región posterior de la cabeza.
Los tres meridianos del Yang de la mano.					Afecciones de las regiones cefálicas y cervical.
Meridiano del estómago	45	Wei-King	E.	8	Afecciones faciales, torácico-abdominales y gastro-intestinales.
Meridiano de la vesícula biliar	44	Tan King	VB.	16	Afecciones hipocondríacas, del hígado, de la vesícula biliar y de las regiones laterales de la cabeza.
Meridiano de la vejiga	67	Pang Konang King	V.	12	Afecciones de la nuca, de la espalda, de la región lumbar y del ano.
Los tres meridianos del Yang del pie					Afecciones de las regiones cefálicas y troncular.
Meridiano del bazo-páncreas	21	Pi-Yi King	BP.	9	Afecciones gastro-intestinales y enfermedades del sistema urogenital.
Meridiano del hígado	14	Kan King	H.	17	Afecciones hepáticas y enfermedades del sistema urogenital.
Meridiano de los riñones	27	Zen King	R.	13	Afecciones renales y enfermedades del sistema urogenital.
Los tres meridianos del Ying del pie					Afecciones de la región abdominal.
Vaso gobernador	28	Tou-Mo	VG.	18	Afecciones de la nuca, de la espalda y de la región lumbar.
Vaso de la concepción	24	Jenn-Mo	VC.	19	Afecciones laríngeas y torácico-abdominales.

DIRECCION DE LA ENERGIA

Con una flecha se señala, en cada meridiano, el sentido en que circula la energía. Quiere esto decir que la energía no permanece estancada, sino que está en constante movimiento rotatorio, conduciendo hacia los órganos y vísceras lo que, transformando en fuerza, constituye la energía vital del ser humano.

MAXIMA Y MINIMA ENERGIAS EN CADA MERIDIANO

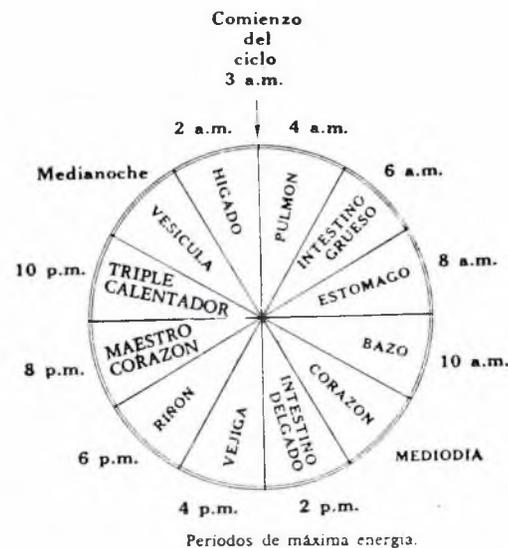
Es muy curioso el problema de la energía, pues se ha llegado a demostrar científicamente que el movimiento de esa energía no es constante, sino que tiene unos momentos en que camina más rápidamente que en otros, como puede verse en la figura 3, en que se señalan las horas de máxima energía de cada meridiano, siendo las de mínima las contrarias.

ESTIMULAR: Se hace cuando falta energía. Masaje tonificante.

SEDAR: Se hace cuando sobra energía. Masaje dispersante.

LOS MERIDIANOS

Cada meridiano tiene un número determinado de puntos, que son zonas especialmente dispuestas, según los descubrimientos de los investigadores, para una función específica dentro de nuestro organismo. Los chinos llaman «king» a eso que en Occidente se llama meridianos y qué más bien son calles, vías, caminos o conductos por donde circula la energía.



Períodos de máxima energía.

Figura 3.

El orden, pues, es el siguiente: Pulmón → I. Grueso → Estómago → Bazo-Páncreas → Corazón → I. Delgado → Vejiga → Riñones → Maestro de Corazón o Pericardio → Triple Calentador o Triceps → Vesícula → Hígado, para enlazar de nuevo con el Pulmón, iniciando así los sucesivos ciclos.

DE DONDE VIENE Y ADONDE VA LA ENERGIA

Cada uno de estos meridianos, a su vez, se conecta con otro, del que recibe la energía, y con otro, a quien se la transmite, como puede apreciarse en el cuadro siguiente (fig. 3).

Y, además, existen otros pequeños meridianos, llamados vasos, que forman la «pequeña circulación» y que completan con la «gran circulación» (12 meridianos) el circuito energético, que en constante movimiento circula por el cuerpo.

PUNTOS «LO»: En las figuras 6 a 17 señalamos, para cada Meridiano, su punto «Lo». Este punto sirve para sedar y estimular a la vez, pues al ser masajeados descarga los excesos o compensa los defectos en el meridiano correspondientemente alopado.

LOS PUNTOS

TONIFICACION Y DISPERSION

En el mismo sentido de las agujas del reloj

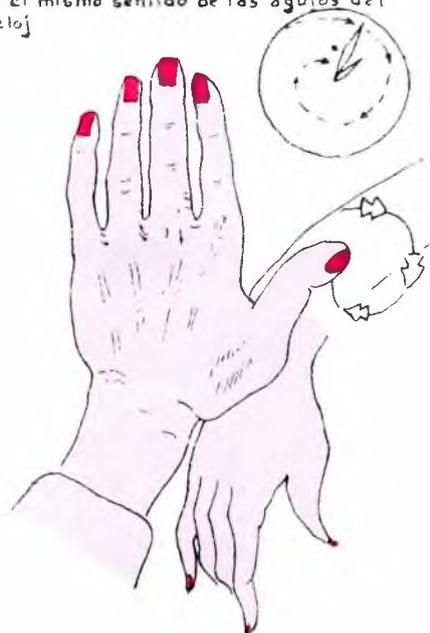


Figura 4.
Tonificación
o ESTIMULACION

Los puntos son una especie de estaciones situados en lugares concretos de los meridianos. Cada punto tiene una misión específica, y se sensibiliza—se muestra doloroso—cuando la víscera u órgano de su correspondencia se lesiona, se enferma. Al tacto se aprecia por una ligerísima hendidura. Los chinos los llaman «ting».

A nosotros nos interesa conocer dos tipos de puntos, a saber: los **tonificantes** y los **dispersantes**.

Son **puntos tonificantes** aquellos que, convenientemente accionados, producen en el individuo un efecto estimulante al aumentar el caudal de energía en el meridiano y la función del órgano correspondiente.

Mientras que los **puntos dispersantes** son los que, correctamente manipulados, sirven para dispersar su energía; es decir, para diseminar o distribuir su fuerza, produciéndose así un efecto sedante al disminuir la energía del meridiano y órgano correspondiente.

Por eso es muy interesante saber cómo se realiza esta función de tonificación-dispersión.

En los dos gráficos se ve cómo debe colocarse el dedo encima del punto para tonificarlo o dispersarlo. Si se mueve el dedo en el mismo sentido que las agujas del reloj, tomando por eje central el punto deseado, se está verificando una **tonificación**, es decir, un efecto **estimulante**. → →

En cambio, moviendo el dedo en sentido contrario, lo que ejecutamos es un masaje **dispersante** o **sedante**. ← ←



Figura 5.
Dispersión
o SEDACION
En sentido inverso a las agujas del reloj.

Si masajeamos exactamente en el punto los efectos serán perfectos. Si no tenemos seguridad en la localización del punto, será preferible masajear «zonalmente», es decir, toda la zona donde aproximadamente suponemos que está el punto. Pero lo importante es recordar siempre la necesidad de hacerlo en las dos manos o los dos pies... cuando se trate de puntos bilaterales.

INSISTIMOS: La estimulación (o la sedación), cuando se haga sobre meridianos bilaterales, ha de ser sobre los dos, porque están uno a cada lado. Actuando sobre uno solo el efecto sería perjudicial: aumentaría el dolor.

LOS DOCE MERIDIANOS BILATERALES Y DOS UNILATERALES (o vasos)

A continuación presentamos catorce dibujos con los doce meridianos bilaterales y los dos unilaterales que discurren por el cuerpo humano y se hallan señalados en ellos los puntos principales que es conveniente conocer.

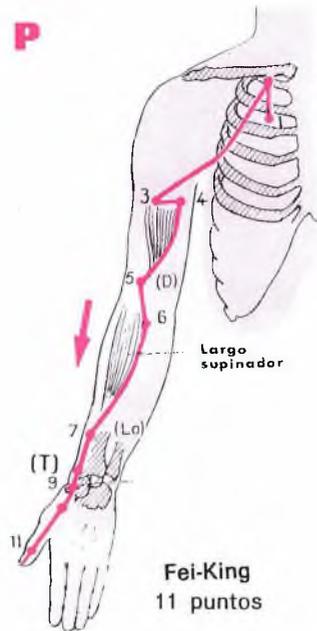


Figura 6.

El Meridiano de los Pulmones es Yin y bilateral con mucha sangre y tiene su máxima energía entre las tres y cinco de la madrugada, que es el momento ideal para dispersar. Es muy importante, pues es el que alimenta de oxígeno a la sangre.

Función: No sólo comanda el pulmón, sino todo el aparato respiratorio (laringe, fosas nasales, senos paranasales).

El punto 7 es uno de los principales de este meridiano, encargado de repartir eventualmente la energía perturbada.

El 5 es el de sedación y el 9 para tonificar.

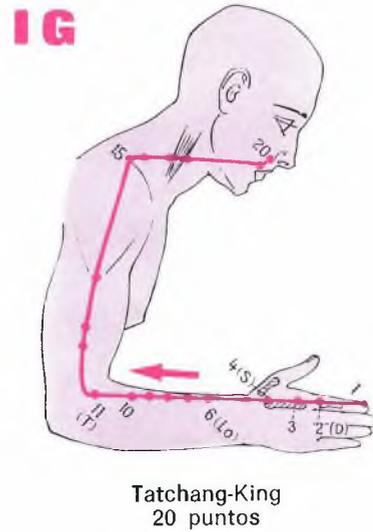


Figura 7.

El Meridiano de Intestino Grueso es Yang y bilateral, contiene mucha sangre y energía. Su máxima energía se produce de cinco a siete de la madrugada, momento más apropiado para la sedación.

Función: Ordena el Intestino Grueso y sus funciones de absorción de líquidos y eliminación de residuos pesados.

El punto más importante de este meridiano es el 4 IG, que forma con el 36 de Estómago los dos puntos más importantes de la «Gran Circulación» energética. Son los dos puntos más revitalizadores de todo el cuerpo y suelen acoplarse con numerosos otros.

Se tonifica en el 11 y la sedación en el 2. Punto peligroso: 13 IG.

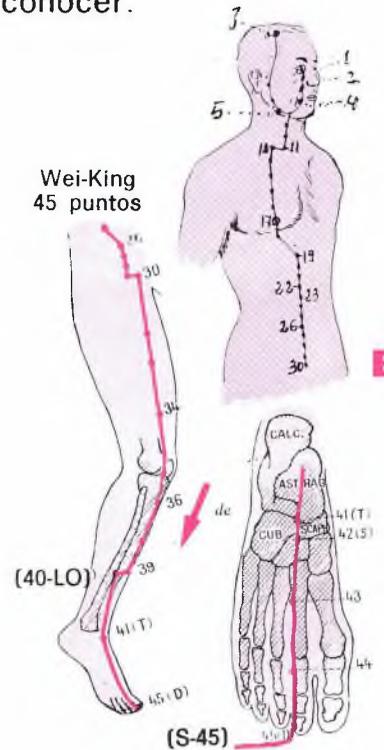


Figura 8.

El Meridiano de Estómago es Yang y bilateral, con mucha energía y sangre. Es uno de los más importantes, pues en él se elabora la energía mediante los alimentos. Su máxima energía es de siete a nueve de la mañana, momento mejor para sedar.

Función: Manda en el estómago y el duodeno, así como en las funciones digestivas.

El punto más importante es el 36-E, que con el 4 IG forman los puntos más importantes de la «Gran Circulación» energética. Son los dos puntos más revitalizadores. Muy importante el 40-E.

Se tonifica en el 41 y sedación en 45. Puntos peligrosos: 1, 9 y 17.

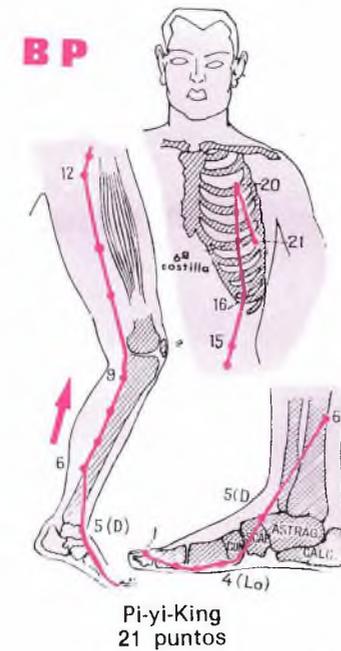


Figura 9.

El Meridiano de Bazo-Páncreas es Yin y bilateral. Tiene más energía que sangre. Su máxima está entre nueve y once horas, que es cuando mejor se le puede sedar.

Función: Manda en el bazo y páncreas, con función reguladora sobre las reservas del glucógeno.

El punto más importante es el BP-2, que es un gran revitalizador y estimulador de las funciones cerebrales. Se trata de un punto especialmente indicado para la activación de la memoria por medio del masaje. Tonificación en el 2 y sedación en el 5.

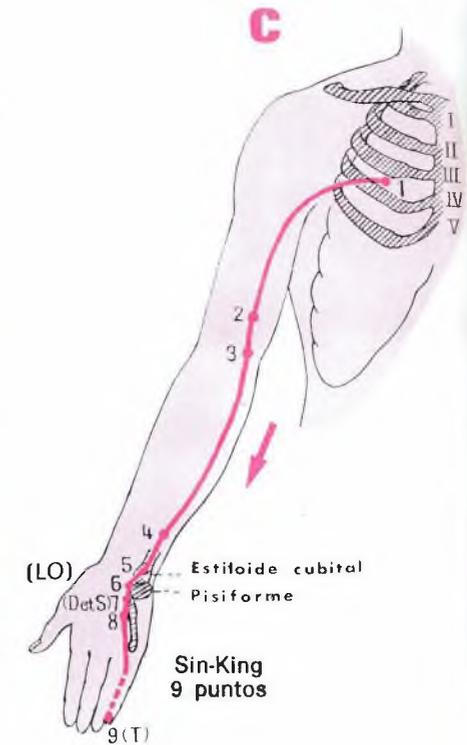


Figura 10.

El Meridiano del Corazón es Yin y bilateral, con más energía que sangre. Su máxima energía se produce entre las once y trece horas del mediodía, momento cumbre para la sedación.

Función: Ordena el órgano cardíaco en su doble función físico-psíquica.

Para dispersar se masajea el punto 7.

El punto más importante es el 9. A través de él se puede tonificar todo el meridiano. Punto peligroso: 2 C.

Los doce meridianos principales son en realidad veinticuatro. Porque al ser bilaterales quiere significar que hay doce a cada lado del cuerpo exactamente iguales, con las mismas funciones y en permanente correlatividad y armonía.

Siao Tchong-King
19 puntos

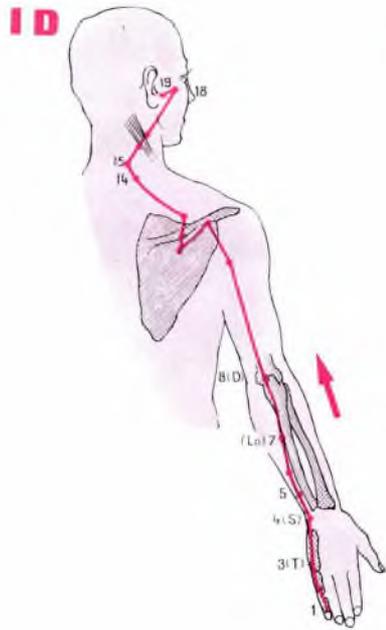


Figura 11.

