

# Terapia Floral

## Florais de Bach

UNIDADE 3 – Florais de Bach e Medicina Tradicional Chinesa

Profª. Esp. Ana Laux  
Instagram: @ana.hauptlaux



# Princípios Basilares da MTC

- ❑ **Qi (Energia Vital)** – É o fluxo que sustenta a vida e percorre os meridianos para nutrir os órgãos e manter o equilíbrio físico e emocional. Um Qi harmonioso representa saúde e estabilidade. A dinâmica do Qi é representada pela oscilação entre *Yin e Yang*.
- ❑ **Yin e Yang** – Movimentos opostos mas complementares que sustentam o Qi, no caso, a vida. Desequilíbrio entre eles manifestam quadros energéticos de Deficiência ou Excesso.

Qi

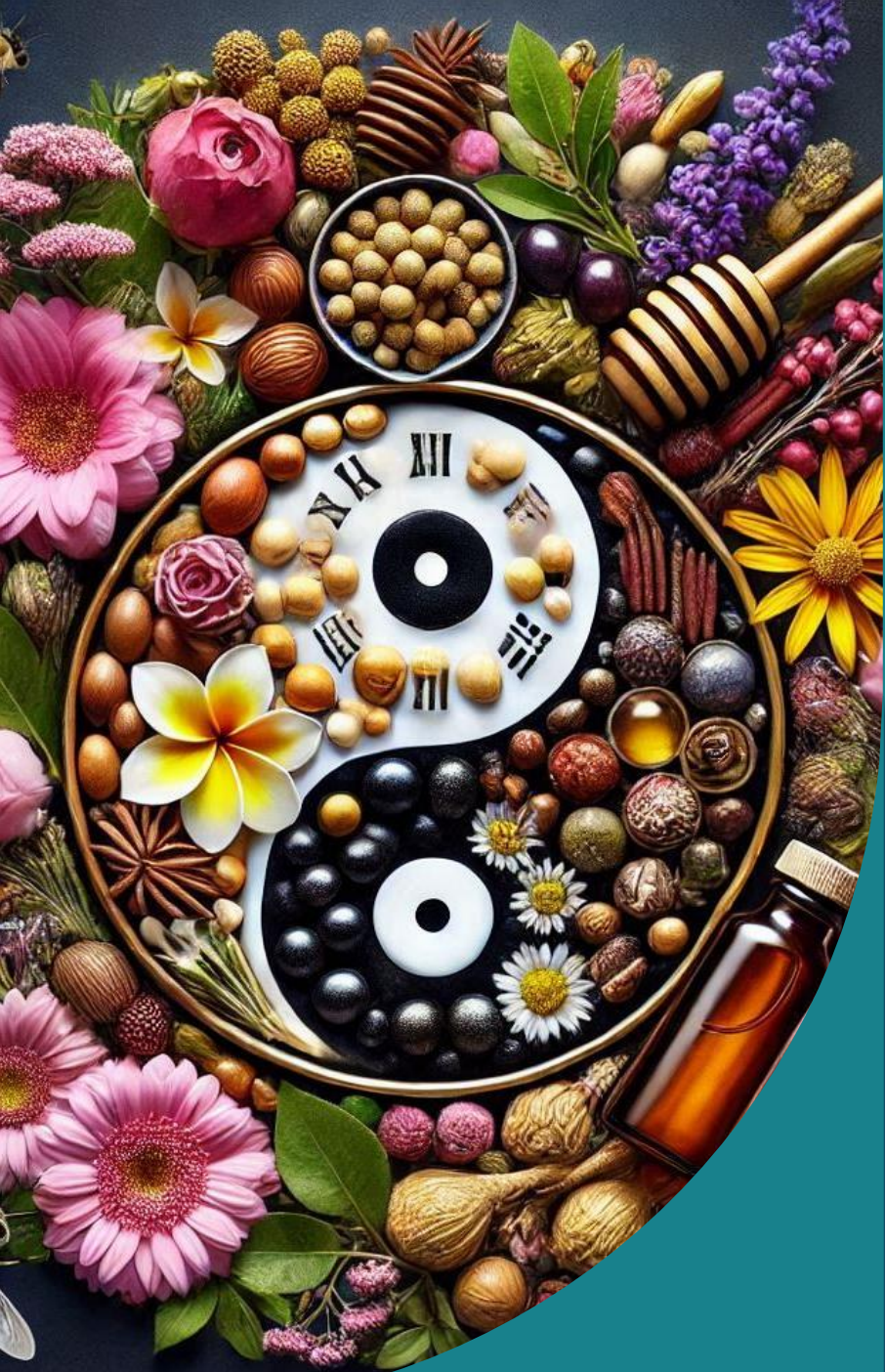
Qi

氣

# Princípios Básicos da MTC Aplicados à Terapia Floral

**Florais de Bach e Qi** – Atuam diretamente no Qi ao tratar os estados emocionais que podem perturbar seu fluxo, como deficiência ou bloqueio/estagnação:

