

Tratamento Shiatsu

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}INTRODUÇÃO

O shiatsu é caracterizado por sua grande simplicidade. Ele se desenvolveu a partir de uma forma anterior de massagem chamada Anma, no Japão (Anmo ou Tuina, na China), que utiliza técnicas como esfregar, apalpar, apertar, tamborilar com os dedos, pressionar e puxar, influenciando os músculos e os sistemas circulatórios. O shiatsu, por sua vez, usa menos técnicas e, para o observador, a impressão é de que muito pouco está acontecendo – apenas uma pressão leve e relaxada em vários pontos do corpo com a mão ou um polegar, um leve toque dos cotovelos ou uma simples rotação de um dos membros. Parece uma atividade preguiçosa e, na medida em que conserva a energia, realmente é. Mas, por baixo dos movimentos descomplicados, muita coisa está acontecendo internamente com a energia do corpo em um nível sutil. **ENERGIA SUTIL DO CORPO**

A tradição oriental descreve o mundo em termos de energia. Todas as coisas são consideradas manifestações da força vital universal chamada de *Qi* pelos japoneses, *Chi* ou *Qi*, na China. Devido à origem japonesa preferimos o uso da palavra *Ki*. *Ki* é substância primária e força motivadora da vida. Geralmente é traduzida como *energia*, mas *Ki* também é um sinônimo de respiração nas línguas japonesa e chinesa. Na terapia oriental, a harmonia do *Ki* no corpo humano é considerada essencial para a saúde. Todos os seus esforços se convergem para esta finalidade. **NOSSA PROPOSTA COM O SHIATSU**

Nossos Cursos Livres são para quem *quer* e para quem *recebe* o shiatsu. O shiatsu deve ser compartilhado, e fortalecer sua saúde e alegria de viver seguindo as orientações dadas durante as aulas ministradas pelo e terapeuta holístico Rodolfo Correa Lima. Dominando os princípios básicos da terapia tradicional oriental, você também pode utilizar o shiatsu para ajudar os amigos ou familiares que não se sintam bem.

Mas os estudos do tratamento dos desequilíbrios energéticos, ou de seus sintomas isolados, pode levar a uma visão limitada do shiatsu e de seus benefícios. Nossos cursos e tratamentos descrevem uma gama de técnicas e caminhos para se trabalhar com o corpo, através dos quais você pode compreender melhor o sistema *energético* do corpo e a rede de energia. Em vez de se concentrar na melhora das doenças, você vai perceber a relação entre os desequilíbrios energéticos e a saúde. O shiatsu pode ajudá-lo a equilibrar os extremos, viver uma existência plena e criativa. **O DESENVOLVIMENTO DO SHIATSU NO JAPÃO**

O shiatsu foi desenvolvido na primeira metade do século XX pelo clínico geral japonês, Tamai Tempaku, que incorporou os entãos recentes conhecimentos de anatomia e fisiologia aos vários métodos de tratamento. Originariamente, ele usou o nome de *Shiatsu Ryoho*; ou seja, *forma de melhora pela pressão dos dedos*; depois mudou para *Shiatsu Ho*, *modo todo da pressão dos dedos*. Conhecido atualmente apenas como *Shiatsu* reconhecido oficialmente como terapia pelo Governo Japonês em 1964, distinguindo-o da outra massagem tradicional, a Anma. O papel do terapeuta de shiatsu é diagnosticar e tratar de acordo com os princípios da terapia oriental. **AS ORIGENS CHINESAS DO SHIATSU**

O mais antigo livro chinês de medicina é o *Huang Ti Nei Ching*, o *Clássico de Medicina Interior do Imperador*. No livro, o lendário imperador questiona seu médico particular, *Chên Pí*, sobre problemas ligados à medicina e à saúde de seu povo. Em uma passagem bem conhecida, *Chên Pí* explica que diferentes formas de medicina foram desenvolvidas em regiões diferentes, levando em conta o clima e os problemas oriundos dele que afligem a população. Tratamentos com ervas, agulhas e calor eram atribuídos às regiões norte, sul, leste e oeste; portanto, o desenvolvimento da terapia física, incluindo massagem e exercícios de respiração, já foi creditado à região central da China. Assim começou a longa associação de massagem e terapia manipuladora com exercícios físicos, técnicas respiratórias e meditações curativas, o que representou o mais alto nível da medicina chinesa. O conjunto de todas estas técnicas foi chamado de *Tao Yin*, um método para guiar as energias sutis do corpo para que fluam harmoniosamente. O shiatsu é herdeiro moderno desta tradição.

A medicina chinesa foi introduzida no Japão por um monge budista, no século VI. Os japoneses a adaptaram e refinaram, adequando-a a sua filosofia, temperamento e clima. Especificamente, eles desenvolveram a cura manual e as artes de diagnóstico, criando técnicas especiais de diagnóstico abdominal, tratamento e massagem abdominal, a *Amukologia*. **ESTILOS DE SHIATSU**

Vários entre os primeiros praticantes de shiatsu desenvolveram seus próprios estilos, sendo que alguns como Tokojiro Namikoshi e Shizuto Masunaga, fundaram escolas que contribuíram para o estabelecimento do shiatsu como terapia. Existem vários estilos diferentes de shiatsu hoje em dia. Alguns se concentram em pontos de acupuntura (acupuntura digital). Outros enfatizam um trabalho mais generalizado no corpo ao longo dos caminhos de energia para influenciar o *Ki* fluindo através deles. Outros ainda destacam os sistemas de diagnósticos como os dos *Cinco Elementos*. Ou a abordagem *macrobiótica*. Todos, portanto, se baseiam na medicina tradicional chinesa. A intenção de nossos cursos e tratamentos é de servir como um guia geral ao shiatsu, apresentando os aspectos mais úteis e práticos das diversas

abordagens, sempre tendo como base a medicina tradicional chinesa. Uma fonte específica de inspiração, por isso merece menção a "o Zen shiatsu de Shizuto Masunaga. Nós do CECTH " Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas somos adeptos do shiatsu eclético, onde associamos o shiatsu às outras terapias holísticas. ZEN SHIATSU

Masunaga incorporou sua própria experiência em shiatsu com os estudos que fez da psicologia ocidental e da medicina chinesa. Ele também aperfeiçoou os métodos de diagnóstico. O sistema por ele desenvolvido apresenta exercícios especiais conhecidos como "Makko Ho", que estimulam o fluxo do Ki. Ele desenvolveu, ainda, uma série de princípios orientadores que tornam as técnicas mais eficazes. Este sistema Masunaga denominou de "Zen Shiatsu", emprestando o nome da abordagem direta à espiritualidade dos monges Zen budistas do Japão. UMA OBSERVAÇÃO SOBRE A ABORDAGEM CHINESA DA COMPREENSÃO DO CORPO E DA SAÚDE

Talvez você note uma circularidade na lógica da medicina chinesa. Os povos ocidentais pensam em causa e efeito como sendo uma progressão linear de idéias e eventos de "A", através de "B", para "C". A filosofia oriental vê eventos sendo condicionados mutuamente, surgindo juntos. Eles não são distintos do ambiente onde ocorrem. O pano de fundo é tão importante quanto o cenário. Daremos um exemplo para esclarecer a diferença.

Uma dor de cabeça não é apenas um evento que ocorre na cabeça, segundo a medicina chinesa; nem é somente uma dor ou algo que deve ser interrompido sem consideração pela origem. Não é também passível do mesmo tratamento que a dor de cabeça de outra pessoa. Em vez disso, a dor é uma obstrução do Ki, relacionada aos padrões de energia gerais no corpo do indivíduo, as circunstâncias e ao estilo de vida. O tratamento talvez envolva trabalhar com as pernas e os braços, além (ou, até, ao invés) da cabeça, proporcionando mudanças mais satisfatórias e duradouras do que a simples tentativa de bloquear os sintomas. PRECAUÇÕES

Para gravidez, não aplique força demais nos ombros. Evite os pontos IG 4 e BP 6, bem como os canais Yin (Baço, Rim e Fígado) abaixo dos joelhos.

Para quem sofre de epilepsia ou pressão alta, não aplique shiatsu na parte de cima da cabeça. Por isso, o trabalho com os ombros, principalmente pernas e pés, é benéfico e seguro. Evite encostar com muita força em pessoas idosas ou enfermas " principalmente se sofrerem de artrite ou osteoporose (ossos fracos); conduza o tratamento em posição sentada. O correto é você procurar orientações com seu Mestre, ou se preferir faça o nosso curso de Shiatsu sob uma visão holística. SOBRE AS ROUPAS

Uma sessão de shiatsu pode ocorrer com os dois participantes vestidos confortavelmente. Não é necessário ficar sem roupa ou não se exige nenhuma roupa especial. Caso algum terapeuta diga que é necessário tirar a roupa toda e estiver agindo com atitudes suspeitas, denuncie: cecth@cecth.com.br. Há casos em que é necessário associar o shiatsu com a massagem terapêutica, assim, será permitido o contato das mãos com o segmento corporal a ser trabalhado.

Criar um ambiente aconchegante e aparelhado para proporcionar temperatura adequada ao conforto da pessoa atendida é indispensável. Luz amena, minimização de ruídos, bem como privacidade, inclusive do cliente para com o terapeuta.

O cliente deve ser inquirido quanto ao uso de óleos aromáticos e místicas, para que se tenha certeza de que serão aceitos e de que estejam em conformidade com cada caso. YIN E YANG

A unidade Ki ou Chi manifesta-se em dois aspectos opostos e complementares: Yin e Yang, sendo que se pode dizer que Yin é o princípio negativo e Yang o positivo.

Para que haja a saúde física e mental é necessário que exista perfeito equilíbrio e harmonia do fluxo de energia no organismo, pois o bloqueio dessa energia é o primeiro estágio para o desenvolvimento de doenças.

Qualquer ser vivo, fenômeno, objeto, etc., ocorre da inter-relação constante de Yin e Yang. A diversificação da unidade é constituída pela manifestação desses dois aspectos antagônicos de energia, que formam um infinito de combinações e constituem o universo.

A vida desenrola-se dentro de um equilíbrio psico-bio-energético, de acordo com as leis da natureza e suas manifestações energéticas, dentro da polaridade Yin e Yang. Sendo que esta oposição energética serve para os orientais como base para sua filosofia e terapêutica.

Podemos citar como exemplos da polaridade de Yang e Yin na natureza:

- O céu forma-se pela acumulação de Yang. A terra por acumulação de Yin;
- Yin está sempre calmo. Yang sempre agitado;
- Yang se transforma em energia. Yin para criar vida natural.
- O sol e as estrelas são Yang. A lua e os planetas são Yin.

Tao: Yin e Yang

Podemos apresentar alguns dos diversos aspectos antagônicos de Yang e Yin, conforme as obras de Mann, Oshawa, Beau e Worsley.

Yang

Yin

Sol

Lua

Quente

Frio

Macho

Fêmea

Ativo

Passivo

Duro

Mole

Número Ímpar

Número par

Primavera e verão

Outono e primavera

Luz

Escurecimento

Leve

Pesado

Sistema Nervoso Simpático

Sistema Nervoso Parassimpático

Fogo

Água

Costas

Abdomen

Febril

Frio

Agudo

Crônico

CentrÃ-peto

CentrÃ-fugo

Vermelho

Roxo

Salgado

AmargoALGUNS PRINCÃ•PIOS E TEOREMAS SOBRE YIN E YANG

- Todas as coisas sÃ£o diferentes manifestaÃ§Ãµes da unidade infinita.
- Nada Ã© estÃ¡tico, tudo muda;
- Todos os antagÃ´nicos sÃ£o complementares;
- NÃ£o hÃ¡ dois entes iguais;
- Tudo que tem verso, tem reverso;
- Tudo que tem comeÃ§o, tem fim;
- Quanto maior o verso, maior o reverso;
- Yin e Yang surgem continuamente da pura expansÃ£o infinita;
- Yin e Yang produzem energia;
- Yin atrai Yang e vice-versa;
- Yin repele Yin. Yang repele Yang;
- A forÃ§a de atraÃ§Ã£o e repulsÃ£o entre as coisas Ã© diretamente proporcional Ã diferenÃ§a de seus componentes Yin e Yang;
- Todo fenÃ´meno Ã© produzido por Yin e Yang em combinaÃ§Ãµes, em variadas proporÃ§Ãµes;
- Nada Ã© exclusivamente Yin e Yang, tudo encerra polaridade;
- No extremo, Yin produz Yang e Yang produz Yin.

Sabemos que os orientais defendem a teoria da existÃªncia de energia, Ki ou Chi, existindo assim o MACROCOSMO (Universo), e o MICROCOSMO (homem), alÃ©m da existÃªncia de duas forÃ§as opostas, Yin e Yang, que se complementam.

Dentro desta teoria, o homem estÃ¡ com os pÃ©s na terra e as mÃ£os para o cÃ©u. A terra Ã© Yin e o cÃ©u Ã© Yang. Os meridianos Yang sÃ£o do cÃ©u e vÃ£o para a terra e os meridianos Yin sÃ£o da terra e vÃ£o para o cÃ©u.

