

Terapias Orientais



Medicina tradicional chinesa

A **medicina tradicional chinesa** (MTC), também conhecida como **medicina chinesa** (em chinês 中醫, zhōngyī xué, ou 中藥學, zhōngyào xué), é a denominação usualmente dada ao conjunto de práticas de medicina tradicional em uso na China, desenvolvidas no curso de sua história . A MCT é utilizada principalmente como medicina alternativa, com caráter complementar - e não substitutivo - à medicina alopática.

A MCT tem por princípio básico a teoria da energia vital do corpo (*chi* ou *qi*) que circula pelo corpo através de canais, chamados de meridianos, os quais teriam ramificações que os conectariam aos órgãos. Os conceitos de “corpo” e “doença” utilizados pela Medicina Tradicional Chinesa se baseiam em noções de uma cultura pré-científica, similar à teoria europeia dos humores (humorismo), em voga até o advento das pesquisas médicas modernas dos anos 1800. Pesquisas científicas não encontraram nenhuma prova fisiológica ou histológica dos conceitos tradicionais chineses, como qi, meridianos ou mesmo pontos de acupuntura.

A teoria e a prática da Medicina Tradicional Chinesa não são baseadas em conhecimento científico, e seus praticantes discordam grandemente sobre os diagnósticos e os tratamentos dos pacientes. A eficácia da medicina fitoterápica chinesa continua pouco pesquisada e documentada.

Pesquisas farmacêuticas têm explorado o potencial de criação de novos remédios baseados em princípios ativos que poderiam ser encontrados em soluções da MCT, mas têm obtido pouco sucesso. Editorial da revista especializada “Nature” descreve a Medicina Tradicional Chinesa como repleta de pseudociência (“fraught with pseudoscience”).

Uma história que não corresponde exatamente a China que conhecemos hoje, e sim ao Oriente, ao longo de milhares de anos, quando foram se consolidando as fronteiras dos atuais países e desenvolvendo uma civilização que reuniu mais da metade das descobertas e invenções tecnológicas do "mundo moderno".

Para Padilla (o.c.) a medicina chinesa pode ser considerada, portanto, uma "sistematização" das mais antigas formas de **medicina oriental**, abrangendo, para fins de estudo, as outras medicinas da Ásia, como os sistemas médicos tradicionais do Japão, Taiuan, da Coreia, do Tibete e da Mongólia.

A MTC foi desenvolvida empiricamente a partir da experiência clínica, e documentada em muitos textos, hoje clássicos. Se fundamenta numa estrutura teórica sistemática e abrangente, de natureza filosófica. Ela inclui entre seus princípios o estudo da relação de yin/yang, da teoria dos cinco elementos e do sistema de circulação da energia pelos meridianos do corpo humano.

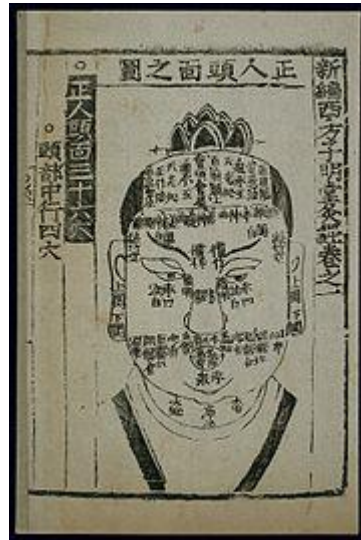
Tendo como base o reconhecimento das leis fundamentais que governam o funcionamento do organismo humano e sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, procura aplicar esta compreensão tanto ao tratamento das doenças quanto à manutenção da saúde através de diversos métodos.

Técnicas terapêuticas da MTC

Os principais métodos de tratamento da medicina tradicional chinesa basicamente são:

1. Tui Na ou Tuina (推拿)
2. Acupuntura (針灸)
3. Moxabustão (艾灸)
4. Ventosaterapia (拔罐)
5. Fitoterapia chinesa (中药)
6. Terapia alimentar chinesa (食療) ou dietoterapia chinesa
7. Práticas físicas: exercícios integrados a prática de meditação relacionadas à respiração e à circulação da energia, como o qi gong (氣功), o Tai ji quan (太極拳) e outras artes marciais chinesas internas que podem contribuir para o reequilíbrio do organismo. Estas práticas são consideradas simultaneamente métodos profiláticos para a manutenção da saúde e formas de intervenção para recuperá-la. Práticas como o Zhan Zhuang (站樁),

o Baduanjin (八段锦) e o Lian gong (练功) são realizadas atualmente fora do contexto das artes marciais



Mapa de pontos para acu-moxa, na parte frontal da cabeça em xilogravura chinesa do período Yuan (1206-1368).

A medicina tradicional chinesa utiliza a fitoterapia e outros medicamentos como seu último recurso para combater os problemas de saúde.

Segundo sua crença básica, o corpo humano dispõe de um sistema sofisticado para localizar as doenças e direcionar energia e recursos para curar os problemas por si mesmo.

O objetivo dos esforços externos deveria se focar em cuidadosamente auxiliar as funções de auto cura do corpo humano, sem interferir. Refletindo esta mesma ideia, um ditado chinês diz que *"qualquer remédio tem 30% de ingredientes venenosos"*.

Atualmente, a medicina tradicional chinesa está progressivamente incorporando técnicas e teorias da medicina ocidental em sua prática, em especial os tipos de exames sem características invasivas

Outras técnicas associadas a estes métodos

- Gua Sha ou "esfregar moedas" (刮痧), técnica associada ao Tui Na.
- Auriculopuntura (耳燭療法), especialidade da acupuntura.

O diagnóstico na MTC

Os aspectos básicos a considerar em um diagnóstico pela MTC ^[18] são:

- observar (望 wàng),
- ouvir e cheirar (聞 wén),
- perguntar sobre o histórico do paciente (問 wèn),
- palpar o pulso, tórax e abdome, várias partes do corpo, os canais e os pontos (切 qiè).

A partir das informações reunidas desta forma pelo terapeuta, é elaborado um diagnóstico usando como referência um sistema para classificar os sintomas apresentados.

Este sistema se fundamenta no conhecimento dos seguintes princípios teóricos:

- A relação de Yin/Yang
- A Teoria dos Cinco Elementos
- Os oito princípios do Ba Gua
- A teoria dos órgãos Zang Fu
- Os Meridianos de energia
- Os Seis níveis
- Os Quatro estágios
- O Triplo aquecedor

Técnicas de diagnóstico

- Tomada do pulso da artéria radial do paciente em seis posições distintas para avaliar o fluxo de energia em cada meridiano.
- Observação da face do paciente.
- Observação da aparência dos olhos do paciente.
- Observação da aparência da língua do paciente.
- Observação superficial da orelha.

- Observação do som da voz do paciente.
- Palpação do corpo do paciente, especialmente do abdômen.
- Comparações da temperatura em diferentes partes do corpo do paciente.
- Observação da veia do dedo indicador em crianças pequenas.
- Tudo mais que possa ser observado sem instrumentos e sem ferir o paciente, como uma conversa levantando seu histórico de saúde e suas queixas atuais.

Para trabalhar com os sistemas de diagnósticos da MTC é preciso desenvolver a habilidade de observar aparências sutis, observar o que está bem a nossa frente mas escapa da observação da maioria das pessoas.

Na China atual, cada vez mais o diagnóstico pela MTC interage com métodos de diagnóstico ocidentais, direcionando-se gradualmente para uma total integração entre os dois sistemas. Frequentemente os praticantes combinam os dois sistemas para avaliar o que acontece com seu paciente.

Patologias e síndromes

Patologia interna

Na medicina tradicional chinesa a patologia interna tem como causa desequilíbrios internos tais como:

- Emoções (demasiado fortes/demasiado prolongadas)
- Má alimentação
- Cansaço excessivo
- Falta de repouso

As principais perturbações energéticas:

- Sintomas moderados / subtis
- Evolução gradual

Coincide com o conceito ocidental de patologia crônica.

Patologia externa

Na visão da medicina tradicional chinesa a patologia externa tem como causa a penetração de factores externos (ou agentes perversos externos *Xie Qi*) no organismo:

- Frio/Calor
- Vento/Umidade
- Secura/Canícula

As principais perturbações energéticas:

- Início rápido
- Sintomas intensos/agudos
- Evolução rápida

Corresponde ao conceito ocidental de patologia aguda.

Sinais, sintomas e síndromes

- Sinais:
- Clínicos: Observados directamente na consulta (rosto, língua, pulso)
- Funcionais: O paciente diz em consulta.
- Sintoma - É o sinal interpretado pelo que se torna sintoma.
- Síndrome - É o conjunto de sintomas. Estes são regulares e consistentes.

Síndromes gerais

Conjunto de sintomas que dizem respeito à totalidade do organismo e a nenhum órgão em específico.

- Vazio de qi
- Vazio de sangue
- Vazio de yang
- Vazio de yin
- Estase
- Humidade-mucosidade
- Humidade-mucosidade-calor

- Plenitude-calor

Fundamentos da medicina tradicional chinesa

A medicina tradicional chinesa (doravante designada MTC) vai além do que ser apenas uma prática médica. Consideramos aqui a palavra médica dentro do conceito ocidental que significa “arte ou ciência de evitar, curar ou atenuar as doenças”. A MTC esta orientada em princípios filosóficos chineses, na observação dos fenômenos da natureza e sua influência energética (a noção de energia serve de base da medicina chinesa tradicional) no ser humano e em suas relações internas e externas, na astrologia chinesa, na compreensão do princípio único (Tao) e sua dualidade energética (Yin e Yang).

O objetivo das práticas terapêuticas baseadas na MTC é compreender os fatores que propiciaram ao indivíduo o seu desequilíbrio energético e tentar estabelecer a fluidez energética para obter o equilíbrio. Para tanto, a avaliação energética procura estabelecer relações do seu comportamento, condições da natureza que esteve exposto entre outras coisas para determinar qual é o princípio de tratamento a ser realizado. (ORLEY, 2001; VIVER NATURAL, 2006).

A medicina Tradicional chinesa tem uma história comprovada de mais de 3.000 anos. Seu desenvolvimento conta com um largo processo histórico, condensado nas experiências obtidas pela luta contra as enfermidades.

Na idade da pedra os chineses usavam como estímulo acupuntural as bian, as agulhas de pedras, constituindo a base mais rudimentar da acupuntura.

Quando a humanidade entrou na Idade do Bronze e na Idade do Ferro, começou o uso de agulhas metálicas em lugar das de pedra. A Moxabustão teve sua origem a partir do uso do fogo pelo homem primitivo. É muito provável que quando os homens esquentavam seus corpos na fogueira, descobriram acidentalmente, ao expor ao calor determinadas zonas da pele, alívio de dores ou até mesmo cura de enfermidades.

A Moxa foi eleita como material principal no estímulo de pontos acupuntura, por sua natureza (fácil de acender), seu poder calorífico moderado e sua efetividade na remoção de bloqueios energéticos. A mais antiga obra clássica da Medicina Tradicional Chinesa é o Huangdi Neijing (Canon de Medicina Interna), compilado entre 500 - 300 a.C. Representa um Compêndio das experiências médicas e dos conhecimentos teóricos básicos em M.T.C. Esta obra foi dividida em 2 partes. Ling Shu e Su Wen descrevem as teorias básicas da M.T.C., tais como Yin - Yang, 5 movimentos, Zang Fu (órgão e canais e colaterais, O Qi (energia), xue (sangue), etiologia, patologia, métodos de diagnóstico e diferenciação de síndromes. Assim como os conhecimentos fundamentais sobre pontos de acupuntura e inserção de agulhas.

Zhenjiu Jiayijing (obra clássica sobre acupuntura) e moxabustão 265, compilado por huangfu Mi da dinastia Jin (período de desunião), sintetizaram a teoria e os conhecimentos básicos da acupuntura e moxabustão sobre a base do Neijing, Nanjillg (obra clássica sobre problemas difíceis) e outros livros.

Tongren Shuxue Zhenjiu Tujing (manual ilustrativo sobre os pontos de acupuntura e moxabustão mostrados na figura de bronze, em 1026). Foi compilado por Wuang Wueyi, acupunturista da dinastia Song. No ano seguinte (1027) Wllang Weiyi fez fundir duas figuras de bronze com os pontos de acupuntura, significando um grande evento na história de desenvolvimento da acupuntura.

