

UNIFESP
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TEORIAS E TÉCNICAS PARA CUIDADOS
INTEGRATIVOS**

SHIATSU E TUINÁ

PROF. ESPEC. ADRIANA MARIS DOS SANTOS

Sumário

TAO.....	2
YIN e YANG.....	4
Aspectos.....	5
Aplicação no Tratamento	7
CINCO ELEMENTOS	8
Correspondências	10
Elemento Fogo	11
Elemento Terra.....	12
Elemento Metal.....	13
Elemento Água	14
Elemento Madeira.....	15
AMBIENTE PARA TRABALHAR	16
SELEÇÃO DE ORDEM DAS TÉCNICAS	16
PRÁTICA DE SHIATSU.....	17
PRÁTICA DE TUINÁ.....	19
CANAIS PRINCIPAIS DE ENERGIA	22
Canal do Pulmão.....	22
Canal do Pericárdio.....	23
Canal do Coração	24
Canal do Intestino Grosso.....	25
Canal do Triplo Aquecedor	26
Canal do Intestino Delgado.....	27
Canal do Rim.....	28
Canal do Fígado	29
Canal do Baço-Pâncreas	30
Canal da Bexiga.....	31
Canal da Vesícula Biliar	32
Canal do Estômago.....	33
CANAIS EXTRAS.....	34
Vaso Governador	34
Vaso Concepção.....	35
PRÁTICA DE I QI GONG	36
Abraçar a Árvore.....	36
BIBLIOGRAFIA	37

TAO

Tao é “Caminho da Felicidade”. É o ar, é Energia Vital. Tao é o vazio.

As pessoas que compreendem o Tao vivem de acordo com o Yin e Yang e as quatro estações que são o princípio e o fim de tudo e igualmente a causa de morte e vida.

Os antigos conservavam os seus corpos unidos às suas almas, a fim de cumprirem por completo o período de vida que lhes estava destinado. Hoje em dia, as pessoas não agem assim, desordenando suas forças e adoecendo, não vivem mais de forma plena.

Os que seguem o Tao podem escapar da velhice limitante e conservar o corpo em perfeitas condições. Embora velhos em anos, continuam jovens para realizar suas atividades e desejos.

A “Energia Vital” pode tanto gerar os seres assim como desenvolvê-los. Pode eliminar as doenças ajudando as pessoas a terem uma vida duradoura e também transformá-las em seres iluminados. Todos que conseguiram a iluminação obtiveram sua realização a partir da “Energia Vital”. Por isso, são chamados de “Treinadores de Energia Pré-Natal”.

SINTESE DAS ANTÍTESES

Só temos consciência do belo quando conhecemos o feio.

Só temos consciência do bom quando conhecemos o mau.

Porquanto o Ser e o Existir se engendram mutuamente.

O fácil e o difícil se completam.

O grande e o pequeno são complementares.

O alto e o baixo formam um todo.

O som e o silêncio formam a harmonia.

O passado e o futuro geram o tempo.

Eis por que o sábio age pelo não-agir.

E ensina sem falar.

Aceita tudo que lhe acontece.

Produz tudo e não fica com nada.

O sábio tudo realiza – e nada se apega à sua obra.

Não se prende aos frutos da sua atividade.

Termína a sua obra e está sempre no princípio.

E por isso a sua obra prospera.

LAO TSÉ

DESINTERESSE, CAMINHO DA PROSPERIDADE

Eternos são o céu e a terra.

Porque radicam em algo além dele mesmo.

Esta é a razão da sua eternidade.

Assim é o sábio, quando não é ego-vivente, quando não se interessa por si mesmo.

É por isso que se realiza.

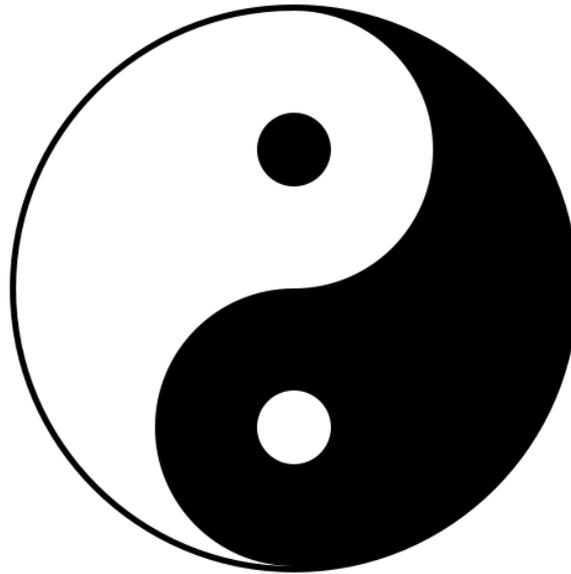
Não cuida do seu ego, e por isso o seu Eu prospera.

É esta a reta ordem cósmica: somente o desinteressado se auto-realiza.

LAO TSÉ



YIN E YANG



São relacionados numa simbologia com o lado escuro e claro de uma colina, que deve variar durante o dia. Assim, o aspecto Yin indica o lado escuro da colina e o Yang o lado claro. E assim, eles também indicam “escuridão” e “luminosidade”, ou “sombra” e “brilhante”. Representando a saudável variação que há em nossas vidas, com ciclos maiores que podem levar anos, assim como ciclos bem menores que levam apenas um momento.

É a reunião de duas forças opostas, mas que se reconhecem como existindo em todos os fenômenos da natureza e por conseqüência no homem. Considera o mundo como um todo, e este todo é o resultado da unidade complementar dos dois princípios.

“Há um Yin, há um Yang, que se chama **TAO**, quer dizer o Céu e a Terra. Não pode haver Yin sem Yang, nem Yang sem Yin”.

E a natureza reflete estes dois aspectos:

“O Yang puro (sutil) é o Céu, o Yin turvo (material) é a Terra. O Qi da Terra sobe como nuvem, o Qi do Céu desce como chuva”.

“A leveza triunfa da dureza; a fraqueza, da força. O flexível leva sempre vantagem sobre o rígido: - eis o princípio do controle das coisas pela acomodação a elas, do domínio através da adaptação”.
LAO-TSÉ

YIN	YANG
Terra	Céu
Frio	Quente
Interior	Exterior
Forma	Energia
Cresce	Gera
Desce	Sobe
Contraí	Expande
Noite	Dia
Feminino	Masculino
Material	Imaterial
Água	Fogo
Conservação	Transformação
Macio	Duro
Sombrio	Luminoso
Repouso	Atividade
Úmido	Seco

OS ASPECTOS DO YIN E YANG:

Oposição:

- Encontra-se em qualquer manifestação da natureza.
- É relativa e não absoluta, portanto, nada é totalmente Yin ou Yang.
- Tudo contém a semente do seu outro.
- Há sempre um efeito de condicionamento sobre o outro aspecto.
- Na saúde coexistem em harmonia, em um modo pacífico e sem relação de um sobre o outro.
- Eles se buscam e se repelem mutuamente.
- A oposição natural desenvolve um desejo de transformação das coisas.
- O equilíbrio é dinâmico.

Relação Recíproca do (interdependência):

- Não é possível separar um princípio do outro.
- Cada um dos dois tem o outro como condição de existência.
- Cada aspecto se transforma no aspecto que lhe é contrário.

Consumo Mútuo:

- Estão em movimento de crescimento e decréscimo recíproco.
- Afetam-se mutuamente.
- Modificam sua proporção, alcançando equilíbrio.
- Em estados de alteração um consome o outro.
- Equilíbrio relativo, dinâmico.
- Alteração qualitativa.

Inter-relacionamento:

- Eles se transformam um no outro.
- Esta mudança acontece em determinados estágios de desenvolvimento de algo.
- Há condições internas e externas de mudança, sendo que as mudanças internas só acontecem num estado de amadurecimento.
- Há também condições relativas com o tempo, ou seja, o Yin e Yang somente podem transformar-se um no outro num determinado estágio de desenvolvimento, quando há condições para a mudança.

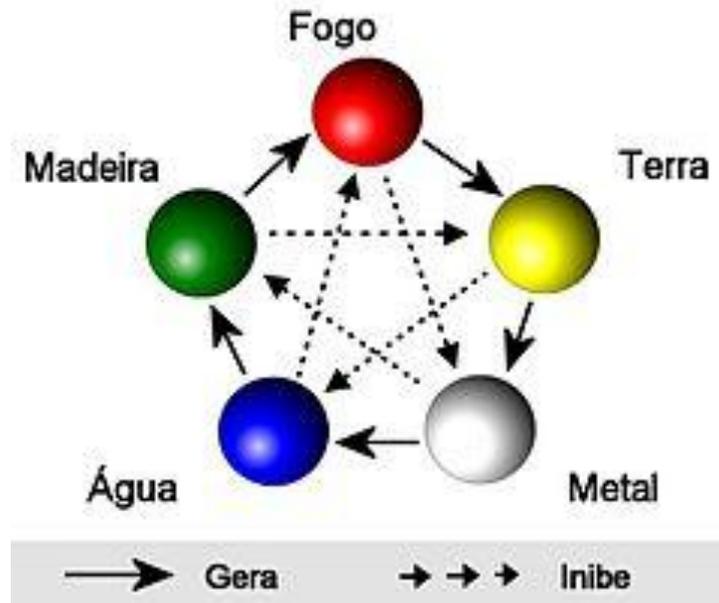
No pensamento chinês as forças têm movimento cíclico.