Energia Yin elevando-se da terra para o cÃ©u, pela frente do corpo.

Energia Yang descendo do cÃ©u para a terra, pelo dorso do corpo.

Como estas duas tendÃªncias sÃ£o opostas e complementares, atraindo-se, o homem Ã© um transformador de energias do cÃ©u e da terra. A energia Yang do cÃ©u percorre o homem, pelo plano dorsal, e busca a terra. A energia Yin da terra percorre o homem, pelo plano ventral, e busca o cÃ©u.

Os caminhos ou linhas por onde passam a energia Ki sÃ£o chamados de MERIDIANOS (a energia KI desloca-se ao nÃvel subcutÃ¢neo, cujas linhas preferÃªncias sÃ£o denominadas meridianos). Nestes canais imateriais condutores de energia diferenciada em variadas combinaÃ§Ãµes de Yang e Yin, os fluxos de energia se intercambiam alternadamente um sistema responsÃ¡vel pela defesa, regulaÃ§Ã£o e ressonÃ¢ncia do organismo em relaÃ§Ã£o Ã s influÃªncias cÃ³smicas. SaÃde implica, em primeiro lugar, na circulaÃ§Ã£o adequada da energia vital atravÃ©s dos meridianos.

Para visualizarmos melhor, vamos comparar este sistema com os metrÃ´s urbanos subterrÃ¢neos. Os pontos de shiatsu sÃ£o como as estaÃ§Ãµes de embarque de passageiros que se ligam Ã superfÃcie.

Os meridianos seriam as linhas ou trilhos por onde passa o fluxo eletromagnÃ©tico, ou energia Ki.

No corpo humano existem vÃ¡rios tipos de meridianos, de acordo com a funÃ§Ã£o que desempenham. Cada meridiano Ã© formado por um nÃmero de pontos que transmitem a energia em sentido e ordem sempre constantes. Existem 59 meridianos para conduzir a energia pelo corpo. Desses, 14 meridianos sÃ£o considerados importantes, sendo 12 principais e 2 extras, ou maravilhosos; os outros destituÃdos de pontos prÃ³prios, sÃ£o chamados de meridianos virtuais, somente se manifestando nos estados patolÃ³gicos, e os meridianos de ligaÃ§Ã£o, chamados de vasos secundÃ¡rios.

Os 12 meridianos principais sÃ£o pares e simÃ©tricos bilaterais, responsÃ¡veis pelo funcionamento dos ârgÃ³os primÃ¡rios. Os 2 outros meridianos sÃ£o Ãmpares, passam verticalmente pelo centro do corpo e tÃªm como funÃ§Ã£o regular o fluxo

de energia Ki dos outros 12 meridianos.

MERIDIANOS PRINCIPAIS

SÍMBOLO

N.º PONTOS

Meridiano dos pulmões

P

11

Meridiano do intestino grosso

IG

20

Meridiano do Estômago

E

45

Meridiano do Baço-Pâncreas

BP

21

Meridiano do Coração

C

9

Meridiano do Intestino Delgado

ID

19

Meridiano da Bexiga

B

67

Meridiano dos Rins

R

27

Meridiano da Circulação-Sexo

CS

9

Meridiano do Triplo Aquecedor

TA

23

Meridiano da Vesícula Biliar

VB

44

Meridiano do Fígado

F

14

MERIDIANOS EXTRAS

Meridiano do Vaso da Concepção

VC

24

Meridiano do Vaso Governador

VG

28MERIDIANO DO PULMÃO

Símbolo: P

Pontos: 11

Energia: YIN

Elemento: Metal.

Função: É de natureza Yin e apresenta-se acoplado ao meridiano do Intestino Grosso que é Yang. Recebe energia do meridiano do Fígado e a transmite ao meridiano do Intestino Grosso. Comanda os Pulmões, as vias aéreas e a pele. Corresponde as funções orgânicas do aparelho respiratório tais como: absorção, distribuição e eliminação de substâncias gasosas. Atua sobre todos os distúrbios respiratórios. Relaciona-se com angústia e o pranto.

Filtra tristeza, melancolia, nostalgia, mágoa. Os Pulmões governam o Ki. Eles o recebem, transformam e distribuem pelo corpo; até a pele, para defesa, através dos meridianos para nutrir e energizar todas as partes, e para baixo, para os outros órgãos, principalmente os Rins, onde o Ki pós-natal extra se acumula em nossas reservas.

Se os Pulmões estão fracos, eles não conseguem suprir Ki suficiente para a pele; as diferenças climáticas podem, assim, invadir o corpo pelos poros. Segundo a medicina oriental, assim que estamos resfriados, gripes e febres e ficamos com torcicolo por causa das correntes de ar. Fraqueza crônica dos pulmões geralmente produz cansaço, falta de ar e palidez. Se os Pulmões não podem fazer circular o Ki, ele fica acumulado, causando tosse e asma.

Outros sintomas do Pulmão podem necessitar de tratamento em mais de um meridiano; por exemplo, tosse seca, garganta irritada e pele seca geralmente exigem trabalho no meridiano dos Rins, também.

Sinais patológicos: Sensação de inchaço e de opressão torácica. Dores na cavidade subclavicular, respiração rápida, ruidosa e superficial, tosse, palmas das mãos quentes, coriza com micélicas pouco abundantes, mas frequentes, garganta inchada e dolorida, dores nas escápulas e nas costas, dores que seguem o trajeto do meridiano no braço.

Trajeto: Começa entre as 1ª e 2ª costelas, a 8 dedos do esterno, sobe até o ombro e desce pela face anterior do braço, cruza a dobra do cotovelo lateralmente ao tendão do bíceps, segue pelo antebraço sobre o rádio e a artéria radial do pulso, entra na mão pela eminência thenar e termina na angula ungueal lateral do polegar.

Símbolo: IG

Pontos: 20

Energia: YANG
Elemento: Metal

Função: Este meridiano é acoplado ao meridiano do Pulmão, recebe energia deste meridiano transmitindo-a ao meridiano do Estômago. Comanda o Intestino Grosso e suas funções de eliminação de resíduos pesados e absorção de líquidos. Atua nos desequilíbrios energéticos da parte superior do corpo de parte superior do corpo. Relaciona-se com a tensão emocional.

Os Intestinos Grosso e Delgado filtram a emotividade, instabilidade emocional, sensibilidade não canalizada.

O Intestino Grosso recebe o resto dos alimentos e da bebida do Intestino Delgado, absorve mais fluidos e elimina os resíduos. Ele pode sofrer um desequilíbrio devido a dietas inadequadas, doença aguda, fraqueza ou preocupação, embora o melhor tratamento para isso seja indireto, através de um meridiano relacionado, ao invés do próprio meridiano do Intestino Grosso.

Por exemplo, muitos problemas intestinais respondem melhor ao tratamento dos meridianos dos Pulmões, dos Rins, do Baço-Pâncreas ou do Estômago. Se o problema for gerado por preocupação, ou prisão de ventre gerada por fraqueza ou falta de ar, trate os Pulmões. Pessoas fracas geralmente são propensas a vários desconfortos abdominais, tais como intestino desarranjado, diarreia, gases e distensões. Nestes casos trate o Baço, que controla a transformação de fluidos.

Trate o meridiano do Intestino Grosso, se o problema for dor no ombro ou cotovelo, ou bloqueio e dor nos órgãos sensoriais, incluindo congestão nasal, sinusite e dor de dente. Trabalhe, neste meridiano do cotovelo até a mão, se houver um caso de prisão de ventre gerada por calor ou febre.

Sinais patológicos: Odontalgias da mandíbula, garganta inchada e dolorida, sangramento nasal, boca seca, conjuntivas amarelas, pescoço inchado, dores e embaraço da motricidade da linha anterior dos extensores do braço e da escápula.

Trajetória: Começa no ângulo ungueal lateral do indicador, sobe pela lateral do dedo passando pelo ângulo dorsal do indicador e polegar, corre pelo antebraço até o ângulo externo do cotovelo, segue reto até a ponta do ombro, corre pelo alto do ombro e sobe pela lateral do pescoço até o maxilar, corta diagonalmente a face ao lado da asa do nariz.

Símbolo: E
Pontos: 45
Energia: YANG
Elemento: Terra

Função: O meridiano do Estômago recebe energia do meridiano do Intestino Grosso, transmitindo-a ao meridiano do Baço-Pâncreas. Comanda o estômago e o duodeno com suas funções digestivas e transformadoras dos alimentos. Atua sobre o psiquismo e as moléstias da parte frontal do tórax. Relaciona-se com o pensamento, idéias e a concentração mental.

Filtra ansiedade nervosa, preocupação, sistema nervosa em geral. O Estômago e o Baço são responsáveis pela digestão, sendo considerados e tratados em conjunto. O Ki dos alimentos é a base do sangue e do Ki do corpo, por isso é importante fortalecer os dois órgãos em qualquer doença crônica.

O Estômago sofre mais com a secura e o calor. Ele gosta de umidade. Se seus fluidos estiverem deficitários, a digestão será afetada. A boca fica seca e os lábios ressecam. O Estômago direciona o Ki para baixo. Perturbado, o Ki flui para cima e causa náusea, vômitos ou dor de cabeça.

Sinais patológicos: Hipertermia e transpiração, sangramento nasal, borbulhas nos lábios, boca entortada, cefaléia, garganta inchada e dolorosa, pescoço inchado, convulsões de pavor, manias, região epigástrica inchada, gases intestinais, dores ou dificuldades nos movimentos na virilha e na parte antero-lateral da perna, do dorso do pé e do 3º artelho.

Trajetória: Começa na pupila inferior entre o globo ocular e a borda do osso infra-orbital, na linha vertical da pupila (conforme o mapa de Juracy Cançado, começa na lateral da testa), desce a linha posterior da face até o canto da mandíbula e contorna até o meio do maxilar, mergulha para reaparecer abaixo da órbita inferior e retorna ao meio do maxilar, desce pelo lado da carótida até a clavícula, daí corre no sentido do ombro até a linha vertical do mamilo, desce verticalmente, passando sobre o mamilo até o final da caixa torácica, fechando em direção ao centro do corpo, descendo reto a 3 dedos do vaso da concepção até a virilha, se projeta pela região antero-lateral da coxa e da perna, lateralmente a tibia, atravessa o dorso do pé e termina no ângulo ungueal lateral do 2º artelho.

SÃ-mbolo: BP
Pontos: 21
Energia: YIN
Elemento: Terra

FunÃ§Ã£o: Este meridiano apresenta-se acoplado ao meridiano do EstÃ-mago. Recebe a energia do meridiano do EstÃ-mago e transmite-a ao meridiano do CoraÃ§Ã£o. Comanda o BaÃço com sua funÃ§Ã£o reguladora sobre o sangue e o pÃncreas com sua funÃ§Ã£o reguladora sobre as reservas de glicogÃnio. Atua sobre o aparelho genital, hormÃnios sexuais, indisposiÃ£o geral e desequilÃ-brios energÃticos da parte central do corpo. Relaciona-se com o desenvolvimento mental e intelectual.

Filtra traumas, choque emocional, ciÃmes. As funÃ§Ães principais do BaÃço sÃo transformar e transportar. Ele transforma o alimento e transmite o Ki nutriente para ÃrgÃos, mÃsculos e membros; tambÃm para o CoraÃ§Ã£o e os PulmÃes, como base para o Ki e para o sangue. O seu Yang Ki, quente, tambÃm transforma os fluidos do corpo. O BaÃço gosta de segura e detesta umidade. Alimentos frios ou bebidas geladas em excesso podem enfraquecÃ-lo. Os sintomas sÃo falta de apetite e mÃ digestÃo, cansaÃço, musculatura fraca, membros pesados, intestinos desarranjados ou diarrÃcia e inchaÃço do abdÃmen.

O Ki do BaÃço tambÃm âœestanca o sangueâœ, impedindo a hemorragia, e âœseguraâœ os ÃrgÃos. Hematomas, variadas formas de prolapsos (saÃ-da de um ÃrgÃo, ou de parte dele, do local) sÃo sintomas de fraqueza do baÃço.

Sinais patolÃgicos: LÃngua rÃ-gida, vÃmitos apÃs refeiÃÃes, numerosos arrotos, fraqueza fÃ-sica, sensaÃo de corpo pesado, dificuldades para engolir, abdÃmen inchado e dolorido, diarrÃcia, icterÃcia, sensaÃo de frio na parte interna do membro inferior e dores ao mover o artelho grosso.