El Meridiano de Intestino Delgado es Yang y bilateral, con más sangre que energía. Su máxima está entre las trece y quince horas del mediodía. Es el momento mejor para la sedación.

Función: Manda en el intestino delgado, menos en el duodeno, cuya función corresponde al estómago. Separa los sólidos de los líquidos y facilita la asimilación de los alimentos para la digestión.

Su punto más importante es el 3 ID, a través del cual se puede tonificar todo el meridiano, y el 8 ID, que se emplea para sedar.

Pang Konang-King
67 puntos

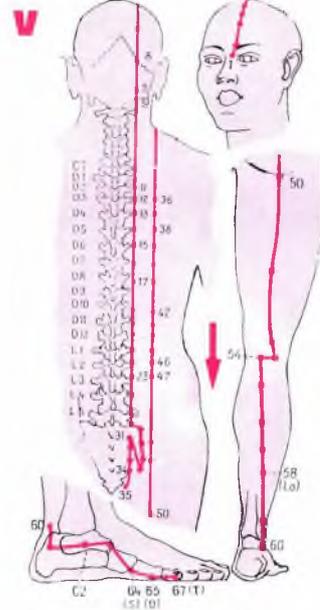


Figura 12.

El Meridiano de la Vejiga es Yang y bilateral, con más sangre que energía. Su máxima energía es de quince a diecisiete de la tarde, momento de dispersión.

Función: Comanda la vejiga en íntima relación con el riñón en su función equilibradora y eliminadora renal.

El punto más importante es el 38-V, del que los chinos decían que servía para curar centenares de enfermedades. Masajéese fuertemente para casos de anemia, tuberculosis pulmonar y pérdida de memoria, entre otras.

Otros puntos importantes son: 65 V como sedativo y el 67 como tonificante. Puntos peligrosos: 16 y 56 V.

Zen-King
27 puntos

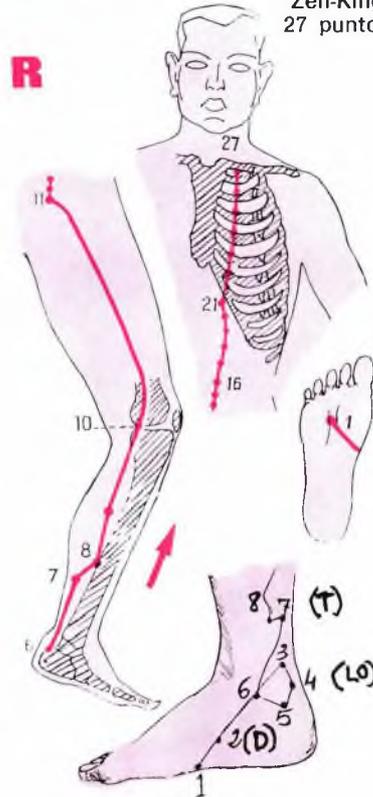


Figura 13.

El Meridiano del Riñón es Yin y bilateral, con más energía que sangre. Su máxima se produce entre las diecisiete y diecinueve horas, al caer la tarde, que es el momento mejor para su sedación.

Función: Ordena el riñón y actúa sobre la glándula suprarrenal, con acción sobre la sexualidad y la voluntad.

Su punto más importante es el R-6, punto llave del meridiano, revitalizador; el 1 como sedante y el 7 como tonificante. Punto peligroso: 11 R. El R-2 también es revitalizador.

Sin Pao Lao-King
9 puntos

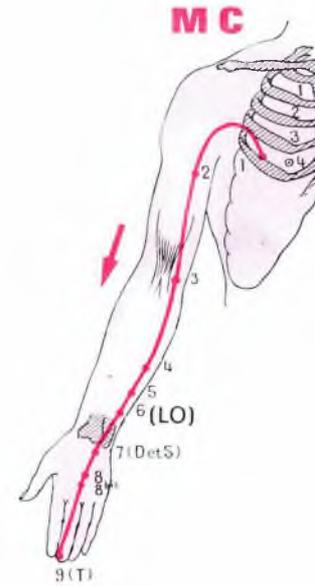


Figura 14.

El Meridiano del Maestro del Corazón es Yin y bilateral, con más sangre que energía. Su máxima energía se produce de diecinueve a veintiuna horas, al atardecer, momento de sedación ideal.

Función: No representa a un órgano determinado, sino a una variada serie de funciones relacionadas con el corazón. Representa la suma de la masa circulante con todo su contenido humoral, hormonal, inmunobiológico, incluidos los procesos de exudación y reducción.

El punto 6-MC es el equilibrador de la sexualidad y punto eléctrico de enfermedades gástricas, vesiculares, cardíacas. Interesantísimo para depresión mental, debilidad de la memoria, indecisión, falta de atención, emotividad, ansiedad, tristeza, timidez, etc. El 9 es el punto tonificante del meridiano, y el 7, dispersante.

Santchao-King
23 puntos

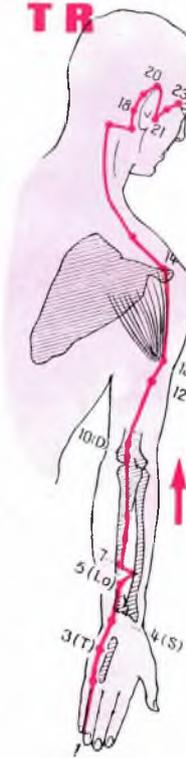


Figura 15

El Meridiano de Triple Calentador es Yang y bilateral, con más energía que sangre. Su máxima es desde las veintiuna a las veintitrés horas, a la media noche, momento mejor para su dispersión.

Función: Tampoco representa un órgano determinado. Tiene tres funciones concretas: a) Digestiva, de captación y transformación alimentaria. b) Cardiorrespiratoria, con función en la circulación de la sangre, rica en oxígeno, y c) Génito-urinaria, con funciones eliminatorias y sexual.

El 3 TR es el punto tonificante del meridiano, y el sedativo es el 10 TR. Punto peligroso: 8 TR.

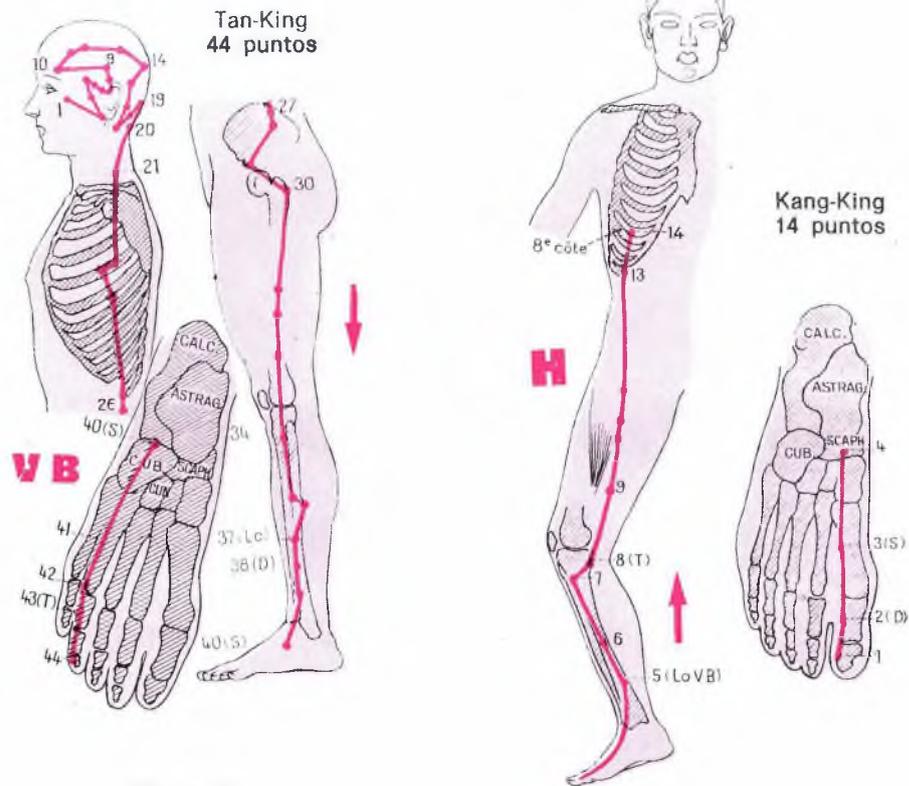


Figura 16.

El Meridiano de la Vesícula Biliar es Yang y bilateral, con más energía que sangre. Su momento de máxima energía es desde las veintitrés horas a la una del siguiente día, a media noche, momento mejor para su dispersión.

Función: Ordena la vesícula y la función biliar, extra e intrahepática.

Este meridiano gobierna el coraje, acometividad, la audacia. El exceso de energía conduce a la agresividad; la insuficiencia produce ausencia de audacia, coraje, combatividad, seguridad, falta de fuerza de la lucha por la vida.

Se tonifica a través del 43 VB y se dispersa a través del 38. El 41 VB es un punto revitalizador. Puntos peligrosos: 3 y 18.

El Meridiano del Hígado es Yin y bilateral, con más sangre que energía. Su hora de máxima energía se produce entre la una y las tres de la noche, que es cuando mejor se puede sedar.

Función: Comanda las funciones del hígado, especialmente las relacionadas con el metabolismo, la sexualidad, los músculos y la acuidad visual.

Se seda a través del 3-H, y la tonificación se hace a través del 8-H. El 2 es un gran punto para la revitalización. Punto peligroso: 12-H.

Figura 17.

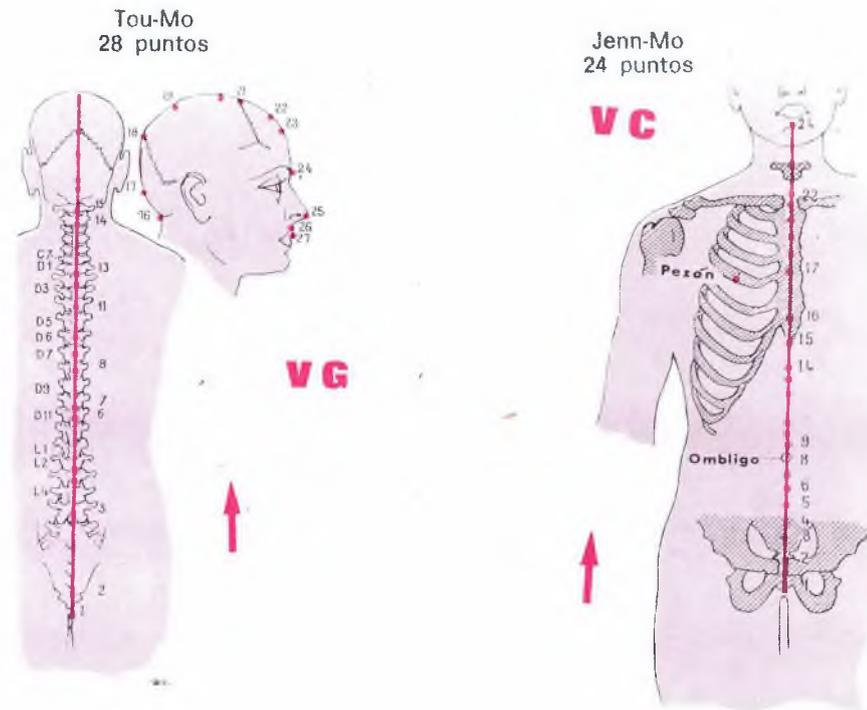


Figura 18.

El Vaso Gobernador no tiene polaridad, pero predomina el Yang, debido a su posición dorsal, por donde pasan la mayor parte de los Meridianos Yang. Es unilateral y no tiene horario de energía máxima.

Forma con el Vaso de la Concepción el circuito de la Pequeña Circulación, que conecta con la gran circulación por numerosos vasos secundarios.

Función: Tiene estrecha relación con el sistema nervioso central.

El punto más importante y uno de los principales de toda la Acupuntura es el 20 VG, que domina todos los desequilibrios psicósomáticos. Es el punto de los desórdenes nerviosos, la fatiga psíquica e intelectual, que refuerza la voluntad y la memoria, y actúa directamente en reflexoterapia sobre los centros vitales del cerebro.

Puntos peligrosos: 7-10-11-22 y 24. El 17 puede ser mortal.

Figura 19.

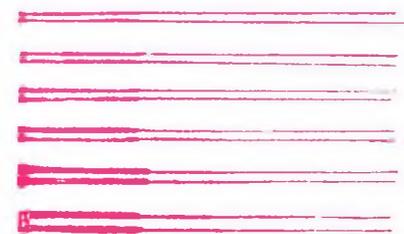
El Vaso de la Concepción tampoco tiene polaridad, pero predomina el Yin por su posición ventral, lugar por donde pasan principalmente los meridianos Yin. Es igualmente unilateral y no tiene máxima horaria.

Función: Como el anterior, no representa ningún órgano. Tiene funciones génito-urinarias, digestivas y respiratorias.

El punto 1 VC es un punto de gran sensibilidad sexual en las mujeres. De gran reanimación para ahogados. Del 1 al 8 son puntos con predominante génito-urinaria. Del 9 al 15, dominante digestiva, y del 16 al 24, respiratoria.

Puntos peligrosos: 8 y 17 VC.

El mejor momento para tonificar cualquier meridiano son las dos horas siguientes a las de su respectiva máxima energía (véase fig. 3). El mejor momento para sedar es durante las dos horas de máxima energía.



AGUJAS DE ACERO PURO PARA ACUPUNTURA

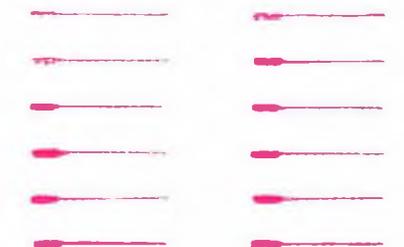
Longitud: 1/2, 1, 1 1/2, 2, 2 1/2, 3, 4, 5 y 6 pulgadas.



AGUJAS ACUPUNTURALES (con cabeza en espiral)

Longitud: 1/2, 1, 1 1/2, 2, 2 1/2 y 3 pulgadas.

Se utilizan para reforzar la acción de la acupuntura con moxibustión.



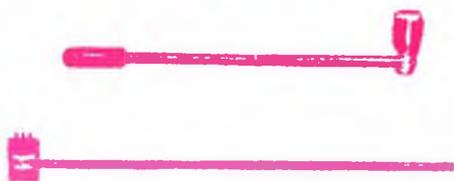
AGUJAS PARA APLICAR EN EL INTERIOR DE LA DERMIS



AGUJAS A PRESION

Son una clase de agujas para su aplicación en el interior de la dermis, usadas para enfermedades incurables. También para acupuntura de la oreja.

«SEVEN STAR»
Agujas dermales. En tipos «Pipa» y «Martillo».



LA ENFERMEDAD

Cuando un meridiano bilateral funciona en desequilibrio con su correlativo se produce un exceso de energía en un lado del cuerpo y de déficit en el contrario, y, como consecuencia, surge la enfermedad.

La enfermedad es, pues, una falta de armonía en la distribución de la energía.

La enfermedad tratada en sus comienzos tiene muy fácil solución, pero cuando la cronicidad es larga el remedio es muy difícil.

LA ACUPUNTURA

La Acupuntura es una ciencia médica china, descubierta hace más de cinco mil años, y por medio de la cual los chinos curan las enfermedades mediante la **estimulación** o **sedación** de la energía, y fueron los chinos los que nos transmitieron esta sabiduría, en virtud de la cual puede la humanidad lograr el restablecimiento armónico de su conjunto psicosomático, o sea, la salud necesaria.

La Acupuntura cura las enfermedades equilibrando la energía.

LAS AGUJAS

Consiste la Acupuntura en clavar las agujas de acero, aunque algunos Médicos también lo hacen con agujas de plata, oro y otros metales, en determinados puntos, para producir los efectos deseados.

Estas agujas, por ser filamentosas, prácticamente no producen dolor. Se diferencian de las agujas hipodérmicas en que las agujas de Acupuntura pueden ser muy finas—como hilos—, mientras que las hipodérmicas tienen necesariamente que ser más gruesas, ya que dentro han de tener un orificio para introducir por él el líquido que el Médico haya recetado.