APLICAÇÃO DO YIN E DO YANG NO TRATAMENTO

YANG	YIN
Início rápido	Início lento
Região dorsal e lateral	Região anterior e medial
Função dos órgãos	Estrutura dos órgãos
Cabeça	Tórax
Exterior (pele, músculos e canais)	Interior (sistemas e ossos)
Acima da cintura	Abaixo da cintura
Superfície póstero-lateral dos membros	Superfície ântero-medial dos membros
QI de Defesa	QI Nutritivo (Ying QI)
Patologia aguda	Patologia crônica
Agitação, insônia	Sonolência, apatia
Retira o lençol	Gosta de dormir coberto
Gosta de deitar-se esticado	Gosta de deitar-se encolhido
Membros e organismos quentes	Membros e organismos frios
Rubor facial	Face pálida
Preferência por líquidos frios	Preferência por líquidos quentes
Voz alta e fala muito	Voz fraca e fala pouco
Dispnéia	Respiração lenta e superficial
Sede	Ausência de sede
Urina escassa e escura	Urina abundante e clara
Constipação	Perda de fezes

OS CINCO ELEMENTOS (MOVIMENTOS)



A teoria dos cinco elementos dita que o universo é formado pelo movimento e transformação dos 5 princípios representados por MADEIRA, FOGO, TERRA, METAL e ÁGUA.

Cada elemento possui um par de sistemas internos, que são vistos como os mais importantes para o corpo, e que estão relacionados ou acoplados, são eles:

- **Fogo:** Xin (Coração) e Xiaochang (Intestino Delgado).
- **Fogo Secundário:** Xinbao (Pericárdio) e Sanjiao (Triplo Aquecedor).
- **Terra:** Pi (Baço-Pâncreas) e Wei (Estômago).
- **Metal:** Fei (Pulmão) e Dachang (intestino Grosso).
- **Água:** Shen (Rim) e Panguang (Bexiga).
- **Madeira:** Gan (Fígado) e Dan (Vesícula Biliar).

“Água e Fogo, é o que bebe e come o povo. Metal e Madeira são o que ele produz. Terra é que gera os dez mil seres, o que é útil ao homem”.

Acredita-se que eles se originam reciprocamente e são condicionados uns pelos outros. Seus movimentos e suas alterações incessantes realizam um ciclo ao

longo do qual, eles se sucedem continuamente, daí sua segunda denominação: **“Os Cinco Movimentos”**.

BASE TEÓRICA:

- A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) classifica os fenômenos conforme a natureza, função e forma deles, ligando-os com os 5 movimentos.
- O termo geração significa que os 5 movimentos se geram, tendo uma produção mútua, favorecendo o crescimento respectivo.
- O termo dominação é o processo inverso pelo qual os movimentos se governam e se restringem uns aos outros.
- No processo de geração, todo elemento acha-se em uma dupla relação:
 - O que o produz: é denominada mãe.
 - O que ele produz: é denominado filho.Por isso, a relação de produção chama-se: a relação de mãe a filho.
- No processo de dominação todo elemento acha-se em uma dupla relação:
 - O que o domina: é denominado avô.
 - O que ele domina: é denominado neto.Por isso, a relação de dominação chama-se: a relação de avô com neto.

“Produção e dominação recíproca são dois aspectos inseparáveis. Sem produção, não há aparecimento e desenvolvimento das coisas, sem dominação não se pode manter as transformações e o desenvolvimento em uma relação equilibrada”.

TAO (I CHING)

“A felicidade se faz, não se acha”.

E.J. HARDY

“Fecho meus olhos para ver”.

PAUL GAUGUIN

“A obra da vida é fazer da vida uma obra de arte”

MAHATMA GHANDI

CORRESPONDÊNCIA DOS CINCO ELEMENTOS

CINCO ELEMENTOS	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
ÓRGÃOS	FÍGADO	CORAÇÃO	BAÇO PÂNCREA	PULMÃO	RINS
VÍSCERAS	VESÍCULA BILIAR	INTESTINO DELGADO	ESTÔMAGO	INTESTINO GROSSO	BEXIGA
ORIFÍCIOS	OLHOS	LÍNGUA	BOCA	NARIZ	OUVIDOS
TECIDOS	LIGAMENTOS TENDÕES	VASOS SANGUÍNEOS	CARNE MÚSCULOS	PELE PÊLOS	OSSOS
EMOÇÕES	RAIVA FÚRIA	ALEGRIA EUFORIA	PENSAMENTO PREOCUPAÇÃO	TRISTEZA DEPRESSÃO	MEDO FOBIA
CORES	VERDE	VERMELHO	AMARELO	BRANCO	PRETO
SABORES	ÁCIDO AZEDO	AMARGO	DOCE	PICANTE ACRE	SALGADO
ESTADOS	VENTO	CALOR QUENTE	ÚMIDO UMIDADE	SECO	FRIO

BREVE ESTUDO DOS CINCO ELEMENTOS

✚ ELEMENTO FOGO

XIN – YIN
XIAOCHANG – YANG
XINBAO – YIN
SANJIAO - YANG

XIN (CORAÇÃO)

Normalmente o Xin está associado com a emoção de bem estar e leveza, a alegria, que normalmente vem associada após uma resolução bem sucedida que resolveu algo que causava frustração e dificuldade.

A alegria em excesso (estado de euforia) causa alterações para o Xin, dispersando sua Energia, de modo que o Espírito torna-se confuso e desorientado.

O medo pode contraí-lo por completo.

A Mente, ou estado pensante (Shen) enfraquecido pode estar relacionado com a palidez, a apatia, a falta de alegria de viver ocasionada pela depressão em virtude da frustração do Gan (Fígado) e a tristeza, mágoa e melancolia relacionadas com a desarmonia do Fei (Pulmão).

O Gan (Fígado) é o responsável em manter as emoções fluindo e o Xin em armazenar o Espírito, ou seja, ordenar os pensamentos para que as emoções se manifestem.

O pico máximo de energia do Xin é no verão. Esta é a época de grande crescimento, de realização. As energias do Céu e da Terra estão em equilíbrio trazendo benefícios para os que sabem serenar e usufruir dos benefícios da natureza.

Se a alegria for sempre contida, acaba provocando pressão no Xin. Quando se deseja algo, o melhor é dar vazão. Não se deve frustrar o organismo, pois quando se tem uma grande vontade de algo, provavelmente o organismo necessita desse algo. Esta necessidade pode ser orgânica ou emocional.

XIAOCHANG (INTESTINO DELGADO)

Recebe e transforma os alimentos;
Influencia a lucidez mental;
Separa os fluidos corpóreos.

XINBAO (PERICÁRDIO)

Protege o coração;
Tem função similar ao coração;
Trata dificuldades de relacionamento;
Pode reduzir vômitos e náuseas.

SANJIAO (TRIPLO AQUECEDOR)

Um dos seis sistemas YANG;
Via para o Qi Original: Pré Celestial;
Três divisões do organismo;
Regula os fluidos corpóreos.

ELEMENTO TERRA

PI – YIN WEI - YANG

PI (BAÇO-PÂNCREAS)

Emoções como a melancolia, a cogitação, a contemplação e a meditação são atribuídas ao Pi.

Sabe-se que pensar e estudar em excesso, pensamentos obsessivos e a preocupação o depauperam, podendo até prejudicar suas funções de Transformação e Transporte no processo de digestão e assimilação de nutrientes, tendo relação direta com a força física.

Outras emoções envolvidas são: simpatia, o cuidado com o outro, a compaixão e o pensamento mais profundo.

O Pi é importante na renovação e fortalecimento dos glóbulos vermelhos. Sua força ajuda, portanto, no fortalecimento da medula óssea.

Se o Pi fica deficiente deixa de transformar os alimentos em nutrientes, causando, então, dores articulares, reumatismo, inchaço nas pernas, muco e catarro. Pi enfraquecido causa tendência à gordura e, portanto, a obesidade e não ajuda o estômago na sua função digestória.