Zhenjiu Zisheng Jing (obra clássica de terapêutica com Acupuntura e Moxabustão) publicado em 1220 foi recopilado por Wang Zhizhong da dinastia Song. Shisijing Fahui (desenvolvimento dos quatorze canais, 1341), escrito por Hua Zhenjiu Zisheng Jing (obra clássica de terapêutica com Acupuntura e Moxabustão) publicado em 1220, foi recompilado por Wang Zhizhong da dinastia Song.

Shisijing Fahui (desenvolvimento dos quatorze canais, 1341), escrito por Hua Boren da dinastia Yuan, explicam sistematicamente o trajeto e a distribuição

dos 12 canais regulares, os canais Ren e Du assim como seus pontos acupunturais, obra ainda largamente consultada.

Zhenjiu Da Cheng (Compêdio de Acupuntura) compilado por Yang Jizholl, acupunturista da dinastia Ming. Neste Livro há mais do que documentos relativos à Acupuntura, há exposição de métodos terapêuticos transmitidos secretamente ao autor por seus antecessores. Esta obra tem sido objeto de consulta de inestimável valor para o estudo da Acupuntura, da sua publicação até os dias de hoje.

Shan Han Lun (tratado das doenças febris causadas pelo frio perverso) obra representativa, descrita por Zhan Zhong Jing, codificou grande parte da medicina que atualmente se pratica na China. A propedêutica, a farmacologia em M.T.C. deve a ele sua forma atual, descreve a sintomatologia da penetração do agente agressivo externo e viabiliza sistematicamente o uso de fórmulas magistrais no combate a esses agentes patogênicos utilizando para isso os conceitos de canais e colaterais.

Shiatsu

Shiatsu (transliteração do kanji japonês 指圧) é um método terapêutico originado no Japão entre o final do século XIX e início do século XX¹, tendo-se criado desde o princípio diferentes técnicas, ramos e estilos, que seguiram modificando-se quando o Shiatsu encontrou-se com outras culturas de cura por todo o mundo. Apesar das muitas diferenças entre suas várias escolas, o Shiatsu mantém sua característica básica, que é ser uma terapia corporal que utiliza pressões com os dedos ao longo do corpo (Em japonês, o vocábulo vem de Pressão="Atsu"+dedos="Shi"). O Shiatsu é praticado de forma profissional, mas também em ambiente familiar (amador).

História do Shiatsu no Mundo

O Shiatsu iniciou no Japão por múltiplas origens, o que provoca até hoje controvérsias entre seus estudiosos. Este país viveu uma cultura praticamente isolada do resto do mundo até fins do século XIX, quando abriu suas portas ao

exterior. Durante esse tempo, desenvolveu tratamentos e técnicas de saúde próprios, tanto no meio formal (aristocracia japonesa) como informal (massa camponesa). Possuem forte peso em tais práticas as tradições filosóficas, marciais e religiosas praticadas na época. De entre os métodos de tratamento amplamente utilizados para uma série de mazelas, a massagem an-ma era a mais conhecida, e incluía técnicas de pressão com os dedos com uma rica conjugação de manobras. Por diversas circunstâncias a pressão com os dedos destacou-se das demais práticas, e deu origem ao Shiatsu.

Formalmente, o primeiro texto escrito utilizando a palavra é da autoria de Tamai Tempeki (cujo nome também é escrito em transliteração à grafia japonesa kanji como Tempaku), que em 1915 escreveu o "Shiatsu Ho". Não se pode, contudo, dizer que o Shiatsu já não fosse praticado. Tempeki fora ainda professor de Tokujiro Namikoshi, mestre japonês que é tido por muitos como o "pai" do Shiatsu moderno. De fato, o Shiatsu foi reconhecido oficialmente e definitivamente pelo governo japonês através da escola e métodos de Namikoshi, em meados do século XX.

O Shiatsu chega ao Brasil através dos grandes ciclos de imigração japonesa no país, praticado nas colônias e ensinado conforme as tradições familiares. Pode-se dizer que até os anos 60 é praticado especialmente pelos Nikkeis no Brasil, em comunidades budistas e dojos (academias) de artes marciais. Ficou comum nos anos 80 formas de propagação da cultura de cura popular ligada ao Shiatsu como "vá ao japonês que trata sua coluna". O processo de formalização do ensino, reconhecimento oficial, etc., se iniciou nessa mesma época. Após a derrota japonesa na II Guerra Mundial, houve uma massa migratória de japoneses para diversos países. Assim, em diferentes países japoneses fundaram suas escolas, de estilos e tradições diferentes, propagando o Shiatsu e suas variações por todo o mundo. Nos anos 70 começam a abrir novas escolas, e novos métodos passam a ser conhecidos. Na década seguinte, toma notoriedade o trabalho conhecido como "Zen Shiatsu" de Shizuto Masunaga e Wataru Ohashi⁸. A partir dos anos 70 começa-se a observar a incorporação de novos conhecimentos e técnicas ao Shiatsu, inclusive pelos novos professores ocidentais. Nos anos 80, surgem as grandes escolas de origem mista, como o Ohashiatsu nos EUA, Palombini Shiatsu na

Itália. Os anos 90 consolidam o Shiatsu moderno e dá início a um processo de intercâmbio entre as diferentes escolas de Shiatsu. Organizações de Shiatsu surgem. Os anos 2000 fazem surgir as primeiras federações, associações e organizações internacionais. Em 2009 acontece o primeiro congresso reunindo pessoas de 4 continentes na Espanha.

Shiatsu no Brasil

O Shiatsu no Brasil tem formação reconhecida por leis estaduais⁹, é considerada profissão de acordo com o Catálogo Brasileiro de Ocupações¹⁰ e tem ampla aceitação social. A prática profissional do Shiatsu é encontrada em todo o Brasil, e a prática amadora ou familiar principalmente nos estados que receberam colônias japonesas. O Shiatsu encontrou no Brasil liberdade para desenvolver-se e grande aceitação social, e hoje possui uma diversificada oferta de cursos, profissionais e centros dedicados ao assunto. Com o aumento da capacidade econômica brasileira e as novas tecnologias de educação, o país iniciou recentemente seu intercâmbio com os demais países e continentes. Seu desenvolvimento particular, ocorrido em paralelo aos movimentos do Shiatsu na América do Norte e Europa têm despertado o interesse mundial.

Semiologia Médica

Semiologia ou **Propedêutica** é a parte da Biomedicina, Farmácia, Medicina, Fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional, odontologia, enfermagem, nutrição e medicina veterinária relacionada ao estudo dos sinais e sintomas das doenças humanas e animais. Vem do grego σημειολογία (semeíon, sinal + lógos, tratado, estudo). A semiologia é muito importante para o diagnóstico da maioria das enfermidades.

Sintoma é toda a informação subjetiva descrita pelo paciente. Não é passível de confirmação pelo examinador, já que é uma sensação do paciente (dor de cabeça, por exemplo). Refere-se, unicamente, à percepção de uma alteração por parte do doente. A anamnese é a parte da semiologia que visa revelar, investigar e analisar os sintomas. Cerca de 80% dos diagnósticos são realizados baseados nessa parte do exame, um dos pilares da história clínica

do paciente. A história clínica compreende, além da anamnese, o exame objetivo, os exames complementares e a história pregressa.

Por outro lado, um *sinal* refere-se a toda alteração objetiva, que é passível de ser percebida pelo examinador (uma mancha na pele, um sopro cardíaco, por exemplo).

A semiologia médica estuda, também, a maneira de revelar (anamnese, exame clínico, exames complementares) e de apresentar (observação, tabelas, síndromes etc.) esses sintomas, com o propósito de se estabelecer um diagnóstico.

A semiologia pode e normalmente defere um diagnóstico com mais precisão em uma investigação médica.

Como funciona e quais os benefícios da magnetoterapia

A magnetoterapia é uma alternativa de tratamento natural que utiliza ímãs e seus campos magnéticos para aumentar o movimento de algumas células e substâncias corporais, como a água, de forma a obter efeitos como diminuição da dor, aumento da regeneração celular ou redução da inflamação, por exemplo.

Para fazer esta técnica, os ímãs podem ser inseridos em faixas de tecido, pulseiras, sapatos e outros objetos, de forma a serem mantidos perto do local a tratar, ou o campo magnético pode ser produzido por um pequeno aparelho que é colocado junto da pele, no local a tratar.

A intensidade do campo magnético, assim como o tamanho dos ímãs devem ser adaptados ao tipo de problema a tratar e, por isso, a magnetoterapia deve ser sempre feita por um terapeuta qualificado de forma a adaptá-la corretamente às necessidades de cada pessoa.

Principais Benefícios

Devido ao efeitos dos campos magnéticos sobre o corpo humano, alguns estudos indicam benefícios como:

1. **Aumento da circulação sanguínea**, uma vez que o campo magnético consegue diminuir a contração dos vasos sanguíneos;
2. **Alívio rápido da dor**, pois estimula a produção de endorfinas, que são substâncias analgésicas naturais;
3. **Diminuição da inflamação**, devido ao aumento da circulação e redução do pH do sangue;
4. **Aumento da regeneração de células**, tecidos e ossos, porque melhora o funcionamento das células
5. **Prevenção do envelhecimento precoce** e do surgimento de doenças, pois elimina toxinas que lesam as células e prejudicam a saúde.

Para obter este tipo de benefícios a magnetoterapia deve ser repetida por mais do que uma sessão, sendo que o tempo de tratamento deve ser indicado pelo terapeuta de acordo com o problema a tratar e a intensidade do campo magnético.

Quando é utilizada

Esta técnica pode ser utilizada sempre que é necessário e possível acelerar o processo de recuperação. Assim, é por vezes utilizada na fisioterapia para ajudar no tratamento de casos de fraturas, osteoporose, lesões nos nervos, artrite reumatoide, tendinite, epicondilite ou osteoartrite, por exemplo.

Além disso, devido ao seu efeito de regeneração celular, a magnetoterapia também pode ser indicada por enfermeiros ou médicos no processo de cicatrização de feridas difíceis, como escaras ou pé diabético.

Quem não deve usar

Embora possua vários benefícios, a magnetoterapia não pode ser utilizada em todos os casos, especialmente devido a todos as alterações que provoca no organismo. Dessa forma, está contraindicada nos casos de:

- Câncer em qualquer parte do corpo;
- Hipertireoidismo ou funcionamento exagerado das glândulas suprarrenais;
- Miastenia grave;
- Hemorragias ativas;
- Infecções fúngicas ou virais.
-

Além disso, esta técnica deve ser usada com cuidado em pacientes com convulsões frequentes, arteriosclerose grave, pressão baixa, a fazer tratamento com anticoagulantes ou com transtornos psiquiátricos graves.

Já pacientes com marcapasso, só devem utilizar a magnetoterapia após aprovação do cardiologista, uma vez que o campo magnético pode alterar o ajuste do ritmo elétrico de alguns aparelhos de marcapasso.

Fundamentos da medicina tradicional chinesa (mtc)

Introdução a Medicina Tradicional Chinesa

A medicina tradicional chinesa (doravante designada mtc) é muito mais do que uma prática médica. Consideramos aqui a palavra médica dentro do conceito ocidental que significa “arte ou ciência de evitar, curar ou atenuar as doenças (segundo o dicionário Aurélio)”.

Também dizemos que a mtc é um conjunto de recursos terapêuticos, não a define bem. Na verdade o seu conceito é muito mais amplo. Quando entramos em contato com a mtc ela se mostra como um caminho de tratamento, mas logo em seguida percebemos que para se tratar a doença precisamos desenvolver o nosso auto-conhecimento e finalmente percebemos que a mtc é um caminho de transformação e uma opção de vida.

Na realidade, quando estudamos profundamente a mtc percebemos que suas raízes encontram-se fundamentadas no “Livro das Mutações” (I Ching). Este influenciou a ciência, a filosofia, a arte e toda a sabedoria do povo chinês.

O I Ching é uma ciência numerológica, onde se classifica todos os eventos nos

64 hexagramas. Também é muito utilizado como um oráculo de sabedoria. Influenciou o confucionismo, o taoísmo e do budismo na China.

Como podemos observar a mtc esta baseado em princípios filosóficos, na observação dos fenômenos da natureza e sua influencia energética no ser humano e em suas relações internas e externas, na astrologia chinesa, na compreensão do princípio único (Tao) e sua dualidade energética (Yin e Yang).