A través de las agujas, que actúan como antenas receptoras de energía cósmica, el enfermo recibe la necesaria **estimulación** energética. O, por ellas, se le elimina la energía sobrante (**sedación**). La aguja debe actuar cuantas veces sea necesario para restablecer la armonía, el equilibrio (lo que los chinos llaman el TAO).

Figura 20.

LA DIGITOPUNTURA

La Digitopuntura es la Acupuntura digital (Acu = aguja y Dígito = dedos. Puntura = punción), y como su nombre indica, consiste en el masaje con el dígito (los **dedos**) de determinados puntos del cuerpo humano. Unos puntos son más efectivos que otros y responden con más facilidad al tratamiento digital.

Pero nunca debe olvidarse que la Digitopuntura sólo cura la enfermedad cuando ésta es incipiente. La Digitopuntura alivia el dolor, y creemos que esto ya es suficiente, pues es el verdadero sustitutivo de los analgésicos en las enfermedades corrientes. Con doble ventaja sobre aquéllos: primero, por su baratura, ya que no cuesta nada, y segundo, por las secuelas, ya que éstas no tienen contraindicaciones ni derivaciones de ningún tipo. Al contrario de aquéllos, que terminan destrozando el estómago o con efectos secundarios imprevisibles.

La Digitopuntura es un procedimiento simple, fácil de entender y aplicar, sin ningún peligro y de gran efectividad en la mayoría de los casos, dependiendo más su eficacia de una mejor aplicación. Es decir, saber cómo y dónde aplicarlo es fundamental, puesto que si pretendemos aliviar un dolor masajeando un punto, mal podremos conseguir el efecto si masajeamos al lado del punto, pero no en éste. De ahí la importancia de la precisión del lugar necesario para aplicar la Digitopuntura, y por eso presentamos nuestro Atlas, no solamente con un dibujo en el que fácilmente se aprecia el lugar, señalando también su ubicación sobre los huesos, sino con una fotografía simultánea de una persona.

El autor no pretende ofrecer un libro sustitutivo de la terapéutica convencional. No me canso de repetir que la Digitopuntura es aliviadora del dolor, pero cuando éste es persistente o se repite debe acudirse rápidamente a un Médico Acupuntor, pues la curación del mal se realiza con notable éxito, en la mayor parte de los casos, con la aplicación de las agujas y técnicas complementarias, como la heliopuntura, moxibustión, etc.

EL TRATAMIENTO

Generalmente un masaje de dos/tres minutos es suficiente. El dolor se alivia en sedación, pero muchas veces es suficiente con mover la energía, ya sea en sedación o en tonificación, pues la sabia Naturaleza expulsa o introduce la energía hasta el equilibrio. Pero recuérdese que ha de hacerse con la misma intensidad y tiempo en ambos lados cuando actuamos sobre puntos bilaterales.

COLOCACION DEL PACIENTE

Como norma general conviene que el paciente esté acostado o, cuando menos, sentado. Esta es una norma para la Acupuntura, válida también para la Digitopuntura, y obedece a que la estimulación de un punto puede producir un rápido movimiento de la energía y, consecuentemente, una lipotimia, es decir, un desmayo. Aun cuando en Digitopuntura esto no es frecuente, nos parece una medida prudente para evitar el accidente que puede producirse por un desplome o caída. Por tanto, la primera precaución que tomaremos será la de acostarse o, al menos, sentarse.

Es también muy interesante que la persona que vaya a recibir el masaje procure estar lo más relajada posible, o sea, que se halle muy tranquila, descansada y despreocupada.

Es decir, que un muchacho que haya realizado una carrera o haya subido corriendo unas escaleras, que esté irritado por una regañina o cosa por el estilo, no está en condiciones de recibir la

Digitopuntura, puesto que le falta el condicionante de la relajación.

Naturalmente sin calzados o vestidos que aprieten o molesten. Y mejor cuanto menor sea su ropaje.

Nunca en momento de tormenta.

Por ello, antes de practicar la Digitopuntura hemos de estar, el que la hace y el que la recibe, completamente tranquilos, confortablemente situados (acostados o sentado el que va a recibir la Digitopuntura), relajados y ajenos a cualquier ambiente externo que modifique o perturbe ese estado de relajación y abandono.

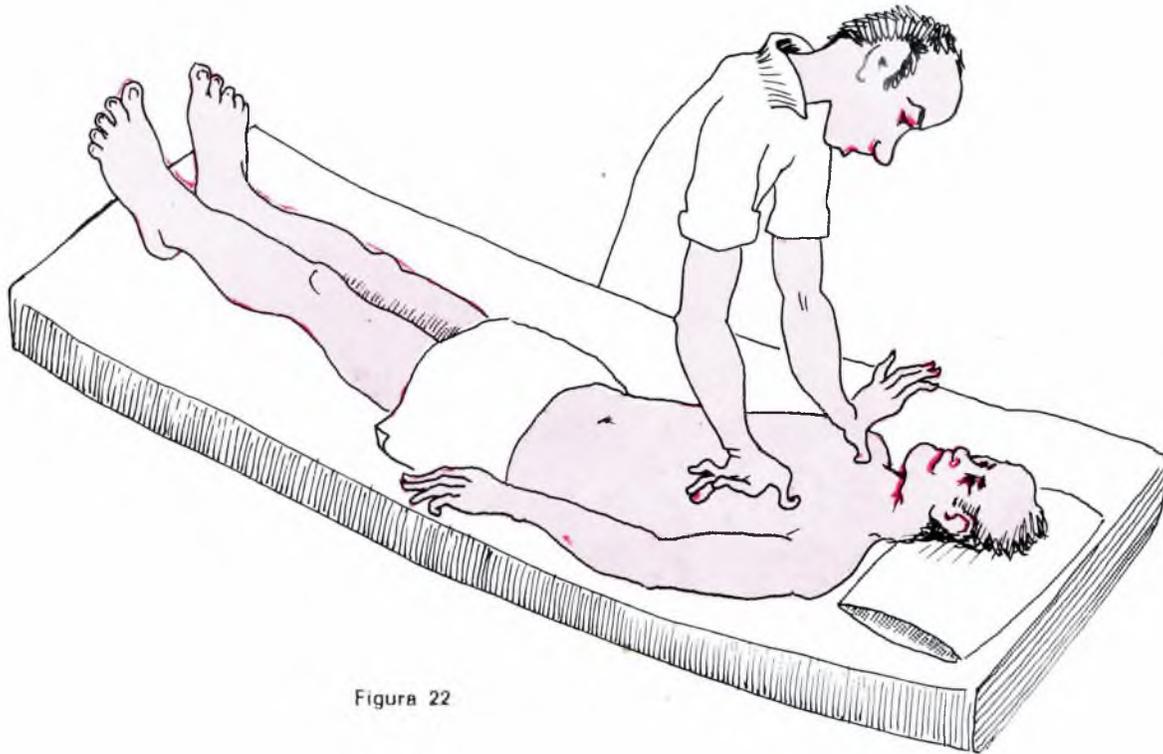


Figura 22



Figura 21

COMO PRESIONAR LOS DEDOS

En general, debe iniciarse la Digitopuntura con una ligera presión, lentamente realizada, para proseguir con mayor presión o fuerza y a la vez más rápido, volviendo otra vez a realizarla lentamente y suave en proceso continuado. Y la fórmula es la siguiente:

Hágase ligera y momentánea presión y continúese $\frac{\text{lento}}{\text{suave}} \rightarrow \frac{\text{rápido}}{\text{fuerte}} \rightarrow \frac{\text{lento}}{\text{suave}}$, etc.

Es recomendable no practicar la Digitopuntura hasta después de haber terminado la digestión cuando se ha realizado una comida copiosa. Y tampoco es conveniente a personas declaradamente cardíacas o embarazadas después del quinto mes de gestación. Tampoco en momento de gran tormenta. Ni a personas jadeantes, drogadas, bebidas, irritadas, turbadas por excesivo miedo, calor, frío, cólera, etc.

TECNICAS:

TECNICA DE LOS DEDOS MULTIPLES

Este procedimiento puede ser usado donde se tenga que presionar más de un punto simultáneamente



TECNICA DE LA MANO HACIA ABAJO

La mano provee de un calor básico y confortable. Vibre firmemente.

Procedimiento del canto de la mano

Con la palma de la mano hacia abajo, vibre grandes masas de tejidos

PALMEE LA CARA

Enerve las terminaciones y puntos en la cara cada día





Figura 26

TECNICA DEL TERCER DEDO

Use el índice y el pulgar para sujetar o reforzar el tercer dedo.



Figura 27

Localizado el punto que deseamos masajear, debe tenerse en cuenta que hay que hacerlo en los dos puntos a la vez (cuando se trate de uno de los doce meridianos bilaterales), o sea, en la mano o pie derechos y mano o pie izquierdos, etc., pues si lo hiciéramos en uno solo el efecto sería contrario: aumentaríamos el dolor.

Muchas veces con un solo minuto de masaje es suficiente. Dos o tres son convenientes y como máximo cinco minutos, pudiendo repetirse el tratamiento, si fuera necesario, pasado un tiempo prudencial.

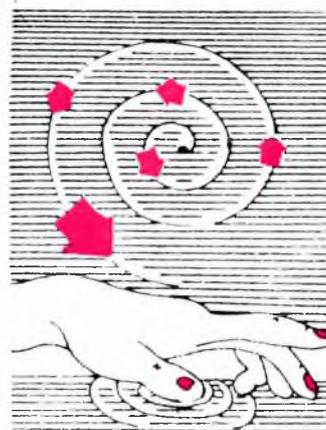
CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Por último, y aunque sea innecesario, recomendamos que no se haga nunca Digitopuntura sobre puntos sobre los que aparezcan cicatrices, heridas o contusiones. Y que el que practique la Digitopuntura tenga sus uñas recortadas y las manos bien limpias.

La habitación debe estar bien ventilada y con agradable temperatura.

Si el tratamiento no produce mejoría después de cinco minutos debe suspenderse. Inténtese nuevamente después de un tiempo prudencial.

PARA ESTIMULAR
Círculos concéntricos desde el punto hacia el exterior

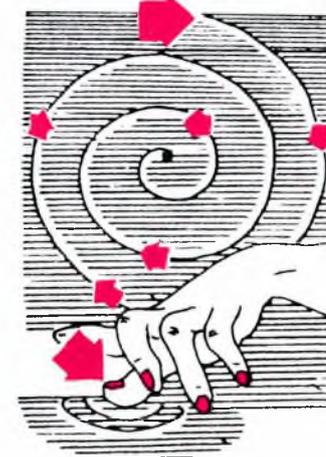


Grado de Presión:
Profunda y suavemente, algunas veces puede ser doloroso y hacer restituir el flujo de la Energía Vital.

Procedimiento:
Para disipar la tensión local, el desgaste metabólico y tonificar la congestión del nervio, se tiene que empezar en el punto doloroso y hacer círculos en espiral hacia el exterior del mismo.

Figura 28.

PARA SEDAR
Círculos concéntricos desde el exterior hacia el punto

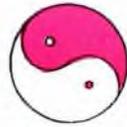


Grado de Presión:
Suave y superficialmente para desarrollar una afinidad con el resto de los puntos.

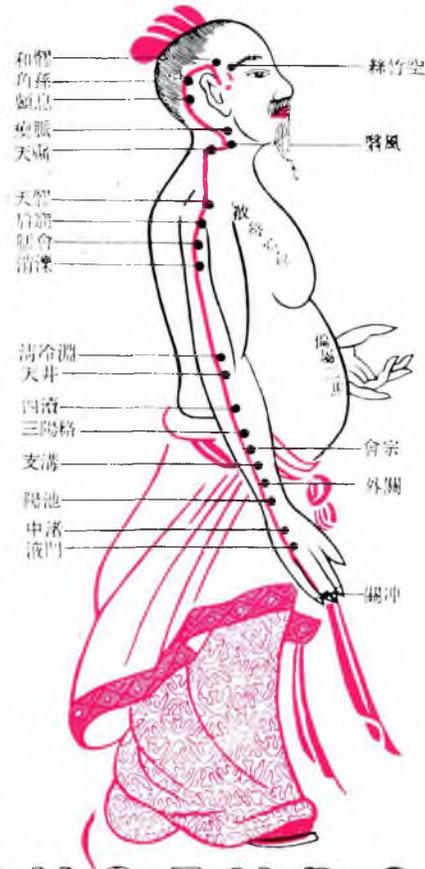
Procedimiento:
Empezar a media pulgada del punto central de Acupuntura. Hacer círculos en espiral hacia el punto.

Figura 29

F. CABAL



A
B
C



DE LA

ACUPUNTURA

AGENDA - ATLAS DE BOLSILLO



CARACTERISTICAS ESPECIALES DEL LIBRO

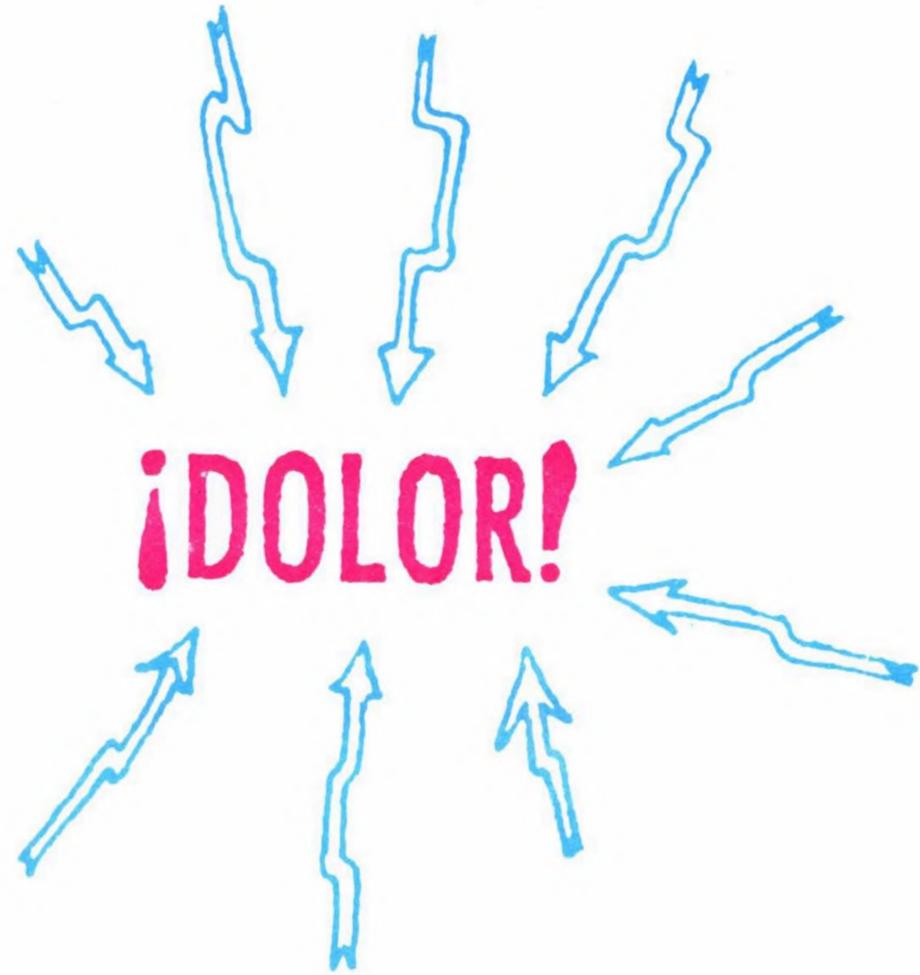
- * Impreso en este mismo papel, couché-biblia.
- * Con idéntico formato, *de bolsillo*.
- * 280 páginas a color.
- * 70 grabados, muchos a color.
- * SEIS láminas extensibles de 33 x 20" a seis colores.
- * 60 cuadros sinópticos, abreviados.
- * 20 láminas especialmente preparadas para poder escribir sobre ellas las *investigaciones personales*, seguidas de terapia.
- * 14 láminas a color con los trayectos de los Meridianos y con determinación de sus Ramificaciones.
- * Resumen de cada Meridiano, Punto por Punto, con detalle de num, nombre, localización, afecciones e indicaciones.
- * Numerosas láminas, varias a color, con auriculoterapia, digitopuntura, terapia de manos, reflexología de los pies, etc.
- * Abundante información macrobiótica.
- * Conocimientos generales de Biofeedback.
- * Detalle técnico del Masaje.
- * Numerosos cuadros especiales con las enfermedades, ordenadas alfabéticamente, y sus tratamientos.
- * Dispositivo especial, en la cubierta, para imprimir el nombre del propietario del libro, en relieve.
- * Magnífica encuadernación, en simil-piel, flexible, a todo color, con guardas, dos cintas y carterita interior.
- * Tamaño auténticamente de bolsillo: 18,50x9,50x1.