O excesso de doces afeta o Pi e com o tempo os músculos, que se tornam flácidos e fracos.

Na aparente estabilidade da Terra há movimento oculto. O desequilíbrio na Terra devido às alterações emocionais vai gerar agitação mental e preocupação.

WEI (ESTÔMAGO)

Separa a essência pura do alimento para absorção de energia;
Manda a essência impura do alimento para o intestino delgado para umidificar as fezes;
Envia a essência pura do PI para a formação de Energia do alimento em energia para todo o funcionamento do organismo;
É a origem dos líquidos corpóreos.

ELEMENTO METAL

FEI – YIN DACHANG - YANG

FEI (PULMÃO)

A tristeza, que está associada com este sistema, é a dor de não deixar ir algo ou alguém.

Está também associado com a falta de alegria ou a deficiência da Mente (Shen).

Outras emoções são: angústia, melancolia e solidão. O Dr. Shen diz que a preocupação prejudica o Fei, pois a infelicidade e a preocupação enfraquecem e respiração.

Caminhar em demasia pode afetar o Fei. Dormir demais ou simplesmente ficar muito tempo deitado faz com que a energia do Fei enfraqueça. Permanecer deitado por mais de 8h impede que o Fei efetue normalmente suas funções, o que aos poucos vai minando a energia.

Entre 3:00 e 5:00h o Fei capta a melhor energia da Natureza, pois nesse horário o ar é fresco e o sol está nascendo. Ao realizarmos exercício respiratório neste momento eliminamos as toxinas que estão estagnadas. Um pulmão fraco dificilmente capta energia externa.

DACHANG (INTESTINO GROSSO)

Controla a descida progressiva dos resíduos no intestino delgado;
Absorve água de volta para o corpo.

ELEMENTO ÁGUA

SHEN – YIN PANGGUANG - YANG
--

SHEN (RIM)

Está muito ligado com a própria preservação, à vontade e ao desejo de sobrevivência.

Suas variações vão desde o medo, passando pelo terror e podendo chegar a uma perda temporária do controle de evacuação e micção.

Dependendo do estado de medo pode-se perder o controle de mobilidade, ter uma paralisia ou pode dar-se um estímulo repentino de correr e sair de perto do perigo.

Quando se dá uma paralisia normalmente houve uma associação do Shen com o Dan (Vesícula Biliar), que é a responsável pela indecisão. Caso a decisão tenha sido correr a emoção do Shen teve relação com a raiva, portanto, com o Gan (Fígado).

O medo torna-se crônico quando o indivíduo permite que este tome proporções pequenas, mas que o interferem continuamente. Este estado está bastante relacionado com a ansiedade.

Este estado pode estar ligado com sentimentos de pânico associados com a desarmonia do Shen e Xin (Coração), com a preocupação que ocorre com as desarmonias do Shen e Pi (Baço-Pâncreas) e com a ansiedade que ocorre nas desarmonias do Shen e Fei (Pulmão).

PANGGUANG (BEXIGA)

Remove a água por meio da transformação de Energia.

Enfraquecida demonstra um indivíduo extremamente ciumento e apegado.

ELEMENTO MADEIRA

GAN – YIN DAN - YIN

GAN (FÍGADO)

Assim como seu movimento de explosão, sua principal emoção é a raiva que nos impele a mudar de direção, a fazer escolhas e batalhar por elas. Tem como característica também os sons que advêm desta explosão: o grito. Também o movimento de arrancar, de arrastar, o rosto brilhante e de tremores de fúria, quando em desarmonia.

O Gan também está associado com a sensação de frustração, de depressão e com a explosão periódica de ira e isto acontece quando houve muita frustração crônica e repressão das emoções.

Algumas emoções associadas à raiva são: ficar assustado, se sentir ameaçado, insultado, agredido, ódio, ressentimento e intolerância.

O Gan flui suavemente expandindo o sangue pelos tendões e pelos canais de energia, levando-o até as extremidades. Quando o Gan é saudável, todos os órgãos são beneficiados com um funcionamento fluido, harmonioso. O fluir de energia elimina os bloqueios que surgem em diferentes partes do corpo.

O Gan está relacionado com a criatividade, que é mais intensa durante a primavera, sua estação, onde tudo se desenvolve e floresce.

DAN (VESÍCULA BILIAR)

Responsável em armazenar a bile.

Controla os tendões.

Controla o julgamento, gerando a tomada de decisões.

AMBIENTE PARA TRABALHAR COM TUI NA E SHIATSU

O ambiente de estar arejado, claro, amplo, tranqüilo, sem corrente de ar. Evite local frio e úmido.

Tente deixar o paciente tranqüilo. Evite realizar a técnica logo após as refeições, esforços físicos e ingestão de bebida alcoólica.

O terapeuta deverá estar repousado, sem agitação psicomotora e se sentindo pleno de energia.

SELEÇÃO DA ORDEM DAS TÉCNICAS

Quando o indivíduo se apresenta com uma desarmonia crônica, é necessário tratar-se todo o corpo de seguinte maneira:

1. Da cabeça para o restante do corpo;
2. Das costas para o peito e abdome;
3. Das extremidades superiores para as inferiores;
4. Do lado esquerdo para o direito.

Mesmo assim, não se deve adotar um método regido e fixo de tratamento, e sim procurar ser flexível de acordo com o padrão de necessidade de cada um. Os mestres chineses afirmam: “se suas mãos e coração conhecem o segredo, esta é a lei, as técnicas mudam”.

PRÁTICA DE SHIATSU

Indivíduo Em Decúbito Ventral

COLUNA VERTEBRAL (músculos paravertebrais)

1. Fazer pressão sobre a coluna vertebral da torácica para a lombar com uma palma sobre a outra;
2. Pressionar com o polegar esquerdo os músculos paravertebrais à esquerda, do ombro até o quadril, (repetir do lado direito com o polegar direito);
3. Pressionar com o polegar esquerdo a borda medial da escápula esquerda. Repetir com o polegar direito na borda da escápula direita;
4. Pressionar com os polegares o músculo trapézio;
5. Com o polegar direito pressionar a musculatura cervical da nuca até a base do pescoço à esquerda. Repetir do lado direito com o polegar esquerdo;
6. Pressionar com os polegares a região da nuca, do centro para as laterais.

QUADRIL

1. Pressionar, na altura dos forames sacrais, o quadril do centro até as laterais. Realizar 3 linhas, uma logo abaixo da outra, todas na altura do sacro.

MEMBROS INFERIORES

1. Pressionar com o polegar esquerdo a região posterior da coxa esquerda, da prega glútea até a prega poplítea;
2. Pressionar com o polegar direito a região posterior da perna esquerda, da prega poplítea até o tornozelo;
3. Repetir no membro inferior direito;
4. Pressionar com o polegar esquerdo a região lateral da coxa, do quadril até o joelho;
5. Pressionar com o polegar direito a região lateral da perna, do joelho até o tornozelo;
6. Repetir no membro inferior direito com três dedos da mão direita.

JOELHOS E PÉS

1. Pressionar ao redor do calcanhar;
2. Pressionar 3 linhas ao longo do arco plantar;
3. Rodar o tornozelo;
4. Rodar e flexionar o joelho.

Indivíduo Em Decúbito Dorsal

PÉS

1. Amassamento no pé direito;
2. Repetir no pé esquerdo.

MEMBROS INFERIORES

1. Pressionar com o polegar esquerdo a região anterior da coxa direita, da espinha ilíaca ântero-superior até a lateral da patela;
2. Pressionar com o polegar direito a região anterior da perna direita, da lateral da patela até o maléolo lateral;
3. Repetir no membro inferior esquerdo com três dedos da mão direita.

PEITO E ABDOME

1. Rolar com o dorso da mão, o abdome ao redor do umbigo em sentido horário;
2. Pressionar com três dedos o osso esterno, do epigástrio até entre as clavículas;
3. Pressionar abaixo das clavículas, dos ombros até o esterno.

MEMBROS SUPERIORES

1. Pressionar com o polegar direito a face ântero-medial do membro, do ombro até o punho;
2. Pressionar a face anterior do membro, do ombro até o punho;
3. Pressionar a face ântero-lateral do membro, do ombro até o punho;
4. Amassar a região posterior do membro, do punho até o ombro.

FACE

1. Pressionar três linhas na frente, do centro para as laterais;
2. Pressionar sobre as sobrancelhas;
3. Pressionar abaixo dos olhos;
4. Pressionar as laterais do nariz;
5. Pressionar abaixo dos maxilares até as orelhas;
6. Pressionar as mandíbulas.