O objetivo das práticas terapêuticas baseadas na mtc, é compreender os fatores que propiciaram ao indivíduo o seu desequilíbrio energético e tentar estabelecer a fluidez energética obtendo o equilíbrio. Para tanto, o seu diagnóstico

(mais correto avaliação energética) procura estabelecer relações do seu comportamento, alimentação, analisa odores, transpiração, pulso, língua, condições da natureza que esteve exposto entre outras coisas para determinar qual é o princípio de tratamento a ser realizado. Este tratamento energético pode ser obtido através de diversas práticas terapêuticas orientais:

- **Acupuntura:**

técnica de inserir agulhas finíssimas em pontos específicos dos meridianos com o objetivo de restabelecer o fluxo natural de energia (doravante denominada tchi). A acupuntura pode ser dividida em sistêmica (aquela que utiliza agulhas no corpo inteiro), auriculoacupuntura (utiliza o pavilhão auricular com agulhas, sementes, esferas e magnetos), Koryo Sooji Chim (insere agulhas nas mãos), Colorpuntura (utiliza das cores) entre outras técnicas.

- **Moxabustão:**

técnica que consiste em aquecer ou queimar os pontos, ativando o fluxo de tchi. Também muito utilizada para expulsar o frio dos canais.

- **Ventosa:**

técnica que se utiliza de copos que produzem o vácuo sobre uma determinada região (pressão negativa), promovendo assim que o

sangue se superficialize, com isto desfaz a estagnação de sangue. Muitas vezes também utilizado para promover a sangria da região.

- **Massagem:**

através de toques, pressões e deslizamentos tem como objetivo ativar o fluxo energético. Há diversos tipos de massagem (shiatsu, tui-ná, an-ma, seитай, jão tche do entre outras).

- **Fitoterapia:**

através da utilização de plantas, propicia a ativação, eliminação e o fortalecimento do tchi.

- **Tchi Kun:** técnica que se utiliza de exercícios, posturas e meditações baseados na respiração tem como objetivo desenvolver a consciência e o aprimoramento do tchi.

- **Feng Shui:** estudo das moradias, tem como objetivo desde escolher o local onde devemos morar até definir o tipo de construção.

- **I Ching:** técnica cabalística que tende através da sabedoria dos hexagramas e sua interpretação, mostrar as opções do caminho a seguir.

- **Astrologia Chinesa:** através das influências das energias no momento (hora), dia, mês e ano do seu nascimento tenta ajudar na compreensão da sua personalidade e tendências.

Um erro comum no ocidente, é acreditar que as práticas terapêuticas orientais são uma maneira apenas de tratamento das doenças. Estas práticas são uma ciência com conceitos próprios diferentes e independentes dos conceitos da medicina ocidental.

II. Histórico da Medicina Tradicional Chinesa

Em 1970 na China, arqueologistas descobriram uma tumba antiga da Dinastia Han (206-220 a.C.) na região de Ma Dui, província Hunan. Dentro da tumba, foi descoberto um tratado médico escrito durante o período da “Guerra entre os Estados”(403-221 a.C.). O nome deste tratado é “Fórmulas para o tratamento de cinquenta e duas doenças”.

Outro tratado fundamental da mtc foi escrito por Zhang Zhong-jing (150-219) o Shang Han Lun (Tratado do Frio Nocivo).

O mais antigo livro de medicina que ainda hoje se mantém em uso é o “HUANG DI NEI JING” (Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo), tendo sido encontrado um exemplar, em escavações arqueológicas, datado de cerca de 500 a.C. Atribui-se sua autoria a HUANG DI (Imperador Amarelo), que é mais um título do que o nome de uma pessoa.

HUANG DI foi um dos 3 imperadores míticos da China. Os outros dois foram FU SHI, a quem se atribui a criação dos trigramas, a 1ª escrita chinesa, e o “YI JING” (ou “I Ching” como é mais conhecido), e SHEN NONG, a quem se atribui o ensino da agricultura. São míticos porque não há registros históricos de sua passagem, apenas a tradição oral. HUANG DI teria sido o unificador da China e reinado de 2.690 A 2.590 A.C, aproximadamente.

O “HUANG DI NEI JING” é dividido em 2 volumes: “SOU WEN” e “LING SHU”. O 1º é referido como sendo o Livro das Patologias e o 2º como o Livro da Acupuntura. Portanto, podemos assegurar uma história escrita de pelo menos 2.500 anos à mtc. Se considerarmos verdadeira sua autoria, poderíamos ampliar isso para 4.500 anos.

Hipócrates, chamado o Pai da Medicina (ocidental), viveu por volta de 500 A.C., o que justifica dizermos que o livro que trata de mtc ser a mais antiga obra de medicina (mesmo que oriental) ainda hoje em uso, pois toda a literatura a respeito faz referência ao “NEI JING”.

As escavações arqueológicas revelaram também a utilização de antigas agulhas de pedra, chamadas “bian”, depois substituídas por outras de bambu e espinhas de peixe, até chegar-se às metálicas.

Como foi descoberto os canais de energia (tchi) e os pontos pelos quais estes poderiam ser estimulados, ninguém sabe ao certo. Acreditamos que grandes mestres de Tchi Kun visualizaram estes canais e pontos. Da mesma forma que descobriram as propriedades das energéticas das plantas.

No início a mtc chegou ao ocidente através das viagens à China por comerciantes e posteriormente pela imigração Chinesa. Mas o grande crescimento da mtc no ocidente se deu ao fato das imigrações orientais para o ocidente e através de um diplomata francês “Soulie de Mornat” que se encantou com a prática da acupuntura e tornou-se um estudioso sobre a prática. Quando voltou a França, tornou-se um divulgador desta prática.

No Brasil, a mtc foi trazida principalmente pela imigração japonesa que introduziu aqui o Shiatsu e a Acupuntura, há 100 anos. A fitoterapia chinesa e o tchi kun foi introduzidos posteriormente pela imigração chinesas. Mas estas técnicas só começaram a ser amplamente divulgadas após a criação do Instituto Brasileiro de Chi Kung.

III. Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

Os fundamentos da mtc dependem da compreensão da filosofia taoísta, do conceito de energia e do estudo das relações entre o homem – o céu – e a terra.

- Filosofia Taoísta

Taoísmo

Tao é tudo o que existe e ao mesmo tempo nada. É o princípio da unicidade. A palavra Tao poderá ser traduzida de diversas formas. Literalmente, significa: falar, dizer ou conduzir. Poderia ser traduzido como ” orientação da mente” ou “o caminho para a mente espiritual”. Ou como alguns escritores preferem: “o caminho para a imortalidade”. Segundo Lao-Tsé: “O Tao que pode ser definido, não é o Tao Eterno”.

O Taoísmo se utiliza do conhecimento das ciências mítica, cosmologia, tchi kun, meditação, poesia, filosofia para que o indivíduo através do auto-conhecimento se torne um com o universo. Foi um modo de vida quase desaparecido no mundo, foi criticado como superstição pitoresca e sem valor, tornou-se

incerto depois do domínio comunista,
e hoje raras pessoas mantêm-se nesse caminho. O Taoísmo sofreu influências do conhecimento do “Livro das Mutações” – I Ching.

Alguns dos filósofos que introduziram e divulgaram o taoísmo foram:

- Lao-Tsé, escreveu o grande livro que pode ser considerado como a Bíblia taoísta: Tao Te King- O livro do sentido da vida.
- Chuang-Tsé- foi o discípulo mais próximo de Lao-Tsé, e também escrevia versos pitorescos.
- Chu-Shao-Hsien- Escreveu o Tao Tsang, grande cânone taoísta que tinha nada menos que 5.485 volumes.

O Tao

O Tao é o incognoscível, vasto, eterno . Como vazio indiferenciado, puro espírito, é a mãe do cosmos; como não vazio, é o receptáculo, o amparo e, num certo sentido, o ser dos objetos inumeráveis, que permeia a todos. Como o alvo da existência , é o Caminho do Céu, da Terra, do Homem. Segundo ensinou Lao-Tsé, é melhor confiar as coisas ao Tao, sem intervir em seu curso natural ; pois; “coisa mais fraca no céu e na terra, supera a mais forte, vem de lugar nenhum e penetra onde não há nenhuma fenda. Sei assim o valor da inatividade. Raros são os que reconhecem o mérito do ensino sem palavras e sem atos.”

Lao-Tsé ensina que Tao (Caminho) não passa de um termo aceitável para que fora melhor chamado “o Inominado”.

Dizer que existe equivale dizer que não existe, apesar de o vazio ser a sua verdadeira natureza. Dizer que não existe é excluir a plenitude permeada por ele. As palavras limitam e o Tao não tem limites. É Tai Hsu (o Grande Vazio), isento de características, auto- existente, indiferenciado, inconcebivelmente vasto, mas presente todo inteiro numa semente. É também Tai Chi (a Causa Final, a Mola Mestra do Cosmos). E ainda Tai I (o Grande Modificador), suas mutações não conhecem termo. Apreendido pela visão limitada do homem , é também Tien (o Céu), fonte do

governo e ordem. É a Mãe do Céu e da Terra, e nada existiria sem seu alimento.

Essa concepção do Tao torna-o muito maior que Deus, de vez que os deístas asseguram estar o criador para sempre separado de suas criaturas. O cristão, embora aspire viver diante da face de Deus, jamais sonharia em ser um Deus! Assim, Deus é menos que infinito e exclui aquilo que não é Deus. Para o Taoísta nada está separado do Tao.

Elementos do Taoísmo

YIN E YANG

É a conceituação e o estudo da dualidade energética, estudaremos mais sobre ela nas páginas a seguir.

MUDANÇAS CÍCLICAS

Conceito básico do Taoísmo e da mtc que a transformação.

WU HSING (As cinco atividades ou elementos)

É a teoria dos cinco elementos (ou movimentos), aprenderemos mais sobre esta teoria nas páginas a seguir.

VEIAS DE DRAGÃO

São linhas invisíveis, que fazem a união do Yang puro , e do Yin puro , correndo do céu para as montanhas e destas para a terra, sua função é similar a dos canais energia do corpo humano que tanta importância tem para a acupuntura e o tchi kun.

Os taoístas observaram que em certos lugares existem essas veias de dragão, por onde flui Yang tchii (vitalidade

Cósmica) que vai ao encontro de Yin tchi (vitalidade da Terra). Tais veias podem ser observadas por indivíduos treinados na ciência do Yin e Yang. Da noção das veias de dragão originou-se a ciência do Feng Shui (vento e água).

A localização de novas moradas, assim como, o local das sepulturas é escolhido de acordo com essa ciência, para se tirar o máximo proveito do fluxo de vitalidade cósmica e assegurar o correto equilíbrio do yin e yang.

OS TRÊS TESOUROS

Há três substâncias ou energias de imensa importância no taoísmo conhecidas como os três tesouros: Jing (essência), chi (energia) e Shen (espírito).

WU WEI

Significa literalmente não ação. Explicando melhor, não agir em determinadas circunstâncias, deixar a natureza fazê-la.

Um taoísta dedicado é alguém que procura viver o mais possível de acordo com a Natureza: contemplação de seus caminhos, reconhecimento de sua adequação e consciência de que tudo nela é bom porque é essencial ao Único.

SERENIDADE

Está inscrita na entrada de todos os mosteiros, escavada nas rochas, pintada nas paredes, e é proferida por todos os mestres e incluída em qualquer livro direta ou indiretamente, ligado ao cultivo do Caminho. É o estado mais importante para ser um Taoísta.

O Taoísmo puro, verdadeiro tem o objetivo de conduzir o indivíduo a mais alta espiritualidade, enquanto que o Taoísmo superficial, isto é, quando se pratica apenas exercícios energéticos sem a compreensão da vida, natureza, etc, e a sua correta aplicação no dia a dia, trará apenas a força física.

- Conceituação de Energia

Nada poderia existir sem ela. A própria ciência ocidental se baseia em diversos conceitos de energia, utiliza-se de nomes como: energia solar, térmica, eleotica, sonora, luminosa, ATP, ADP de combustão e etc. Dentro das práticas orientais sejam elas filosóficas, marciais ou terapêuticas utilizamos a palavra tchi (que pode ser escrito chi, ki, qi) para expressar energia. O tchi é invisível, mas todos sabemos que ele esta presente. Sua parte material é o sangue (xue). O tchi transforma-se o tempo todo, portanto ele é mutável.