Trajeto: ComeÃsa no Ãngulo ungueal interno do dedÃo, corre pela face interna do pÃ, passa pela frente do malÃolo interno e sobe a perna pela borda posterior da tÃbia, continua pela coxa atÃ a virilha, sobe pelo abdÃmen no sentido da axila onde desce para o centro da lateral do tronco, terminando um pouco abaixo da linha horizontal do mamilo.**MERIDIANO DO CORAÃfO**

SÃ-mbolo: C
Pontos: 9
Energia: YIN
Elemento: Fogo

FunÃ§Ã£o: Este meridiano Ã de natureza Yin, apresenta-se acoplado ao meridiano do Intestino Delgado, que Ã Yang. Recebe energia do meridiano do BaÃço-PÃncreas. Comanda o ÃrgÃo cardÃaco e a pressÃo sanguÃnea. Atua sobre a energia psÃ-quica e os distÃrbios do coraÃ§Ã£o. Relaciona-se com o riso e o prazer. Filtra angÃstia, mÃgoa, amargura.

A forÃsa de nossa constituiÃo depende do CoraÃ§Ã£o e dos Rins. Por isso, desordens no CoraÃ§Ã£o podem resultar em fraqueza, cansaÃço ou letargia (sonolÃncia) e, Ãs vezes, tonturas e palpitaÃÃes. A relaÃo Ãntima entre o sangue e o Ki significa que os PulmÃes podem ser afetados tambÃm, resultando em falta de ar. O CoraÃ§Ã£o pertence ao elemento fogo, impulsiona o sangue e abriga a mente. O meridiano abre para a lÃngua e controla o suor. As desarmonias do CoraÃ§Ã£o geralmente se caracterizam por desordens da circulaÃo, tais como peito dolorido ou congestionado e sensaÃo de calor ou frio extremo, principalmente nas mÃos.

Um desequilÃ-brio neste ÃrgÃo pode causar distÃrbios mentais ou emocionais como inquietaÃo, insÃnia, sonhos perturbadores, nervosismo, irritabilidade e ansiedade. Um suor anormal Ãs vezes acompanha estes sintomas. A coraÃo do rosto reflete o estado da circulaÃo e, portanto, do coraÃo. Uma compleiÃo pÃlida, sem vida, indica fraqueza no Ki do CoraÃo ou no sangue; jÃ uma compleiÃo vermelha parece indicar que o calor estÃ afetando o coraÃo.

As desarmonias do CoraÃo se fazem visÃveis na lÃngua, produzindo dificuldade na fala, como gagueira. Muitas pessoas efusivas (que expressam sentimentos Ãntimos), falantes compulsivas, podem estar manifestando um desequilÃ-brio no CoraÃo.

Sinais patolÃgicos: Dores torÃcicas, dores no coraÃo, garganta seca, sede, conjuntivas amarelas, dores na linha interna da face palmar do braÃo, calor nas palmas das mÃos ou mÃos e pÃs frios.

Trajeto: ComeÃsa no oco da axila, desce pela face anterior do braÃo, extremidade medial, atravessa a ponta interna da dobra do cotovelo, segue reto pelo antebraÃo sobre a ulna, atravessa o pulso pela lateral do tendÃo do dedo mÃ-nimo, segue pela palma da mÃo para terminar no Ãngulo ungueal lateral do dedo mÃ-nimo.**MERIDIANO DO INTESTINO DELGADO**

Símbolo: ID
Pontos: 19
Energia: YANG
Elemento: Fogo

Função: Este meridiano é de natureza Yang, e se apresenta acoplado ao meridiano do Coração, que é Yin. Recebe a energia do meridiano do Coração, transmitindo-a ao meridiano da Bexiga. Comanda o Intestino Delgado e sua função de separar o puro do impuro, absorver dos alimentos transformados no Estômago e separar das toxinas e objetos sólidos para a eliminação pelos órgãos excretores. Atua nas dores da nuca, cotovelo e inchaços no rosto. Relaciona-se com as grandes depressões.

Os Intestinos Grosso e Delgado filtram a emotividade, instabilidade emocional, sensibilidade não canalizada. O Intestino Delgado recebe do Estômago alimentos e bebidas parcialmente transformados. Ele separa e absorve a parte nutritiva para o corpo distribuir. Envia os dejetos sólidos para o Intestino Grosso, passando os líquidos impuros para a Bexiga. As funções deste órgão podem ser resumidas em receber, separar, assimilar e transformar.

O Intestino Delgado é ligado ao Coração, ajudando-o a proporcionar clareza mental em sua capacidade de discernir e absorver boas ideias. O pensamento desordenado é um sinal de fraqueza no Intestino Delgado. Ele compartilha com a Bexiga a função de separar e transformar os fluidos. Ambos os órgãos estão localizados na região inferior do corpo, controlada pelos Rins. Devido às conexões da Bexiga, o trabalho sobre o meridiano do Intestino Delgado ajuda a aliviar dores de cabeça, na coluna e na parte inferior das costas. Urina constante ou sem frequência, acompanhada de ardor, pode ser tratada, trabalhando-se com estes três meridianos.

Os sintomas do meridiano do Intestino Delgado são dores e rigidez no pulso, cotovelo, escápula e pescoço; dor de ouvido; irritação nos olhos.

Sinais patológicos: Surdez, conjuntivas amarelas, garganta dolorida, inchaço doloroso na região submandibular e no pescoço, torcicolo, dores na linha interna da face dorsal do braço e da escápula.

Trajetória: Começa no ângulo ungueal medial do dedo mínimo, segue pela extremidade medial do dedo e daí, sobe pelo dorso do antebraço sobre a ulna passando por trás do cotovelo, continua pelo braço e por trás do ombro fazendo um ziguezague horizontalmente sobre a escápula, subindo pela lateral posterior do pescoço, entra diagonalmente na face até a mandíbula do rosto, retrocede até a articulação da mandíbula na frente do ouvido onde termina.

Símbolo: B
Pontos: 67
Energia: YANG;
Elemento: Água

Função: Este meridiano recebe a energia do meridiano do Intestino Delgado e a transmite ao meridiano dos Rins. Sua natureza é Yang, apresentando-se acoplado ao meridiano dos Rins que é Yin. Comanda a Bexiga e a função equilibradora e eliminadora dos Rins. Atua nos problemas da parte posterior do corpo, principalmente costas e nádegas. Relaciona-se com o temor, agindo sobre o psiquismo eliminando emoções negativas e regulando as inconsistências de caráter causadas por doenças crônicas.

Filtra a tensão nervosa, tensão contida ligada ao medo, ao temor de qualquer espécie, a inquietação. A Bexiga transforma os fluidos em urina, depois eliminada, ajudando os Rins a regular a água. Mas o meridiano da Bexiga tem uma influência maior. Ele é um aspecto do Rim Yang, que ajuda na defesa do organismo e apóia os outros órgãos através dos pontos associados.

Os Rins nutrem o cérebro e o cordão da espinha dorsal. O meridiano da Bexiga se liga com o cérebro e ajuda a melhorar a inteligência através das funções do sistema nervoso. Desequilíbrio na Bexiga pode causar cegueira, desconfiança, obsessões, inquietação e nervosismo.

Sinais patológicos: Nuca rígida e dolorida, hemorragias, malária, loucura agitada (mania), loucura calma (depressiva), conjuntivas amarelas, lacrimamentos, dores e dificuldades na movimentação dos lombos e da coluna vertebral, inchaço doloroso nos globos oculares, rinorréia (fluxo de mucosidade pelo nariz), epistaxe (hemorragia nasal), hemiplegia, dores ou dificuldades em mover a cavidade popliteal, o músculo gastrocnêmio e o 5º artelho.

Trajetória: Começa acima do canto interno do olho, corre pelo alto da cabeça a 1 dedo lateral do vaso governador, continua pela região cervical até o dorso, na altura da 1ª vértebra torácica, abre e corre paralelamente a 3 dedos da coluna até o coccix formando um canal para dentro, mergulha e reaparece à altura da 1ª vértebra torácica a 6 dedos da coluna formando uma segunda paralela que continua pelo centro das nádegas prosseguindo por trás das coxas,

passando pelo meio da dobra do joelho, continua pelo centro da batata da perna passando entre o maléolo externo e o tendão calcâneo, corre pela lateral externa do pé até o ângulo ungueal lateral do 5º artelho. MERIDIANO DO RIM

Símbolo: R
Pontos: 27
Energia: YIN
Elemento: Água

Função: Sendo Yin, este meridiano se apresenta acoplado ao meridiano da Bexiga, Yang, de quem recebe a energia que, posteriormente, transmite ao meridiano da Circulação e Sexualidade (Pericárdio). Comanda a filtração e secreção dos Rins e as glândulas supra-renais. Atua no sistema endócrino, assimilação renal, na audição, ossos e cabelos. Relaciona-se com a vontade, a segurança, e com a energia sexual e problemas genitais.

Filtra a ansiedade temerosa, medo, pavor. Os Rins são a base de nossa força estrutural, além de controlarem a energia e as substâncias no corpo. O Rim Yin armazena a essência, a base do crescimento físico, do desenvolvimento e da maturidade. Ele forma o cérebro e o cordão espinal, além do tutano para os

O Rim Yang é o poder de transformação do corpo e aplica as funções de todos os outros órgãos. Os sintomas dos rins se caracterizam por fraqueza e depleção; e incluem problemas urinários e sexuais, dores nas costas, memória fraca, tontura, perda da audição, zumbido no ouvido e perda de cabelos.

Sinais patológicos: Respiração curta, polipnóia (respiração rápida e superficial), tosse com escarro e sangue, vertigens, ofuscação da vista, perturbações cardíacas, facilmente amedrontado, boca e língua secas, garganta seca, inchada e dolorida, sensações de peito acalorado, oprimido e dolorido, icterícia, diarreia, costas e lombos dolorosos, membros inferiores sem força, calor na sola dos pés ou pés frios.

Trajetória: Começa na cavidade plantar quando da flexão dos artelhos e sobe pelo meio da face interna do pé, contorna o maléolo interno pela frente, sobe pela face posterior interna da perna, continua subindo pela coxa e entra no abdômen a 1 dedo lateral do Vaso da Concepção, sobe verticalmente até o plexo solar e entra no peito entre o vaso da concepção e a linha vertical do mamilo até abaixo da ponta interna da clavícula onde termina. MERIDIANO DA CIRCULAÇÃO E SEXUALIDADE (PERICÁRDIO)

Símbolo: CS
Pontos: 9
Energia: YIN
Elemento: Fogo

Função: O meridiano da Circulação e Sexualidade é Yin. Recebe energia do meridiano dos Rins, transmitindo-a ao meridiano do Triplo-Aquecedor Yang, ao qual está acoplado. Em relação aos elementos, este meridiano é de fogo, de Yin no período de outono e inverno, e de Água durante a primavera e verão. Representa uma função reguladora combinada da massa humoral (fluidos) e a reprodução. Atua sobre o Coração e os órgãos sexuais. Relaciona-se com a totalidade da massa circulante com seu conteúdo humoral, hormonal e imunológico.

Não representa algum. Tem uma função reguladora que influi sobre o coração, a circulação e os órgãos sexuais. O Pericárdio é descrito como sendo o "coembaxador" do coração, proporcionando alegria e felicidade, ajudando a expressar os sentimentos e protegendo o coração da dor emocional, quando um relacionamento se torna estressante. Para conseguir isso, o meridiano da Circulação e Sexualidade acalma a mente e equilibra as emoções, principalmente quando existem problemas de relacionamento e separações (dor no coração e coração partido).

Como o Coração pertence ao elemento fogo, ele é vulnerável ao calor extra. A função do Pericárdio como "coeprotetor do coração" estende-se à absorção do calor para proteger o órgão de ataques de febre. A maioria dos pontos neste meridiano reduz o calor associado a distúrbios cardíacos e sanguíneos, sendo que os últimos três usados especificamente para febre alta, seguida de muita sede, delírio, alucinação e inquietação, ou insolação.

O meridiano da Circulação e Sexualidade tem grande influência no tórax. Alivia rigidez, peito congestionado, dor causada por stress emocional, indigestão (azia) ou excesso de fleuma (Frieza de Inimigo; serenidade, impassibilidade). AS DIFERENTES INTERPRETAÇÕES DO PERICÁRDIO

Os clássicos antigos geralmente se referiam a cinco órgãos Yin e a seis órgãos Yang. O Pericárdio era visto como o protetor do Coração e não como órgão em si. Alguns pontos no meridiano da Circulação e Sexualidade (Pericárdio) eram originalmente atribuídos ao Coração. Porém, a teoria dos doze meridianos acabou por exigir uma simetria que colocou o meridiano da Circulação e Sexualidade como par do meridiano do Triplo Aquecedor. A relação dos dois, no entanto, não é íntima e eles são caracterizados sob o elemento fogo por razões diferentes.

Sinais patológicos: Palpitações, sensação de excesso de calor, de opressão torácica, intumescimento doloroso do peito, dores cardíacas, desregramento menstrual, espasmos nos membros superiores, palmas das mãos quentes, axilas inchadas, rosto vermelho, conjuntivas amarelas.