- Deficiência de Qi – Fadiga, Desinteresse, Sensação de Incapacidade
  - Olive
  - Elm
- Bloqueio ou Estagnação de Qi – Sentimento de frustração e raiva
  - Impatiens
  - Holly



# Princípios Básicos da MTC Aplicados à Terapia Floral

## Florais de Bach, Yin e Yang

- **Excesso de Yang** - Impaciência, raiva ou ansiedade excessiva.
  - Vervain - [Agitação]
  - Rock Rose - [Pânico]
  - Impatiens – [Impaciência]
- **Excesso de Yin** – Apatia, melancolia, isolamento e sensação de paralisia emocional.
  - Mustard – [Tristeza inexplicável]
  - Gentian – Desânimo]
  - Sweet Chestnut – Angústia]
- **Equilíbrio Yin-Yang** – Quando em desequilíbrio gera alternância entre euforia e tristeza (depressão).
  - Scleranthus – [Indecisão e oscilação emocional]





# Teoria dos Cinco Elementos vs Florais

É uma “*Ferramenta*” valiosa que explica as interações entre os elementos da natureza, que estão associados a às energias dos órgãos, emoções e aspectos da personalidade.

Em paralelo, os Florais de Bach tratam estados emocionais específicos, como medo, raiva, tristeza ou excesso de controle, que também se relacionam aos elementos.

São cinco os elementos

MADEIRA – FOGO – TERRA – METAL - ÁGUA





## TABELA DE CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES DOS CINCO ELEMENTOS

ELEMENTOS	COR DOS ELEMENTOS	ÓRGÃOS	FUNÇÕES METABÓLICAS	EMOÇÕES	ALIMENTOS RELACIONADOS
Madeira	Verde	FígadoVe sícula Biliar	Desintoxicação, Regulação de Qi	Raiva	Vegetais verdes, Grãos integrais
Fogo	Vermelho	Coração Intestino Delgado	Circulação, Regulação da Temperatura	Alegria	Pimentas, Alho, Cebola, carnes
Terra	Ocre	Baço Estômago	Digestão, Transformação de alimentos	Preocupação	Abóbora, Batata- doce, Arroz integral, cenoura
Metal	Branco	Pulmão Intestino Grosso	Respiração, Eliminação de Toxinas	Tristeza	Peras, Gengibre, Amêndoas
Água	Preto ou Azul	Rim Bexiga	Armazenamento de Energia, Excreção	Medo	Feijão preto, Algas, Frutas secas, grãos integrais.