Parafraseando Newton: “Nada se perde, nada se ganha tudo se transforma”. Esta frase também pode ser aplicada a mtc. O tchi esta em constante mutação da energia do céu (Yang) para energia da terra (Yin). São estas

transformações que fazem as estações mudarem, o ser humano crescer e desenvolver, existirem o calor e o frio, o dia e a noite, o homem e a mulher, a ação e a não ação entre outras transformações.

Nos seres vivos estas energias fluem por canais (meridianos), é como se a água de um rio fosse o tchi e o rio os meridianos. Nos seres vivos o tchi recebe diversas denominações de acordo com suas funções:

- Yuan Qi – Tchi original, conhecido como tchi pré-natal. É dele que origina todas os tchi yin e yang do organismo. O Yuan Qi apresenta muitas funções: força motriz (desperta e movimenta a atividade funcional), fornece o calor necessário a todas as atividade funcionais do organismo através do Portão da Vitalidade, participa da transformação do zhong qi em qi verdadeiro, facilita a transformação do gu qi em xue, o local onde o Yuan Qi permanece são os pontos fonte (ele dá origem a estes pontos).
- Jing – essência, nos seres vivos a dois tipos de Jing: o inato e o adquirido.
- Jing Qi Inato – energia herdada de nossos pais no momento de nossa concepção. Este tchi não pode ser reposta, somente através de práticas profundas de tchi kun. É este tchi que dá a nossa contitucionalidade, isto é, nossas características físicas, personalidade e tendências a desequilíbrios.
- Jing Qi Adquirido – este é adquirido através da alimentação e da respiração.
- Gu Qi – tchi dos alimentos, representa o primeiro estágio na transformação do alimento em tchi. Ele é produzido pelo Baço (Pi) e ainda esta sob a forma que não é utilizada.
- Kong Qi – origina-se no ar que respiramos através dos pulmões (Fei), antes de o utilizarmos.
- Zhong Qi – o Baço envia o Gu Qi aos pulmões, que reage com Kong Qi absorvido e forma o Zhong Qi. Este sim pode e vai ser utilizado. O Zhong Qi auxilia o Pulmão e o Coração em suas funções de controlar ao tchi, a respiração, o xue e os vasos sanguíneos respectivamente. É

Zhong Qi que auxilia o coração e o pulmão a empurrar o tchi e o xue para os membros.

- Zhen Qi – o tchi verdadeiro, é o último estágio da transformação de tchi. É o Zhong Qi transformado através de ação catalítica do Yuan Qi. O Zhen Qi irá formar o Ying Qi (tchi nutritivo) que alimentará todo o organismo através dos meridianos e o Wei Qi (tchi defensivo) tem a função yang da defesa do corpo, flui na parte externa sob a pele.

Funções do Tchi

- Atividade e Transformação – todos os movimentos do corpo, voluntários ou involuntários são manifestação de tchi. A atividade do SNC, simpático e parassimpático são funções do tchi. Não há processo de transformação sem a presença do tchi, seja da alimentação, respiração, do sangue e dos fluídos.
- Transporte – o transporte dos alimentos a serem digeridos ou eliminados, os sentidos por onde flui o tchi nos meridianos são manifestações da energia.
- Manutenção – da urina, do sangue, da sudorese e dos fluídos.
- Proteção -o tchi protege o corpo das agressões dos agentes patogênicos exógenos.
- Aquecimento – o calor no corpo humano é uma demonstração de vida. Não adianta nutrir o corpo se esta não se transformar em Zhong Qi e se esta não se movimentar. O seu movimento e o seu processo de transformação geram a manifestação de calor. O sinal de vida é o calor. Este é controlado por três centros de energia, San Jiao, superior, médio e inferior.

Teoria da Bipolaridade Energética

O princípio da bipolaridade energética é fundamento principal da m.t.c., as idéias em que assentam foram desenvolvidas levando em consideração o princípio de que para que algo exista, tem que ter energia. Mas observando-se a natureza percebeu-se que agrupam-se em pares opostos

mutuamente dependentes, a estes pares deu-se nome de Yin e Yang. São as forças fundamentais do universo.

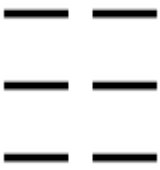
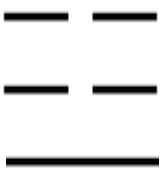
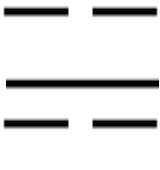
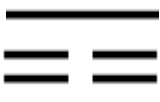
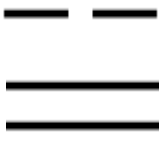
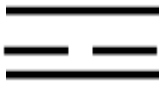


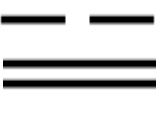
Formação da Teoria Yin e Yang

Inicialmente o Yin e Yang era utilizado como princípio da filosofia chinesa. Da escola que deu origem a medicina natural. O seu estudo estava associado principalmente ao “Livro das Mutações – I Ching”. Este na antiguidade era usado como oráculo. Inicialmente o Yang indicaria sim, representado por uma linha simples (—) e o Yin indicaria o não, representado por uma linha partida(— —). Entretanto percebeu-se muito cedo a interatividade e relatividade do Yin e Yang, e a diferenciação de um ciclo bioenergético de ascensão e descensão do Yin e Yang formando pares combinados de Yin e Yang:



Trigrama	Nome	Atributo	Imagem	Função Familiar	Direção	Elemento
	Chien O Criativo	Forte	Céu	Pai	Noroeste	Metal

	Kun O Receptivo	Abnegado Maleável	Terra	Mãe	Sudoeste	Terra
	Chên O Incitar	Provoca o Movimento	Trovão	Filho mais velho Primeiro Filho	Leste	Madeira
	Kan O Abismal	Perigoso	Água	Filho do Meio Segundo Filho	Norte	Água
	Kên Quietude	Repouso	Montanha	Filho mais Moço Terceiro Filho	Nordeste	Terra
	Sun Suavidade	Penetrante	Vento, Madeira	Filha mais velha, Primeira filha	Sudeste	Madeira
	Li O Aderir	Luminoso	Fogo	Filha do meio, Segunda filha	Sul	Fogo

	Tui A Alegria	Jovial	Lago	Filha mais moça, Terceira filha	Oeste	Metal
---	------------------	--------	------	---	-------	-------

A combinação acima demonstra os ciclos de ascensão e descensão. E a transição da relatividade Yin e Yang. Quando combinadas estas relatividades elas formam os oito trigramas, que representam tudo o que existe no “Céu” e na

“Terra”. Os oito trigramas representam os movimentos de mutação do Yin e Yang. Também representam certos processos na natureza, correspondentes às suas próprias características. Estes oito trigramas podem representar atributos, símbolos da natureza, função familiar, os meridianos e etc.

Propriedades Yin e Yang

Yin	Yang
Água	Fogo
Frio	Calor
Noite	Dia
Mulher	Homem
Lua	Sol
Recolhimento	Expansão
Baixo	Alto
Interior	Exterior
Imobilidade	Ação
Umidade	Secura
Parte Baixa	Parte Alta
Sul	Norte
Movimento Ascendente ¹	Movimento Descendente

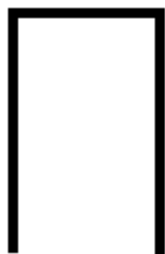
- **Oposição e Interdependência de Yin e Yang**

Não existe Yin se não houver Yang. O Yin gera Yin e o Yang gera Yang, mas o Yin controla o Yang e o Yang controla o Yin. Para que haja equilíbrio o processo de mutação de Yin para o Yang deve acontecer, isto é, quando o Yang atinge o seu máximo para que ele não se volatilize ele deve transformar-se em Yang e vice-versa.

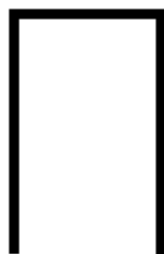
- **Relatividade**

Encontramos quatro aspectos de relatividade do Yin e do Yang.

1. **Yin e Yang equilibrados.**

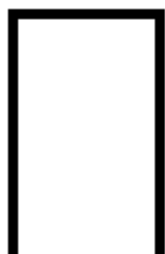


Yin



Yang

2. **Deficiência de Yang e Falsa Plenitude de Yin**

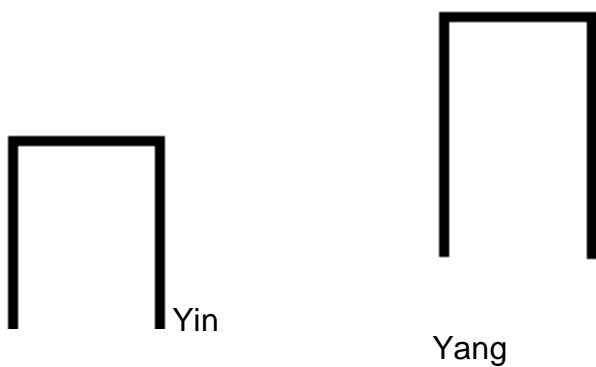


Yin

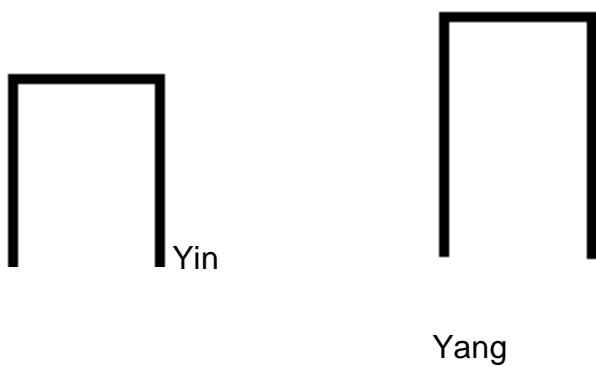


Yang

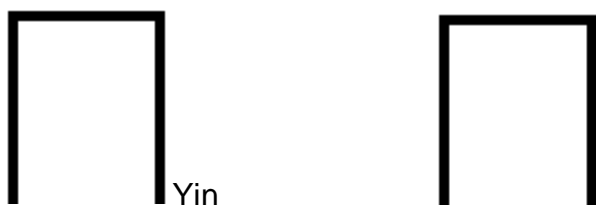
3. Plenitude Yang e Falso Deficiência de Yin



4. Deficiência de Yin e Falso Plenitude de Yang



5. Deficiência de Yin e Deficiência de Yang



Yang

6. Observação: alguns livros fazem referência a plenitude de Yin e falsa deficiência de Yang. Na prática isto não ocorre, visto que o Yin é a nutrição do tchi. E um tchi pleno e forte nunca é demais.

- **A Sazonalidade do Yin e Yang**

O yin e yang se alternam em tudo na natureza. O amanhecer representa o início do Yang mas ao mesmo tempo o final do Yin. Quando o homem dorme ele repõem o yin e nutre o seu corpo. Durante o dia, a ação do homem é o seu momento yang. O inverno é yin, momento de se recolher e se prepara para o verão que é momento da ação. Portanto, o yin sede espaço ao yang e este por sua vez ao yin. Esta constante transformação é que mantém o yin e o yang em equilíbrio.

.

Aplicando a Teoria Yin e Yang dentro da M.T.C.

1. As Estruturas do Corpo Humano:

- A parte superior do corpo é yang e a parte baixa é yin.
- O exterior do corpo é yang e o interior é yin.
- As costas são yang e o abdômen é yin.
- A lateral e as extremidades do corpo são yang e a parte medial do corpo é yin.
- As vísceras (Fu) são yang e os órgãos (Zang) são Yin.
- A função de preservação da energia vital e a estabilidade são yin e a função de transporte, absorção e eliminação dos líquidos e alimentos são yang.
- Os canais e colaterais (Jing Luo) estão divididos em 6 yin e 6 yang.
- A energia vital (tchi) é yang o sangue é yin.

2. As Funções Fisiológicas do Corpo Humano:

- O yang esta relacionado com o funcionamento enquanto o yin com a substância.
- A substância (yin) depende do funcionamento (yang).
- São substâncias: os fluídos corporais, o jing qi, o sangue. Mas todo o processo metabólico é o funcionamento.
- O Sangue (Xue)

A Formação do Xue

Originariamente o sangue tem duas origens. A primeira se origina pelo Jing Qi Adquirido dos alimentos, estes são processados pelo estômago e transformados em xue pelo baço-pâncreas. Este depois é impulsionado e distribuído pelo corpo através do pulmão e do coração. A segunda origem vem do Jing Qi Inato, que originalmente esta localizado nos rins. A função do Jing Qi Inato na formação do sangue esta relacionada ao processo de purificação e limpeza deste sangue, já que no primeiro estágio o sangue é transformado a partir dos alimentos, que nem sempre tem uma boa qualidade.