- A) Tamaño bolsillo.
- B) Todo en Acupuntura.
- C) Es el «instrumental» que faltaba

2.º PARTE

ELIMINACION DEL

¡DOLOR!



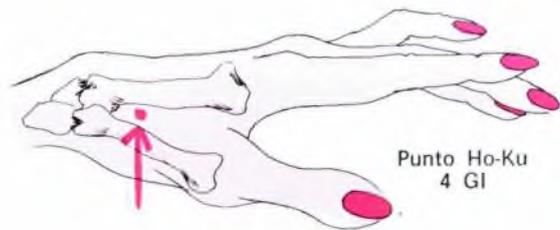


Figura 30.



Figura 31.



Figura 32.

DOLOR DE CABEZA

I El más frecuente de los dolores en la humanidad es la jaqueca y el dolor de cabeza en general, que por cierto es el más fácil de erradicar. Miles, millones de pastillas analgésicas se consumen diariamente en el mundo para eliminar este sencillo dolor.

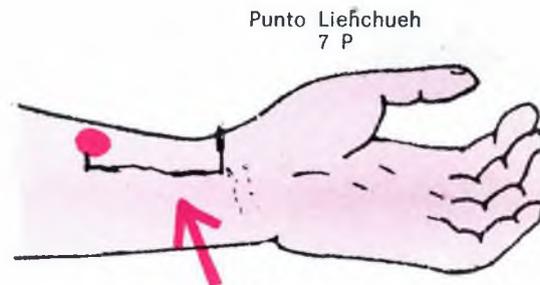
Se puede emplear Digitopuntura en varios lugares del cuerpo para su eliminación. Veamos a continuación algunos de ellos:

Los dibujos y la fotografía señalados como figuras 30, 31 y 32 señalan el punto más interesante para toda clase de migrañas y uno de los más interesantes de todo el cuerpo del ser humano. Se llama Ho-ku y está situado entre el primero y segundo metacarpo de la mano, cara dorsal. Se puede presionar con el dedo, más bien con la uña, profundizando un poquito. Es el punto 4 IG.

Generalmente un masaje de uno a tres minutos elimina el dolor de cabeza.

II Otro punto que elimina el dolor de cabeza está situado en el punto 7 de Pulmón (véanse fig. 33 y foto 34). Su localización es muy fácil. Colóquense los cuatro dedos de la mano de la persona a quien vaya a masajearse sobre el juego que hace la muñeca y a caballo del hueso—hacia dentro—realícese el masaje. Es de un efecto fabuloso y rapidísimo.

Con el masaje desaparecerá el dolor. Pero si vuelve insistentemente conviene ser examinado por un Maestro Acupuntor. Será preciso atacar el mal en su raíz, pues puede ser algo así como el aviso de una enfermedad de más importancia.



Punto Lieñchueh
7 P

Distancia de cuatro dedos
calculados con la otra ma-
no del paciente.

Figura 33.



Figura 34.

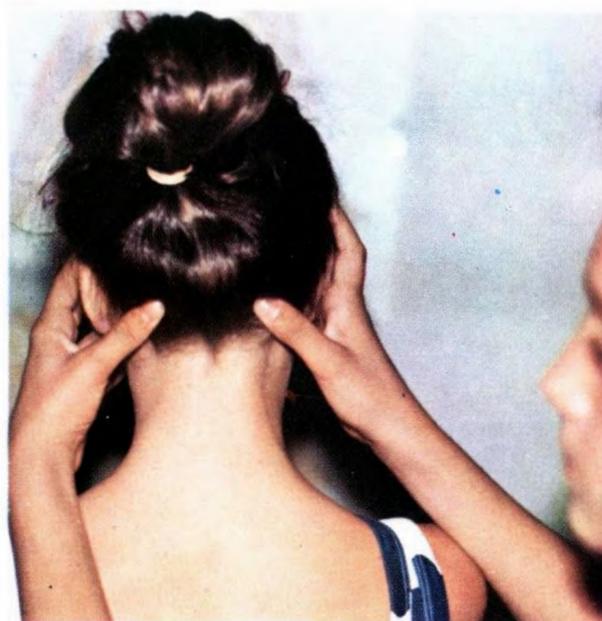


Figura 36.

IV Las figuras 37 y 38 presentan igualmente otro punto muy interesante para mitigar el dolor de cabeza. El punto es fácilmente reconocible porque está situado al final del lóbulo de la oreja. Apriétese éste fuertemente durante un minuto, luego frótese dos minutos más de arriba abajo por la parte frontal.

TRISMUS (Espasmo de los músculos de la mandíbula inferior)

El trismus, o rigidez espasmódica de los músculos de la mandíbula inferior, se corrige aplicando el masaje en el punto Chia-che, situado en la mandíbula inferior sobre el masetero (6 E), en el lugar que se observa en la figura 39.

DOLOR DE CABEZA

III En las figuras 35 y 36 vemos otros dos puntos, denominados Feng-chih, localizados en el borde inferior del occipital, a unos 3,5 centímetros de la línea media. Un masaje energético con el pulgar en ambos puntos (bilaterales) es igualmente de efectos inmediatos.

No es necesario que se estimulen todos estos lugares. Generalmente uno solo es suficiente. Pueden ser varios los motivos del dolor, y por eso la eficacia del punto a masajear depende de aquella causa.



Figura 37.



Figura 38.

METEORISMO INFANTIL (Gases en el vientre)

El meteorismo infantil, o abultamiento del vientre por acumulación de gases, se puede corregir simplemente con masajear en el centro de la primera articulación interfalángica de los dedos segundo, tercero, cuarto y quinto (índice, corazón, anular y meñique de cada mano, lado palmar) (figs. 60 y 61).

DOLOR DE MUELAS

- I El dolor de muelas se suprime masajeando el punto Ho-ku (figs. 30, 31 y 32), del que ya dejamos constancia por su gran importancia. Sirve tanto para la mandíbula superior como para la inferior.
- II Otro punto, el Chia-che (figs. 39 y 40), se utiliza para los dolores en la mandíbula inferior y está situado sobre el masetero.

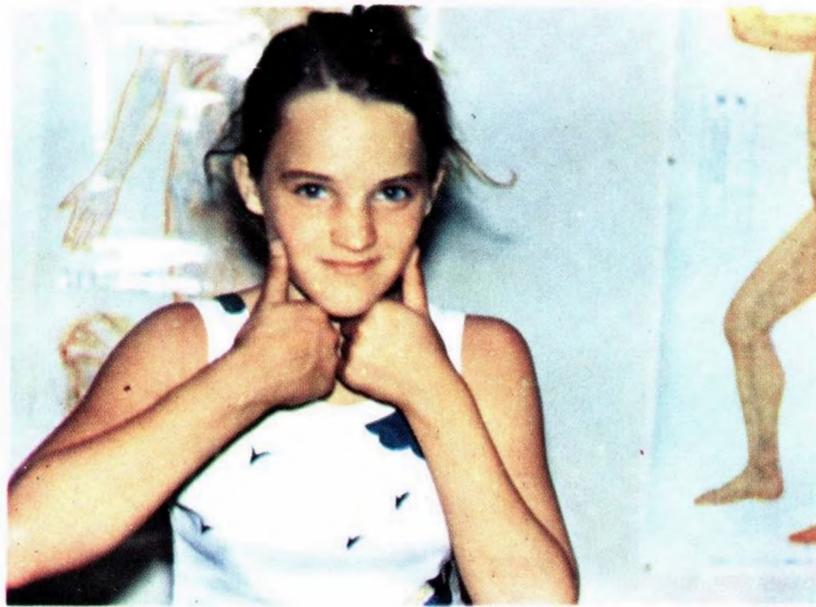


Figura 40.

- III Para la mandíbula superior el punto es el Hsia-kuan, situado en una depresión de 2,5 cm. por delante del trago (fig. 41).

Cualquiera de los puntos señalados sirve, pero aconsejamos que se acompañe de una fricción o masaje en la piel situada encima de la muela afectada por el dolor.

- IV Igualmente, y de una gran eficacia, es el punto 1 IG (figura 42), situado en la primera falange del índice.

- V Es asombrosa la eficacia del masaje, durante uno o dos minutos, sobre este punto.

Véase, en cuanto al mejor punto a masajear, la nota de la página anterior.

DOLOR DE GARGANTA

El dolor de garganta se corrige masajeando el punto Ho-ku (figuras 30 y 31) y combinándolo con el 11 de Pulmón (figs. 47 y 48), como decimos en la página siguiente al hablar de «anginas».

También puede masajearse el punto 14 de Vaso Gobernador y el 22 de Vaso Concepción (figs. 18 y 19).

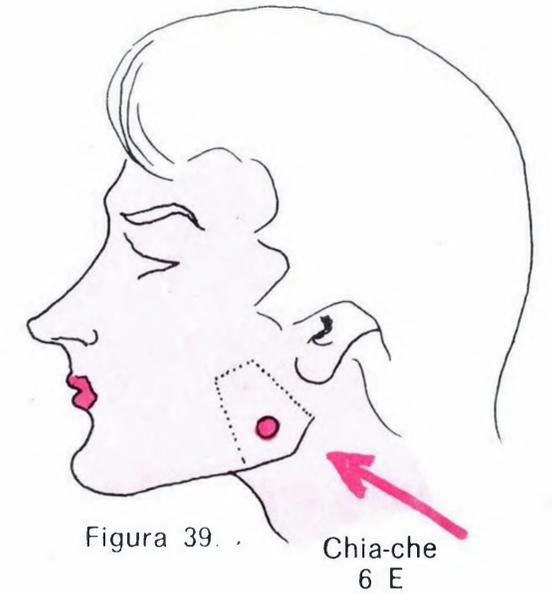


Figura 39. Chia-che 6 E

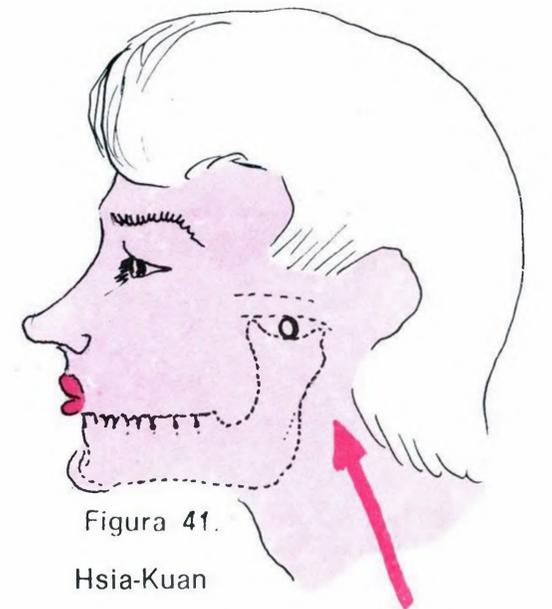


Figura 41. Hsia-Kuan



Figura 42.

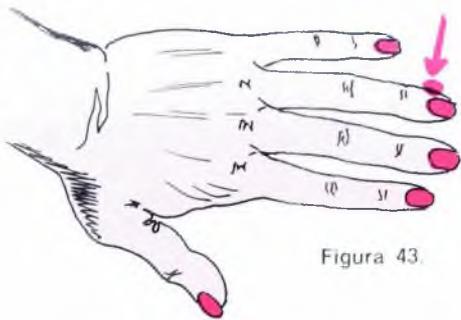


Figura 43.



Shao-Shang
11 P

Figura 46.



Figura 47.

DOLOR DE OIDOS

I Se corrige igualmente el dolor de oídos (fig. 43) con un masaje en la primera falange del dedo anular.

II Se practica muy fácil este masaje haciéndolo como se indica en la foto (figs. 44 y 45). Resultará masajeados también el punto 1 IG, que ayuda en el alivio del dolor (fig. 42).

III El dolor de oídos debe corregirse aplicando, además del punto señalado, el Ho-ku por su eficacia múltiple (4 IG). (Ver fig. 30.)

ANGINAS EN LOS NIÑOS

Las anginas se corrigen masajeados el punto Shao-shang (11-P), situado al borde inferior de la uña del pulgar, como puede verse en las figuras 46 y 47, y añadiéndole el Ho-ku (figs. 30 y 31).

QUEMADURAS

El dolor se alivia con un masaje sencillo sobre el lateral exterior del dedo meñique de los pies en el punto Shuku V-65 (fig. 12).

PICADURAS DE INSECTOS

El mismo punto anterior sirve para aliviar el dolor de la picadura de los insectos. Y mejor aún si se combina con el masaje dado en el punto R-6, situado detrás del tobillo en la parte interior (fig. 13).

PICADURA DE COBRA

Igualmente el punto R-6, combinado con el V-31 (fig. 12), situado en las partes laterales superiores de la región coccígea.



Figura 44.



Figura 45.

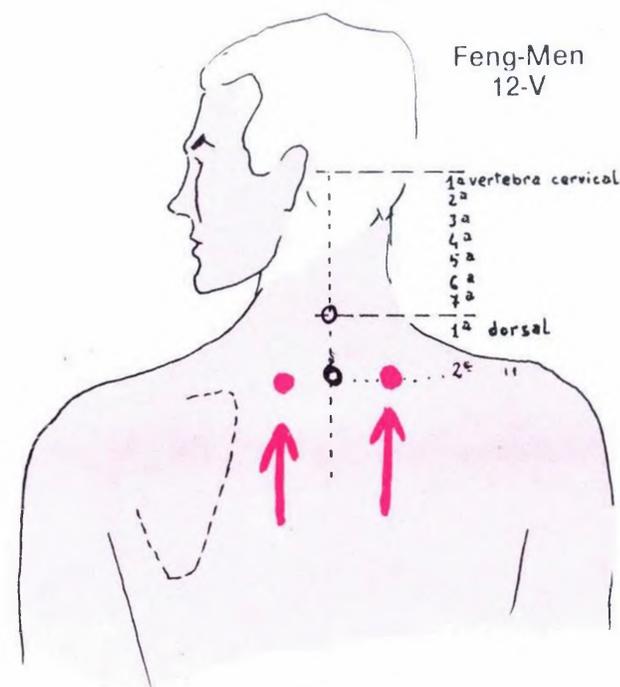


Figura 48.

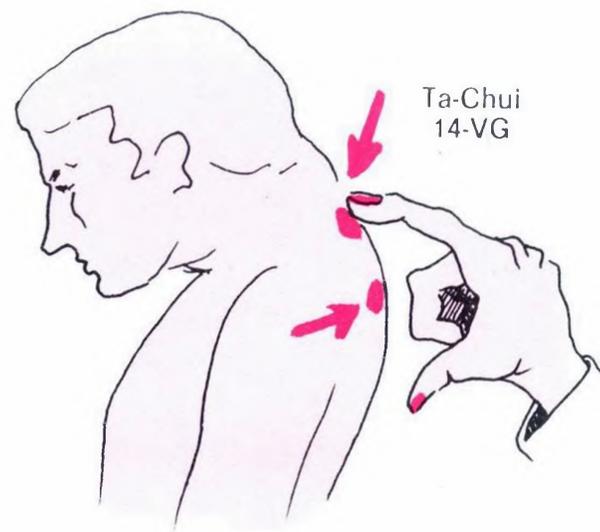


Figura 49.