PRÁTICA DE TUI NA

COLUNA VERTEBRAL TORÁCICA E LOMBAR

Indivíduo Em Decúbito Ventral

1. Fazer amassamento na musculatura do ombro (trapézio);
2. Massagear as escápulas com as palmas, torcendo a musculatura;
3. Fazer movimentos circulares e com pressão, com uma palma sobre a outra em toda paravertebral e quadril;
4. Pressionar com os polegares unidos a paravertebral;
5. Se posicionar na cabeceira da maca e massagear C7/T1 com os polegares;
6. Na coluna torácica apenas, massagear com as mãos fechadas, utilizando as articulações das mãos, bilateralmente em movimento de vai e vem;
7. Movimentar a lombar com um antebraço no final da coluna torácica e outro no quadril;

MEMBROS INFERIORES

Região Posterior

Indivíduo Em Decúbito Ventral

1. Fazer rolamento com as mãos fechadas em toda coxa;
2. Fazer pressão com os polegares sobre a região da panturrilha;
3. Pinçar, utilizando toda a mão, a panturrilha, massageando o ventre lateral e medial do gastrocnêmio separadamente;
4. Realizar palmadas com o dorso da mão na sola do pé;
5. Flexionar o joelho;
6. Rotacionar o tornozelo;

COLUNA VERTEBRAL CERVICAL

Indivíduo Em Decúbito Dorsal

1. Massagear toda a região com 3 dedos, enquanto a outra mão segura a cabeça do paciente, da nuca para a base do pescoço;
2. Pressionar com o polegar da nuca para a base do pescoço;
3. Repetir do outro lado as 2 primeiras manobras;
4. Realizar tração;
5. Realizar alongamento.

FACE

Indivíduo Em Decúbito Dorsal

1. Realizar deslizamento com a palma das mãos nas têmporas em direção as orelhas;
2. Realizar amassamento com as palmas nas bochechas;
3. Pressionar com movimentos circulares sobre o ponto Yintang entre as sobrancelhas;
4. Realizar movimentos circulares sobre a mandíbula;
5. Fazer amassamento em todo couro cabeludo;
6. Fazer amassamento em toda nuca com as pontas dos dedos.

PEITO E ABDOME

Indivíduo Em Decúbito Dorsal

1. Pressionar com os polegares os músculos abaixo das clavículas, do centro para as laterais;
2. Massagear abaixo das últimas costelas do centro para as laterais;
3. Massagear ao redor do umbigo;
4. Realizar aquecimento com a palma sobre o umbigo;
5. Fazer fricção abaixo do umbigo.

MEMBRO SUPERIOR

Indivíduo Em Decúbito Dorsal

1. Fazer amassamento em todo braço, primeiro na face lateral depois medial;
2. Pressionar com os polegares paralelos a região anterior do braço e antebraço, do ombro para o punho (palma do indivíduo para cima);
3. Massagear com as polpas do dedo mediano e indicador a região cubital;
4. Amassar a região posterior do membro do punho para o ombro (palma do indivíduo para baixo);
5. Pressionar com os polegares a palma;
6. Pinçar os dedos;
7. Realizar movimentação do ombro;
8. Realizar movimentação do cotovelo;
9. Fazer sacudidas com os braços estendidos;
10. Realizar tração.

MEMBRO INFERIOR

Região Anterior e Lateral

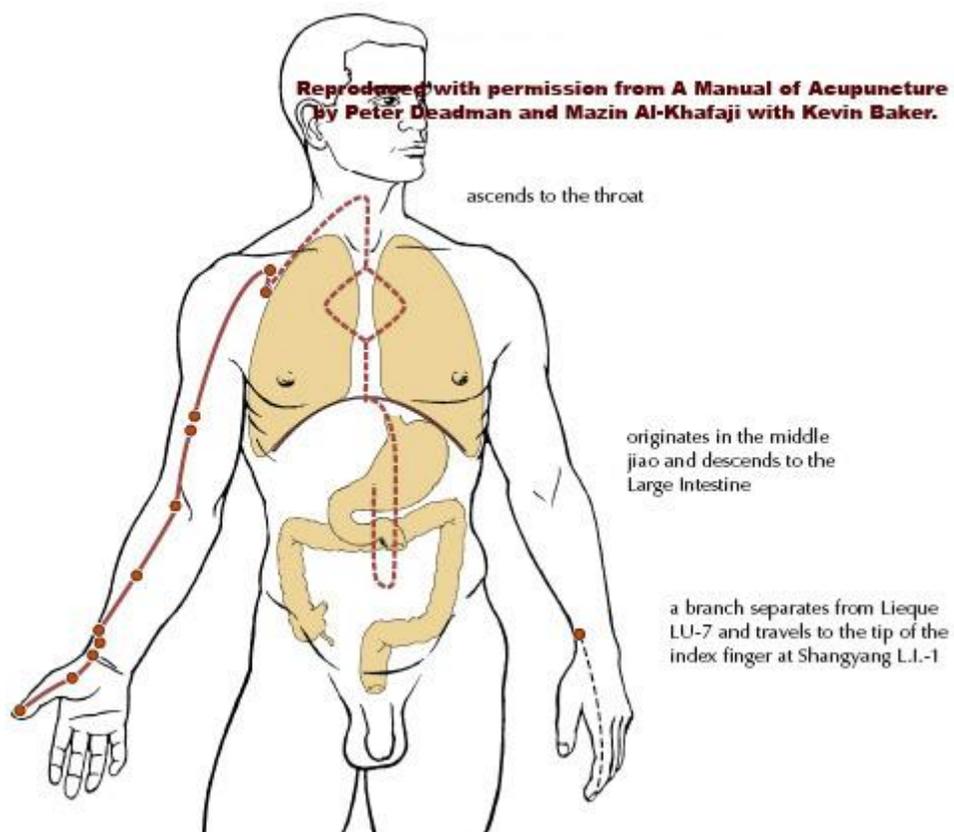
1. Realizar amassamento na lateral da coxa (do quadril até joelho);
2. Movimentar patela;
3. Pressionar com o polegar com movimentos laterais na perna;
4. Posicionar a coxa para a lateral com o joelho flexionado, e fazer pressão com a palma da mão em toda a face medial da coxa (do joelho até virilha);
5. Na mesma posição anterior, fazer pressão com as pontas dos dedos na face interna da coxa (do joelho até virilha);
6. Com o joelho estendido, realizar pressão com 4 dedos das duas mãos na região medial da perna (do tornozelo até joelho);
7. Pressionar o dorso do pé;
8. Massagear os artelhos;
9. Movimentar o quadril;
10. Movimentar o joelho;
11. Movimentar o tornozelo;
12. Elevar o membro e realizar sacudidas.

CANAIS PRINCIPAIS ENERGÉTICOS

CANAIS PRINCIPAIS YIN DO MEMBRO SUPERIOR

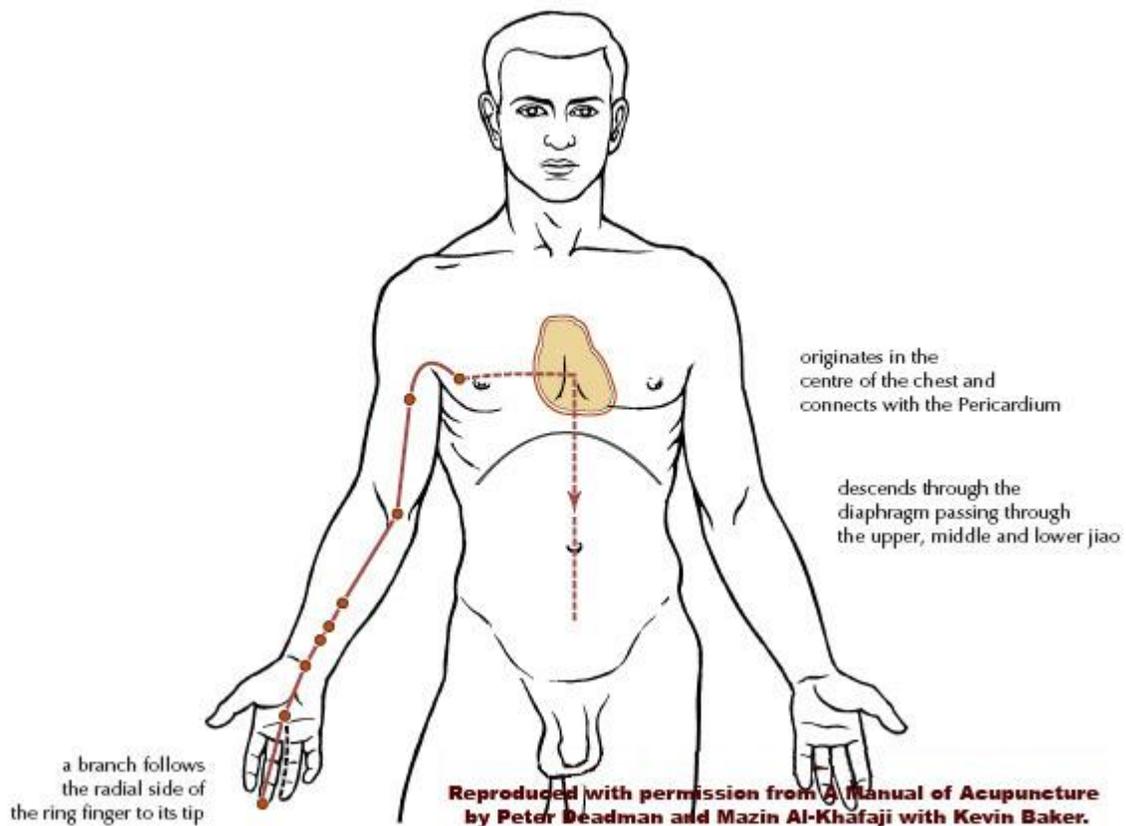
CANAL PRINCIPAL DO PULMÃO (FEI)