Função do Xue

O sangue tem a função de nutrir e umidecer o todas as partes do corpo humano. O sangue alimenta as vísceras, os órgãos, os tendões e etc. Mantendo os corpo humano funcionado. O sangue é a base da atividade mental.

- O Espírito (Shen)

Explicar o Shen não é uma tarefa simples. Usualmente se traduz como “espírito”. Mas na verdade Shen dentro da visão da m.t.c. quer dizer mente (Yi), emoção (Hsin) e espírito (Ling).

- Yi – mente.

É a razão, a mente inteligente, a consciência e os padrões de pensamento. O Yi pode controlar o Hsin (emoção). Uma Yi equilibrado pode proteger o Shen. O Yi esta relacionado com o juízo e com a

sabedoria. O Yi é dirigido e reforçado pela vontade.

- Hsin – emoção.

É uma mente passiva, gerada e controlada pelas emoções. Estas que estão no coração. O Hsin é o desejo e o sentimento. É a fonte das perturbações emocionais.

- Ling – espírito.

É o sobrenatural, o que transcende, faz parte do Jing Qi Inato. Vive depois da morte do corpo físico e tem a capacidade de reencarnar. Os budistas acreditam que quando a pessoa atinge o estado de budeidade ela abandona o ciclo de reencarnação e vive eternamente. Através de treinamento internos (Tchi Kun) o budistas e taoístas, tem como objetivo aprender a separar o Ling do corpo físico mesmo enquanto estamos vivos.

Portanto o Shen é composto de Yi, Hsin e Ling. A morada do Shen é o coração, mas o seu ponto de abertura é o Tan Tien Superior (Ponto Yin Tang).

Cada um dos “Cinco Elementos” possui um Shen (Hsin Shen), emoção:

- Madeira
- Fogo
- Terra
- Metal
- Água
- Os Fluídos Corporais (Jin Ye)

São os fluídos corpóreos tanto intracelulares como extracelulares. Podem ser divididos em dois grupos. Primeiro, “Jin” é o fluido que pode ser diluído, corre facilmente pelos poros, músculos e pele. Tem a função de umedecer, é a transpiração. O “Ye” é o fluído grosso. Corre menos pela pele e mais pelas articulações, vísceras, intestinos, cérebro e medula. Tem a função de nutrir. Mas estes dois fluídos são inseparáveis.

A Formação, Distribuição e Excreção dos Jin Ye.

A formação dos Jin ye, inicia-se através da alimentação tanto de líquidos (água) como de sólidos. É formado no processo da digestão no estômago e transformado pelo baço-pâncreas. O intestino delgado separa o puro do impuro, enquanto o intestino grosso absorve a água. O intestino delgado tem a função de separar e o intestino grosso promove a formação dos líquidos corporais.

O baço-pâncreas tem a função de transportar os Jin Ye para os pulmões, que realizam a dispersão e distribuição. Enquanto os rins fazem o controle da regulação do metabolismo da água. O triplo aquecedor (San Jiao) é passagem para os Jin Ye. Enquanto o fígado tem a função de controlar e regular a energia vital e o sangue, que também transporta os Jin Ye. Os fluídos corporais impuros são excretado pela urina, muco, saliva, transpiração e exalado pelos pulmões.

Funções dos Fluídos Corporais – Jin Ye

Umidecer e Nutrir: umedece os poros, a pele, o cabelo, os músculos, os olhos, nariz, a boca e outras partes do corpo. Nutri: os órgãos e vísceras internos, a medula, a coluna vertebral e o cérebro.

- Teoria dos Cinco Elementos

Esta teoria é uma tentativa de classificar os fenômenos da natureza, espécies vivas, da fisiologia, patologia e anatomia do corpo humano. É a compreensão e estudo da interação destas energias, classificadas em cinco elementos: madeira, fogo, terra, metal e água. Através desta teoria podemos compreender as influências da força da natureza na vida do homem, no meio ambiente e no relacionamento do homem para com ele mesmo. Esta teoria determinou um ciclo biológico de geração, controle, subjugação e reversão do controle destas energias nela classificadas. Tudo o que existe pode ser classificado nestas cinco energia, poderemos observar algumas destas classificações na tabela abaixo:

	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
órgão	Fígado	Coração	Baço	Pulmão	Rim
Viscera	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Estômago	Intestino Grosso	Bexiga
Órgão do Cinco Sentidos	Olhos	Língua	Boca	Nariz	Ouvido
Tecidos	Tendão	Vasos	Músculo	Pele e Cabelos	Ossos
Emoção	Agressividade	Prazer	Pensamento	Desgosto	Medo
Orientação	Leste	Sul	Centro	Oeste	Norte
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Sabor	Azedo	Amargo	Doce	Picante	Salgado
Natureza	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
Estação do Ano	Primavera	Verão	5 Estação Chuvas	Outono	Inverno
Crescimento e Desenvolvimento	Germinação	Crescimento	Transformação	Colheita	Armazenagem

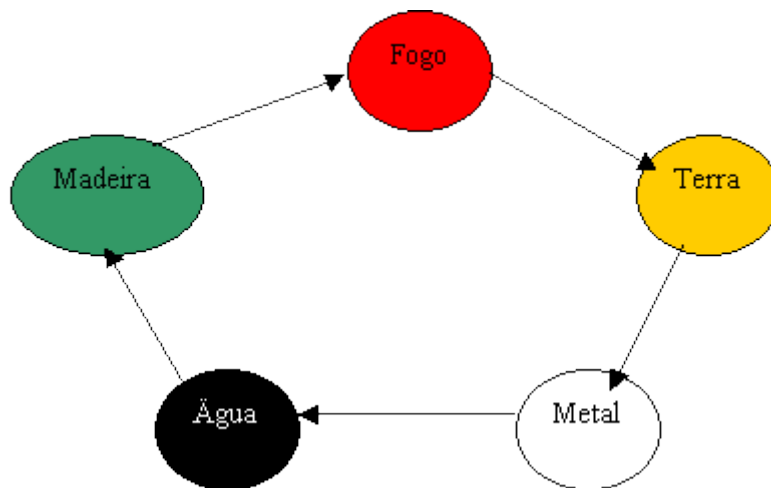
Ciclo Biológico dos Cinco Elementos – Geração

A geração de energia implica na produção e promoção da energia.

A ordem de geração é:

- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira

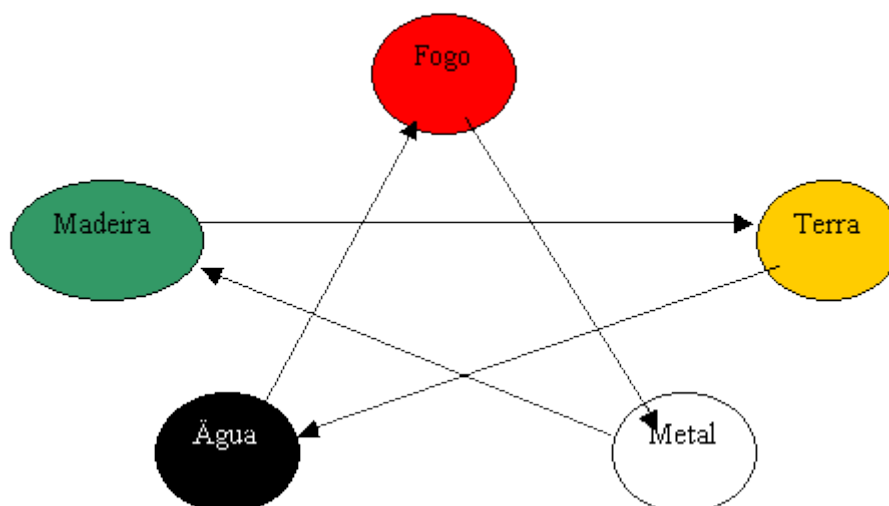
Há dois tipos de relação de geração entre os cinco elementos. A primeira é do elemento que gera (denominado mãe), que tonifica o gerado (denominado filho). A segunda é do elemento gerado (filho) que seda a energia do gerador (mãe).



Ciclo Biológico dos Cinco Elemento – Restrição ou Controle

A restrição ou controle implica em evitar que exceda a energia do controlado. Há dois tipos de relação de restrição ou controle, a primeira o controlador (dominante ou avô) restringe a energia do controlado (dominado ou neto) diminuindo a sua energia. A segunda o controlador (dominante ou avô) não restringe a energia do controlado (dominado ou neto) aumentando a sua energia. A ordem de dominação ou controle é:

- Madeira domina Terra
- Terra domina Água
- Água domina Fogo
- Fogo domina Metal
- Metal domina Madeira

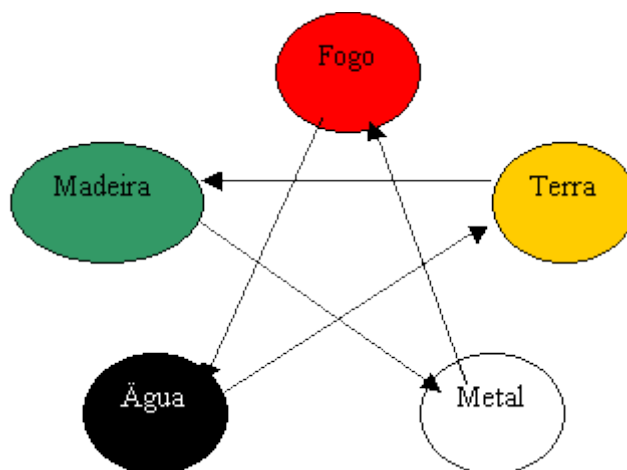


Ciclo Biológico dos Cinco Elementos – Reversão do Controle

Isto ocorre quando um elemento dominado está em excesso de energia e reverte o controle agredindo o seu dominador. Este processo implica na reversão anormal do fluxo energético.

A ordem de reversão seria:

- Madeira reverte tchi para Metal
- Metal reverte tchi para Fogo
- Fogo reverte tchi para Água
- Água reverte tchi para Terra
- Terra reverte tchi para Madeira



O conhecimento da teoria dos cinco elementos pode auxiliar no diagnóstico e na escolha do princípio de tratamento. Assim como, na seleção de pontos, dos canais e das plantas (de acordo com o sabor) a serem utilizados de acordo com as leis de geração, controle/restrição/subjugação e reversão do controle.

Teoria Zang Fu

De acordo com a m.t.c. as estruturas internas estão divididas em três grupos: as cinco vísceras, os seis intestinos e as estruturas extraordinárias. As cinco vísceras (que seriam os órgãos yin) são: o coração (inclui aqui o pericárdio), o fígado, o baço, o pulmão e os rins. Sua característica principal é a preservação das substâncias vitais. Os seis intestinos (que seriam as vísceras yang) são: a vesícula biliar, o estômago, o intestino grosso, o intestino delgado, a vesícula

biliar e o triplo aquecedor. Tem como característica principal o transporte, a digestão e absorção dos alimentos e da água.

As estruturas extraordinárias (órgãos especiais) se referem ao cérebro, a medula, os ossos, os vasos sanguíneos, a vesícula biliar e no caso das mulheres os útero.

Estudo das Cinco Visceras – Zang (Órgãos Yin)

1. O Coração (Xin) e o Pericárdio (Xin Bao)

O coração está situado na caixa torácica, posicionado levemente à esquerda do centro. A m.t.c. acredita que é o mais importante órgão do corpo humano e governa todas as vísceras e intestinos. O “Canon da Medicina diz: O coração é o monarca de todas as estruturas”. A m.t.c. também divide as funções do coração em coração yin (vital essência) e coração yang (vital função).

O primeiro refere-se à estrutura material do coração inclusive do sangue do coração. A segunda refere-se à função do coração incluindo o tchi (atividade funcional). As funções do coração são:

- Controlar a circulação de sangue dos vasos.
- Carregar a atividade mental.
- Controlar os suor e os fluídos do coração.
- O coração se mostra pela língua e pela face.
- O coração é a morada do Shen (Ling).
- O coração controla o Shen (Hsin e o Yi).

Obs.: O pericárdio é o invólucro do coração. Sua principal função é proteger o coração dos fatores patogênicos exógenos que podem atacar o coração.