Figura 50.

INDIGESTIONES

Masajeando fuertemente y de uno a tres minutos el punto 45 de Estómago, punto final del Meridiano (figs. 8 y 93), se dispersará rápidamente el dolor.

CATARROS - RESFRIADOS

El catarro presenta varios puntos interesantes para su alivio.

I Aparte del tan repetido Ho-ku (figs. 30 y 31), debe masajearse el punto Ta-chui, situado entre la séptima vértebra cervical y la primera dorsal (fig. 49).

II Resultando también muy eficaz el Feng-men, situado a nivel de la segunda vértebra dorsal, a unos 3,5 cm. de la línea media, como puede verse en las figuras citadas y en las números 48-50, 51 y 52.

III Otro punto de gran eficacia es el 11-P (fig. 46), combinado con el 4 IG (fig. 30). Esta combinación es buena si se trata del comienzo del resfriado.

IV El simple resfriado se corrige igualmente con dos puntos situados a ambos lados de las fosas nasales (fig. 57), y si es con tos aplíquese, juntamente con estos dos, un tercero situado en el entrecejo (figs. 58 y 59). Suele ser muy eficaz.

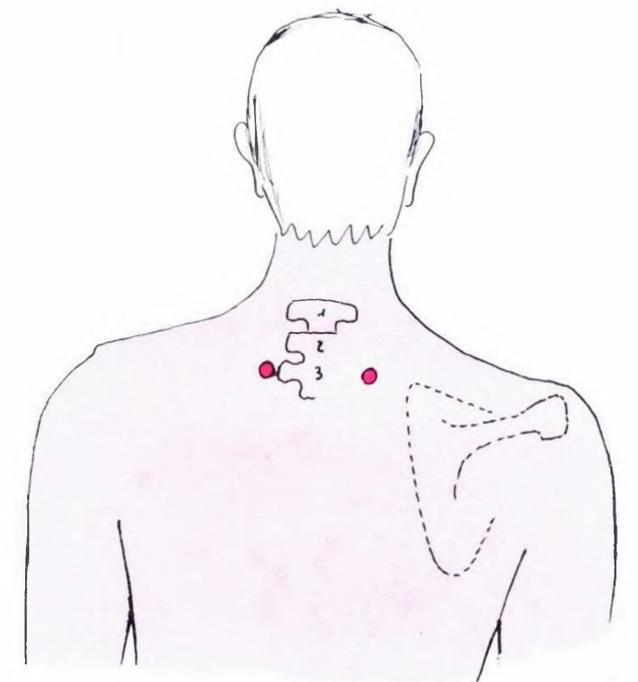


Figura 51.

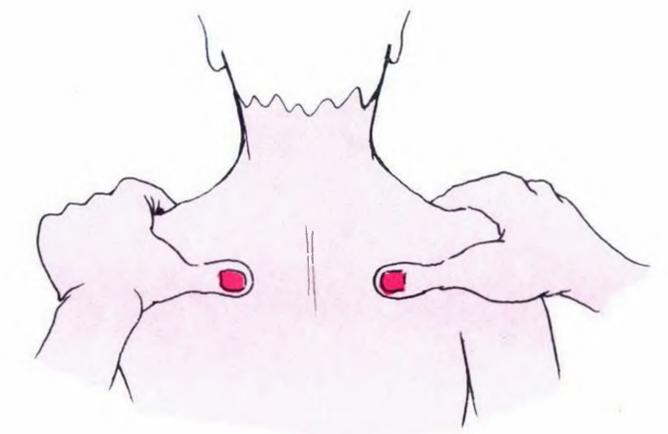


Figura 52.

RESFRIADO CON FIEBRE

I Cuando el resfriado venga combinado con fiebre es conveniente añadir, además de los puntos anteriores, un masaje en el punto Chu-chih (figs. 53 y 54), colocando el brazo en una flexión de 90°. Se sitúa en la línea externa de la flexión del codo (11 GI). Presionar con la uña.



Figura 53.

II Otro punto muy interesante para varias afecciones es el Tien-tu, situado en la depresión supraexternal (figuras 55 y 56). Este punto, como el anterior Chu-chih, son de aplicación para el resfriado con fiebre. Este punto (22 VC) debe ser masajeados presionando profundamente y vale también para los comienzos de tos.

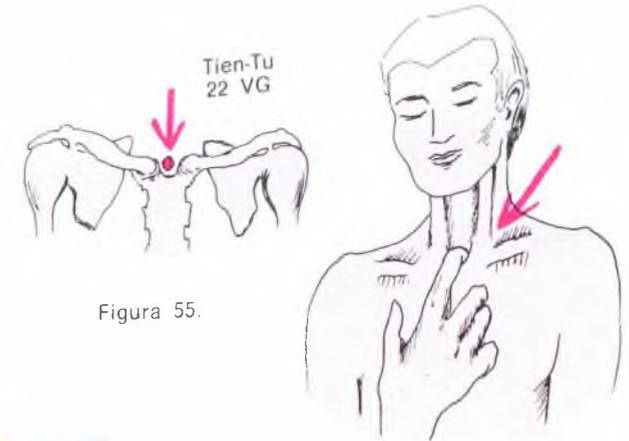


Figura 55.

RESFRIADO CON TOS

III Para resfriado con tos es igualmente interesante el masaje profundo del punto Chung Wan VC-12 (fig. 19). Este punto está localizado entre el ombligo y el ángulo costofrénico (fig. 81).



Figura 56.



Figura 59.



Figura 54.

Yung-Churn
1 R

PIORREA

Presiónese fuerte con la uña el punto Shao-Shang P-11 para conseguir los efectos deseados (figura 46).

Yinchiang
20 IG



Figura 57.



Figura 58.



Figura 60.

DOLOR DE VIENTRE

Para el dolor de vientre deben masajearse unos puntos fuera de meridiano, situado en la segunda flexión de los cuatro dedos: índice, corazón, anular y meñique (figs. 60 y 61).

ELIMINACION DEL MIEDO

Véanse en las figuras núms. 62 y 63 el punto Shenmen 7-C y el Chungchung 9 MC. El primero está situado en la flexión de la muñeca, al lado del dedo meñique por la parte palmar. Y el 9 MC, en la punta del dedo corazón de cada mano, también zona palmar. El masaje de estos dos puntos elimina el miedo.

ANULACION DE LA ANGUSTIA Y DE LA INQUIETUD

Los mismos puntos anteriores sirven para reducir la tensión angustiosa o de inquietud.

TETANO

Como medida preventiva, cuando exista el temor a una infección de este tipo, conviene presionar con la uña largamente (cinco o más minutos) en el punto P-1, repitiendo el masaje cada dos o tres horas varias veces (fig. 6).



Figura 61.



Figura 62.



Figura 63.

FATIGA - CANSANCIO

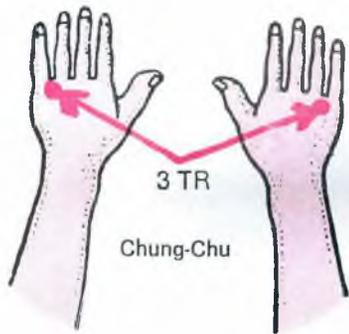


Figura 64.

El punto 3TR (fig. 64), situado en el lugar donde se juntan el dedo meñique con el anular, en su parte dorsal, y el 1-V, situado en los lados de la nariz, entre los ojos (fig. 65), sirven para eliminar el cansancio, la fatiga, el agotamiento, etc. Combínesen con el 1-V (fig. 65). Pero el punto por excelencia para suprimir el cansancio y la fatiga es el 36-E (figs. 66, 67 y 68).

Este punto 36-E, junto con el Ho-ku (figs. 30 y 31), son los dos más importantes para eliminar fatiga, migrañas, cansancio, agotamiento, etc., y conviene no olvidarlos nunca, porque emparejarlos con la curación de otra dolencia siempre es conveniente.

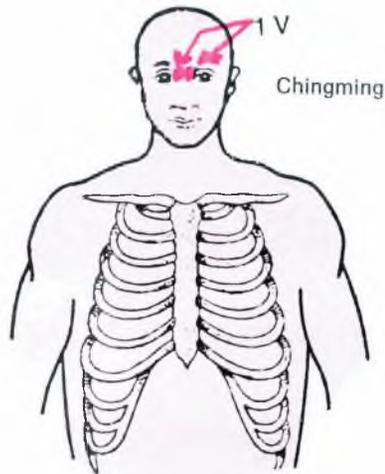
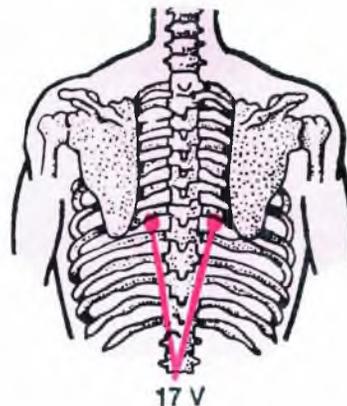


Figura 65.

HEMORRAGIA NASAL

I Se elimina fácilmente aplicando un masaje al punto 11-P (ver figura 46) y 4-IG (fig. 30). Además hay otro punto, el 17-V, que sirve para lo mismo, pero éste se encuentra en un lugar de incómodo acceso (fig. 69), a la altura de la séptima vértebra torácica.

II Es igualmente eficaz el masaje en el punto MC-8 Laokung, situado justamente en el centro de la palma de la mano (fig. 14).



Keshu
Figura 69.

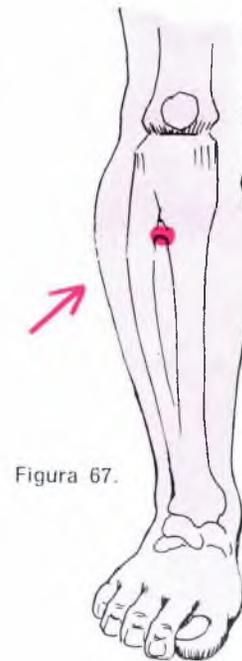


Figura 67.



Figura 66.



Figura 68.

SED

La sed se mitiga a través de un punto fuera de meridiano situado en la punta de la lengua y se masajea mediante un ligero mordisco con los dientes, procurando hacer salivación y tragarla repetidamente.

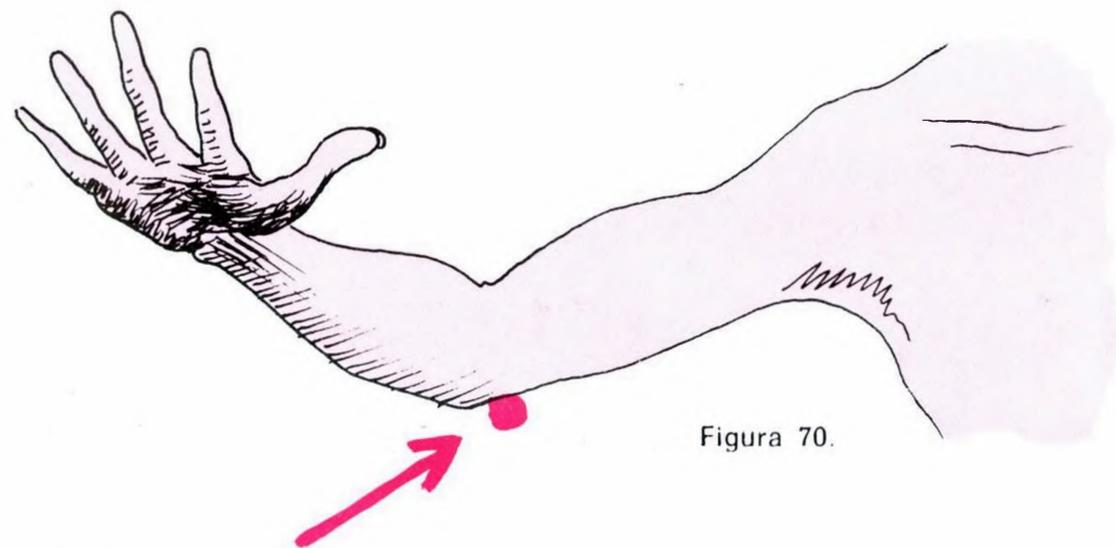


Figura 70.

HIPO

Masajéese el punto vertex, situado en la primera articulación interfalángica, ángulo posteroexterno del dedo medio (fig. 72).

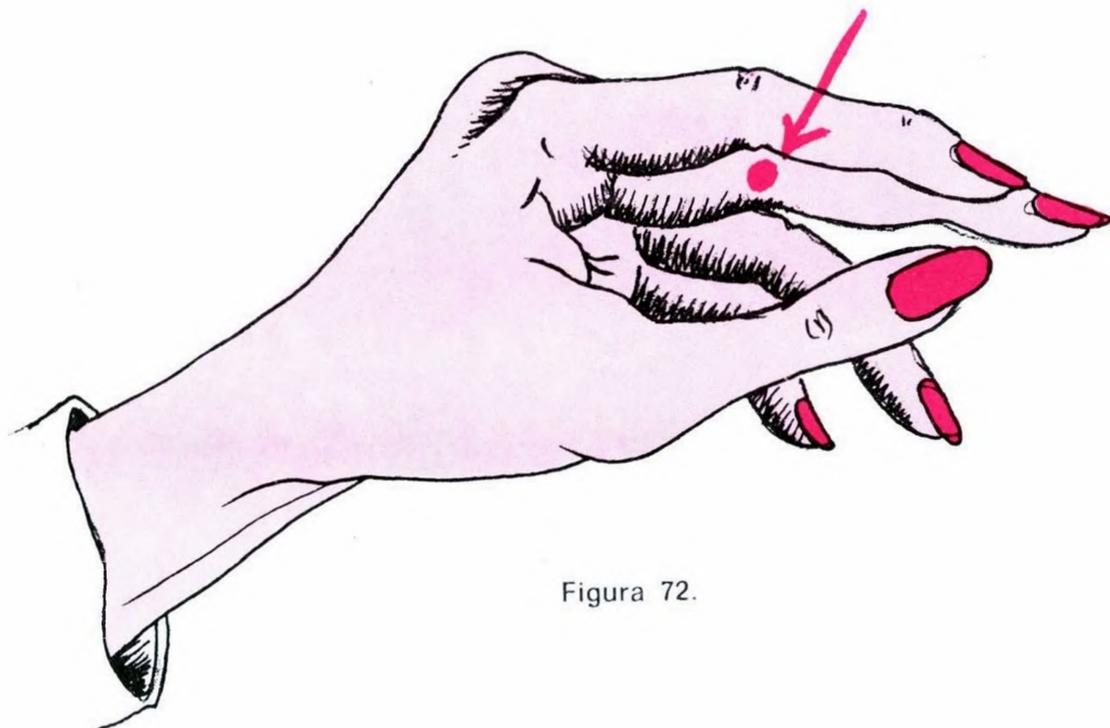


Figura 72.

ALEGRÍA DEL VIVIR

Denominan los chinos punto de la «alegría del vivir» al que está situado en el hueso conocido como «hueso dulce», que sobresale en un ángulo de 90° en la parte interna del brazo (fig. 70).

TOS

I El punto para eliminación de la tos está situado en el entronque de los dedos índice y corazón, en su lado palmar de la mano (fig. 71).

Véase igualmente lo dicho para catarros-resfriados.

II También hay un punto, el 17 del Meridiano de Vejiga, muy interesante (fig. 69) y de gran efecto.

III De máxima eficacia es el masaje conjunto de los puntos V-12 (fig. 12), P-11 (figura 46) y VC-12 (fig. 81).