(Shou Tai Yin Jing)



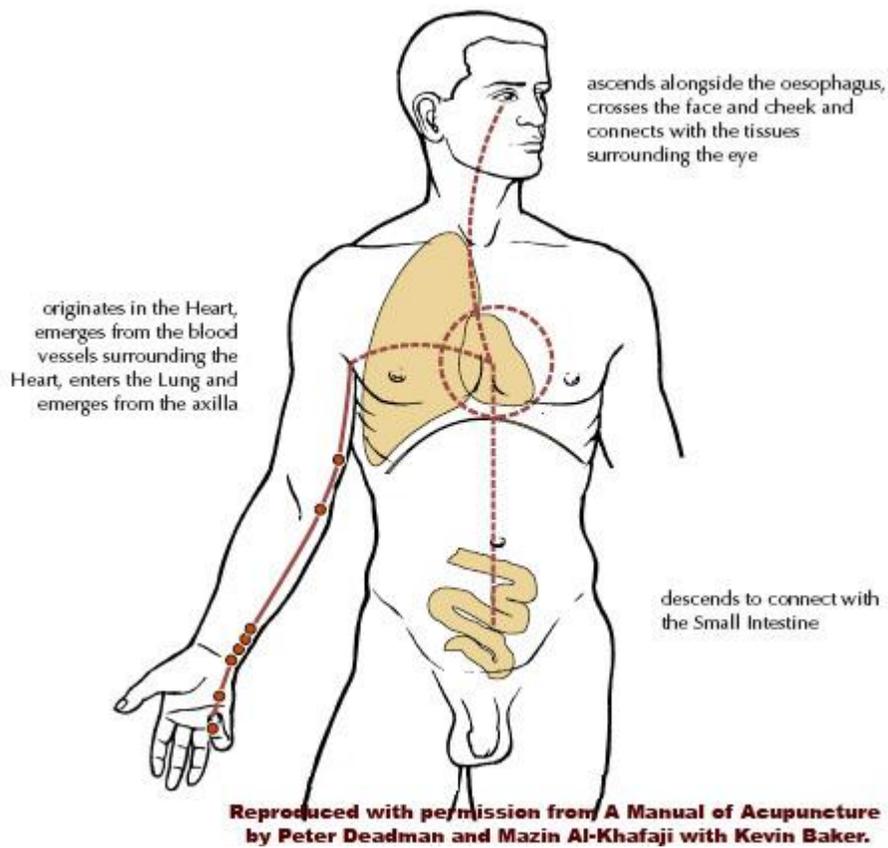
CANAL PRINCIPAL DO PERICÁRDIO (XINBAO)

(Shou Jue Yin Jing)



CANAL PRINCIPAL DO CORAÇÃO (XIN)

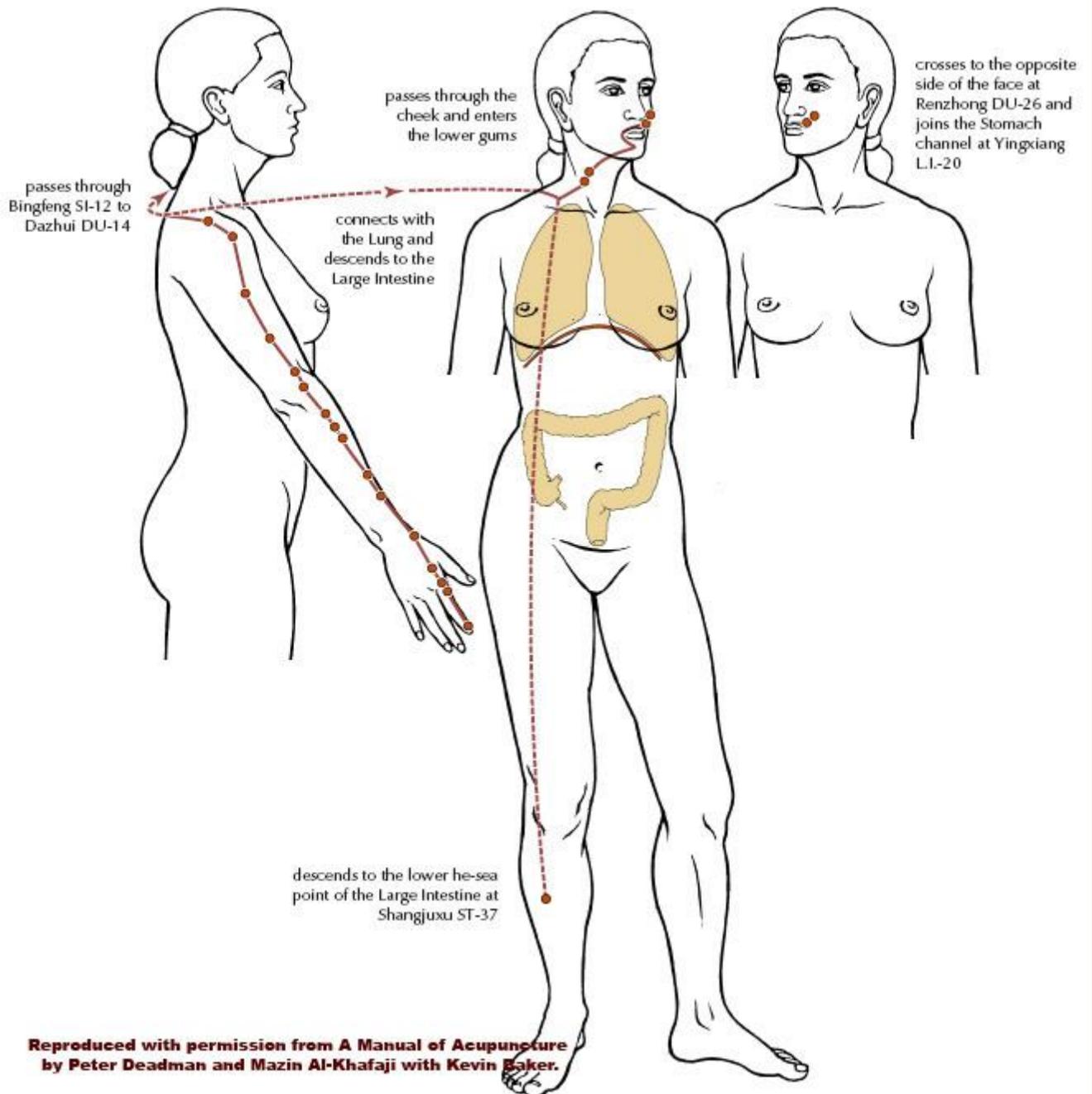
(Shou Shao Yin Jing)