Trajetória: Começa a 1 dedo lateral ao mamilo, sobe até o ombro e desce entre os meridianos do Pulmão e Coração, cortando a dobra do cotovelo medialmente ao tendão do bíceps, continua pelo antebraço entre os ossos rádio e ulna, cruza o pulso e segue pelo centro da palma da mão terminando no ângulo ungueal lateral do dedo médio. MERIDIANO DO TRIPLO AQUECEDOR

Símbolo: TA
Pontos: 23
Energia: YANG
Elemento: Fogo

Função: Este meridiano é de natureza Yang, e vem acoplado ao meridiano da Circulação e Sexualidade de Yin, que lhe fornece energia transmitindo-a ao meridiano da Vesícula Biliar. Representa uma função reguladora do equilíbrio térmico do metabolismo. Atua sobre o sistema linfático. Relaciona-se à circulação cardíaco-respiratória, digestiva e genito-urinária.

O Triplo Aquecedor transforma e regula os fluidos do corpo. Além disso, ele dá assistência aos Rins; por isso, o tratamento pode impulsionar o Ki no interior do corpo, principalmente na região inferior. Pode ajudar também em casos de inchaço ou desconforto abdominal, às vezes com dificuldade urinária ou prisão de ventre. Este meridiano é útil em caso de fraqueza combinada com a incapacidade de estabilizar a temperatura do corpo e suscetibilidade a infecções e febre. Portanto, ele geralmente funciona melhor no tratamento de desequilíbrios dos três aquecedores, trabalhando os meridianos dos órgãos relevantes de cada região.

Sinais patológicos: Surdez, garganta inchada e dolorida, dores nas máxilas do rosto e retroauriculares, dores na escápula e na face externa do braço, embaraço na mobilidade do anular, transpiração. Os sintomas dos meridianos Yang geralmente estão relacionados aos caminhos nas superfícies e ligadas à função de defesa do organismo contra doença aguda e influências do ambiente. O Triplo Aquecedor não é exceção. Os sintomas deste meridiano incluem irritação nos olhos, problemas auditivos súbitos ou dor na parte de trás da orelha, garganta dolorida ou inflamada, e dores no braço ou no ombro. Outros sintomas são calafrios e febre, aguda ou crônica, às vezes seguida de suor espontâneo.

Trajetória: Começa no ângulo ungueal medial do anular, corre entre o 4º e o 5º metacarpianos pelo dorso da mão, prossegue pelo antebraço entre o rádio e a ulna, passa por trás do cotovelo e segue sempre entre os meridianos do intestino grosso e delgado até atrás do ombro, corre horizontalmente por trás do trapézio e sobe pela lateral do pescoço, contorna a orelha por trás até a articulação da mandíbula e segue reto até a ponta externa da sobrancelha. A CONTROVÉRSIA SOBRE O TRIPLO AQUECEDOR

O Triplo Aquecedor sempre foi tema de discussão e controvérsias na medicina chinesa. Algumas obras clássicas o descreviam como sendo um órgão, assim como os outros órgãos Yang, cujo envolvimento específico era de absorver, metabolizar e eliminar fluidos; portanto, sem uma localização determinada. Outros acreditavam que o triplo aquecedor era, na verdade, uma generalização da estrutura e das energias das três partes do corpo – as três regiões ou “aquecedores” – que incluía as funções dos órgãos pertinentes a cada região.

Portanto, outra obra clássica retratava o Triplo Aquecedor como um órgão com nome, mas sem forma e desenvolve uma visão mais integrada dele, como sendo a “cerota do Ki”; ajudando o Ki constitucional básico de Mei Mon – o “Fogo da Vida” em Hara – para outros órgãos.

O Triplo Aquecedor extra o Ki do ar e dos alimentos, e ajuda no controle dos fluidos do corpo, bem como na eliminação de detritos. Ele apóia os Pulmões, o Baço e os Rins nas regiões superior, média e inferior, respectivamente. De maneira semelhante, ele transmite o Ki armazenado para os doze meridianos quando estes se encontram em depleção (diminuição da quantidade de fluidos do organismo), suprimindo energia à defesa do organismo em momentos de doença e stress.

O “Classic of Difficulties” descreve o centro Hara, ou Tanden, como o foco central do “Ki” que se move entre os rins. Segundo o modelo “cerota do Ki” do triplo aquecedor, ele ativa as transformações nos três “aquecedores” e nutre os órgãos e seus meridianos simbolicamente pela seta (conforme ilustrado acima). A função do fígado

Algumas interpretações do modelo de “Regiões Corporais” do Triplo Aquecedor descrevem o Fígado como sendo do Baixo Aquecedor, devido à sua forte influência em mover o Ki e sangue nesta área. O Fígado tem tanto efeito sobre os órgãos reprodutivos quanto os Rins. Fisicamente, portanto, ele está na região mediana. Compreendendo o Triplo Aquecedor

Considere o Triplo Aquecedor como sendo estrutura básica para a compreensão da fisiologia humana, segundo a tradi o chinesa. Lembre-se das fun es gerais e específicas de todos os  rgos, e de suas fun es interligadas e correlacionadas como parte de um sistema harmonioso. A compreensão desta síntese poder  ajudá-lo a interpretar os sintomas e tratar das pessoas de maneira mais eficaz.

Símbolo: VB
Pontos: 44
Energia: YANG
Elemento: Madeira

Fun o: Este meridiano   de natureza Yang, acoplado ao meridiano do Fígado, que   Yin. Recebe energia do meridiano do Triplo Aquecedor, transmitindo-a ao meridiano do Fígado. Comanda a fun o biliar total, tanto intra como extra-hepática. Atua principalmente sobre os hipocondríacos. Relaciona-se com todas as doenças psicossomáticas.

Filtra a indecisão. A Vesícula Biliar armazena e secreta a bile, que ajuda a digestão, principalmente a digestão de gorduras. As pessoas cuja fun o da Vesícula   fraca têm dificuldade para digerir alimentos gordurosos. Tal fato coincide com a visão médica ocidental. A estagna o do Ki ou de calor na Vesícula pode causar dor sob as costelas, náusea e v mitos, gosto amargo na boca e uma colora o amarela nos olhos.

A Vesícula Biliar influencia as laterais do corpo; um bloqueio ou desequilíbrio em seu meridiano manifesta-se como dor nas têmporas, dor nos olhos e ouvidos, dor ou inflexibilidade na mandíbula, nos ombros, costelas, quadris e juntas dos joelhos e tornozelo.

Sinais patol gicos: Frio e calor alternados, boca amarga, suspiros freqüentes, dores nos flancos, dores hemicranianas, malária, calores ou embaraços na mobilidade da coxa, do joelho, da face externa da panturrilha e do 4 o artelho.

Trajeto: Começa na ponta externa do olho, vai até a base da articula o da mandíbula, sobe até a frente e retorna em dire o a orelha contornando-a por tr s, por m acima da linha do cabelo até a depressão p stero-inferior do osso mastóideo, retorna numa 2 a meia lua até o meio da testa, na linha vertical do olho, retorna mais uma vez pelo alto da lateral da cabeça, formando uma 3 a meia lua, descendo através do occipital pelo lado da nuca, passa pelo ponto mais alto do trapézio, contorna o ombro pela frente até abaixo do centro da axila, faz um ziguezague pelo meio da lateral do tronco até o quadril, desce pelo meio da lateral da coxa até a cabeça da f bula, continua pela perna sempre entre os meridianos do Estômago e Bexiga, passa   frente do mal olo externo e desce pelo dorso do p  até o ângulo ungue lateral do 4 o artelho.

Símbolo: F
Pontos: 14
Energia: YIN
Elemento: Madeira

Fun o: Este meridiano   de natureza Yin, acoplado ao meridiano da Vesícula Biliar, que   Yang. Recebe energia do meridiano da Vesícula Biliar, e a transmite ao meridiano do pulmão. Comanda as múltiplas fun es do fígado, em especial as relacionadas ao metabolismo, a sexualidade, os m sculos e a acuidade visual. Atua sobre moléstias das partes inferiores do corpo. Relaciona-se com a irrita o e a cólera.

Filtra a raiva, ódio ou uma vontade muito grande reprimida. As duas principais fun es do Fígado são armazenar o sangue e ajudar todas as fun es do corpo, espalhando o Ki. O Fígado tamb m controla os tendões e ligamentos, liberando o sangue para nutri o dos mesmos, para que as juntas e os m sculos funcionem bem. Esse sangue irá nutrir os olhos, que   onde o Fígado desemboca. Durante o repouso, o sangue retorna ao Fígado.

Um bloqueio de Ki causa problemas relacionados a este  rgo   dores, rigidez e irregularidade   em muitas partes do corpo. A larga influência do Ki do Fígado pode ser observada, ao se estudar o curso de seu meridiano.

O Fígado guia nosso destino; sua fun o   associada a planejamento e organiza o. Sua influência sobre os olhos não está relacionada apenas a boa visão, mas simbolicamente, ao bom senso e ao insight (perspicácia). Neste sentido, o Fígado recebe ajuda da Vesícula Biliar, que influencia o poder de decisão e julgamento. O Fígado possui a visão geral, enquanto a Vesícula se encarrega dos detalhes.

Frustra es e dificuldades podem levar a raiva, a forte emo o do Fígado. Utilizada adequadamente, ela pode superar obstáculos e conduzir a solu es criativas. As dificuldades não resolvidas, por m, bloqueiam o Ki do Fígado, o que resulta em depressão. Irritabilidade e agressão gratuita surgem toda vez que as energias do elemento madeira, naturalmente expansivas, não encontram válvula de escape e se rebelam para cima, geralmente produzindo sintomas físicos como dor de cabeça. Covardia, timidez e incapacidade de se desvencilhar de detalhes indicam fraqueza da

Vesícula Biliar.

Sinais patológicos: Flancos inchados e dolorosos, sensação de plenitude no peito, vômitos, diarreia, anúria (ausência de urina na bexiga), hérnias, inchaço doloroso do escroto ou dos testículos, doenças genitais, lumbago, dores do bacinete da mulher (reservatório renal onde principiam os ureteres).

Trajeto: Começa no ângulo ungueal lateral do dedo, sobe pelo dorso do pé até o ângulo dos 1º e 2º metatarsianos, passa pela frente do maléolo interno e sobe medialmente a tibia até atrás da cabeça do osso, segue pela parte interna da coxa, cruza a virilha e abre no sentido da ponta da 12ª costela, convergindo para o centro do corpo, terminando aproximadamente a 3 dedos abaixo do mamilo. MERIDIANOS EXTRAORDINÁRIOS

Cada meridiano é formado por um número determinado de pontos que transmitem a energia em sentido e ordem sempre constantes. Existem vários tipos de meridianos conforme a função que desempenham (existem 59 meridianos para conduzir o fluxo de energia pelo corpo), sendo 14 considerados importantes, sendo 12 meridianos principais (como já vimos acima) e 2 meridianos Extras. Os demais, destituídos de pontos próprios, são os Meridianos Virtuais que somente se manifestam nos estados patológicos e os Meridianos de Ligação denominados de Vasos Secundários, fazendo conexão entre os meridianos energéticos principais, formando verdadeira rede energética entre si.

Os meridianos energéticos Extras denominados Vaso da Concepção e Vaso Governador são o relé que controla a fluidez da energia vital que percorre os meridianos energéticos principais.

Em termos estruturais, o cérebro representa o Vaso Governador (Sistema Nervoso), enquanto o útero representa o Vaso da Concepção.

Os meridianos de caráter energético Yin têm como principais funções fisiológicas formar e armazenar compostos nutritivos, enquanto que os meridianos de caráter energético Yang, têm como funções essenciais receber, digerir e absorver os nutrientes, transformando-os e excretando os dejetos. MERIDIANO DO VASO GOVERNADOR

Símbolo: VG

Pontos: 28

Energia: YANG (ver a observação no trajeto deste meridiano).

Função: Tem o nome de Du-Mai, e tem duas funções principais que são:

- Governar e regular a energia de Yang do corpo;
- Manter a resistência do corpo.

Relaciona-se com as funções do Sistema Nervoso Central.

Sinais patológicos: Quando este meridiano apresenta algum problema, haverá espasmos e rigidez com opistótono (espasmo que obriga o doente a curvar-se para trás, em virtude de forte contração dos músculos dorsais). Os sintomas principais são: dor nas costas; dor de cabeça; convulsões; epilepsia; comportamento maníaco; hemorragias; hérnia; diurese; esterilidade; medos convulsivos em crianças, doenças febris.

Trajeto: Nasce entre o ânus e a ponta do coccix, sobe pela linha central das costas sobre a coluna vertebral, segue pelo centro da nuca, contorna a cabeça, passa entre as sobrancelhas, os olhos, centro do nariz, terminando na gengiva entre os dois dentes incisivos.