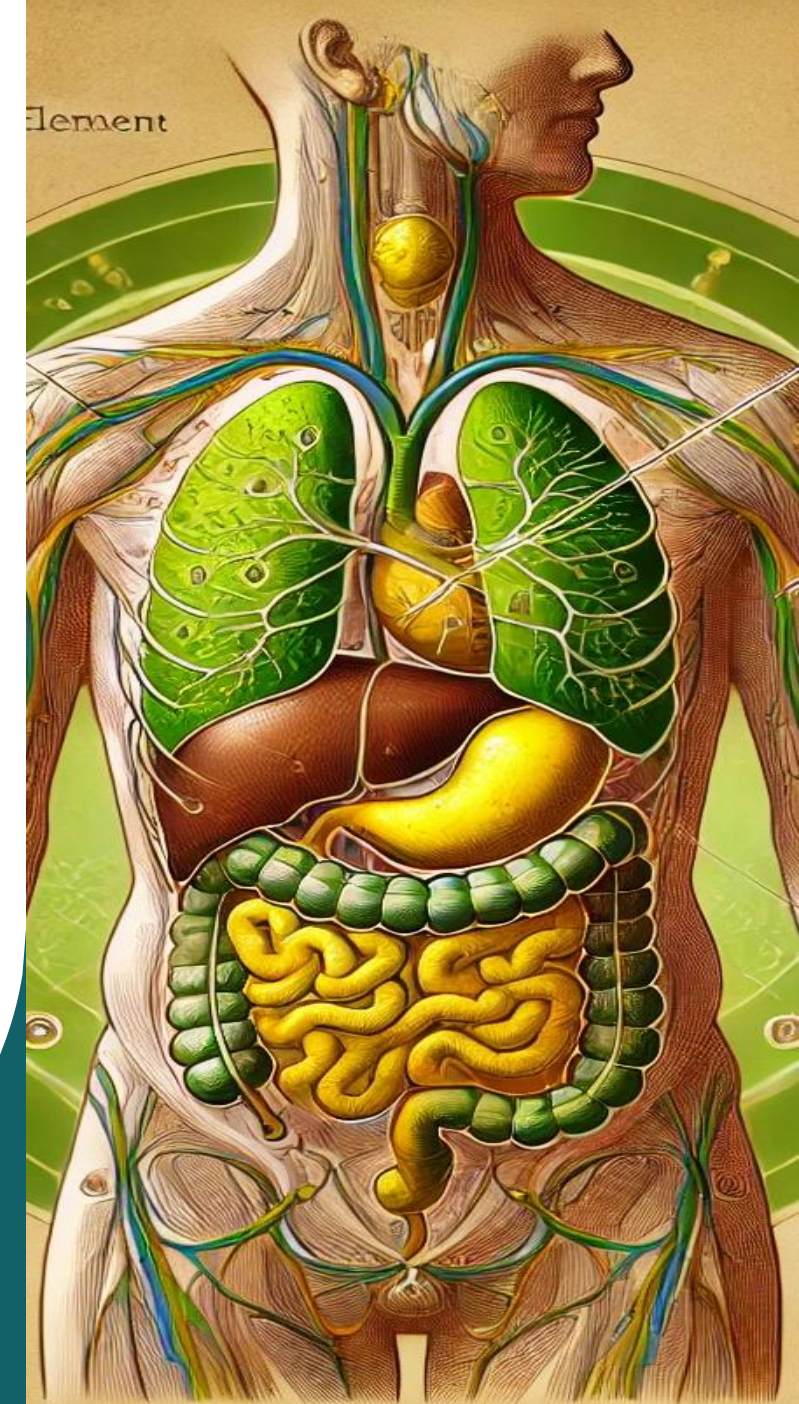




# Elemento Madeira

## [ FÍGADO E VESÍCULA BILIAR ]

- **Emoção Principal:** Raiva, frustração, ressentimento, ira.
- **Florais Relacionados**
  - **Holly:** Para raiva, inveja e ciúme.
  - **Cherry Plum:** Para perda de controle emocional.
  - **Beech:** Para intolerância e crítica excessiva.
  - **Vervain:** Para excitação excessiva e severa.
  - **Impatiens:** Para impaciência e tensão acumulada.





# Elemento Fogo

[CORAÇÃO E INTESTINO DELGADO]

- **Emoção Principal:** Ansiedade, excitação excessiva, pânico.
- **Florais Relacionados Rock Rose:** Para terror e pânico.
  - **Heather:** Para egocentrismo e necessidade de atenção constante.
  - **Agrimony:** Para pessoas que se escondem a dor por trás de uma máscara de alegria.
  - **Honeysuckle:** Para nostalgia e apego ao passado.
  - **Water Violet:** Para isolamento emocional e orgulho.
  - **Clematis:** Para devaneios e desconexão com a realidade.