CANAIS PRINCIPAIS YANG DO MEMBRO SUPERIOR

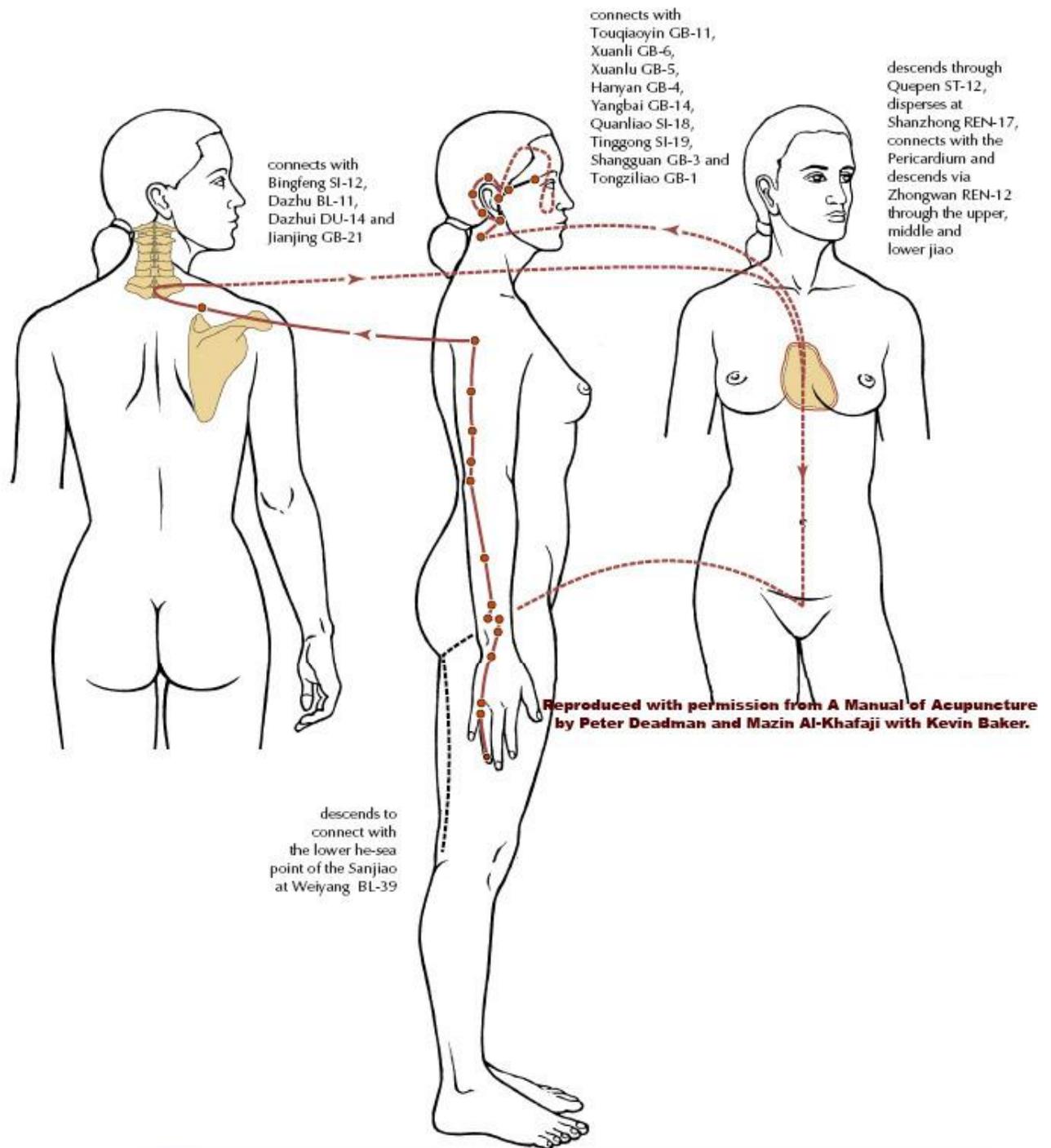
CANAL PRINCIPAL DO INTESTINO GROSSO (DACHANG)

(Shou Yang Ming Jing)



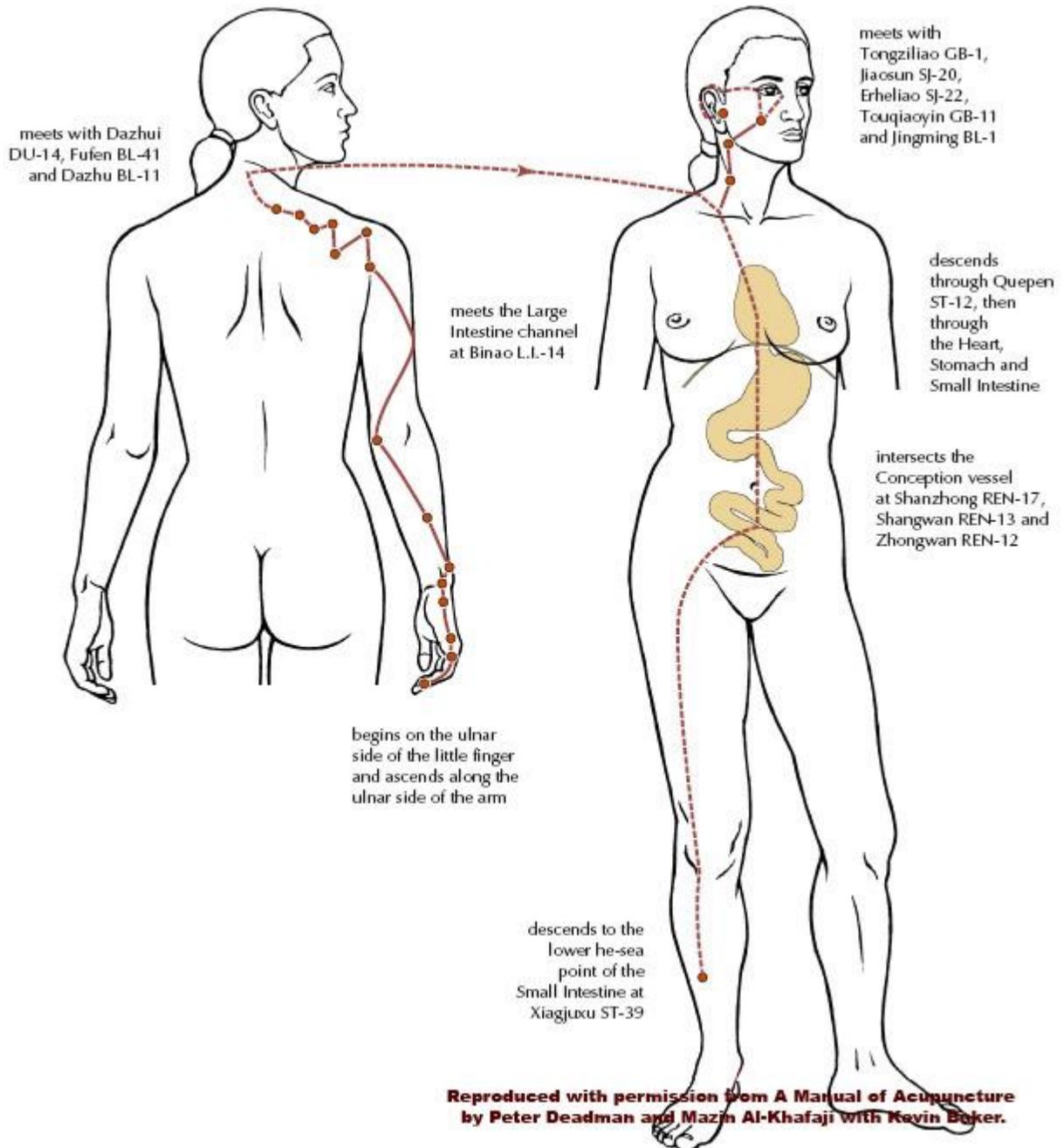
CANAL PRINCIPAL DO TRIPLO AQUECEDOR (SANJIAO)

(Shou Shao Yang Jing)



CANAL PRINCIPAL DO INTESTINO DELGADO (XIAOCHANG)