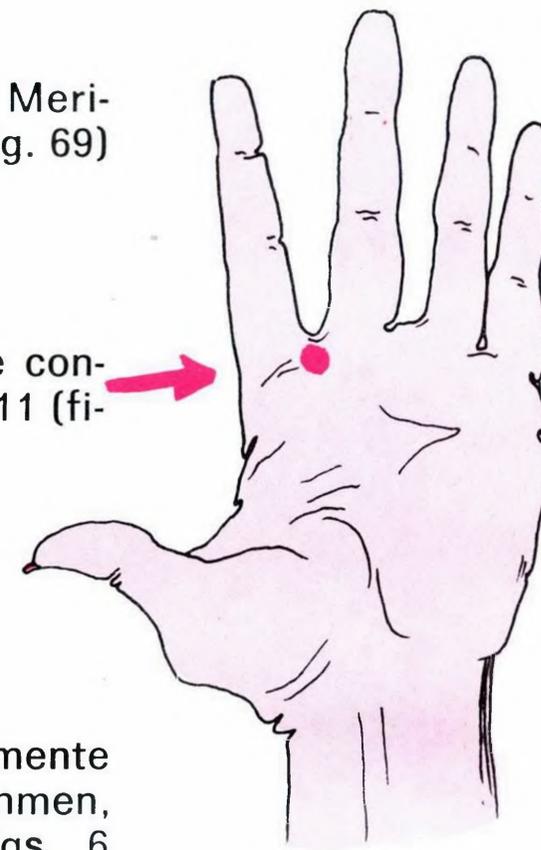


Figura 71.

ASFIXIA

Se vence masajeando enérgicamente los puntos P-3 Tienfu y el C-7 Shenmen, apretando fuertemente la uña (figs. 6 y 90).

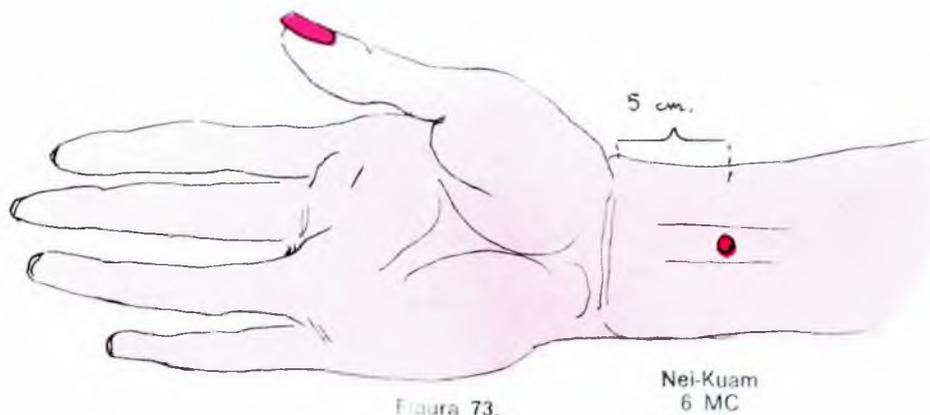


Figura 73.

Nei-Kuam
6 MC

MAREOS

I El mareo se corrige con un masaje en el punto 6MC (Nei-kuam), situado a 5 cm. por encima del pliegue de la flexión palmar, línea media entre cúbito y radio (fig. 73).

II También el punto An-mien, situado a unos 2,5 cm. por detrás del lóbulo de la oreja (fig. 74).

III Naturalmente, no debemos olvidar la gran eficacia que para el mareo representa el punto de masaje 36E (fig. 67). Es muy eficaz también para los mareos el punto Shan-yin-chiao, situado a unos 7,5 cm. por encima de la articulación tibioastragaliana, cara interna, junto a la tibia (figs. 75 y 76).

RESPIRACION

Cuando se sientan dificultades respiratorias, por falta o por exceso, debe masajearse insistentemente el punto H-10 (fig. 17), situado en el interior de los muslos.



Figura 74.

An-Mien

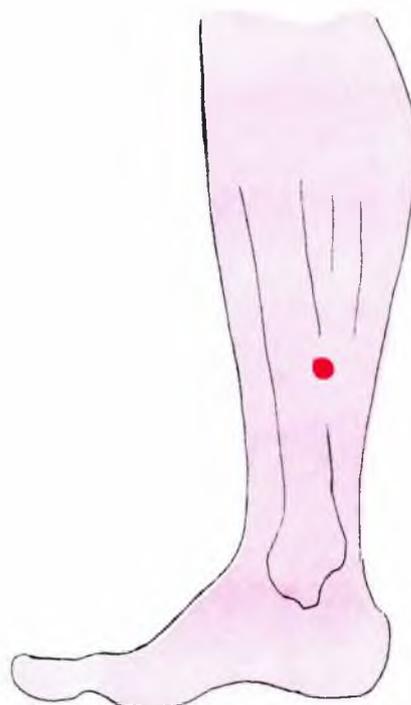


Figura 75.

Shan-yin-chiao
6 BP



Figura 76.



Figura 77.

Tatu
2 BP



Taipai
3 BP

MEJORAR LOS ESTUDIOS

He aquí un punto muy interesante para mejorar los estudios a nivel Ciencias, en especial para facilitar la comprensión de las Matemáticas y en la falta de concentración. Se trata de los puntos 2 y 3-BP (figs. 77 y 78). Es curioso por cuanto que las investigaciones realizadas en torno a estos puntos han descubierto que su masaje produce una gran estimulación en el muchacho para su retardo escolar, para estimular su inteligencia, para conservar y accionar la memoria, despertar su interés y conservar la memoria de los hechos y lecciones aprendidas. Es un masaje muy fácil de realizar por uno mismo.



Figura 78.

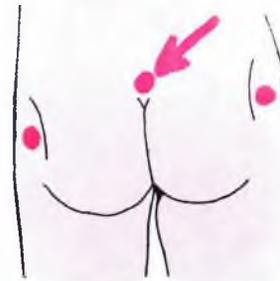


Figura 79

Pangkuang-chu
28 V

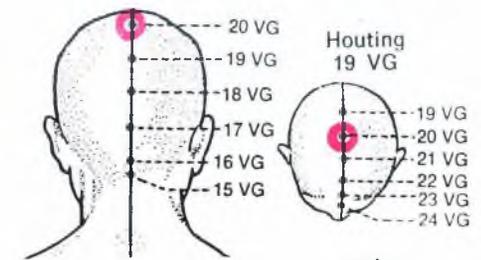


Figura 80.

Houting
19 VG
Paihui
20 VG

MEMORIA

Un gran estimulador de la memoria, además de los ya dichos anteriormente, es el 28-V (fig. 79), situado junto a la segunda vértebra sacra, justamente sobre la juntura sacro-iliaca, y los puntos 19 y 20 de Tunmo o VG (fig. 80) (pérdida de memoria, fatiga psíquica e intelectual, reforzando la voluntad y la memoria) y el 12 de Jenmo o VC (figs. 81 y 82), además del 9-MC (fig. 63).



Figura 81.

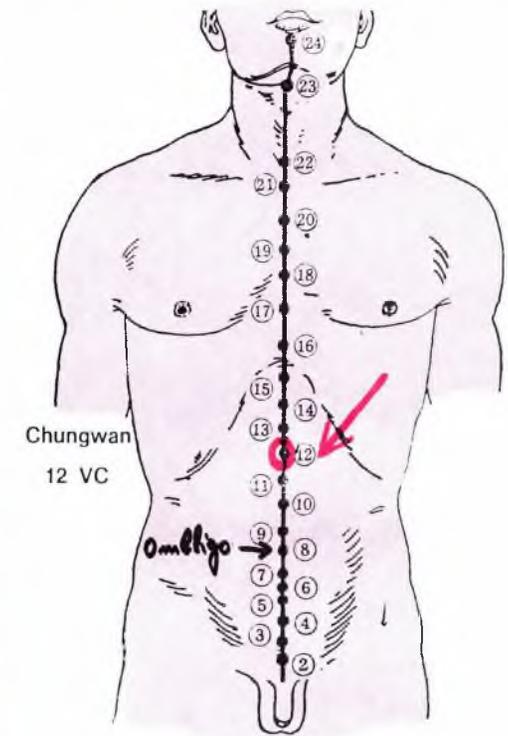


Figura 82.

Kaonang
38 V

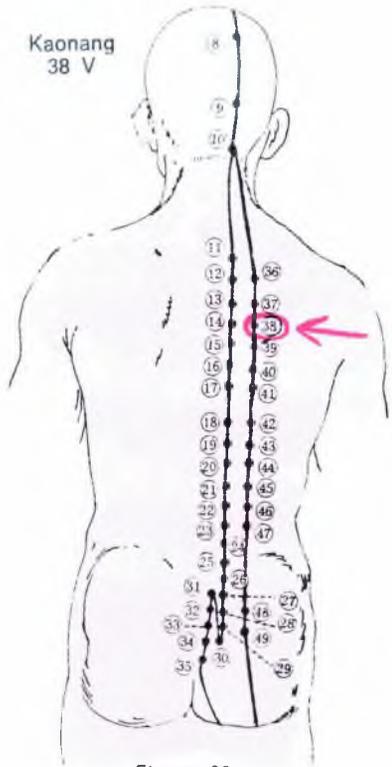


Figura 83.

ANEMIA

El punto más interesante para corregir la anemia es el 38V (figs. 83 y 84).

CONVULSIONES INFANTILES

Se eliminan con toda facilidad masajeando el lóbulo de la oreja, en el centro mismo del lóbulo (figuras 86 y 87).

Figura 84.

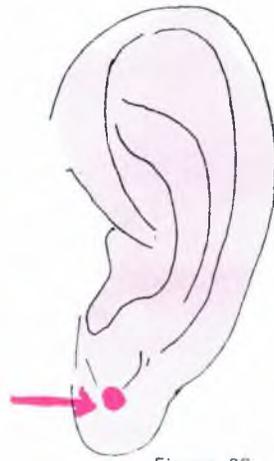


Figura 86.

ENEURESIS (PARA NO HACERSE PIS EN LA CAMA)

El punto denominado Nicturia, o mejor dicho los puntos, son dos localizados en el centro de las dos articulaciones palmares del dedo meñique (fig. 85). Después del masaje, antes de acostarse, hágase una evacuación de la vejiga.

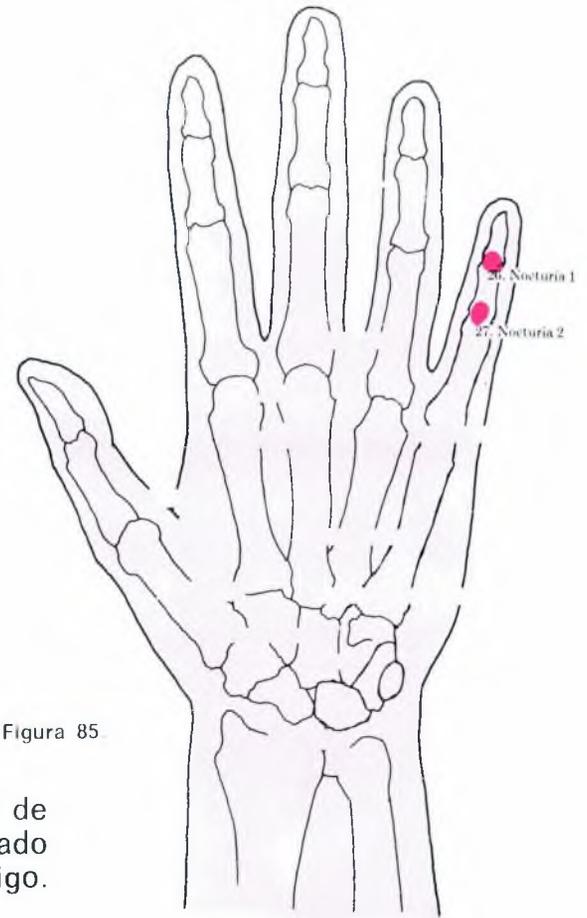


Figura 85

CONVULSIONES HISTERICAS

El punto a masajear será el 15 de Riñón, Chungchu (fig. 13), situado por encima y a los lados del ombligo.

Figura 87.



CALAMBRES MUSCULARES

Presiónese el punto H-3 (fig. 93) y masajéese fuerte el punto Chiuhsu VB-40 (fig. 16), situado a la altura del tobillo, por la parte exterior y delantera.

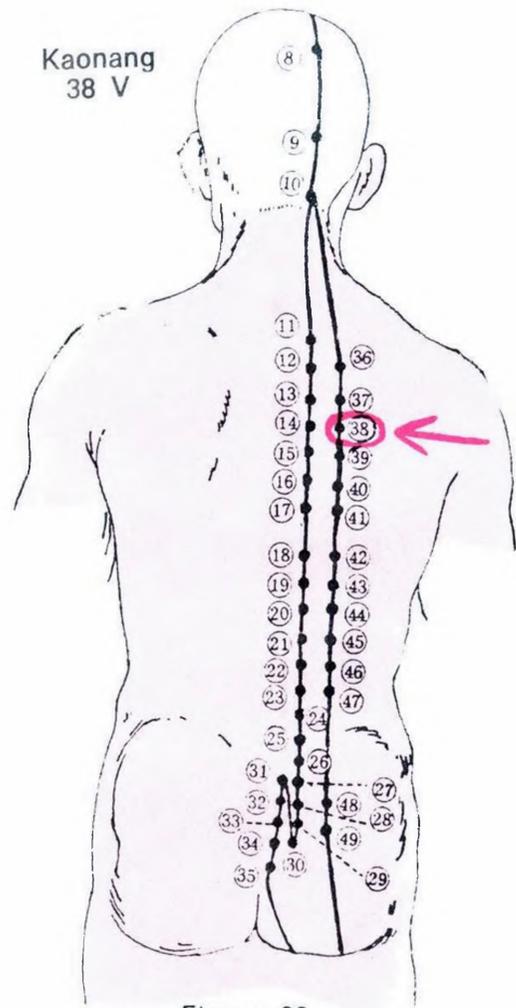


Figura 83.

ANEMIA

El punto más interesante para corregir la anemia es el 38V (figs. 83 y 84).

CONVULSIONES INFANTILES

Se eliminan con toda facilidad masajeando el lóbulo de la oreja, en el centro mismo del lóbulo (figuras 86 y 87).

Figura 84.

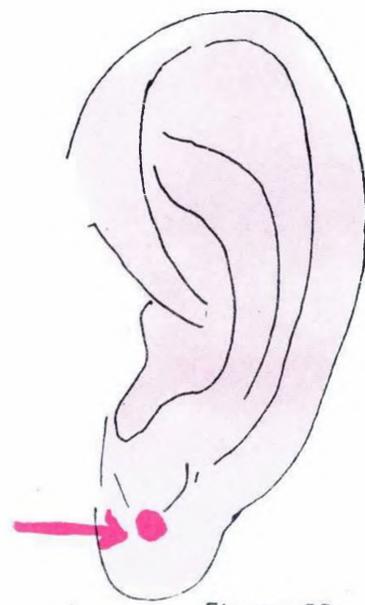


Figura 86.

ENEURESIS (PARA NO HACERSE PIS EN LA CAMA)

El punto denominado Nicturia, o mejor dicho los puntos, son dos localizados en el centro de las dos articulaciones palmares del dedo meñique (fig. 85). Después del masaje, antes de acostarse, hágase una evacuación de la vejiga.