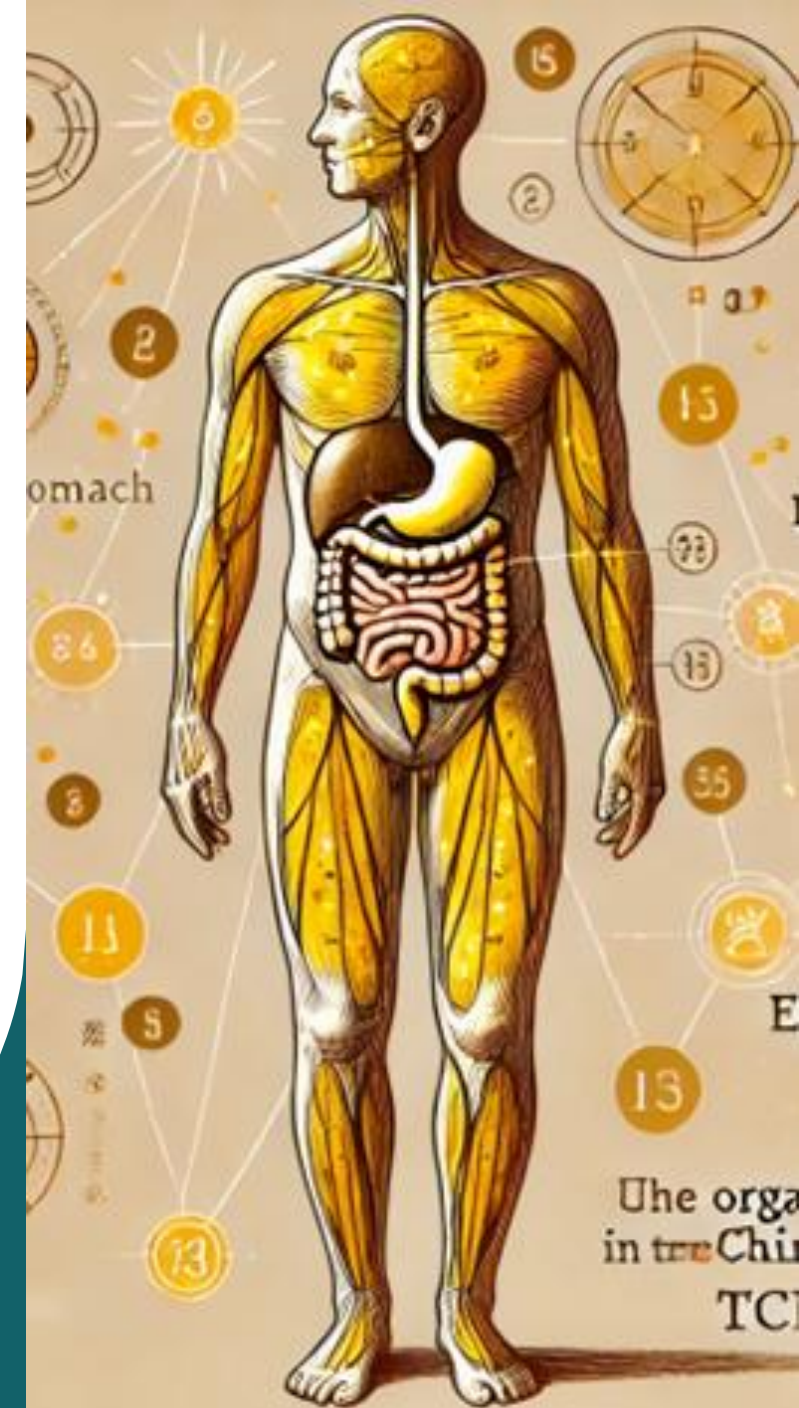


# Elemento Terra

## [ BAÇO E ESTÔMAGO ]



- **Principal:** Preocupação, excesso de pensamento, desânimo.
- **Florais Relacionados**
  - **White Chestnut:** Para pensamentos
  - **Centaury:** Para submissão e dificuldade em dizer "não".
  - **Gentian:** Para pessimismo e desânimo diante de dificuldades.
  - **Elm:** Para sensação de sobrecarga e incapacidade de cumprimento de responsabilidades.
  - **Crab Apple:** Para insatisfação consigo mesmo e obsessão com a limpeza.
  - **Cerato:** Para insegurança e busca constante de validação externa.