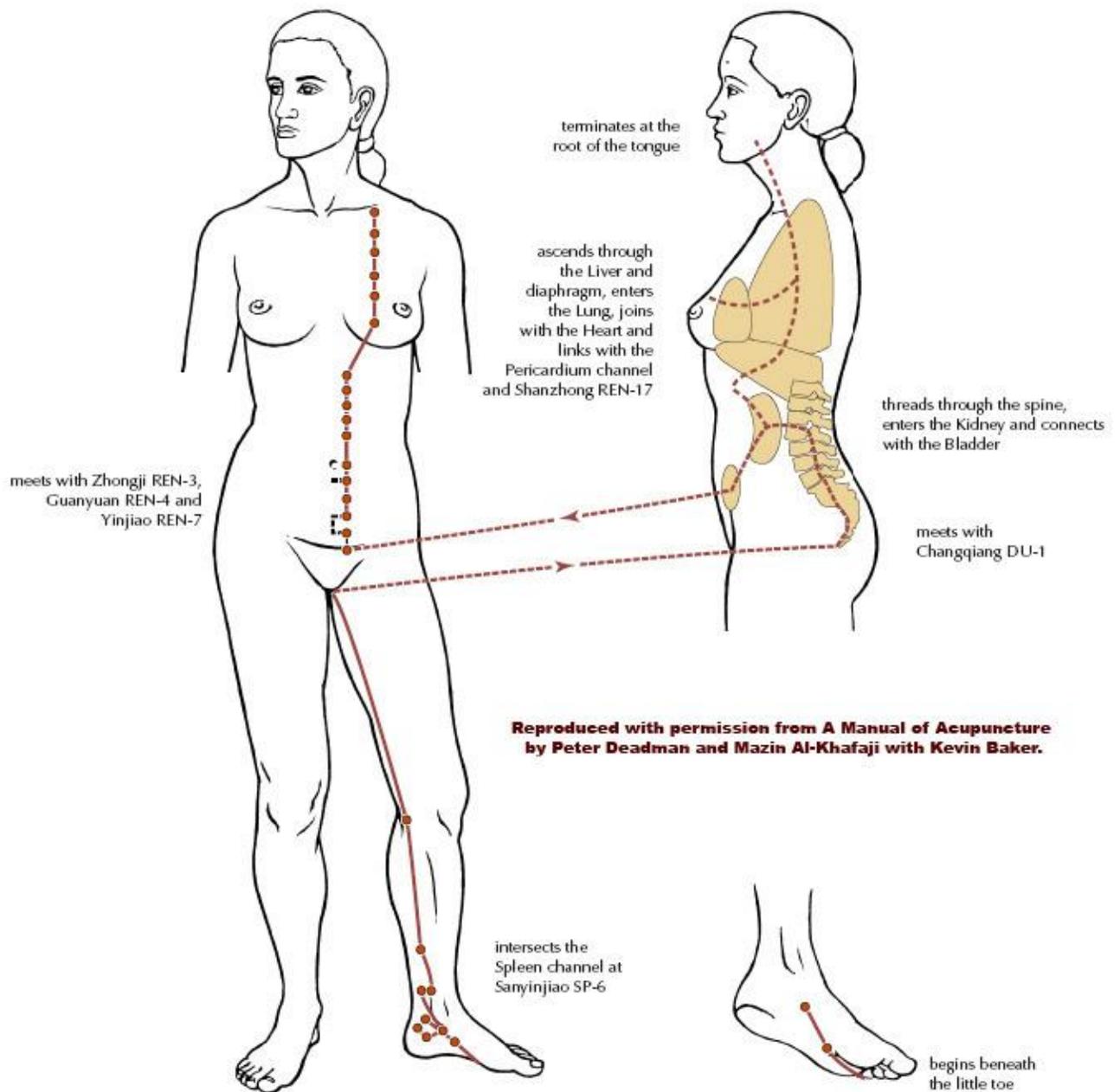
(Shou Tai Yang Jing)



CANAIS PRINCIPAIS YIN DO MEMBRO INFERIOR

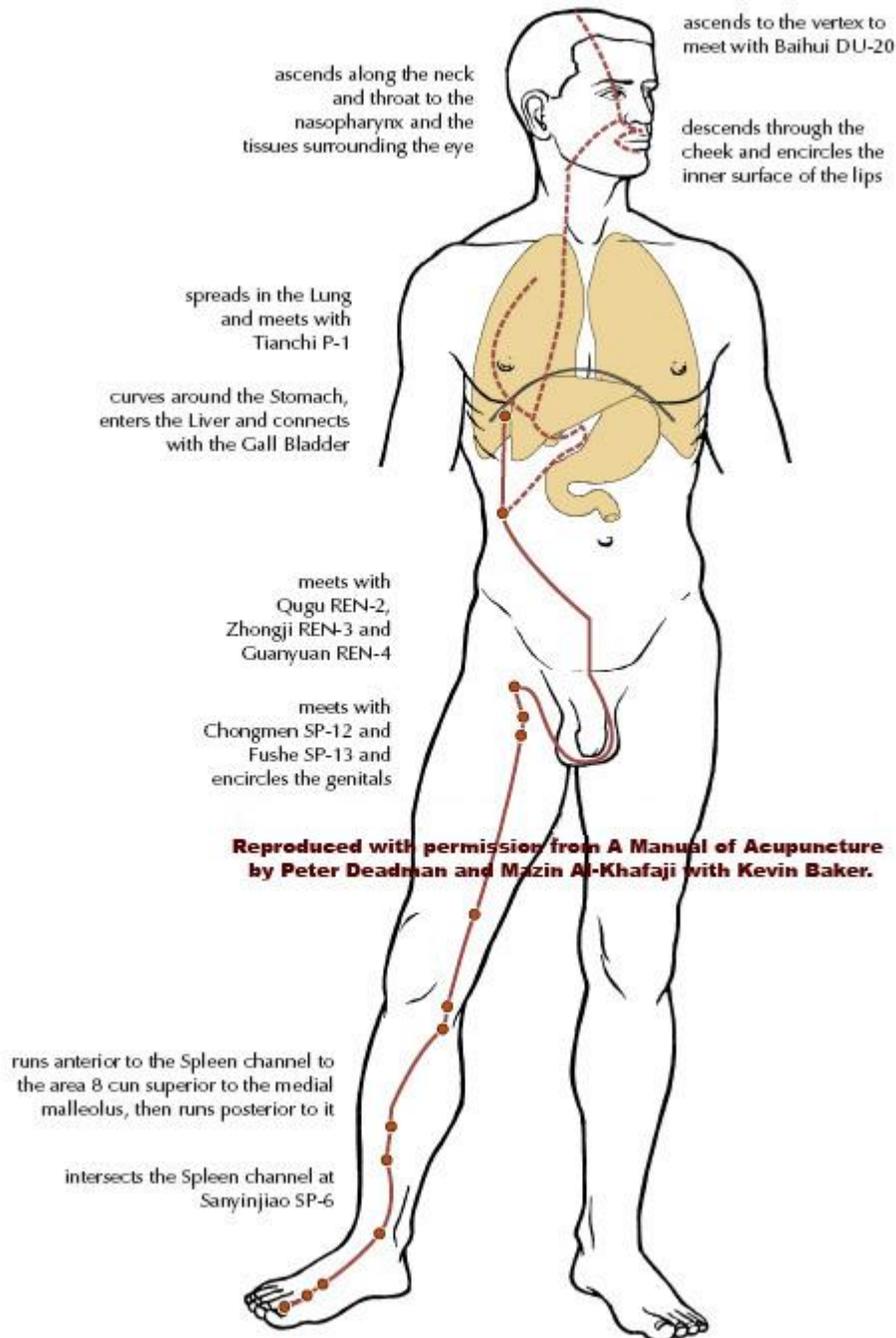
CANAL PRINCIPAL DO RIM (SHEN)

(Zu Shao Yin Jing)



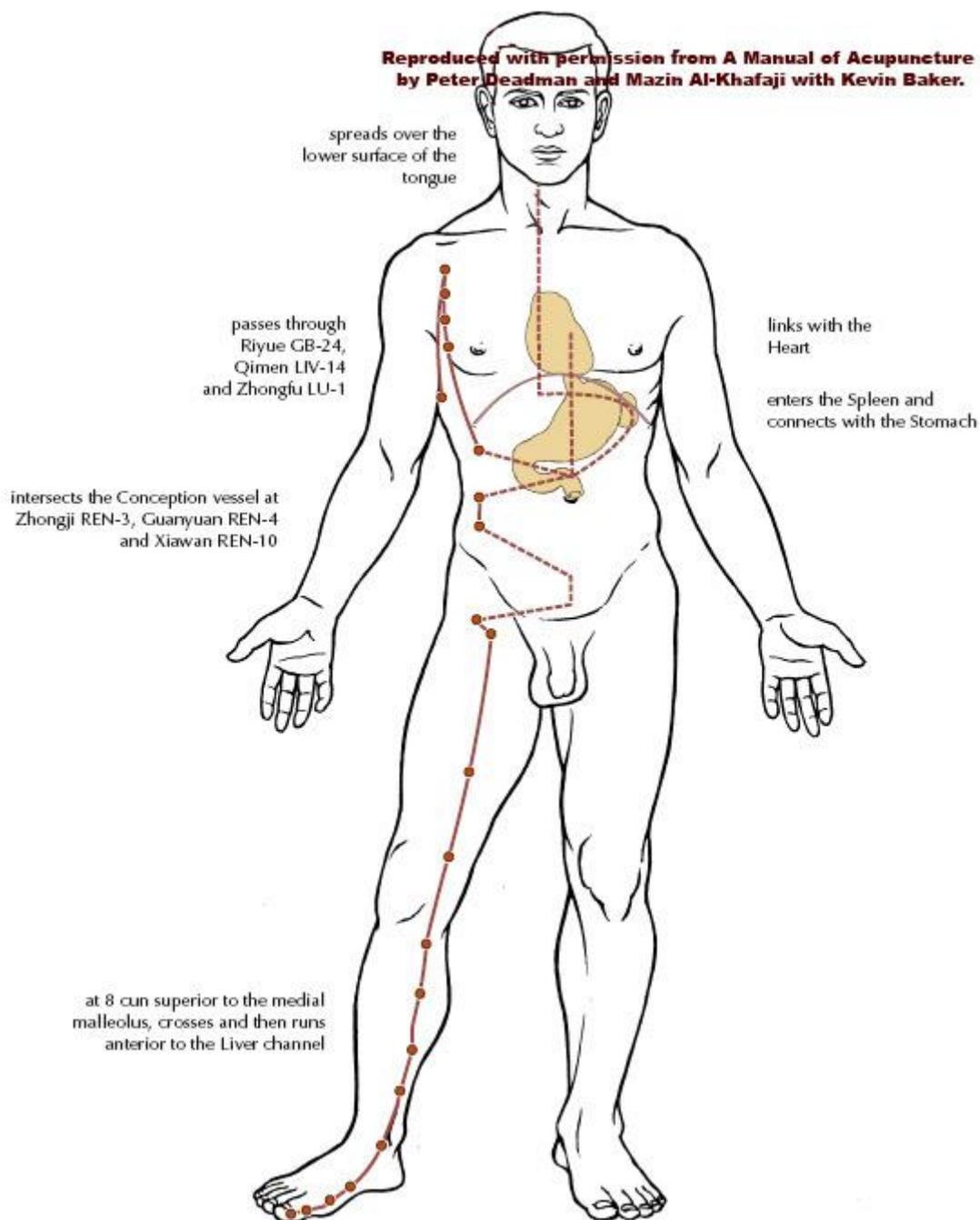
CANAL PRINCIPAL DO FÍGADO (GAN)