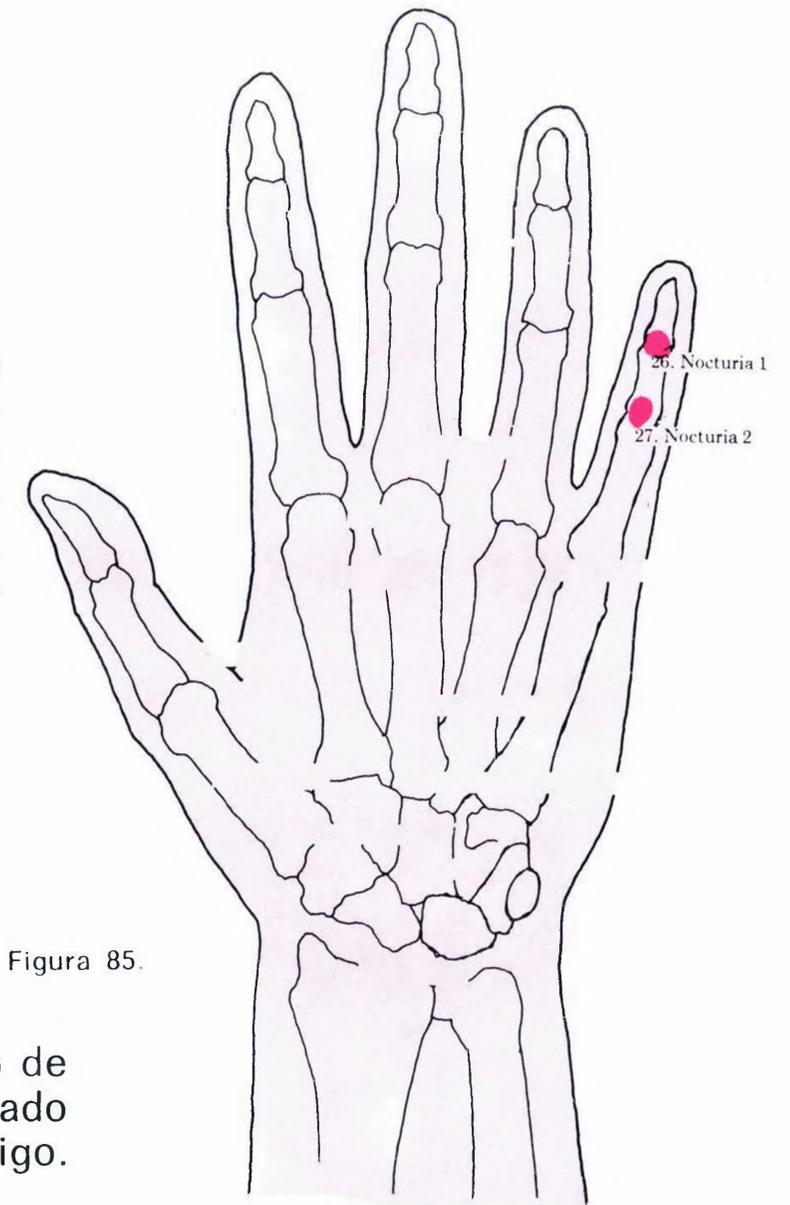
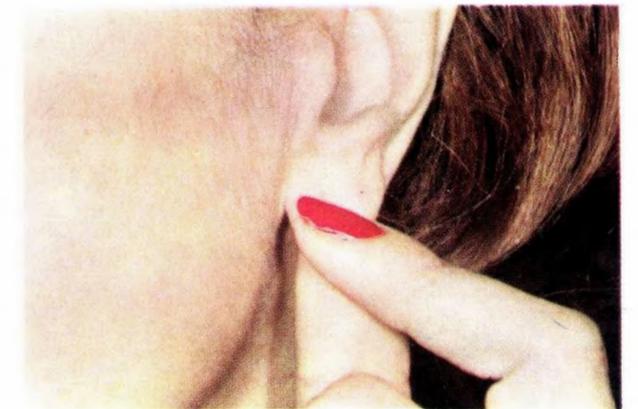


Figura 85.

CONVULSIONES HISTERICAS

El punto a masajear será el 15 de Riñón, Chungchu (fig. 13), situado por encima y a los lados del ombligo.

Figura 87.



CALAMBRES MUSCULARES

Presiónese el punto H-3 (fig. 93) y masajéese fuerte el punto Chiuhsu VB-40 (fig. 16), situado a la altura del tobillo, por la parte exterior y delantera.



Han-chung

Figura 88



Figura 89

DESMAYOS

I El punto a masajear se llama Han-chung, situado a un tercio de distancia entre la base de la nariz y el labio superior (figuras 88 y 89). Es igualmente eficaz, sobre todo en desmayos por miedo, el masaje en el punto 7-C (fig. 90).

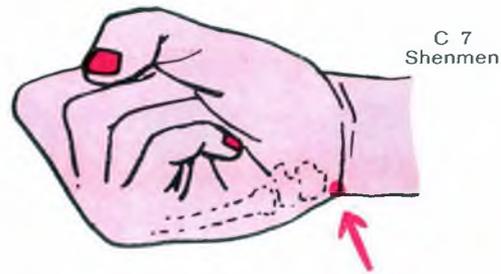


Figura 90



II Igualmente eficaz para toda clase de desmayos es el masaje en la planta del pie (fig. 92), punto Yung-chuang, número 1 de Riñón, situado en el tercio anterior de la planta del pie, entre el segundo y tercero metatarsianos.

TORTICOLIS

Masajeando un punto de los llamados «fuera de meridiano», situado entre los dedos meñique y anular, parte dorsal, según se indica en la figura 91, se logra un rápido efecto eliminador del dolor.

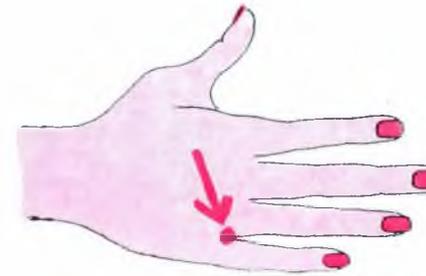


Figura 91

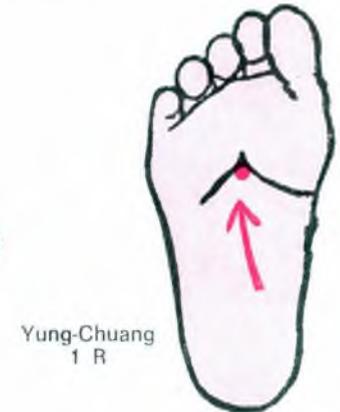


Figura 92

VOMITOS

Cuando los vómitos se producen por exceso alimentario o por intoxicación alcohólica, el punto ideal es el 45 de Estómago, situado en el segundo dedo del pie (fig. 93).

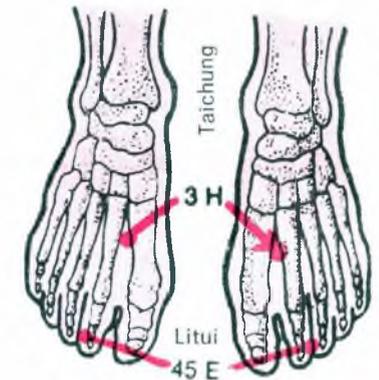


Figura 93

JADEO

Normalmente la relajación es la mejor fórmula medicinal, pero puede ayudarse mediante un masaje en el punto Tien-tu, punto 22-VC (figs. 55 y 56), o bien el Chuan-shi, situado bajo la séptima cervical, a unos 2,5 cm. por fuera de la línea media (figura 94). Igualmente es muy eficaz el masaje en el punto Fei-shu, situado por debajo de la tercera dorsal, a unos 3,5 cm. por fuera de la línea media, punto 13 de Vejiga (fig. 95), y también el punto Kao-huang, 38 de Vejiga, punto éste muy interesante y especial del que ya hablamos al referirnos a la anemia (figs. 83 y 84).



Chuan-shi
22 VC

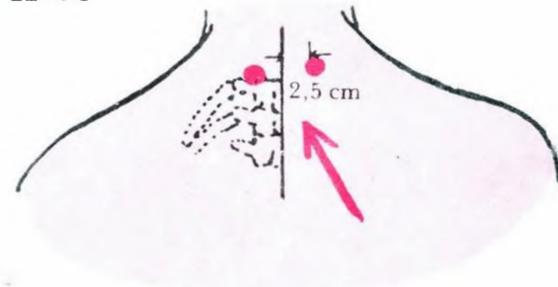


Figura 94.

INSOMNIO

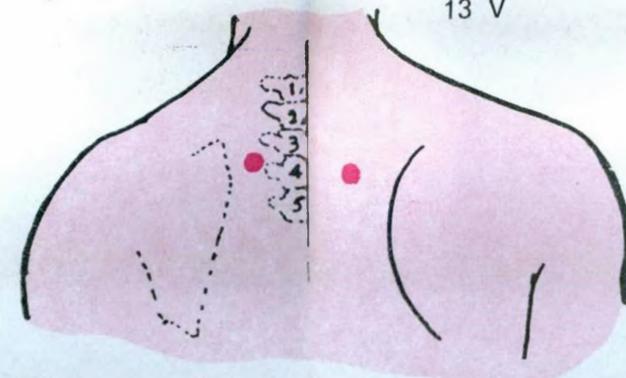
I Para corregir el insomnio, el punto más eficaz es el 3 de Hígado, situado entre los dedos uno y dos del pie (fig. 93), pero acompañado de un masaje en el 4 IG (figs. 30 y 31).

II También es muy importante el punto 45E, en particular cuando el masaje se practica dos horas después de haber cenado (figura 93).



Figura 95.

Fei-shu
13 V



Yuchi
10 P

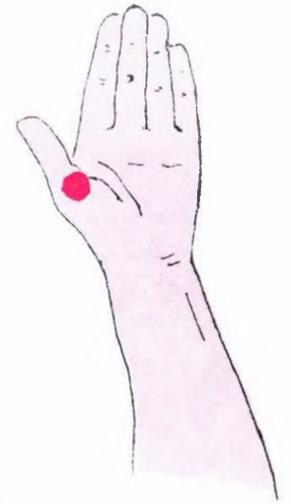


Figura 96.

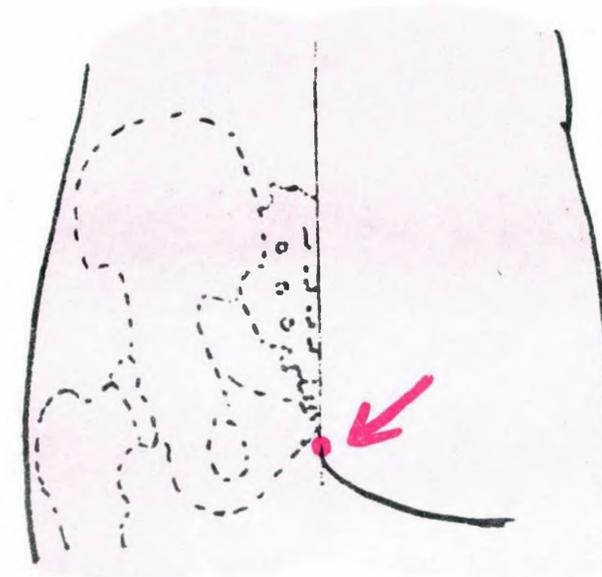
III Es particularmente interesante el masaje en el punto P-10 (figura 96).

IV También el punto BP-6 mediante fuerte presión (fig. 76).

ESTREÑIMIENTO

Para corregir el estreñimiento los puntos más asequibles son el 2 Chuchu y 3 Chungchi de VC (fig. 82), situados encima de los órganos genitales; pero mucho más eficaz todavía es el punto 1 de VG, situado entre el cóccyx y el ano (fig. 97). Un masaje en este punto oprimiendo el digital produce un inmediato efecto. Masajéese igualmente el 1 de Hígado, Tatun (fig. 17).

Figura 97.



Changehiang
1 VG

Queremos resaltar solemnemente, para general conocimiento de Médicos, Acupuntores, Masajistas, Fisioterapeutas, deportistas, socorristas, etc., que los saludables beneficios de la Acupuntura tienen una manifestación clara, contundente e inmediata en la Digitopuntura, que constituye una auténtica arma eficaz en la lucha contra el dolor.

Y ésta es la razón por la que abogamos en favor de su divulgación a nivel hogar, laboral y escolar.

La extensión de esta disciplina a las masas estudiantiles, en los hogares y en los centros laborales de trabajo representaría un gran paso para la economía nacional, eliminando tanto absentismo escolar y laboral como actualmente se ocasiona con dolores tan fáciles de erradicar, como el de cabeza, muelas, anginas, oídos, vientre o problemas como los ocasionados como el estreñimiento, el insomnio, la tos, los mareos, el miedo, resfriados, etc.



Figura 98.

NO SE PRETENDE SUPLANTAR NI SUSTITUIR LOS METODOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL OCCIDENTAL. Se trata sencillamente de eliminar el dolor. Y por medios naturales, evitando los productos médico-químicos, causantes, en muchos casos, de nuevas dolencias.



Figura 99.

La República Popular China—indiscutible vanguardista en tan interesante materia—ha repartido un folleto a millones de niños basado en cuatro sencillos ejercicios, a través del cual está cosechando extraordinarios éxitos en la lucha contra el cansancio, los dolores de cabeza, nasales, resfriados, debilidad motora, etc.

Pero ¡atención!, mucha atención: No se debe eliminar el dolor continuamente. Cuando un dolor es persistente debe acudirse rápidamente al Acupuntor o al Médico tradicional, pues el dolor equivale al aviso de que «algo» no funciona.

Estos consejos, para conocimiento práctico de nuestro cuerpo, son válidos igualmente para los adultos.

Suprimir el dolor continuamente equivale a eliminar la sabia advertencia de la Naturaleza de que «algo» no funciona y de que debemos corregirlo.

Por eso, si eliminamos el dolor de muelas, por ejemplo, actuamos paliativamente y establecemos un paréntesis supresor del dolor hasta que el estomatólogo, el dentista, verifica la cura o extracción correspondiente. Así debemos entender la Digitopuntura, pues eliminar permanentemente el dolor significa enterrar el aviso y permitir el crecimiento, soterrado, de la enfermedad.



Según el folleto aludido se destacan tres tipos fundamentales en la terapia por Digitopuntura.

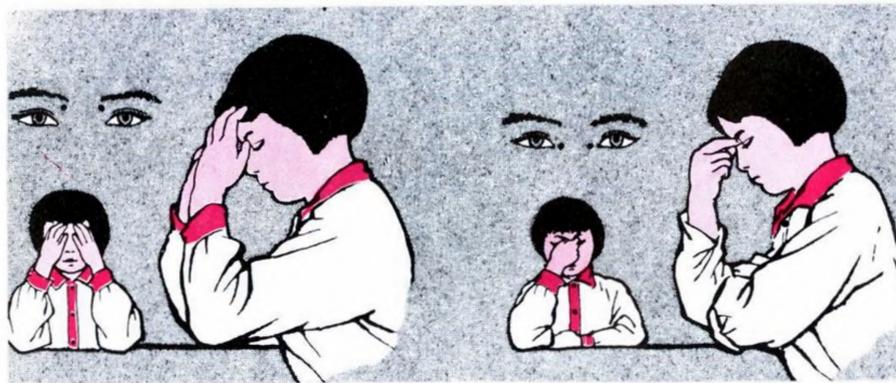


Figura 100.

Condición fundamental para el buen resultado de la operación es, aparte de una perfecta localización de los puntos sobre los que ha de efectuarse la presión, la temperatura adecuada, tranquilidad de ambiente y absoluto relax.



Figura 101.

1. Masaje ligero circular.
2. Masaje de presión media.
3. Presión enérgica.

El primer tipo debe usarse para dolores agudos, inflamaciones, debilidad muscular y en caso de elevada presión sanguínea. El masaje de presión media se usa para enfermedades con complicaciones orgánicas y para todos los disturbios crónicos en los que el estado general del organismo sea bueno. La presión enérgica se reserva para afecciones particularmente dolorosas cuando el organismo sea sano y robusto.

El masaje de los tipos 1.º y 2.º se efectúan con el pulgar o el índice con una rotación de dos o tres giros por segundo y manteniendo el dedo fijo en el punto indicado sobre la piel.

La duración del masaje, que se aconseja practicar en ayunas al menos de dos horas, depende de la intensidad del disturbio, del punto del cuerpo en el que se efectúe la operación y según el principio de que la Digitopuntura requiere un tiempo diez veces mayor que el que se necesita en Acupuntura.