2. Os Pulmões (Fei)

O pulmão está localizado na caixa torácica e dividido em duas estruturas uma do lado esquerdo com dois lóbulos e outro do lado direito com três lóbulos. Está conectado com os brônquios, com a laringe, com a traquéia e com o nariz. O pulmão pode ser dividido em pulmão yin que é a estrutura pulmonar

e o tchi do pulmão e função yang

que é o sangue do pulmão. As funções fisiológicas do pulmão são:

- Carregar e transportar o tchi.
- Nutrir o corpo com oxigênio e eliminar o gás carbônico.
- Formar o Zhong Qi, portanto também é responsável pela formação de sangue.
- Controlar e regular a ascensão e descensão do tchi.
- Ativar a fluidez de tchi, a essência dos alimentos e dos fluídos corporais, clarear o ar inspirado e conservar a fluidez para baixo e auxiliar a conservação normal do metabolismo da água.
- Cuida da pele e do cabelo e se mostra através do nariz.

3. O Baço (Pi)

A m.t.c. acredita que o baço está colocado na parte central do corpo é um órgão muito importante do sistema digestivo. A parte yin está relacionada com a estrutura e o sistema digestivo. Enquanto a parte yang está relacionada com as funções do coração. As funções do baço são:

- Transportar, distribuir e transformar os nutrientes.
- Promover o metabolismo da água.
- Mantém o sangue dentro dos vasos.
- Está relacionado com a qualidade dos músculos, membros e dos lábios.

4. O Fígado (Gan)

O fígado está na parte superior do abdômen do lado direito do corpo. A m.t.c. faz diferenciação entre o fígado yin

que tem função da estrutura material incluindo o sangue armazenado nele. O

fígado yang inclui a função do tchi

do coração (distribuição). Funções do fígado:

- Aplainar e regular a função de fluidez da energia vital e do sangue.
- Regula a mente e o genio.
- Promove a digestão e a absorção.
- Guardar o tchi e o movimento normal do sangue.

- Armazenar e regular o sangue
- Tem relação com os tendões, unhas e olhos.

5. Os Rins (Shen)

Os rins estão localizados na região lombar, ao lado da coluna vertebral. A m.t.c. classifica em yin do rim que inclui a estrutura material e o jing qi inato. E o yang do rim que inclui sua parte funcional e o calor. O tchi dos rins é produzido pelo jing qi inato. As funções dos rins são:

- Reservatório do Jing Qi Inato e adquirido.
- Regulação do metabolismo da água.
- Controlar e promover a inspiração.
- Determinar a condição dos ossos e da medula.
- Se manifesta através do cabelo e do calor.
- Se manifesta nos ouvidos, nos órgão genitais e no anus.

O Estudo dos Seis Intestinos – Fu (Vísceras Yang)

1. A Vesícula Biliar – Dan

A vesícula biliar é acoplada ao fígado. Ela é oca, ela tem a forma de uma cápsula. Sua funções são:

- Armazena e excreta a bile.
- Controla a coragem e a força de vontade.

2. Estômago – Wei Wan

Na m.t.c. o estômago pode ser dividido em: parte superior do estômago que inclui a cardia – Shang Wan, a parte baixa do estômago que inclui o piloro – Xia Wan, a parte área/vazia entre o Shang Wan e o Xia Wan chama-se Zhong Wan e todas as três partes juntas chamam-se Wei Wan. A principais as funções do estômago são a digestão e transformação dos alimentos e da água. A sua energia flui descendendo.

3. Intestino Delgado – Xiao Chang

As principais funções do intestino grosso são:

- Receber, transformar e absorver os alimentos.
- Separar o puro do impuro.

4. Intestino Grosso – Da Chang

- Eliminar a fezes
- Absorver a água excessiva originária da formação das fezes

5. Bexiga – Pang Guang

A principal função da bexiga é servir de receptáculo da urina e eliminar esta.

6. O Triplo Aquecedor – San Jiao

O termo triplo aquecedor é peculiar para a m.t.c. É o nome coletivo do aquecedor superior, médio e inferior. O aquecedor superior engloba o diafragma, coração e pulmão. O aquecedor médio engloba o estômago e o baço. E o aquecedor inferior engloba o fígado, rim, bexiga e os intestinos. Funções do triplo aquecedor:

- Controlar a atividade do tchi no corpo humano.
- Controlar a respiração, a atividade da fluidez da energia vital, do sangue e dos líquidos corporais.
- Distribuir os nutrientes e o tchi.
- Transformar e transportar os alimentos e a água.
- Fornecer energia para os Zang/Fu.
- Nutrir e fortalecer a energia sexual.

.

Órgão Extraordinários

A m.t.c. considera que o cérebro, a medula, os ossos, os vasos, a vesícula biliar e o útero fazem parte dos órgãos extraordinários.

1. O Cérebro

A medula tem sua origem no cérebro que esta contido na cavidade cranial. O capítulo do clássico médico “Miraculous Pivot” diz: “O Cérebro é o mar da Medula”. As funções do cérebro são:

- Controlar a atividade mental e do pensamento.
- Guiar os sentidos e a atividade da linguagem.

2. O Útero

O útero está localizado na parte inferior do abdômen feminino. Suas funções são:

- Produzir a menstruação
- Morada do feto.

3. Da medula, vesícula biliar, dos ossos e dos vasos já foram comentados quando falamos dos cinco elementos, do órgão coração e vesícula biliar.

- Substância Fundamentais

A m.t.c. acredita que o tchi, o sangue, os canais por onde flui a energia, os fluídos corporais, os Zang/Fu e o Shen são os componente básicos do corpo humano, por isso chamamos de substâncias fundamentais. Esta teoria é usada para estudar o desenvolvimento, transporte e distribuição da fisiologia e sua mútua relação. Como já explanamos acima estes conceitos individualmente, não voltaremos a comenta-los.

IV. Teoria dos Canais e Colaterais

A teoria dos canais e colaterais são componentes importantes do corpo humano, justamente porque são eles que distribuem o tchi pelas diversas camadas e pelos zang / fu. O termo correto para os canais e colaterais de acordo com a m.t.c. é Jing Luo.

O sistema de canais e colaterais é composto de 12 canais regulares (jing mai), oito canais extras (qing jing mai) e 15 meridianos colaterais (luo mai). Subordinado aos 12 canais regulares

estão 12 canais divergentes (jing bie), os 12 meridianos tendíneo-musculares (jing jin) e os 12 meridianos das zonas cutâneas (Pi bu).

1. Os 12 Meridianos Tendíneo-Musculares

Estes canais distribuem o tchi dos canais regulares para os músculos, tendões e articulações. Seu trajeto no corpo humano corresponde ao trajeto dos canais regulares só que à nível superficial. São responsáveis pelo movimento das articulações, pela flexão e extensão dos músculos e a conexão dos tendões com os ossos e articulações. Não penetram nos zang / fu.

2. Os 12 Meridianos da Região Cutânea

São partes reativas da pele destinadas aos meridianos, correspondem aos 12 meridianos regulares. Tem a função de proteger a pele e o organismo.

3. Os 12 Meridianos Regulares

Estes meridianos estão conectados aos zang / fu e recebem os nomes aos quais estão conectados. Estão divididos em 3 canais yin da mão, 3 canais yang da mão, 3 canais yin do pé e 3 canais yang do pé, que estão distribuídos no corpo humano em parte anterior, médio e posterior em relação a parte interna (os meridianos yin) e externas (meridianos yang) da posição anatômica chinês . O ciclo de fluidez de energia segue o seguinte caminho:

- ↳ Tai Yin da mão (pulmão)
- ↳ Yang Ming da mão (intestino grosso)
- ↳ Yang Ming do pé (estômago)
- ↳ Tai Yin do pé (bço)
- ↳ Shao Yin da mão (coração)
- ↳ Tai Yang da mão (intestino delgado)
- ↳ Tai Yang do pé (bexiga)
- ↳ Shao Yin do pé (rim)

▷ Jue Yin da mão (pericárdio)

▷ Shao Yang da mão (triplo aquecedor)

▷ Shao Yang do pé (vesícula biliar)

▷ Jue Yin do pé (fígado).

Cada um desses meridianos estão plenos de energia durante duas horas do dia:

Meridiano	Hora
Tai Yin da Mão (pulmão)	Das 3 às 5
Yang Ming da Mão (intestino grosso)	Das 5 às 7
Yang Ming do Pé (estômago)	Das 7 às 9
Tai Yin do Pé (baço)	Das 9 às 11
Shao Yin da Mão (coração)	Das 11 às 13
Tai Yang da Mão (intestino delgado)	Das 13 às 15
Tai Yang do Pé (Bexiga)	Das 15 às 17
Shao Yin do Pé (Rim)	Das 17 às 19
Jue Yin da Mão (pericárdio)	Das 19 às 21
Shao Yang da Mão (triplo aquecedor)	Das 21 às 23
Shao Yang do Pé (Vesícula Biliar)	Das 23 às 1
Jue Yin do Pé (Fígado)	Das 1 às 3

4. Os 12 Meridianos Divergentes

Os doze canais divergentes são ramos que derivaram dos doze canais regulares que por sua vez, alcançam as partes mais fundas do corpo através destes ramos, chamados canais divergentes.

5. Os 15 Meridianos Luo

Os 15 canais luo, incluem 12 ramificados dos meridianos regulares, dois ramificados dos meridianos extraordinários (Du Mai e Ren Mai) e o luo do grande baço. Os meridianos luo se dividem em duas categorias:

- Canais transversais de ligam o interior ao exterior e o yin ao yang. Isto é, conecta os meridianos yin e yang acoplados.
- Canais longitudinais que tem como objetivo produzir a fluidez do lado direito para o lado esquerdo e vice-versa, do mesmo meridianos.

6. Os 8 Meridianos Extraordinários

Estes meridianos são chamados extraordinários porque não tem relações e comunicação especiais com os zang / fu. Sua principal função é a de regularizar o fluxo de tchi e sangue nos meridianos regulares. O excesso de tchi dos 12 meridianos regulares são armazenados nos 8 meridianos extraordinários, servindo como reserva de energia. Os meridianos extraordinários tem uma relação com os órgão especiais (ossos, vasos, medula, cérebro e útero).

Pontos de Estímulo

São regiões por onde podemos harmonizar os meridianos. Estes pontos tem características próprias e ações fisiológicas características.

Pontos dos Cinco Elementos

Os pontos dos cinco elementos, são pontos de aberturas que correspondem aos elementos facilitando a interação energética do elemento com ele mesmo e com os outros. Portanto, são 5 que ficam situados entre os cotovelos e as mão e entre os joelhos e os pés.

1. Pontos Ting (Nascente) estão situados nas extremidades dos dedos, correspondem ao elemento madeira para os Zang Yin e ao elemento metal para os Fu Yang.

2. Pontos long (Poço) estão situados nas articulações próximas as falanges. Correspondem ao elemento fogo para os Zang Yin e ao elemento água para as Fu Yang.

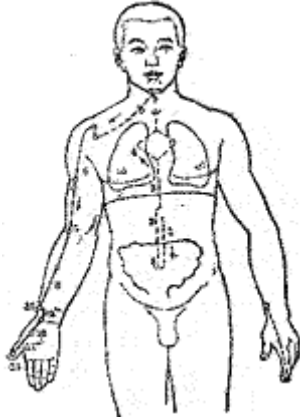
3. Pontos lu (Córrego) estão situados nas articulações metacarpianas e metatarsianas. Correspondem ao elemento terra para os Zang Yin e ao elemento madeira para os Fu Yang.

4. Pontos King (Rio) estão situados próximos as articulações do punho e tornozelo. Correspondem ao elemento metal para os Zang Yin e ao elemento fogo para os Fu Yang.

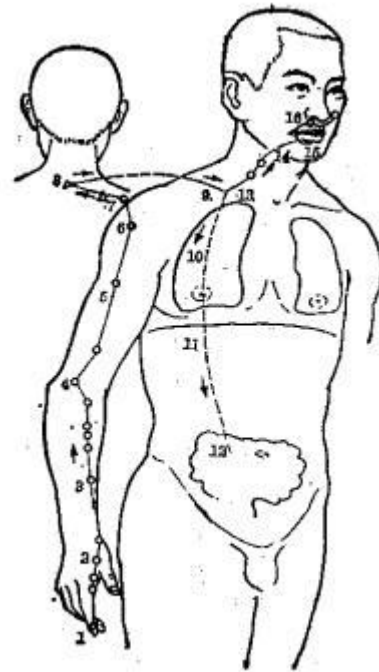
5. Ponto Ho (Lago) estão situados próximos as articulações dos cotovelos e joelhos. Correspondem ao elemento água para os Zang Yin e ao elemento terra para os Fu Yang.