OBS: Embora este seja um meridiano Yang, observa-se que ele começa de baixo para cima, que é uma característica dos meridianos Yin. O meridiano do Vaso Governador é o primeiro meridiano a se formar no corpo humano. Ele se forma já nas primeiras 14 horas após a fecundação. Por essa razão, este meridiano tem essa característica especial. Embora ele termine seu trajeto descendo do alto da cabeça. MERIDIANO DO VASO DA CONCEPÇÃO

Símbolo: VC

Pontos: 24

Energia: YIN

Função: Tem o nome de Ren-Mai. Em chinês, 腎 意 significa nascer e criar. Este meridiano liga-se a todos os meridianos de Yin. Por isso, chama-se 腎 意 O mar dos meridianos Yin. Comanda os meridianos Yin, armazenando e distribuindo energias. Relaciona-se e age sobre as funções genito-urinárias (no seu segmento que vai do ponto 1 ao umbigo), a função digestiva (do umbigo ao apêndice xifóide, no osso esterno), e a função respiratória (da base do osso esterno ao queixo).

Sinais patológicos: O desequilíbrio de energia neste meridiano se evidenciará no homem sob forma de hérnia e cãlicas abdominais, e na mulher como problemas nos órgãos genitais, leucorréia (corrimento branco) e esterilidade. Além desses, há ainda outros tipos de problemas tais como: distúrbios na menstruação; impotência; epilepsia; espermatorréia (ejaculação involuntária); infecção na uretra; aborto.

Os pontos do meridiano do Vaso da Concepção são usados para tratamentos gastrintestinais, pulmonares e de garganta, e etc.

Juntamente com o Vaso Governador, este meridiano forma a chamada Pequena Circulação de Energia que desempenha um papel regulador na função da grande circulação de energia. Aqui se depositam os excessos energéticos da Grande Circulação, ou ao contrário, daqui partem os reforços nos estados de carência de energia.

Trajetos: Começa no perônio, entre o pênis e os genitais, sobe em linha reta pelo centro da parte anterior do tronco, umbigo, osso esterno, pescoço, queixo, terminando entre o lábio inferior e o queixo. PONTOS

Ao longo dos meridianos encontra-se o que são chamados em japonês de "Tsubos" (buracos). Esses Tsubos de pontos servem para condensar energia e permitem o contato e a atuação sobre a energia dos meridianos de forma mais intensa. Os pontos são uma porta aberta para a recepção de estímulos externos, como pressão dos dedos, agulhas, queima de moxa e ventosas.

Como já vimos anteriormente, logo no início de nossa apostila, para visualizarmos melhor, vamos comparar este sistema com os metrô urbanos subterrâneos. Os pontos de shiatsu são como as estações de embarque de passageiros que se ligam à superfície.

Os meridianos seriam as linhas ou trilhos por onde passa o fluxo eletromagnético, ou energia Ki. Em 1953, o Dr. Yoshio Nakatani desenvolveu um "OHM-METRO" sensível o bastante para ser usado como detector de pontos de acupuntura na superfície da pele. Quando analisados por fotografia microscópica, estes pontos detectados revelam a existência de terminações nervosas e de vasos sanguíneos e, não são encontrados onde o aparelho não detecta estes pontos de acupuntura.

Estes pontos, quando "doentes", se encontram enrijecidos e sensíveis, devendo ser tratados para a melhora do quadro patológico. Conforme o desequilíbrio de polaridade no corpo que impede o livre fluxo de energia Ki, determinamos respectivamente o aspecto Kyo (vazio) ou Jitsu (plenitude) de bloqueio. Quando o Ki flui bem distribuído no corpo, este se encontra em estado de "boa saúde", mas se aparecem desequilíbrios, logo se produzem Kyo e Jitsu em algumas partes do corpo entrando o organismo em estado patológico, para a medicina oriental.

Para a exata localização dos pontos, deve-se levar em consideração que o ponto tem superfície aproximada de 1 a 2 milímetros quadrados. Quando o ponto é sensível, a localização é mais fácil. Basta, portanto, apalpar suavemente o trajeto do meridiano até encontrar-lo. Os pontos estão sempre localizados em depressões ou elevações, ou ainda em disposições musculares ou tendinosas. Também são descobertos através de unidade de medida "CUN" (distância).

O shiatsu funciona para prevenir o desequilíbrio energético. A energia fica bloqueada no corpo e é necessário facilitar o funcionamento normal do corpo. Como? Quando a energia é bloqueada

Pode-se liberar a energia pela massagem profunda ou pressão profunda. Pressione o polegar profundamente e segure no ponto. Isso é uma "seda". Quando o fluxo de energia está faltando

Para produzir o fluxo de energia, é necessário estimular o ponto. Desta vez, aplique toques leves, várias vezes, com os dedos na superfície dos pontos. Isto é uma tonificação. **ALGUNS PONTOS IMPORTANTES DE CADA MERIDIANO E SUAS INDICAÇÕES ESPECIAIS**

- P5: Localizado na dobra do cotovelo, lateral do tendão do biceps braquial.
- Indicação: Dor de cabeça (frontal); rigidez na nuca, tosse; asma; paralisia facial; dor no peito.
- P9: Localizado na linha do pulso, sobre a artéria radial.
- Indicação: Asma; tosse; dor no peito e mamas; amigdalite; dor no braço.
- P11: Localizado no ângulo ungueal lateral do polegar.
- Indicação: Amigdalite; coma; derramamento de sangue no nariz; diarreia infantil. **INTESTINO GROSSO**
- IG1: Localizado no ângulo ungueal lateral do dedo indicador, próximo ao polegar.
- Indicação: amigdalite, dor de dentes; glaucoma; dor no ombro; dedos adormecidos.
- IG4: Localizado no ângulo formado pelo polegar e pelo indicador.
- Indicação: Dor de cabeça; de dente; rinite; bronquite; gripe; insônia; paralisia facial; nervosismo.
- IG11: Localizado no ângulo externo do cotovelo.
- Indicação: dores em geral; febre; pressão alta; conjuntivite; problema de pele; hemiplegia.
- IG15: Localizado na ponta do ombro (com o braço levantado, forma-se um buraco no ombro).
- Indicação: Bursite no ombro; hemiplegia; urticária; furunculose. **ESTÓMAGO**
- E36: Localizado a 4 dedos abaixo da patela. Fica na depressão abaixo da cabeça da tábua.
- Indicação: Dor de estômago; disenteria; gastrite; epilepsia; paralisia facial; frigidez; impotência.
- E45: Localiza-se no ângulo ungueal lateral do 2º artelho, próximo ao 3º dedo do pé.
- Indicação: gengivite; paralisia facial; excesso de sonhos; comportamento maníaco; ansiedade. **BAÇO-PÂNCREAS**
- BP2 e BP3: localizados antes e depois da junta metatarso-falangeal do hálux pela face medial.

- Indicações: distensões e cólicas abdominais; lombalgia; gota; cansaço no corpo; hemorragias.
 - BP6: localizado a 4 dedos acima do maléolo interno na borda interna do tornozelo.
 - Indicações: distúrbios nos órgãos genitais; impotência; frigidez; falta de apetite; inchaço da perna. •CORAZÓN
 - C1: Localiza-se no oco da axila.
 - Indicações: Dores no braço, ombro e peito; dor no coração; nevralgia; mau cheiro na axila.
 - C3: Localizado no ângulo interno do cotovelo (ponta interna da dobra do cotovelo).
 - Indicações: Dores de dente, cabeça, nuca e antebraço; torcicolo; zumbido; tremor nos braços.
 - C7: Localizado na linha do pulso, ao lado do tendão do dedo médio
 - Indicações: Ansiedade; Palpitações; dor de cabeça e tontura; insônia; epilepsia; dor na garganta.
 - C9: Localizado no ângulo ungueal do dedo médio, próximo ao anular.
 - Indicações: Palpitações; dor no peito; dor de garganta; AVE; coma. •INTESTINO DELGADO
 - ID3: Localiza-se na ponta da linha do coração quando fechamos o punho (ponta da dobra).
 - Indicações: Dor nas costas; rigidez; dor na nuca; zumbido; surdez; epilepsia; transpiração noturna. •BEXIGA
 - B54: Localiza-se no centro da dobra do joelho (cavo popliteo).
 - Indicações: Ciático; lombalgia; paralisia da perna; dor no joelho; AVE; hipertranspiração.
 - B60: Localiza-se entre o maléolo externo e o tendão calcâneo, na borda superior do calcâneo.
 - Indicações: Dor de cabeça; rigidez na nuca; lombalgia; ciática; dor no cóccix; distúrbio no parto. •RINS
 - R1: Localizado na ruga plantar, quando da flexão dos artelhos.
 - Indicações: Cefaléia parietal; tontura; fobias; insônia; diabete; pressão alta; convulsão infantil. •CIRCULAZÓN
- SEXUALIDADE**
- CS3: Localizado na dobra do cotovelo medial do tendão central.
 - Indicações: Palpitações; tosse; vômito; tremor nos braços; febre; coma.
 - CS6: Localiza-se a 2 dedos da linha do pulso, entre o rádio e a ulna.
 - Indicações: Dor no coração; pressão no peito; palpitações; ansiedade; histeria; insônia; soluço.
 - CS8: Localiza-se na palma da mão entre as juntas do 3º e 4º metacarpos (no centro da mão).
 - Indicações: Dor coração; sede; calor; anorexia; ansiedade; soluço; depressão; preguiça; cansaço. •TRIPLÓ
- AQUECEDOR**
- TA5: Localiza-se a 2 dedos acima da dobra dorsal do pulso, entre o rádio e a ulna.
 - Indicações: Cefaléia; dor na nuca; adormecimento e paralisia dos dedos; dor intercostal; surdez. •VESÍCULA BILIAR
 - VB20: Localizado abaixo da base do occipital, fora da nuca, na margem do cabelo.
 - Indicações: dor de cabeça; dor na nuca; tontura; vertigem; hipertensão; enxaqueca; insônia.
 - VB38: Localiza-se a 4 polegadas acima do maléolo externo, fora da tibia, em cima do perônio.
 - Indicações: Enxaqueca; espasmo muscular; sensação de frio na região lombar. •FÍGADO
 - F3: Localizado no dorso do pé, no ângulo formado pelo 1º e 2º metatarsianos. PONTOS ASSOCIADOS

Também conhecidos por pontos de ASSENTIMENTO. Localizam-se ao longo do meridiano da bexiga, nas costas, entre os processos transversos das vértebras, de ambos os lados. Tradicionalmente temos 12 pontos Associados • cada um dos 12 meridianos principais tem o seu. Uma sensibilidade maior em um desses pontos pode ser sinal de algum desequilíbrio na energia do meridiano correspondente.

Observe que os pontos Associados apresentam uma relação anatômica com o sistema nervoso autônomo • que atua sobre • e regula o funcionamento dos órgãos do corpo humano. Os pontos Associados são classicamente utilizados para a sedação, e os pontos de Alarma, situados na parte da frente do corpo, para a tonificação. Além, sendo as costas de natureza Yang, e o tórax de natureza Yin, em geral, Shiatsu nas costas apresenta uma qualidade mais sedativa, e no Hara mais tonificante. PONTOS DE ALARME

Localizam-se no tórax e no abdômen. Tornam-se espontaneamente sensíveis quando as funções dos meridianos a eles relacionados apresentam alguma alteração. Não é necessário verificar todos os pontos de Alarma • basta utilizar aqueles que sirvam para testar as observações colhidas nas formas de diagnóstico típicas do Zen Shiatsu (zonas reflexas do Hara e das costas, alongamento dos meridianos). LOCALIZAÇÃO DOS PONTOS

E25 - 2 tsu • em ao lado do umbigo.

P1 - 1,5 tsu • em abaixo do meio da clavícula.

F13 - 2 tsu • em na extremidade da 11ª costela.

VC4 - 3 tsu • em abaixo do umbigo.

F14 - 2 tsu • em na linha do mamilo, entre a 6ª e 7ª costela.

VC5 - 2 tsu • em abaixo do umbigo.

VB23- 1 tsu • em abaixo da prega da axila.

VC7Â - 1 tsuâ€™en abaixo do umbigo.

VB24- 2 tsuâ€™en na linha do mamilo, abaixo do F14.

VC12- 4 tsuâ€™en acima do umbigo.

VB25- 2 tsuâ€™en na extremidade da 12Âª costela.

VC14- 2 tsuâ€™en abaixo do apÃªndice xifÃªide.

VC3 Â - 4 tsuâ€™en abaixo do umbigo

VC15- 1 tsuâ€™en abaixo do apÃªndice xifÃªide.

1 tsuâ€™en acima do pÃªbis (borda superior)

VC17- 1 tsuâ€™en na linha dos mamilos.CIRCULAÃªfO DE ENERGIA

Os chineses acreditam que a existÃªncia de energia cÃª-clica no organismo humano produz a vida. Esta energia distribui-se harmonicamente pelos corpos, sulcando-os de forma regular.

Cada ÃªrgÃªo do corpo, ou seja cada parte individualmente, na sua hora, recebe sua cota de energia. Para que a energia consiga esse intento, Ãª necessÃªrio que esta disponha do homem como instrumento de aÃªÃªo, sendo este o meio e o fim, que atua como transformador de energia.

NÃªo nos referimos aos ÃªrgÃªos mas sim sas suas projeÃªÃªes ao nÃªvel da pele, sendo estes chamados de meridianos, como jÃªi vimos anteriormente.