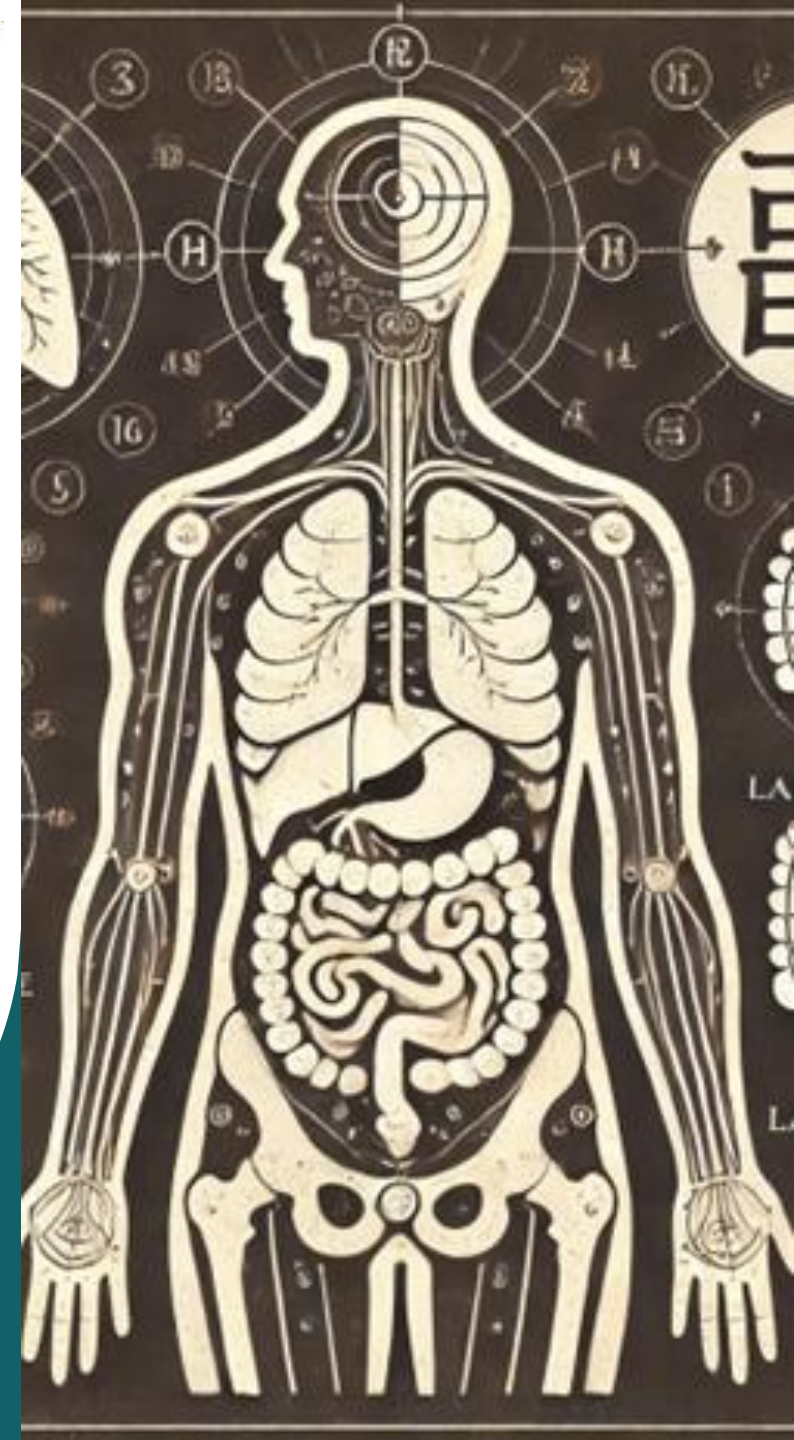


# Elemento Madeira

[ PULMÃO E INTESTINO GROSSO ]



- **Emoção Principal:** Tristeza, melancolia, autocrítica.
- **Florais Relacionados**
  - **Mustard:** Para tristeza profunda sem
  - **Pine:** Para culpa e autodepreciação.
  - **Gorse:** Para desespero e desesperança.
  - **Willow:** Para ressentimento e vitimização.
  - **Chestnut Bud:** Para reprodução de erros e falta de aprendizado com as experiências.
  - **Star of Bethlehem:** Para traumas e choques emocionais.





# Elemento Água

[RIM E BEXIGA]



- **Emoção Principal:** Medo, insegurança, falta de confiança.
- **Florais Relacionados:**
  - **Mimulus:** Para medos conhecidos e específicos.
  - **Aspen:** Para medos vagos e inexplicáveis.
  - **Red Chestnut:** Para preocupação excessiva com os outros.
  - **Oak:** Para exaustão por excesso de responsabilidade.
  - **Rock Water:** Para sofrimento interno e autocobrança extrema.
  - **Sweet Chestnut:** Para angústia profunda e sensação de desespero extremo.