V. Mapas do Meridianos

1. Tai Yin da Mão



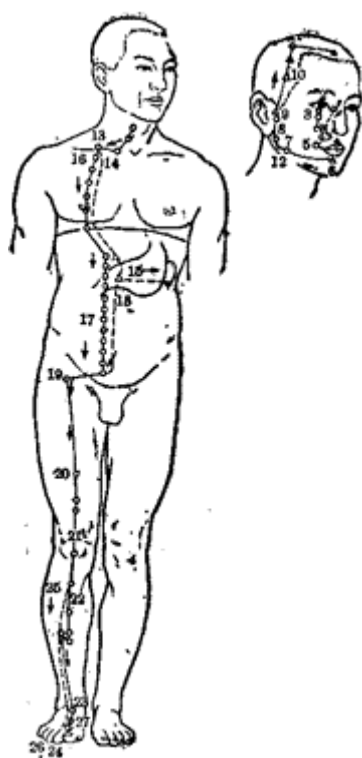
2. Yang Ming da



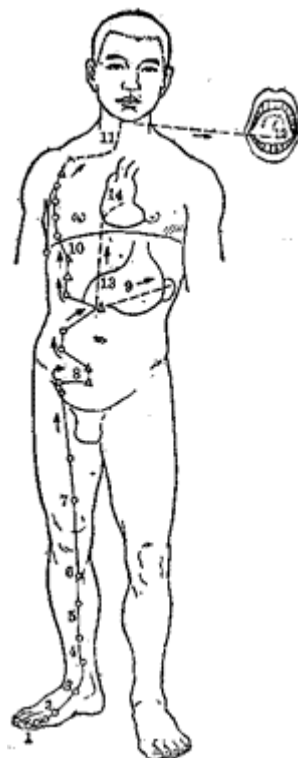
Mão

3. Yang Ming do Pé

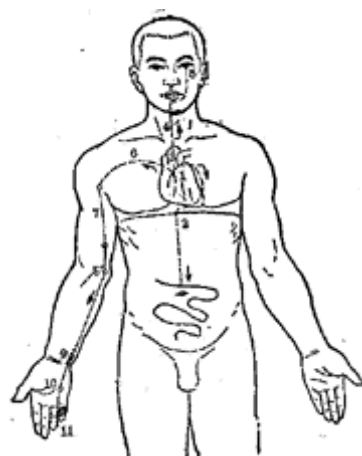
4. Tai Yin do Pé



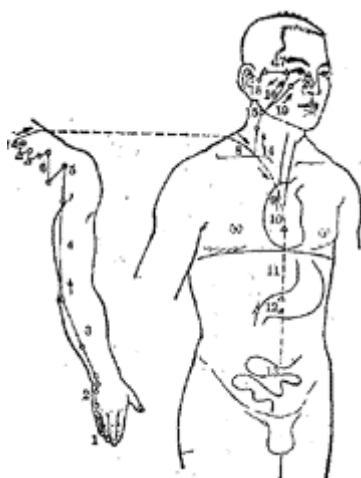
5. Shao Yin da Mão



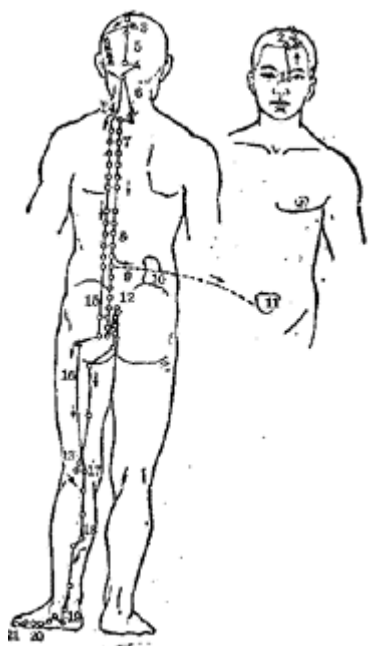
6. Tai Yang da Mão



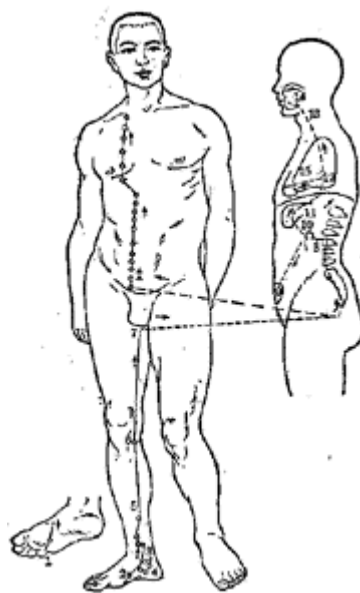
7. Tai Yang do Pé



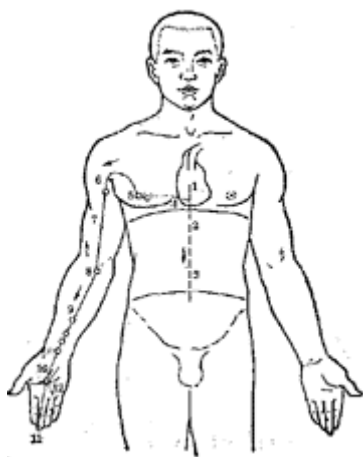
8. Shao Yin do Pé



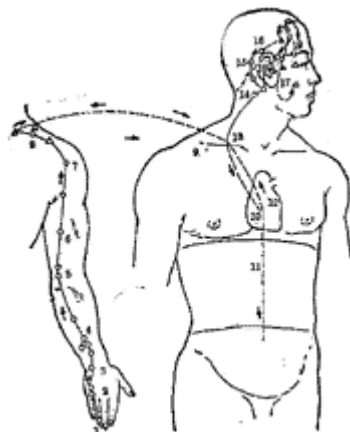
9. Jue Yin da Mão



10. Shao Yang da Mão



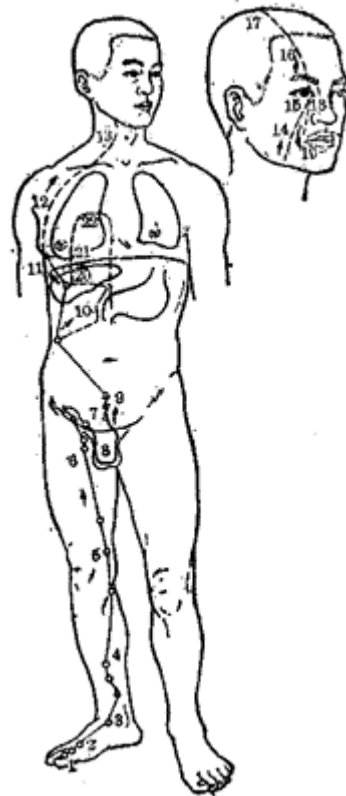
11. Shao Yang do Pé



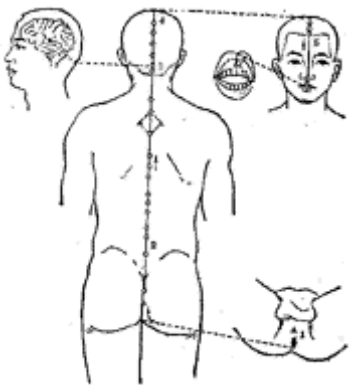
12. Jue Yin do Pé



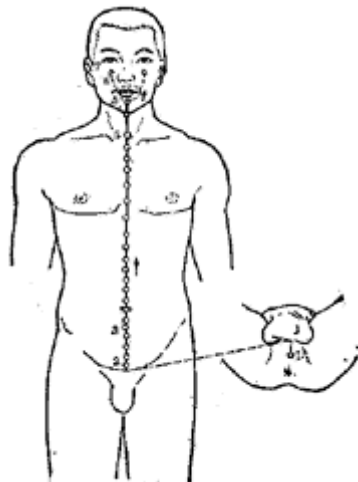
13. Du Mai



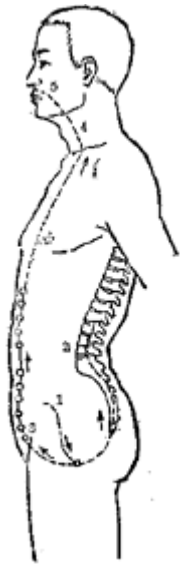
14. Ren Mai



15. Chong Mai



16. Daí Mai



Yin Qiao Mai



17. Yang Qiao Mai



18. Yin Wei Mai



19. Yang Wei Mai



VENTOSATERAPIA

A utilização das ventosas no tratamento de doenças não é uma exclusividade da Medicina Chinesa, existem informações do seu uso desde o antigo Egito, ela também é mencionada nos escritos de Hipócrates e praticada pelo povo Grego no século IV a.C., possivelmente conhecida e utilizada por outras nações antigas.

O antigo instrumento utilizado para fazer ventosas era a cabaça, conhecida naquela época como “curubitula” que em latim significa ventosa. Nas regiões primitivas do mundo, a ventosa tem registros históricos que datam de centenas a milhares de anos. Nas suas formas mais primitivas, era utilizada pelos índios americanos que cortavam a parte superior do chifre dos búfalos, com cerca de 10 cm de comprimento, provocando o vácuo por sucção oral na ponta do chifre, sendo de seguida tamponado. O uso de ventosas no Ocidente antigo era um elemento terapêutico corriqueiro e de grande valor panaceico. Pois por falta de outros recursos médicos, a ventosaterapia era utilizada praticamente na cura de todas as doenças. Abordado por essas épocas como um instrumento curativo mágico, pelo contacto íntimo com o interior do corpo através do sangue. Ela era respeitada também pela sua actuação no elemento energético gerado pela respiração. Teoria que se aproximava dos conceitos de Medicina Oriental.

Paracelso também descreveu aplicações de ventosas no primeiro século d.c., advertindo que a aplicação de ventosas é benéfica tanto para doenças crônicas como para as agudas, incluindo ataques de febre, e mencionou outras advertências na utilização das ventosas. Na Europa, assim como na Ásia existiam vários métodos modificados de sangria e escarificação, na Europa a “veneseção” ou sangria das veias era uma prática popular, enquanto na Ásia o sangramento das dilatações capilares (telangiectasias) na periferia da pele junto com ventosas era o método mais utilizado.

O uso das sanguessugas como terapêutica foi comum na idade média no ocidente. Em Portugal os “barbeiro- sangradores” eram geralmente, os técnicos encarregados de aplicar sanguessugas, por concessão de uma licença cedida pelo cirurgião-mor. Naquela época, em Lisboa, foram publicados vários livros sobre o assunto, e os salões de barbear eram o local de venda das sanguessugas.

O uso de ventosas no Oriente foi desenvolvido com base na acupuntura, a aplicação de ventosas foi originalmente, conhecida como Método Chifre. Os chifres dos animais eram aquecidos, criando-se um vácuo quando eram colocados sobre a pele. O propósito era tratar doenças e retirar o pus. No fim do período Neolítico, o desenvolvimento da agropecuária facilitou o desenvolvimento do Método Chifre (ventosa).

O que distingue estas habilidades primitivas dos chineses, das outras áreas do mundo, é a extensão do seu subsequente desenvolvimento, dentro da estrutura da tradicional fisiologia e patologia. O Método Chifre foi posteriormente substituído por outros métodos de sucção posteriormente desenvolvidos, em que se obtinha o efeito de ventosa utilizando-se cúpulas de bambu, metal e posteriormente vidro. A sucção é obtida atualmente, colocando-se uma substância cadente na ventosa antes de colocá-la sobre a pele, aquecendo-a com água quente, ou com o bombeamento do ar para fora desta uma vez posicionada na pele.

A ventosa segundo a MTC tem a propriedade de limpar o sangue das toxinas acumuladas no organismo produzida pelos alimentos e outras fontes poluentes. A estagnação do sangue estagnado, escuro e sujo, nos músculos das costas

ou das articulações é considerado pelas Medicinas Orientais como um dos elementos causadores de doenças. A ventosa é usada para o alívio de dores musculares, melhorar o sistema circulatório e até mesmo, para redução de celulite e gordura localizada, lombalgias, dor abdominal, hipertensão arterial e muitas outras patologias.