Ao longo das vinte e quatro horas que compÃªem o dia, temos trÃªs ciclos completos de energia ao longo do corpo. Cada ciclo recebe energia e torna-se o dono do horÃªrio por duas horas por dia.ASSIM SÃªO DISTRIBUÃªDOS

MERIDIANO

CICLO em Horas

PULMÃªfO

03 Ãª s 05

INTESTINO GROSSO

05 Ãª s 07

ESTÃªMAGO

07 Ãª s 09

BAÃªO-PÃªNCREAS

09 Ãª s 11

CORAÃªfO

11 Ãª s 13

INTESTINO DELGADO

13 Ãª s 15

BEXIGA

15 Ãª s 17

RINS

17  s 19

CIRCULAfO E SEXUALIDADE

19  s 21

TRIPLO-AQUECEDOR

21  s 23

VESÍCULA-BILIAR

23  s 01

FÍGADO

01  s 03TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS

Originalmente na China, designa-se os cinco elementos de Wu-Hsing; sendo que Wu significa cinco e Hsing, andar. Os cinco elementos (a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal e a água) são, na realidade, os cinco elementos básicos que constituem a natureza. Existe entre eles uma interdependência e uma inter-restrição que determinam seus estados de constante movimento e mutação.

A teoria dos cinco elementos ocupa um lugar importante na terapia chinesa, porque todos os fenmenos dos tecidos e órgãos, da fisiologia e da patologia do corpo humano, estão classificados e são interpretados pelas inter--relações desses elementos. Essa teoria é usada como guia na prática terapêutica.DISTRIBUIfO DAS COISAS PARA OS CINCO ELEMENTOS

O organismo humano é regido pelo mesmo princípio da natureza. Assim sendo, os fatores da natureza exercem certa influência nas atividades fisiológicas do ser humano. Este fato se manifesta não só na dependência como na adaptação do homem ao seu meio ambiente.

A terapia chinesa tradicional constatou essa realidade e, de acordo com ela, fez a correlação entre a fisiopatologia dos órgãos e tecidos e alguns fenmenos da natureza.CLASSIFICAfO DOS CINCO ELEMENTOS NO CORPO HUMANO E NA NATUREZA

MADEIRA

FOGO

TERRA

METAL

ÁGUA

RGfO

Olhos

Lingua

Boca

Nariz

Ouvidos

RGfO

F

C

BP

P

R

VÃ•SCERA

VB

ID

E

IG

B

SENTIDO

VisÃ£o

Fala

GustaÃ§Ã£o

Olfato

AudiÃ§Ã£o

TECIDO

MÃ°sculo

Vascular

Conjuntivo

Pele e PÃ°los

Osso

SECREÃ§ÃfO

LÃ¡grima

Suor

Saliva

Catarro

Urina

EXPRESSÃfO

Grito

Riso

Canto

Pranto

Suspiro/gemido

SENTIMENTO

Reatividade

Alegria

Reflexão

Ansiedade

Med

PSIQUISMO

Espírito

Vitalidade

Idéias

Subconsciente

Vontade

DIREÇÃO

Leste

Sul

Centro

Oeste

Norte

ESTADOS

Primavera

Verão

Início e fim
de verão

Outono

Inverno

CLIMA

Vento

Calor

Umidade

Secura

Frio

COR

Verde

Vermelho

Amarelo

Branco

Escuro
preto

SABOR

Azedo

Amargo

Adocicado

Picante
apimentado

Salgado

ODOR

Rançoso

Queimado

Perfumado

Cárneo

Pátrido

CARNE

Frango

Carneiro

Boi

Cavalo

PorcoAS RELAÇÕES DE GERAÇÃO E DE INIBIÇÃO DOS CINCO ELEMENTOS

A noção de geração envolve o processo de produzir, crescer e promover. Seguindo essa ordem, a madeira gera o Fogo, o Fogo gera a Terra, a Terra gera o Metal, o Metal gera a Água e a Água gera Madeira.

Com base nos conhecimentos gerais é fácil entender que a Madeira, por sua combustão, é capaz de gerar o Fogo, assim como promover sua intensidade.

Após a combustão da Madeira, restam as cinzas, que são incorporadas a Terra. Ao longo dos anos, a Terra, sob o efeito de grandes pressões, produz os Metais. E dos metais e rochas brotam as fontes de Água. Por outro lado, a Água dá vida aos vegetais e, gerando a Madeira, fecha o ciclo da natureza. A esse tipo de relacionamento, onde cada elemento gerado dá existência a outro elemento, os antigos denominavam relação Mãe-Filho. Mãe é o elemento que gera o elemento em questão, no caso Filho. Assim, a Água é Mãe da Madeira, e esta é Filha da Água.

Outro relacionamento entre os Cinco Elementos é o da inibição que traz implica a ideia de combate, restrição e controle.

A ordem dessa relação é que a Madeira inibe a Terra, a Terra inibe a Água, a Água inibe o Fogo, o Fogo inibe o Metal e o Metal inibe a Madeira.

Na concepção antiga sobre a natureza, o Metal tem a capacidade de cortar a Madeira, e, além disso, as rochas no

solo podem impedir o crescimento da raiz das Árvores (Madeira). A Madeira cresce absorvendo os nutrientes da Terra, empobrecendo-a, e as raízes das Árvores, quando muito longas, perfuram e racham a Terra.

A terra, por seu lado, impede que a Água se espalhe, absorvendo-a. Que a Água possa inibir o Fogo é muito compreensível. O Fogo inibe o Metal, pois o Metal é derretido pelo Fogo.

No relacionamento de inibição, há duas facetas que apresentam também um aspecto direto e outro indireto. Por exemplo: a Madeira é inibida pelo Metal, mas ele inibe a Terra. Nesse relacionamento de inibição, entre os Cinco Elementos ainda existe inter-relacionamento direto ou indireto entre eles. Assim, pode haver uma contra-inibição, na qual o inibidor pode ser inibido.

Por exemplo, normalmente a Água é inibidora do Fogo, mas se este se apresentar intenso e a Água em pouca quantidade, haverá uma inibição da Água. Todas essas relações se objetivam sob certas condições. Desta maneira, para gerar, há necessidade de que o elemento não se encontre em deficiência. Para inibir, é necessário que esteja numa boa condição energética.

Na terapia chinesa, a teoria dos Cinco Elementos e suas inter-relações aplicam-se à fisiopatologia das doenças. **APLICAÇÃO DA TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS NOS VÁRIOS SISTEMAS DO ORGANISMO**

Os órgãos do corpo humano podem ser classificados conforme os Cinco Elementos. Há mais de 2.600 anos já havia descrições precisas nesse sentido no livro do imperador amarelo. O conceito de órgão, de vasos, assim como seus inter-relacionamentos segundo a Teoria dos Cinco Elementos, é um lado empírico da terapia chinesa.

O coração, por exemplo, é de Fogo; sua Mãe é o Fígado (Madeira) e seu Filho é o Baço-Pâncreas, que é de Terra. No caso de o Coração estar enfraquecido, devemos fortalecê-lo ou então tonificar o Fígado, sua Mãe. Se o Coração estiver excessivamente energético, devemos diminuir a sua energia, ou a razão de ser mesmo em nossos dias. Sabemos que, em muitas situações, o Pulmão pode ajudar a função dos Rins; como no caso do controle do ácido bórico do organismo.

O Fígado, ao fornecer glicose, fornece também energia vital ao trabalho do miocárdio. Os órgãos supra-renais atuam na conversão do glicogênio em glicose pelo Fígado. Assim, o Fígado inibe o Baço-Pâncreas, porque o Coração necessita de oxigênio do Pulmão que, por sua vez, necessita da energia gerada pelo Fígado. Nessas situações, o volume sanguíneo necessário ao Fígado e fornecido, em parte, pelo Baço.

Desse modo, o desequilíbrio que atinge um determinado órgão pode ter sua causa em outro órgão; da mesma forma, um desequilíbrio energético do organismo pode propagar-se ou mesmo transformar-se em outro tipo de desequilíbrio.

O estudo e a adoção da Teoria dos Cinco Elementos e das correlações entre desequilíbrios energéticos do organismo podem servir como guias seguros no tratamento e controle dos efeitos e propagação de determinados desequilíbrios para outras partes do corpo. Assim, o processo de tratamento é mais rápido e a melhora mais célere. **DIAGNÓSTICOS NO ZEN SHIATSU**

A palavra diagnóstico no Zen Shiatsu não é usada em referência a doenças e sintomas, mas a qualidade (Kyo ou Jitsu) da energia de cada uma dos meridianos. Não estamos, enfim, procurando enfermidades específicas, mas trabalhando com as bases da existência do cliente e seu sistema energético. Para realizarmos corretamente esse diagnóstico necessitamos não só de conhecimento, mas também de sensibilidade de percepção, intuição e muita prática.

Na terapia oriental, temos quatro métodos de diagnose:

- Bo-Shin é o diagnóstico geral através da observação visual. Começa no instante em que entramos em contato com o cliente. Postura, atitude, cor, expressão da face, expressão física, tudo que pode ser percebido visualmente é levado em conta;

- Bun-Shin é diagnóstico através de sons. Tom de voz, ruídos do funcionamento orgânico (respiração, circulação, digestão) é o canal de percepção utilizado no bun-shin;

- Mon-Shin é diagnóstico através de perguntas. Conversando com o cliente, conhecendo seu estilo de vida, seus problemas físicos e emocionais, que áreas do corpo ele sente mais tensas, etc., nos ajuda a compreender seus possíveis desequilíbrios energéticos. Em mon-shin temos que observar as reações do cliente enquanto ele fala, e aprender a ouvir o que ele realmente diz;

- Setsu-Shin é diagnóstico através do toque. No setsu-shin, quando tocamos uma área compreendemos o funcionamento do corpo como um todo. E não apenas a área tocada.

No shiatsu, setsu-shin é o diagnóstico definitivo e o mais importante, já que está integrado e própria aplicação da técnica. As principais formas setsu-shin no Zen Shiatsu são o diagnóstico-terapia da área abdominal, ou Hara (Ampuku) e o diagnóstico dos meridianos (através de toques e alongamentos).

No shiatsu, diagnóstico e tratamento se confundem e são uma coisa só. Quando pressionamos determinada área no Hara, por exemplo, a estamos tratando e diagnosticando ao mesmo tempo.

Tratamento é diagnóstico, diagnóstico é tratamento. Na verdade, o diagnóstico consiste na observação criteriosa do cliente durante a aplicação da técnica. Como determinada área reage a pressão, seu grau de rigidez, de sensibilidade, se o corpo se contrai com o toque, o cheiro que exala, etc. é tudo analisado dentro de um contexto. O diagnóstico então se aprofunda enquanto vamos trabalhando e respondendo às necessidades do corpo do cliente. AMPUKU (DIAGNÓSTICO-TERAPIA DO HARA)

A importância do Hara é bem definida por Toudou Yoshimasu, mestre em medicina oriental: "Hara é a fonte de energia Ki. Todas as doenças provêm dessa área. Daí, tudo pode ser percebido através da diagnose do Hara".

No Ampuku (diagnóstico-terapia do Hara), as pressões utilizadas têm características comuns e são normalmente empregadas no Zen Shiatsu e são firme, contínuas, suaves e profundas. Através desse tipo de pressão, qualquer dor existente gradualmente diminui e cessa. Dessa forma se realiza a função terapêutica do toque (dispersão da dor) e podemos sentir com maior clareza as condições de área trabalhada.

Utilizamos as duas mãos. A palma de uma (a da mão base, ou "mão esquerda") dá o suporte para o trabalho da outra (mão livre). A mão "mão esquerda" mantém o cliente relaxado e nos permite sentir as reações provocadas pelas pressões pela mão livre. Qualquer desconforto ou dor ocasionada por uma determinada pressão provocar uma contração regional do Hara e uma tentativa automática do corpo de se "fechar" para se proteger da intrusão incômoda. Essa contração é facilmente sentida pela mão "mão esquerda".

Já a mão livre utiliza a polpa dos três dedos (indicador, médio e anular), que juntos exercem uma pressão de cerca de 5 segundos para cada área e ou mais, dependendo de seu estado. Essas áreas refletem o estado dos meridianos. Pelas condições de determinada área podemos concluir se a energia do meridiano correspondente está Ki, Jitsu ou equilibrada. KIO E JITSU

Kio é a condição de carência de energia, Jitsu a de excesso. Quando a pessoa está saudável, a energia flui livremente pelos seus meridianos. Qualquer desequilíbrio, por menor que seja (uma noite mal dormida, comida imprópria, uma discussão) nos afeta em nossa totalidade e corpo, mente, sistema energético. O sistema energético representa a essência de nossa existência. Nele os desequilíbrios se manifestam sob a forma de estagnações de energia nos meridianos. Nessas estagnações, alguns meridianos se encontram "sobrecarregados" (Jitsu) e outros "esvaziados", com pouca energia (Kio). O HARA

Para os japoneses, o Hara, ou abdômen, significa muito mais do que apenas uma área do corpo. Os japoneses acreditam que o espírito vital reside no Hara, mais especificamente num ponto um pouco abaixo (a largura da mão) do umbigo, conhecido como "Tan-Den". No Japão, Hara descreve a qualidade de energia de uma pessoa e "vocês podem ser bom Hara" ou um "mau Hara", e matar-se é matar o Hara e "Hara kiri". O shiatsu aplicado ao Hara, esta arte curativa muito antiga e muito mais do que o próprio shiatsu, e exige anos de treinamento. Para um terapeuta experiente de Ampuku, é possível tratar e melhorar doenças graves trabalhando apenas o Hara. É no Hara que ocorrem todos os processos vitais dos sistemas de sustentação do corpo, e onde pode ser tratada cada uma das funções dos meridianos.