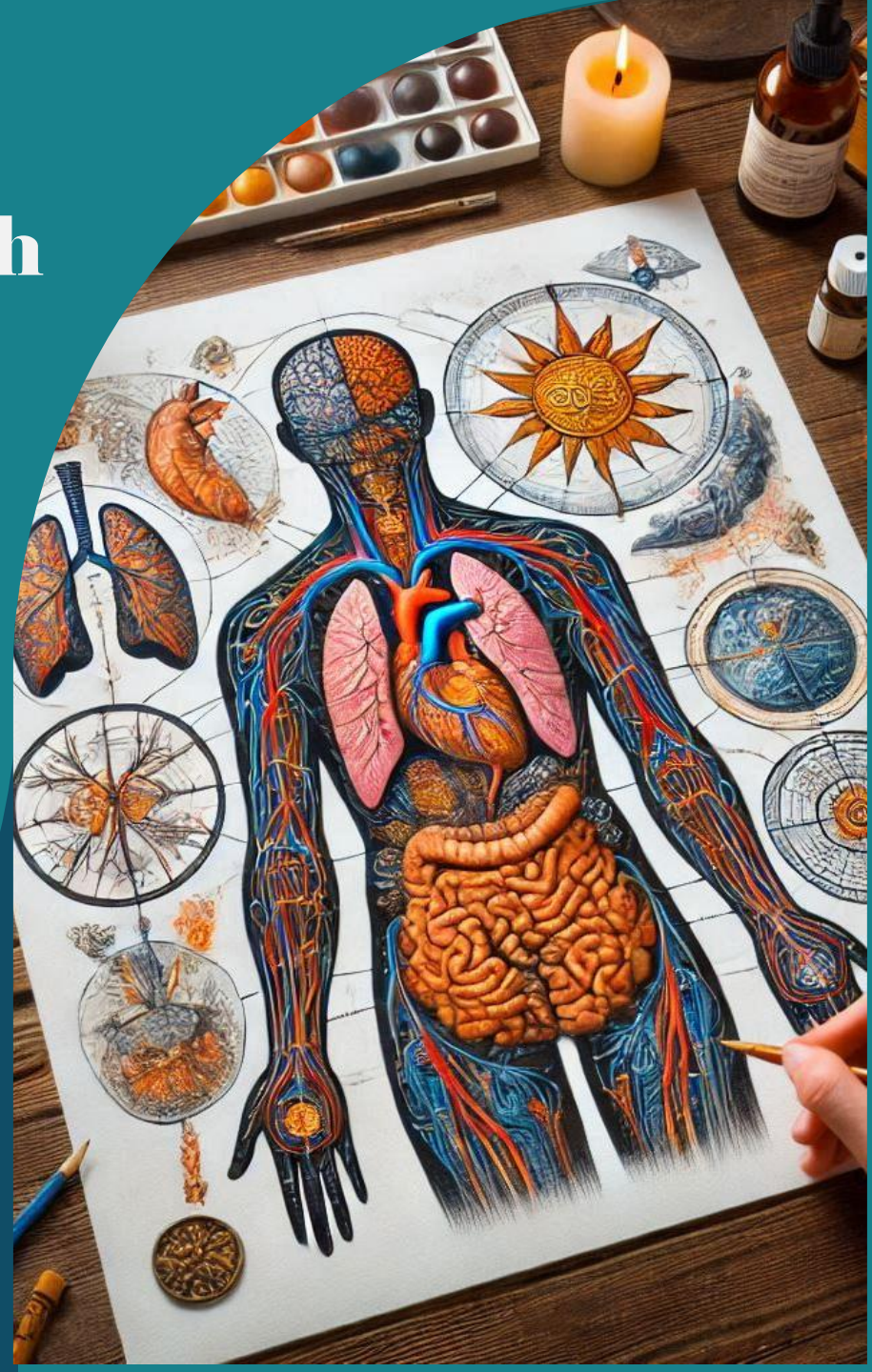


# Teoria Zang Fu vs Florais de Bach

Descreve os Órgãos Internos Energéticos e suas relações funcionais e emocionais, também é aplicável à Terapia Floral. Os órgãos *Zang*, como Coração, Fígado, Rim, Baço e Pulmão, são considerados sede das emoções, o que pode guiar a seleção de florais.

## Exemplo:

- **Coração** – White Chestnut, Rock Rose
- **Baço** – Elm, Gentian
- **Rim** – Aspen, Oak
- **Fígado** – Cherry Plum
- **Pulmão** – Mustard





# Quadro com Relação dos Florais por Elementos

(Todas Teorias da MTC cabem aqui)

ELEMENTO	Madeira	Fogo	Terra	Metá	Água
EMOÇÃO (Excesso)	<i>Raiva</i>	<i>Alegria</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Medo</i>
FLORAL	Holly Cherry Plum Beech Vervain Impatiens	Rock rose Heather Agrimony Honeysuckle Water Violet Clematis	White Chestnut Centaury Gentian Elm Crab Apple Cerato	Mustard Pine Gorse Willow Chestnut Bud Star of Bethlehem	Mimulus Aspen Red Chestnut Oak Rock Water Sweet Chestnut