As ventosas podem ser utilizadas em associação com outras terapias reforçando a efetividade destas. Várias ventosas podem ser utilizadas para tratar distúrbios sobre uma área mais ampla, por exemplo, ao longo de um estiramento muscular ou dispostas em fileiras horizontais e verticais sobre um órgão doente tendo-se o cuidado de não se deixar as ventosas muito próximas umas das outras.

Pode-se utilizar a ventosa para produzir o “efeito massagem” que consiste em mover as ventosas sobre superfícies grandes e lisas do corpo, tais como as costas e as coxas, nestes casos são utilizadas ventosas de boca média a grande, e em primeiro lugar deve-se lubrificar a zona do corpo que se vai massagear. Esta massagem tem o efeito de remover a pele ressecada pela abertura dos poros e pela transpiração. Mecanicamente, aumenta o fluxo da linfa, reduzindo o edema, mantém a flexibilidade dos músculos, retira as adesões e as fibroses e mobiliza o funcionamento dos órgãos, descongestiona os bloqueios de energia, ativa a circulação e o funcionamento geral do corpo.

A aplicação de ventosas é contra-indicada para casos de febre-alta, convulsões ou cólicas, alergias na pele ou inflamações ulceradas, áreas onde o músculo é fino ou a pele não é plana por causa dos ângulos e depressões ósseas, no abdômen e região lombar em gestantes. Algumas outras considerações a ter no uso das ventosas é que estas devem ser deixadas no local somente até haver congestão local (geralmente 5 a 15 minutos). Se forem mantidas por muito tempo pode-se formar uma bolha, se esta for grande deve ser furada para drenar o líquido, e seguidamente deve ser coberta para evitar infecção.

A aplicação das ventosas deixa frequentemente uma marca púrpura na pele aonde esta foi sugada, isto é normal e vai desaparecer sem tratamento especial. Se a marca for muito profunda, as ventosas não devem ser colocadas de novo nesse local enquanto subsistir a marca.

MOXABUSTÃO

A moxabustão, como o nome já sugere, significa o tratamento efetuado através da queima de uma erva medicinal denominada Artemísia (*Artemísia vulgaris* e *sinensis*), que produz um aquecimento muito particular com efeitos profundamente benéficos e terapêuticos no corpo humano. A artemísia, uma vez trabalhada, com a finalidade terapêutica, é conhecida com LÃ DE MOXA, ou simplesmente MOXA ou Diu. Pode ser obtida, de forma fácil, através do secamento das folhas da artemísia e de sua redução ... a pó, esfarelando-a com as mãos ou em um pilão próprio, até que fique uma massa uniforme que mais nos lembra uma forma de lã vegetal. Quanto mais velha melhor. Ela tem a propriedade de aquecer profundamente e, através do calor, remover obstruções dos meridianos, eliminando a umidade e o frio que promovem disfunções no organismo.

A MOXA deve ser feita na forma de um cone. O menor não passa do tamanho de uma grão de trigo, o médio teria a altura aproximada de um caroço de feijão preto (+ou – ½ cm) e o maior não deve passar de 0,8 mm de base por 1 cm de altura. Os médicos orientais, hoje em dia, preferem o uso dos bastões de moxa. Aqui, é mais usado o processo tradicional. Colha a artemísia e prepare você mesmo sua própria moxa, confeccionando também seu próprio bastão ou cigarro de moxa. Basta enrolar, numa folha de papel, uma quantidade de moxa suficiente para transformá-la em bastão ou cigarro (o papel deve ser absorvente, tipo lenço de papel).

A moxaterapia é indicada para vários tratamentos como:

- Nervo ciático
- Miomas
- Cistos
- Bursite
- Tendinite
- Dor lombar

- Hérnia de Disco
- Impotência Sexual
- Frigidez
- Friagem Corporal

Uma Terapia Complementar

A moxaterapia é uma técnica que consiste em aquecer os pontos de acupuntura pela queima de ervas medicinais. Especula-se que as origens da acupuntura e da moxabustão estejam na China, nas tribos da Idade da Pedra. Eram usadas ferramentas de pedra para furar a pele e tratar doenças. Segundo os princípios de tratamento, as técnicas de moxabustão procuram tonificar as doenças crônicas de Frio.

O calor remove a congestão dos vasos sanguíneos e move o Qi (energia) e o sangue, que finalmente remove a dor; tem efeitos gerais de vasodilatação, aumentando a circulação, potencializando a nutrição e a atividade dos Zang Fu (órgãos/víceras). Os resíduos metabólicos são removidos diminuindo, assim, o espasmo muscular e a dor. O aroma da moxa incandescente e das outras ervas pode sedar o paciente. O tratamento com moxa sobre os pontos de acupuntura produz uma condução de calor diretamente para os tecidos mais profundos por meio das agulhas, podendo assim, aliviar a dor por vias diferentes:

1. O calor diminui a viscosidade do sangue, aumentando o fluxo sanguíneo local, diminuindo a dor. A diminuição da viscosidade também aumenta a extensibilidade do colágeno, torna mais fácil alongar os tecidos fibrosos e conseqüentemente alivia a dor.
2. O calor aumenta o metabolismo e a taxa metabólica. Isto leva a um aumento da atividade celular, acelerando o processo de restauração e cura; e a um aumento dos produtos do metabolismo, promovendo dilatação dos pequenos vasos sanguíneos e a aceleração da circulação. Efeitos neurais: reflexo axônico, provocando uma vasodilatação; proprioceptores, diminuindo os espasmos musculares e a dor; e, receptores cutâneos de calor que têm um efeito analgésico e sedativo.

MOXA - Fonte natural de saúde e energia

PREVENIR é melhor que remediar, apesar de antigo esse provérbio quase sempre é esquecido, mesmo por quem tem consciência, cultura e informação sobre os problemas causados pela rotina e hábitos poucos saudáveis. A falta de cuidado com a dieta, de alguma atividade física, o cigarro, o excesso de bebida, os gelados em geral; e principalmente, a TENSÃO e o STRESSE são denominadores comuns do ser humano em nossa época. Atingidas por pressões de todos os lados, as pessoas sentem cada vez mais a necessidade de cuidar do seu corpo e de sua mente, a fim de criar condições para enfrentar esse agitado cotidiano atual. Hábitos mais saudáveis ganham cada vez mais publicidade e adeptos. A MOXA, a massagem e o relaxamento ganham espaço difundindo o conceito de fonte de saúde natural, previne o desgaste físico dos órgãos e o envelhecimento precoce.

A MOXA é feita da planta ARTEMÍSIA de forma artesanal muito utilizada no Extremo-Oriente. Sua técnica consiste em estimular determinados pontos estratégicos da pele, comuns a acupuntura, alinhados sob um sistema de canais denominados meridianos que estão diretamente relacionados com os órgãos internos do corpo; pequenos cones, bastões devidamente preparados, colocados no corpo onde a força da erva combinada com o poder do fogo “o calor”, provoca moxabustão. É um tratamento rápido e eficaz como analgésico, antiinflamatório e relaxante muscular. MOXAterapia é um poderoso recurso terapêutico-preventivo para o dia-adia com grande efeito em síndromes doloridas no pescoço, ombros, costas-coluna, região lombar, glúteos, pernas, articulações, tendinites – LER - lesão por esforço repetitivo.

Desbloqueia a energia do corpo, distúrbios sexuais e disfunções de origem psico-orgânica fazendo-as circular harmoniosamente de forma natural. MOXAterapia vem sendo usada como suporte na revitalização do corpo e da mente por jovens, executivos, acometidos de estresse, atletas que querem aumentar o seu rendimento esportivo. Associado a MOXAterapia é preciso melhorar seus hábitos alimentares e se dedicar a alguma atividade física.

Moxabustão

De história milenar, originária do norte da China, moxabustão - 灸 - jiū (pinyin) significa, literalmente, "longo tempo de aplicação do fogo", uma espécie de acupuntura térmica, feita pela combustão da erva *Artemisia sinensis* e *Artemisia vulgaris*. É uma técnica terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa. Baseia-se nos mesmos princípios e conhecimento dos meridianos de energia trabalhados na acupuntura, sendo amplamente utilizada nos sistemas de medicina tradicional da China, Japão, Coreia, Vietnã, Tibete, e Mongólia. Acredita-se que seja anterior à acupuntura.

A moxabustão trata e previne doenças através da aplicação de calor em pontos e/ou certas regiões do corpo humano. A palavra "moxa" vem do Japonês *mogusa* (灸) (ou não é pronunciado com força). *Yomogi* (灸) é outra palavra que designa esta técnica no Japão. Em chinês é utilizado o mesmo ideograma (灸), que em chinês se pronuncia *àì*. Também é utilizado o termo *àiróng* (灸), que significa "veludo de *àì*". O ideograma chinês para moxabustão compõe metade da palavra chinesa *zhenjiu*, ou japonesa "shinkyu" (灸), que é geralmente traduzida como "acupuntura" no ocidente. O preparo da erva As folhas da *Artemisia* são lavadas, secadas, trituradas e peneiradas, até transformarem-se em uma massa uniforme, semelhante a uma lã vegetal - a moxa. Após preparada, a moxa pode ser moldada de diversas formas para sua utilização: as mais usuais são bastão e cone. Propriedades terapêuticas.

A combustão da *Artemisia* tem a propriedade de aquecer profundamente. A aplicação do calor produzido pela moxa nos pontos ou meridianos de acupuntura, remove bloqueios de energia que obstruem o seu fluxo pelos meridianos, eliminando a umidade e o frio que promovem disfunções no organismo.

O efeito do calor ou radiação infravermelha se soma a energia yang do corpo potencializando esse aspecto (yang) da energia (chi) podendo inclusive ser conduzido até o seu extremo ou seja a transformação no aspecto oposto da energia (yin). O calor de um dia quente pode ser amenizado com xícara de chá. Na patologia chinesa as doenças reumáticas são classificadas como doenças do frio, da tristeza e da umidade. O frio patogênico tem características Yin e consome o Qi (Chi) Yang. Predomina no inverno assim como as doenças do

frio. Pode ser causado por contração e estagnação ou por exposição ao frio após transpirar, ou seer apanhado pelo vento e chuva. A depleção do Yang pode ser percebida por membros frios; palidez, diarreia com fragmentos de alimentos não digeridos nas fezes; urina límpida e abundante.

A Umidade predomina no final do verão, época de chuvas, torna-se susceptível aos seus efeitos patogênicos com o uso de roupas molhadas e/ou residência em locais úmidos, ou mesmo contatos frequentes (ocupacionais) com a água. Se caracteriza por indolência e estagnação além de sintomas como tontura, cansaço, opressão no peito e epigástrio, náusea, vômitos, viscosidade e sabor adocicados na boca. Doenças de pele, abscessos, úlceras gotosas, leucorréia de fluxo abundante são manifestações de seu poder patogênico. Como foi dito, pode se combinar com o frio ou calor. No ocidente os efeitos da temperatura no corpo humano forma bastante estudados durante o final do século XIX e início do século XX consolidando-se no que é conhecido como hidroterapia ou termalismo. Atualmente o tratamento com aplicação de calor é administrado (geralmente com lâmpadas infra vermelhas) por fisioterapeutas, embora ainda se utilize saunas de vapor e banhos quentes. O Ofurô apesar de amplamente utilizado no Japão não integra o elenco das práticas médicas tradicionais da Ásia.

Apesar da concepção de saúde-doença e tratamento da moxabustão e acupuntura serem essencialmente semelhantes, não se aplica a moxabustão em todos os pontos de acupuntura. Kikuchi, em sua prática e seu livro sobre o tema, selecionou 78 pontos (tsubo em japonês) com indicação clínica e resultados empíricos de eficácia. Do ponto de vista ocidental, os efeitos da aplicação de calor são as alterações no comportamento metabólico/celular (elevação), circulatório (vaso-dilatação), na função nervosa (relaxamento muscular e sedação) Observe-se que do ponto de vista da fisiologia chinesa a energia yang corresponde à tonificação (aumento da taxa metabólica) e a diminuição da rigidez e espasmo favorecem ao movimento e atividade.

Aplicação

Aceso, o bastão funciona como um charuto que deve ser aproximado do ponto ao qual se deseja acrescentar energia. O calor do bastão de moxa pode ser

conduzido através da agulha de acupuntura, por aproximação da pele, ou mesmo queimando a erva diretamente sobre pele (neste caso pode causar pequenas marcas de queimadura). A técnica pode ser utilizada sozinha ou associada às práticas de acupuntura tradicional e ventosaterapia.