Porque, como o pé na reflexologia, o Hara pode ser mapeado em zonas reflexas, que refletem o estado de todas as funções do corpo. Assim, seu trabalho no Hara é parte essencial do tratamento e, com a aquisição de experiência, pode tornar-se uma ajuda valiosa ao diagnóstico. Teoricamente, o Hara deve estar macio e relaxado acima do umbigo, e cheio e firme abaixo dele; mas, na prática, o Hara do homem ocidental médio é bem o contrário. Vida sedentária, maus hábitos alimentares e falta de atenção à respiração e à postura, contribuem para condições universalmente debilitadas no Hara inferior e no Tan-Den, enquanto o stress mental e emocional leva à tensão do diafragma, e assim a um Hara superior igualmente enrijecido.

Embora você não seja ainda capaz de diagnosticar essas condições pelo tato, pode, entretanto, assumir que o Hara inferior está fraco, trabalhando primeiramente no seu fortalecimento com uma pressão intensa, gradual e tonificante antes de prosseguir para o Hara superior. Essa parte deve ser relaxada durante seu trabalho na deficiência nas regiões inferiores, e você será capaz de aplicar uma pressão mais forte. Quando o Ampuku é feito de forma adequada e cuidadosa, constitui-se a experiência mais relaxante e confortante que se pode imaginar, beneficiando e equilibrando todas as funções físicas. O Ampuku é bom em especial para os problemas abdominais e, acima de tudo, para as costas. Se seu cliente está sofrendo de alguma dor nas costas, trabalhe completamente o Hara, sobretudo na área reflexa para o meridiano da Bexiga, antes de trabalhar nas próprias costas. Embora essa informação ser uma grande verdade, verificamos em nossos atendimentos no CECTH, que também conseguimos ótimos resultados trabalhando nas costas primeiro, e depois no abdômen. PULSOLOGIA EXAME FÍSICO E PULSOLOGIA

O exame físico é semelhante ao que se faz na medicina moderna. No entanto, a pulsologia difere do exame físico

convencional. MÃ% TODOS PARA AVALIAR O PULSO

A mÃo do cliente deve estar com a palma virada para cima em semi-extensÃ£o, em repouso, sobre a mÃo do terapeuta. O terapeuta usarÃ¡ os trÃs dedos (indicador, mÃdio e anular) da mÃo direita para apalpar (examinar) o pulso (radial) da mÃo esquerda do cliente, e usarÃ¡ os mesmos trÃs dedos da mÃo esquerda para examinar o pulso da mÃo direita do cliente. O dedo mÃdio deve apalpar a artÃ©ria radial na linha da protuberÃ¢ncia do processo estilÃ³ide. O dedo indicador deve ser colocado distalmente ao dedo mÃdio, apalpando a artÃ©ria ao nÃvel da prega do punho, enquanto o dedo anular sente a artÃ©ria proximalmente ao dedo mÃdio, cerca de 1 a 2 cm acima, de forma que a distÃ¢ncia entre o dedo indicador e o anular seja aproximadamente 1,9 polegada (1 polegada Ã© igual a distÃ¢ncia interfalangeana distal e medial do dedo mÃdio do cliente). Quanto Ã nomenclatura, a onda do pulso apalpado sob o dedo indicador Ã© a onda TsuÃ©™em. A onda do pulso sob o dedo mÃdio Ã© o Quan e, sob o anular, Ã© o Tshien (tabela 1).

A forÃ§a com que se apalpa o pulso poderÃ¡ ter diferentes intensidades, isto Ã©: leve, forte ou intermediÃ¡ria. Cada uma delas revelarÃ¡ determinados detalhes sobre o estado dos meridianos examinados, atravÃ©s das ondas de pulsaÃ§Ã£o. **RELAÃ§ÃO ENTRE A POSIÃ§ÃO DO PULSO E OS DIFERENTES MERIDIANOS DO ORGANISMO**

Baseados na observaÃ§Ã£o milenar da medicina chinesa sabemos que cada pulso tomado possui caracterÃsticas prÃ³prias e se relaciona com determinado meridiano.

Devido a divergÃ¢ncias de opiniÃ£o quanto Ã correlaÃ§Ã£o pulso-meridiano, surgiram, ao longo dos anos, diferentes teorias sobre o assunto. No entanto, a maioria dos especialistas em pulsologia concorda quanto o seguinte: **TABELA 1**

LOCALIZAÃ§ÃO

PULSO

MERIDIANO

ESQUERDO

TsuÃ©™em

C, CS, IG

Quan

F, VB

Tshi

R, B

DIREITO

TsuÃ©™em

P, IG

Quan

BP, E

Tshi

R (supra-renal)*, Ã Min-Men**(resistÃ¢ncia)* Supra-renal: corresponde ao sistema endÃ³crino.

** Min-Men: indica a resistÃ¢ncia do organismo. **AS VARIAÃ§ÃES E OS SIGNIFICADOS DO PULSO**

O pulso forma-se pelo fluxo sanguÃneo ejetado a cada sÃstole ventricular do coraÃ§Ã£o. Ele se produz quando esse fluxo passa com velocidade no interior da artÃ©ria dilatando suas paredes. De acordo com a velocidade, ritmo, intensidade e caracterÃsticas ondulatÃ³rias desses fluxos sanguÃneos definem-se os diferentes tipos de pulso.

SÃ£o considerados pulsos regulares os que apresentam intensidade e velocidade moderada, caracterÃsticas nem muito duras nem muito moles, e podem variar conforme a faixa etÃ¡ria e as alteraÃ§Ães climÃ¡ticas.

Em relaÃ§Ã£o Ã velocidade, o pulso pode ser lento ou rÃ¡pido. Quanto ao ritmo, rÃtmico ou arrÃtmico. Os pulsos rÃtmicos

podem ainda ser regulares ou alternantes. Quanto à intensidade, fortes ou fracos. Quanto à amplitude, superficiais ou profundos. Quanto ao aspecto ondulatório, largos ou finos, duros ou moles.

Com base no que foi exposto, podemos destacar dezesseis tipos de pulsos:

CLASSE

TIPO

ASPECTO ONDULATÓRIO

SIGNIFICADO

Â

Superficial

Palpando-se levemente o pulso já se evidencia com nitidez a onda, como se estivesse na pele.

Doença externa, síndrome superficial

Â

Largo

O pulso é cheio e forte, amplo, com início cheio, mas desaparece no fim.

Excesso de Yang e muito calor.

SUPERFICIAL

Suave

é superficial e mole, suave e fino.

Síndrome de deficiência e umidade.

Â

Â

Corda

Retilíneo e forte. A onda no pulso bate no dedo como uma corda de violão.

Doença do fígado, hipertensão e algias, malária.

Â

Â

Não se evidencia com o apalpar superficial ou moderado, mas é notado quando se apalpa mais intensa e profundamente.

Síndrome profunda ou má circulação de energia.

PROFUNDO

Profundo

Â

Lento

Se houver três pulsos ou menos durante um ciclo respiratório do terapeuta.

SÃ-ndrome do frio e deficiÃancia de energia.Â

Â

Moderado

Em torno de quatro pulsos numa respiraÃÃo; intensidade e profundidade moderadas.

Normal ou sÃ-ndrome da umidade.

LENTO

Irregular

Ã%o fino, lento e curto, como se o sangue tivesse dificuldade de passar pelo local.

ExaustÃo, mÃi circulaÃÃo de energia e/ou sanguÃ-nea.Â

Â

ArrÃ-tmico

HÃi ausÃancia ou variaÃÃes de pulso sem uma ordem fixa.

Excesso de Yin. DistÃrbios cardÃacos.Â

Â

RÃipido

HÃi entre seis a sete pulsos numa respiraÃÃo.

SÃ-ndrome do calor e febre.

RÃ•PIDO

Aquecido

Pulso rÃipido, porÃm com ausÃancia de pulso entre um e outro.

Excesso de Yang, Ãmido e quente, dor local.Â

Â

Apertado

Pulso forte, com uma corda tensa.

SÃ-ndrome do frio e dor.Â

Â

Fraco

Apalpando-se moderadamente ou com forÃsa, sente-se a ausÃancia de forÃsa no pulso.

SÃ-ndrome de deficiÃancia de energia e de Yang.

DEFICIÃNCIA

Fino

O pulso Ão fino como um fio.

Síndrome de deficiência Yin e do sistema sanguíneo.

Â

Forte

Sente-se o pulso forte e cheio em todos os tipos de palpitação.

Síndrome de excesso energético.

FORTE

Liso

O pulso é liso como se escorregasse. O fluxo também é maior.

Abundância de secreções, expectoração, edema, gravidez. DIAGNÓSTICO PELA LÍNGUA

O detalhado exame do pulso torna mais precisa a descoberta e o tratamento de enfermidades. Se na sua primeira consulta com um acupunturista ele pedir para você mostrar a língua, não estranhe nem pense que é coisa para criança. Esse exame é fundamental no diagnóstico da medicina tradicional chinesa. Por ser o único órgão interno que pode ser visualizado, a língua mostra o que acontece dentro do corpo.

A língua está relacionada a muitos canais de energia do corpo, chamados meridianos. Por isso, ela reflete o funcionamento de diversos órgãos. Cada característica, como tamanho, cor, rachaduras, saburra (língua branca) e pregas nas bordas, corresponde a uma deficiência do organismo. As regiões da língua onde essas alterações aparecem também informam qual o órgão afetado. CADA REGIÃO CORRESPONDE A UMA PARTE DO CORPO

A ponta da língua está relacionada ao coração; o centro, ao baço e ao estômago; as laterais, ao fígado; a parte junto à garganta, aos rins. A língua dificilmente demonstra sintomas falsos. O exame da língua é um ótimo instrumento para confirmar um diagnóstico.

A correta avaliação do organismo pelo exame da língua depende, portanto, de outros fatores. Ele não substitui a anamnese (histórico do paciente) nem os outros exames físicos. AS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS

- Saburra é o líquido que se concentra na língua. Deve ser fina e transparente. Tanto a concentração como a falta dessa substância representam problemas. Quando amarela, indica doenças nas vias respiratórias.
- Cor Deve ser rosada, nem tão vermelha, nem tão pálida. Quando fica roxa, é sinal de que a energia não está circulando bem no organismo ou que a pessoa sofre de raiva contida.
- Tamanho Varia de acordo com cada pessoa. Disfunções no organismo, portanto, provocam mudanças de medida. Quando o estômago está sobrecarregado, por exemplo, o pulso fica mais grosso. PULSO DEMONSTRA SAÚDE E DOENÇA

A medição do pulso é muito usada no diagnóstico da medicina chinesa e qualquer alteração no organismo interfere na pulsação da artéria radial (do punho).

Por isso, o acupunturista mede o pulso antes, durante e após a aplicação das agulhas. Assim, fica sabendo o que deve ser estimulado, se as agulhas foram bem aplicadas e se o cliente vai melhorar. O pulso mostra o que está acontecendo e o que vai acontecer.

Existem 16 tipos de pulsação, como forte, fraca, sinuosa ou larga. A medição é feita em três regiões diferentes. Como na língua, cada uma representa uma parte do corpo. Com o exame do pulso, é possível fazer um tratamento localizado. Saber exatamente a área de uma disfunção. Demonstra até se uma infecção ataca o pulmão direito ou o esquerdo. OUTRAS FORMAS DE DIAGNÓSTICOS

O diagnóstico da qualidade energética dos meridianos deve ser feito considerando o corpo de uma forma ampla. No Zen Shiatsu, para chegarmos a uma conclusão precisamos observar o corpo todo, colher dados das diversas maneiras de diagnose que temos a nossa disposição e confrontar os resultados de nossas observações.

Comparando o mapa das zonas reflexas do Hara com as ilustrações dos sistemas digestivo, urinário e circulatório, notamos que certas zonas reflexas apresentam uma vinculação anatômica mais aparente do que outras. No Zen Shiatsu trabalhamos o Hara baseados nas zonas reflexas. No entanto, devemos estar conscientes da disposição anatômica dos órgãos na cavidade abdominal. Essa consciência aprimora e enriquece nosso diagnóstico.