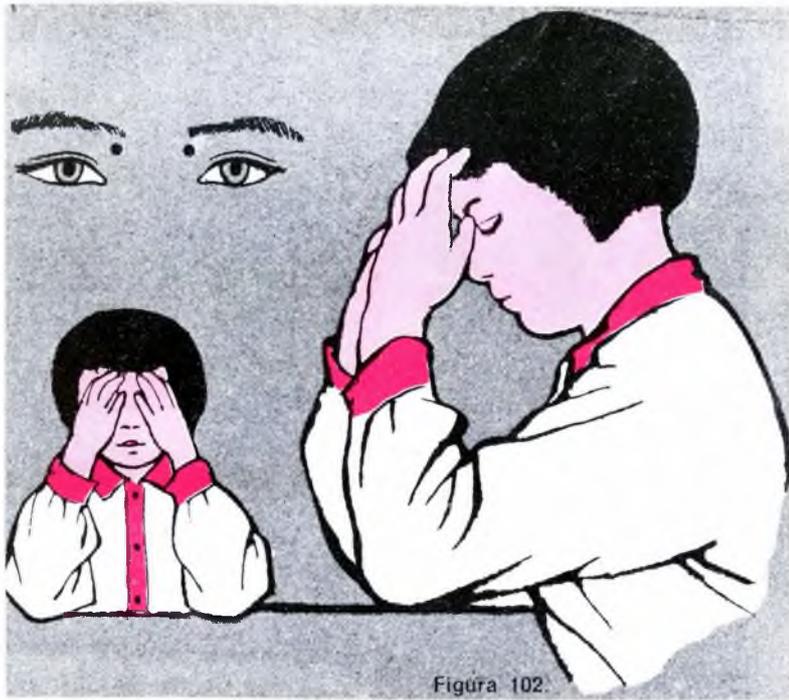


Figura 102.

PRIMERA OPERACION

Masaje del punto tian-ying (punto extrameridiano 2). Sentados, cerrar los ojos y presionar con los pulgares derecho e izquierdo los puntos más altos del hueso supraorbital derecho e izquierdo hacia arriba y hacia abajo; los otros cuatro dedos se colocarán curvados sobre la frente, con ligera presión.

Indicaciones: Dolor de ojos por exceso de trabajo y cansancio, pérdida de vista, inflamación crónica del hueso frontal, resfriado y jaquecas.

SEGUNDA OPERACION

Presión firme y ligera del punto jing-ming (1 de Vejiga). Frotar la raíz de la nariz con el pulgar y el índice de una mano. Presionar ligeramente hacia abajo y frotar después de modo firme hacia arriba. Presionar una vuelta de modo ligero y otra fuertemente.

Indicaciones: Irritación provocada por las gafas, molestias por infección de la membrana nasal, dificultad en la respiración nasal.

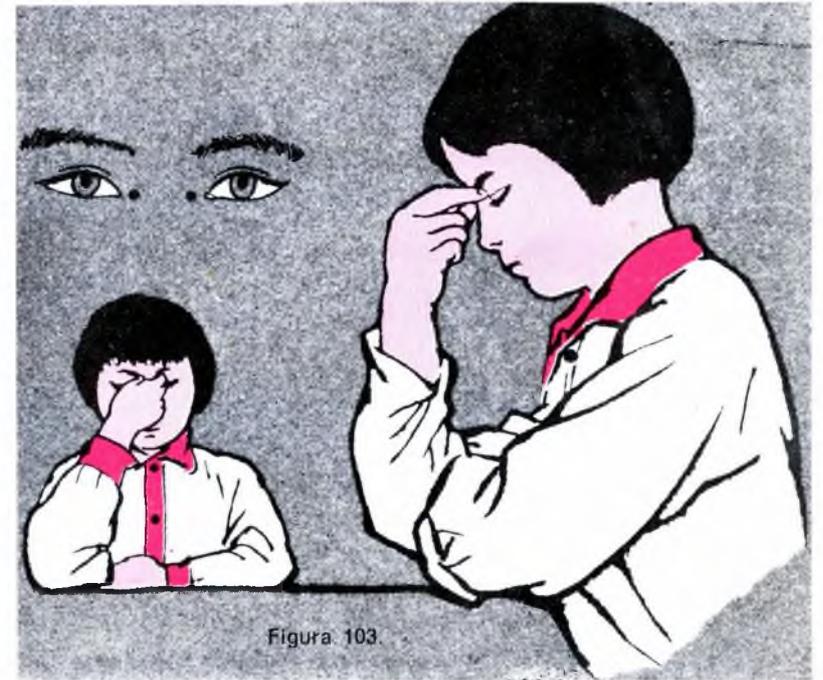


Figura 103.



Si necesita un Consultorio de Acupuntura acuda a:

«I. A. M.»

INSTITUTO DE ACUPUNTURA MEDICA

Departamentos: A-Terapia - B-Investigación - C-Docencia - D-Promoción

Pl. de Alonso Martínez, 2
Tels. 448 47 11 y 448 45 57
MADRID-4

Rambla de Cataluña, 29
Tels. 318 69 22 y 302 76 69
BARCELONA-7

COLECCION
«CUADERNOS DE
DIGITOPUNTURA»

Prof. F. CABAL

- I. «Digitopuntura»: Conocimientos generales. Para el niño y el principiante.
- II. «Digitopuntura»: Para el hogar.
- III. «Digitopuntura»: Zonas de masaje.
- IV. «Digitopuntura»: Tratamiento con el martillo de 7 agujas, moxa, parches dermales, bálsamo, etc.
- V. «Digitopuntura»: Alimentación complementaria. Valores Yin-Yang.
- VI. «Digitopuntura»: Técnicas complementarias.

TERCERA OPERACION

Masajear el punto si-bai (punto 2 del estómago). Juntar los dedos índice y corazón de ambas manos y colocarlos junto a la nariz. Apoyar los pulgares debajo de la barbilla. Masajear en dirección hacia abajo, ladeándose ligeramente hacia el centro. Presionar primero levemente sobre los carrillos y después enérgicamente.

Indicaciones: Dolor de dientes, fatiga psico-física, cansancio y dolores musculares.

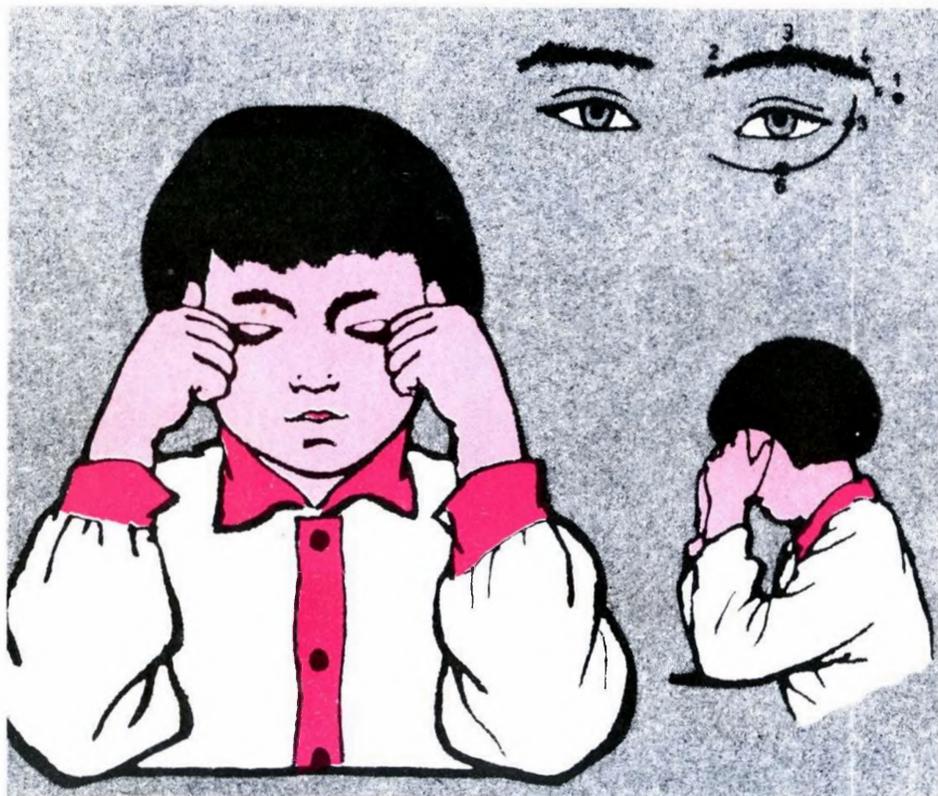
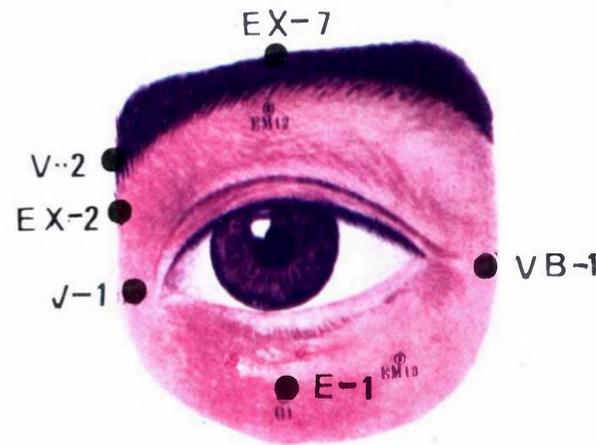


Figura 106.



● E-2

Figura 104.



Figura 105.

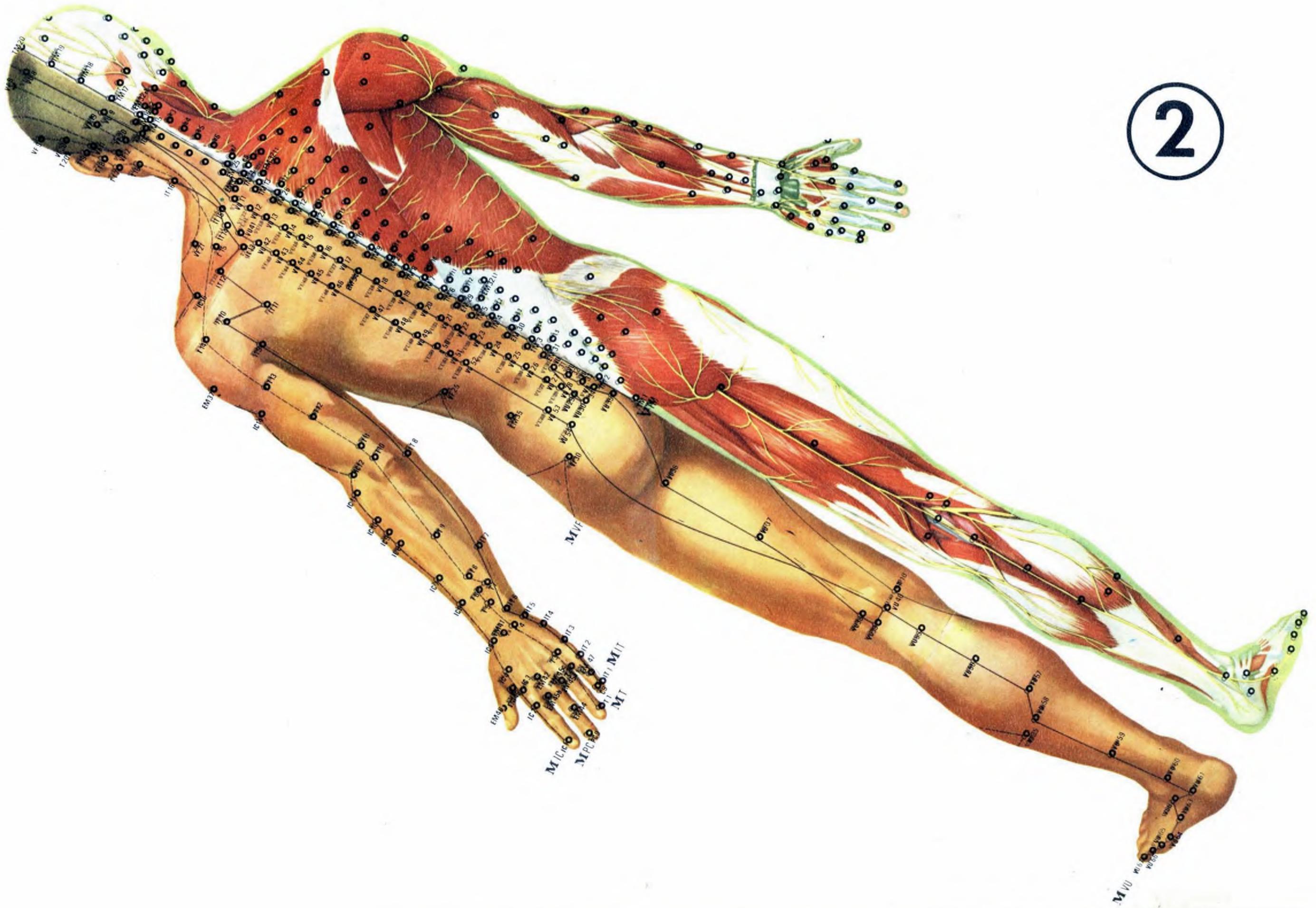
CUARTA OPERACION

Presionar el punto tai-yang (punto 3 de extrameridiano) y masajear de modo circular las órbitas. Presionar con los dedos pulgares ambas sienes y masajear con la parte interna de la segunda falange del dedo índice las órbitas superior e inferior en sentido circular. Comenzar en la parte interna superior de los ojos (punto 2 de la fig. 106) y llegar al punto 4, actuando simultáneamente en ambos ojos.

Indicaciones: Cefaleas, insomnio causado por la fatiga, presión sanguínea alta debido a disturbios nerviosos, deslumbramiento y temblores de los ojos.

I N D I C E

	Págs.		Págs.
PRIMERA PARTE			
Lámina 1 (contraportada primera).			
Láminas 2 y 3 (contraportada última y cubierta final).			
Preámbulo	2		
La energía	4		
Los meridianos y sus afecciones	5		
Dirección de la energía	6		
Máxima y mínima energía de los meridianos	6		
De dónde viene y adónde va la energía	6		
Estimular.—Sedar	6		
Los Puntos «Lo»	6		
Los Meridianos	6		
Tonificación y dispersión	7		
Los Puntos	7		
Meridianos de los pulmones, intestino grueso, estómago, bazo, páncreas y corazón	8		
Meridianos de intestino delgado, vesícula, riñones, maestro del corazón y triple calentador	9		
Meridianos vesícula biliar e hígado, vaso gobernador y vaso concepción	10		
La enfermedad	11		
La acupuntura	11		
Las agujas	11		
La digitopuntura. El tratamiento	12		
Colocación del paciente	13		
Cómo presionar con los dedos	14		
Técnicas del masaje	14		
Contraindicaciones y precauciones	15		
SEGUNDA PARTE			
Dolor de cabeza	18	Quemaduras	21
Trismus	19	Picaduras de insectos	21
Meteorismo infantil	19	Picaduras de cobra	21
Dolor de muelas	20	Indigestiones	22
Dolor de garganta	20	Catarros-resfriados	22
Dolor de oídos	21	Resfriado con fiebre	23
Anginas en los niños	21	Resfriados con tos	23
		Piorrea	23
		Dolor de vientre	24
		Eliminación del miedo	24
		Angustia e inquietud	24
		Tétano	24
		Fatiga-cansancio	25
		Hemorragia nasal	25
		Sed	25
		Alegría del vivir	26
		Hipo	26
		Tos	26
		Asfixia	26
		Mareos	27
		Respiración	27
		Mejorar los estudios	28
		Memoria	28
		La anemia	29
		Eneuresis	29
		Convulsiones infantiles	29
		Convulsiones histéricas	29
		Calambres musculares	29
		Desmayos	30
		Vómitos	30
		Torticolis	30
		Jadeo	31
		Insomnio	31
		Estreñimiento	31
		Debilidad muscular	33
		Presión sanguínea	33
		Dolor de ojos	34
		Dificultad de respiración nasal	34
		Dolor de dientes	35



2