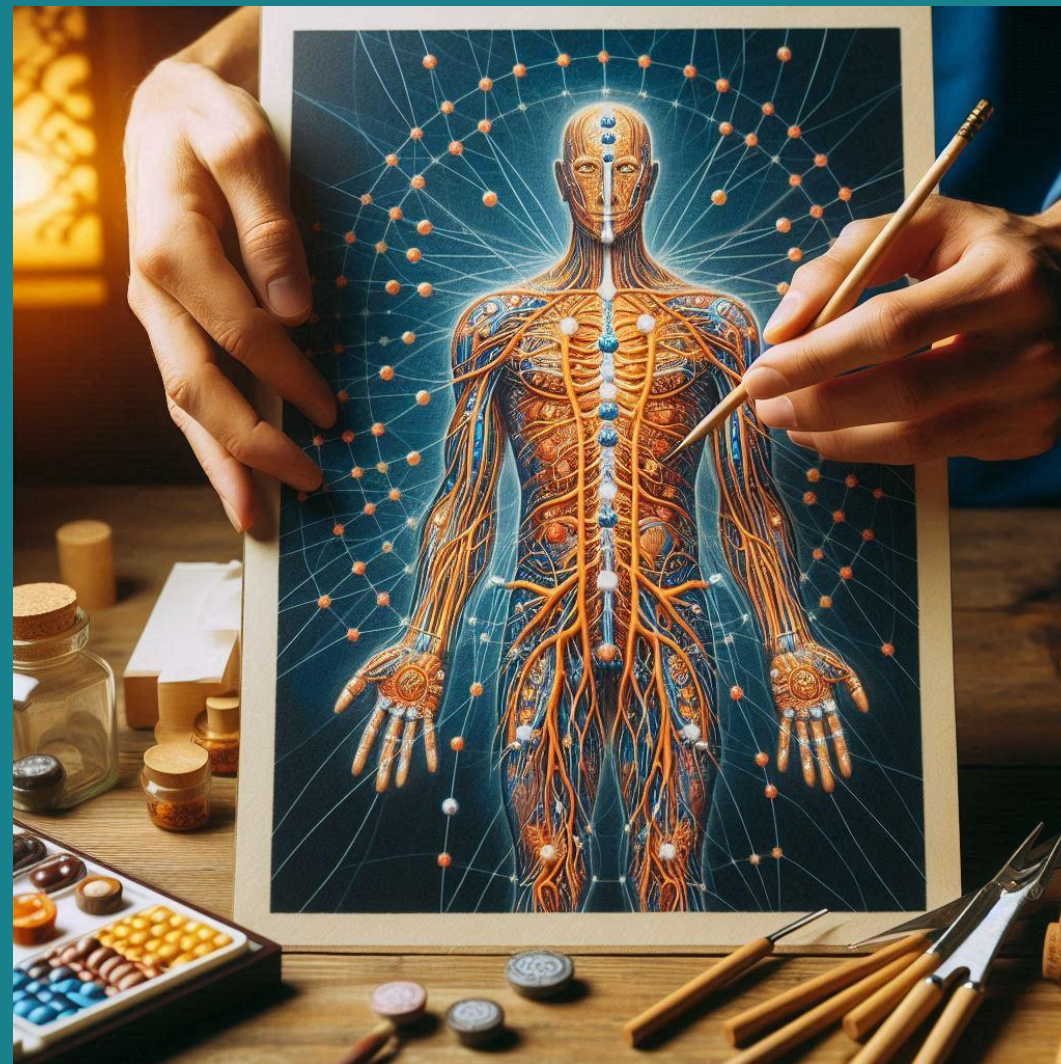
*Figura 8 Os Cinco Elementos e seus Florais (Prof. Ana laux)*

# Teoria dos Meridianos vs Florais

Essa teoria fala sobre a conexão que os canais energéticos fazem entre os órgãos energéticos e sistemas na MTC, e que também oferecem *insights* à terapia floral. Estados emocionais tratados pelos florais frequentemente correspondem a bloqueios ou estagnações nesses meridianos.

São 12 os meridianos, e através deles, podemos acessar a energia dos Zang Fu:

Coração - Pulmão - Rim - Baço - Fígado - Pericárdio - Intestino Delgado - Intestino Grosso – Bexiga – Estômago - Vesícula Biliar – triplo aquecedor





# Florais de Bach complementando a MTC

## A. Diagnóstico Energético e Emocional

A identificação de padrões emocionais associados ao Qi, Yin e Yang pode orientar a escolha dos florais mais adequados. Por exemplo, a estagnação de Qi no fígado pode ser tratada com *Impatiens*, enquanto a deficiência de Yin nos Rins, que causa medo, pode ser trabalhada com Aspen.

## B. Prevenção e Promoção de Saúde

Assim como a MTC busca harmonizar Qi, Yin e Yang antes que surjam doenças físicas, os florais de Bach ajudam a prevenir desequilíbrios emocionais que podem impactar o corpo.

# Florais de Bach complementando a MTC

## C. Integração Terapêutica

O uso simultâneo de técnicas da MTC, como acupuntura ou massagem nos meridianos, e florais de Bach pode potencializar o equilíbrio energético e emocional, acelerando o processo de cura.