Além do Hara e dos alongamentos dos meridianos, a observação das zonas reflexas das costas é particularmente importante no processo de diagnose. Podemos também conferir nossas conclusões verificando o estado de certos

“no corpo” em especial os pontos Associados e os pontos de Alarme. REAS REFLEXAS DAS COSTAS

Essas áreas reflexas se baseiam largamente na disposição anatômica dos órgãos. Seu conhecimento nos permite relacionar aos meridianos e funções orgânicas, regiões tensas ou sensíveis que venhamos a localizar nas costas durante a aplicação do Shiatsu. São especialmente úteis na prática do Zen Shiatsu onde utilizamos o “calcanhar” mãos, trabalhando mais com áreas do que com pontos. DIAGNÓSTICO DA COLUNA

Desvios, tensões ou calombos localizados ao longo da coluna podem ter relação com um mau funcionamento do órgão correspondente a área afetada. Uma maneira simples de observá-la é correr os dedos ao longo de toda sua extensão, exercendo suave pressão. Utilizamos os dedos indicador e médio, um de cada lado da coluna, num movimento contínuo de cima para baixo e ficamos atentos a qualquer irregularidade.

Precisamos aprender a ordem da coluna vertebral. A partir do crânio, encontramos sete vértebras cervicais. Como duas permanecem dentro do crânio, podemos localizar apenas cinco. Em seguida, encontramos o segundo grupo de vértebras, as dorsais, que são em número de doze. Depois vem o terceiro grupo, as chamadas do sacro, que estão soldadas entre si e, portanto, fixas. Nessas últimas vértebras, encontramos oito furos, que também são utilizados para a aplicação de acupuntura e como referência para a localização de alguns pontos. Finalmente, temos as vértebras do cãix. Também se faz aplicação de moxa na 5ª vértebra do cãix, para casos especiais.

Não sendo nosso corpo transparente, encontraremos dificuldades para a localização desses ossos e vértebras. Primeiramente precisamos localizar a última vértebra cervical, a C7, também chamada de grande vértebra cervical ou proeminente. Quando inclinamos a cabeça para frente, essa vértebra salienta-se entre as demais. Logo depois da C7, começam as vértebras dorsais. Se usarmos o método de contagem das vértebras, uma por uma, isso pode resultar em confusão, além de ser demorado. Por isso, temos que aprender uma maneira mais prática, precisa e rápida de localizar os pontos.

Ao longo da coluna vertebral, podemos determinar quatro vértebras fundamentais, que servirão de base para a localização de todos os pontos. A primeira vértebra fundamental é a 7ª vértebra cervical, a C7 (fig. IA), que já vimos como localizá-la.

A segunda vértebra fundamental é a dorsal. Para determiná-la, traçamos uma linha horizontal, ligando as duas partes inferiores e mais salientes da escápula. No ponto de cruzamento dessa linha com a coluna, encontramos a 7ª vértebra torácica ou dorsal, a T7 ou D7 (fig. IB).

A terceira vértebra fundamental é a 1ª lombar. Traçando uma linha horizontal e ligando as duas pontas das duas últimas costelas, encontramos justamente a 1ª vértebra lombar, bem no meio do cruzamento dessa linha horizontal com a coluna, a L1 (fig. IC).

Com esse mesmo procedimento, podemos determinar a quarta vértebra fundamental que é a 4ª vértebra lombar. Ligando com uma linha horizontal as duas partes superiores mais salientes do osso ilíaco, encontramos a 4ª vértebra lombar, bem no centro do cruzamento dessa linha com a coluna, a L4 (fig. ID).

Vemos assim que se tornou fácil a localização dos pontos através da coluna vertebral, tendo como base a localização dessas quatro vértebras fundamentais. Não preciso treinamento para a localização dessas vértebras. SHIATSU FACIAL

Para muitas pessoas, essa é a parte mais calmante e relaxante do tratamento. Todos nós temos uma tendência a acumular dentro de nossas cabeças, acumulando demasiada energia e tensão; assim, há tantos meridianos que começam e terminam na face que facilmente podem ocorrer bloqueios, resultando na formação de linhas de expressão, manchas ou rugas, além de outros problemas mais sérios. O shiatsu aplicado a essa área remove qualquer obstrução e aumenta o aporte de Ki, desse modo liberando as tensões e, como feliz efeito colateral, embelezando o parceiro. Como o falecido Mestre de shiatsu Shizuto Masunaga declarou em seu inglês inimitável: “Shiatsu na face não é apenas bom para alma, mas traz muita beleza!”

Os meridianos que começam na cabeça e na face são:

- Bexiga;
- Vesícula Biliar;
- Estômago.

Os meridianos que terminam nessas regiões são:

- Vaso Governador;
- Vaso da Concepção;
- Intestino Grosso;
- Intestino Delgado;
- Triplo Aquedutor.

Se seu cliente sofre de enxaqueca, você pode dar uma atenção especial aos lados da cabeça "o meridiano da vesícula Biliar dobra-se sobre si várias vezes, para abranger cada lado. Nossa seqüência de shiatsu para cabeça e face consiste principalmente em pontos de pressão, ou pontos-chave, e não em meridianos. Mais freqüentemente os pontos da face são utilizados no alívio da tensão, dor ou congestão localizada. Seu efeito no restante do meridiano ocorre num nível sutil de energia, e não no plano físico. Assim, um ponto do meridiano da Bexiga perto do olho não afeta a bexiga, embora vá exercer um efeito sutil no Ki do elemento Água. Pontos da região frontal da face

Na área dos olhos:

Bexiga 1; situa-se no canto interno da órbita ocular, logo acima do canto do olho.

Bexiga 2; está situado na extremidade interna da sobrancelha.

Vesícula Biliar 1; está localizado no vazio existente fora da órbita, no nível do canto do olho.

Em torno da boca:

Intestino Grosso 20; situa-se logo abaixo da parte mais larga da narina.

Estômago 3; situa-se a meio caminho da ruga da gargalhada.

Vaso da Concepção 24; está localizado no centro do sulco do queixo.

Vaso Governador 26; situa-se no centro do lábio superior. Pontos do lado da face

Tai Yang situa-se na têmpora.

Intestino Delgado 18; situa-se no vazio abaixo do osso zigoma (antigo malar).

Estômago 6; encontra-se no músculo dentro do ângulo da mandíbula

Â

Â

Â

Â

Pontos do alto da cabeça

Todos esses pontos situam-se no meridiano do Vaso Governador, e você os trata ao trabalhar ao longo da linha média da cabeça.

O mais importante é o Vaso Governador 20; uma linha imaginária desde o alto das orelhas até a linha média.

Â

Â

Â SHIATSU PARA A CABEÇA E OS PÉS

Quando alguém não consegue relaxar, está manifestando uma desarmonia yin-yang. Se o yin se torna fraco demais para atrair o yang, ou o yang no corpo fica mais forte, ele se separa e se rebelará para cima. Dores de cabeça, nervosismo, irritabilidade, insônia, secura nos olhos, nariz ou garganta, sede, sensações de calor no peito ou na cabeça e rosto ruborizado são sintomas típicos deste tipo de desequilíbrio.

Aplicar shiatsu na cabeça ou nos pés sob tais circunstâncias é muito útil. Comece pela cabeça para dispersar o yang Ki e ajuda-lo a descer. Trabalhe nos pés para fortalecer o yin, atraindo o yang para baixo. O yin sobe para acalmar a mente, refrescar a cabeça e umedecer os olhos e a garganta. AS FUNÇÕES DE YIN E YANG

O Yin atrai o Yang; o Yang atrai o Yin. O Yang é ativo e protege o Yin; o Yin nutre e apóia o Yang; o Yang é quente e seco; o Yin é frio e úmido.

O Yang Ki regula as aberturas sensoriais. Os canais Yin transportam nutrientes e umidade para cima, até os orifícios sensoriais.

Para essa rotina use um travesseiro baixo. Sente-se atrás da cabeça do cliente e apoie-se sobre os ombros dele. Coloque as mãos embaixo da cabeça, entrelaçando os dedos e, com as mãos fixas contra a base do crânio, erga e incline seu corpo para trás, para abrir e alongar a coluna. Endireite o pescoço do cliente, puxando de volta em sua direção.

Â

Antes de começar a aplicar pressão sobre os tsubÃ's, segure a cabeça do cliente calmamente por um instante. Descanse os polegares estendidos sobre a testa e mantenha as palmas e os dedos sobre as têmporas.

Â

Â

Â

Â

TRABALHANDO NO ROSTO

Comece segurando os dois lados do rosto ao mesmo tempo. A simetria da pressão do polegar será apropriada e confortável, desde que você mantenha o apoio sobre o lado da cabeça com os dedos estendidos.

Use os polegares para seguir o canal da Bexiga da extremidade interna da sobrancelha. (B 2) pela testa e até o alto da cabeça. Agora, siga a linha interna do canal da Vesícula Biliar (VB 14) para cima, sobre a cabeça. Então, usando um polegar sobre o outro, siga o canal regulador desde o alto da cabeça até o ponto entre as sobrancelhas, o ponto de Salão das focas.

Não é preciso seguir os canais rigorosamente. Tente trabalhar ao longo da linha das sobrancelhas; depois, siga os contornos do rosto, abaixo dos olhos e através dos molares. Por último, trabalhe em volta da linha da mandíbula, usando os polegares em cima e os dedos curvados embaixo do queixo. Qualquer tsubÃ que você encontrar estará relacionado aos canais Yang no rosto; Mas pode haver pontos que lhe parecerão especialmente úteis ao cliente. Sinta-se com vontade para se concentrar neles. OS OLHOS

Trabalhar com os polegares às vezes difícil; use o dedo médio sobre o ponto B1, o Brilho dos olhos, que também ajuda na insônia. Este ponto fica a 1mm do canto interno do olho. Pressione para dentro e para cima.

Os pontos em volta das órbitas são particularmente úteis para problemas oculares. Alguns deles servem também para problemas nasais ou do sinus, e a maioria deles alivia dores de cabeça, também. Eles são mostrados no diagrama acima e incluem o Espinha de peixe, localizada no meio das sobrancelhas, no canal mediano; e VB 14, o Yang Branco, cm acima da Espinha de peixe, marcando o início da linha interna do canal da Vesícula Biliar sobre a cabeça.

Após trabalhar no rosto, vire a cabeça um pouco para o lado, apoiando sobre a palma da mão. Agora, desça pelo lado da cabeça, primeiro usando o polegar sobre o canal do Estômago; do canto da testa, descendo em frente à orelha, até o manguito na extremidade do maxilar. Agora, trabalhe sistematicamente sobre os tsubÃ's ao longo e dentro da margem do couro cabeludo e em volta da orelha. Termine, localizando os tsubÃ's sob a base do crânio (conforme a figura ao lado). Tente sentir os espaços vazios onde a pressão será bem aceita. Alguns destes espaços são pontos clássicos com benefícios reconhecidos para os olhos, ouvidos e outros órgãos sensoriais. Outros ainda acalmam a mente, sendo, portanto, úteis para insônia, nervosismo e irritabilidade. ALONGAMENTO TRIFÁSICO

Ajuda a afrouxar e equilibra o pescoço. Vire a cabeça do parceiro de um lado para o outro, tentando sentir se há resistência. Se a sensação for a mesma nos dois lados, comece por qualquer um; do contrário, alongue primeiro o lado fácil (Kyo).

Vire a cabeça do cliente para o lado direito, apoiando-se com a mão direita sobre o ombro esquerdo dele e coloque a outra mão sobre o lado da cabeça (posição 1).

Â

Â

Â

Â

Alongue o pescoço, apoiando-se gradativamente através da mão, cotovelos relaxados e, então, solte. Coloque agora a mão esquerda sob a cabeça para erguê-la e virá-la um pouco mais (posição 2). Alongue e solte.

Â

Â

Â

Â

Deixe a cabeça voltar à posição sobre a palma e alongue novamente (posição 3). Solte. Repita do outro lado.

Â

Â

Â

Â

Â

Gire a cabeça para o centro. Coloque a mão em forma de concha sob a base do crânio e force um pouco para trás, apoiando os lados da cabeça com as palmas. Deixe que os dedos encontrem outra posição, penetrando nos tecidos mais finos (túbulos) e force para trás novamente. Repita este movimento duas ou três vezes, permitindo que o cliente se aqueça e respire. Para terminar, quebre o contato suavemente.

Shiatsu significa relação "mais do que simplesmente expressão dos dedos".

Por ter mãos, estendemo-las para receber e nos entendemos no trabalho.

Por sermos pesados, precisamos de algo com que nos apoiar, a Terra nos empresta seu corpo para apoio.

No shiatsu, nossos parceiros nos emprestam seus corpos para apoio.

Assim, descansados e fortes, podemos oferecer nossas mãos para ajudar.

Respirando o espírito do céu.

Dois pessoas,
na verdade uma.

SOLICITE NOSSA PROGRAMAÇÃO DE CURSOS LIVRES cecth@cecth.com.br

{mosloadposition 006}