## D. Anamnese Integrada

Propõe uma abrangência completa dos aspectos energéticos e emocionais.

Se por um lado temos o desequilíbrio da energia, por outro, esse desequilíbrio se reflete, de acordo com a integração dos conceitos de ambas as terapias, no **estado negativo da qualidade da alma**, que nessa condição está em desequilíbrio com a personalidade do indivíduo.



# CASO CLÍNICO

Lúcia, sexo feminino, 42 anos.

A paciente queixa-se de *insônia* há mais de 5 anos, declarando ser capaz de dormir 3h, em média, por noite. Vários medicamentos hipnóticos foram usados com a finalidade de induzir o sono, porém sem eficácia. Ela ainda refere sentir-se muito *nostálgica* em relação a acontecimentos do passado, embora não transpareça. Faz terapia há 2 anos em razão de *crises de pânico*.

---

## Tratando com Florais através da percepção da MTC

- **Para Insônia e Ansiedade (Elemento Fogo)**

**Rock Rose:** Indicado para crises de pânico e medo extremo. Ajuda a estabilizar emoções intensas e restaurar a coragem.

- **Razão da indicação:** Alivia as crises de pânico e reduz a sensação de terror, harmonizando o Shen e trazendo calma.

# CASO CLÍNICO

## Para Insônia e Ansiedade (Elemento Fogo)

**White Chestnut** - Para pensamentos repetitivos e intrusivos, que muitas vezes são importantes para a insônia.

- **Razão da indicação:** Ajuda a interromper o ciclo de ruminação mental, promovendo a paz interior e facilitando o sono.

**Agrimony** - Indicado para pessoas que escondem seus sofrimentos internos atrás de uma fachada calma e tranquila.

- **Razão da indicação:** Ajuda a liberar emoções reprimidas, permitindo que Lúcia expresse e lidere melhor com sua nostalgia e sofrimento emocional.



# CASO CLÍNICO

## Para Nostalgia e Ligação ao Passado (Elemento Metal)

- **Honeysuckle** Para saudade e apego ao passado. Trabalha o presente.
  - **Razão da indicação:** Auxilia Lúcia a processar e se libertar de sentimentos nostálgicos, promovendo desapego e fluidez emocional.
- **Star of Bethlehem** Indicado para traumas passados ou emoções não processadas.
  - **Razão da indicação:** Ajuda a integrar e curar as feridas emocionais que podem estar alimentando a nostalgia e as crises de pânico.

# CASO CLÍNICO

## Justificativa Integrativa (MTC e Terapia Floral de Bach)

- **Elemento Fogo:** A insônia e as crises de pânico apontam para a necessidade de estabilizar o *Shen*, protegendo o Coração. *Rock Rose* e *White Chestnut* ajudam a mente a “sorrir”, interromper pensamentos recorrentes e aliviar o pânico.
- **Elemento Metal:** A nostalgia e a tristeza sugerem um desequilíbrio no Pulmão. *Honeysuckle* e *Star of Bethlehem* auxiliam na liberação emocional, permitindo que Lúcia abandone o passado.
- **Elemento Madeira (Fígado):** *Agrimony* trabalha na liberação de tensões emocionais reprimidas, ajudando na circulação de Qi emocional, um aspecto frequentemente associado à estagnação do Fígado.

**Fórmula 1 (estendida):** Rock Rose + White Chestnut + Agrimony + Honeysuckle + Star of Bethlehem

**Fórmula 2 (reduzida):** Rock Rose + White Chestnut + Star of Bethlehem



# Obrigado

POR SUA ATENÇÃO E PELO CARINHO  
DEDICADO! TUDO O QUE FAZEMOS  
PENSANDO EM AJUDAR AO PRÓXIMO,  
PELA PRÓPRIA LEI DA NATUREZA,  
NOS É DEVOLVIDO EM DOBRO.

## Bibliografia

BACH, E. *Os Remédios Florais do Dr. Bach*. São Paulo: Pensamento, 2007.

BACH, E. *Os Doze Curadores*. Mount Vernon, UK: The Bach Centre, 2011. DI

BEAR, J. *O Poder dos Florais de Bach*. São Paulo: Gente, 1996.

DI PIAZZA ET AL. *Florais de Bach & abordagens Psicoterápicas*, Vols. I, II, III e IV. São Paulo: MOVIMENTO.

SCHEFFER, Mechthild. *Terapia Floral do Dr. Bach*. São Paulo: PENSAMENTO, 1991.

SCHEFFER, Metchthild. *Terapia Floral Original do Dr. Bach para Autoajuda*. 1ª ed. São Paulo, SP: Pensamento, 2015.