(Zu Jue Yin Jing)



CANAL PRINCIPAL DO BAÇO-PÂNCREAS (PI)

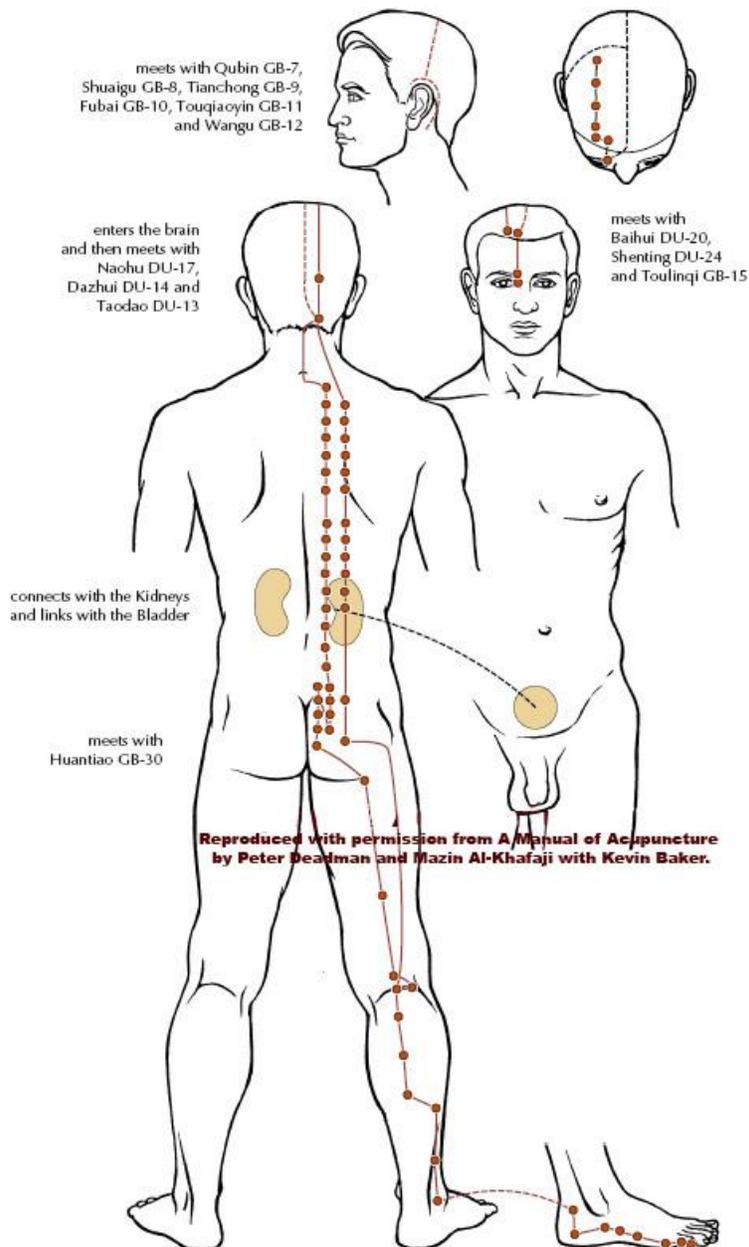
(Zu Tai Yin Jing)



CANAIS PRINCIPAIS YANG DO MEMBRO INFERIOR

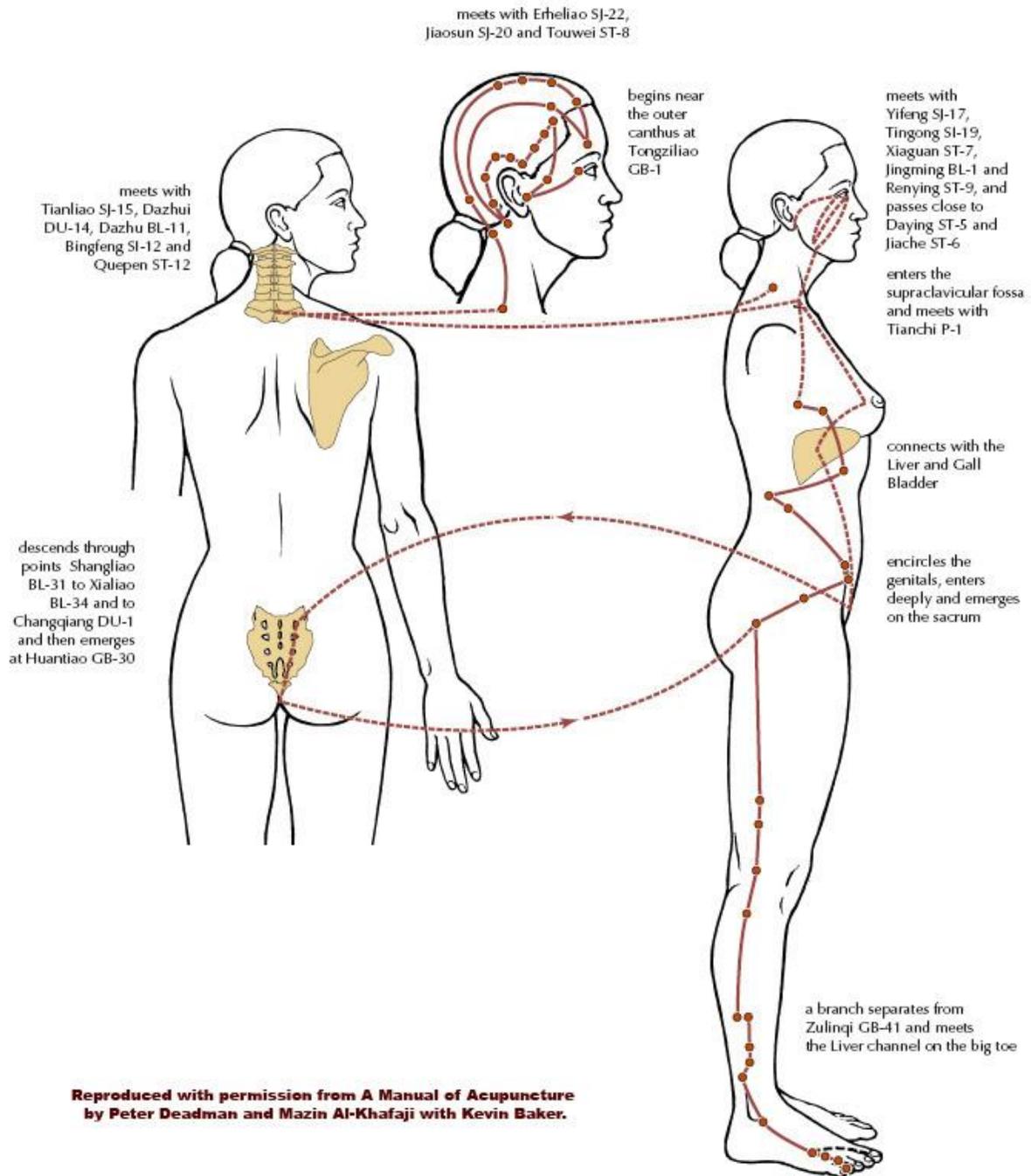
CANAL PRINCIPAL DA BEXIGA (PANGGUANG)

(Zu Tai Yang Jing)



CANAL PRINCIPAL DA VESÍCULA BILIAR (DAN)

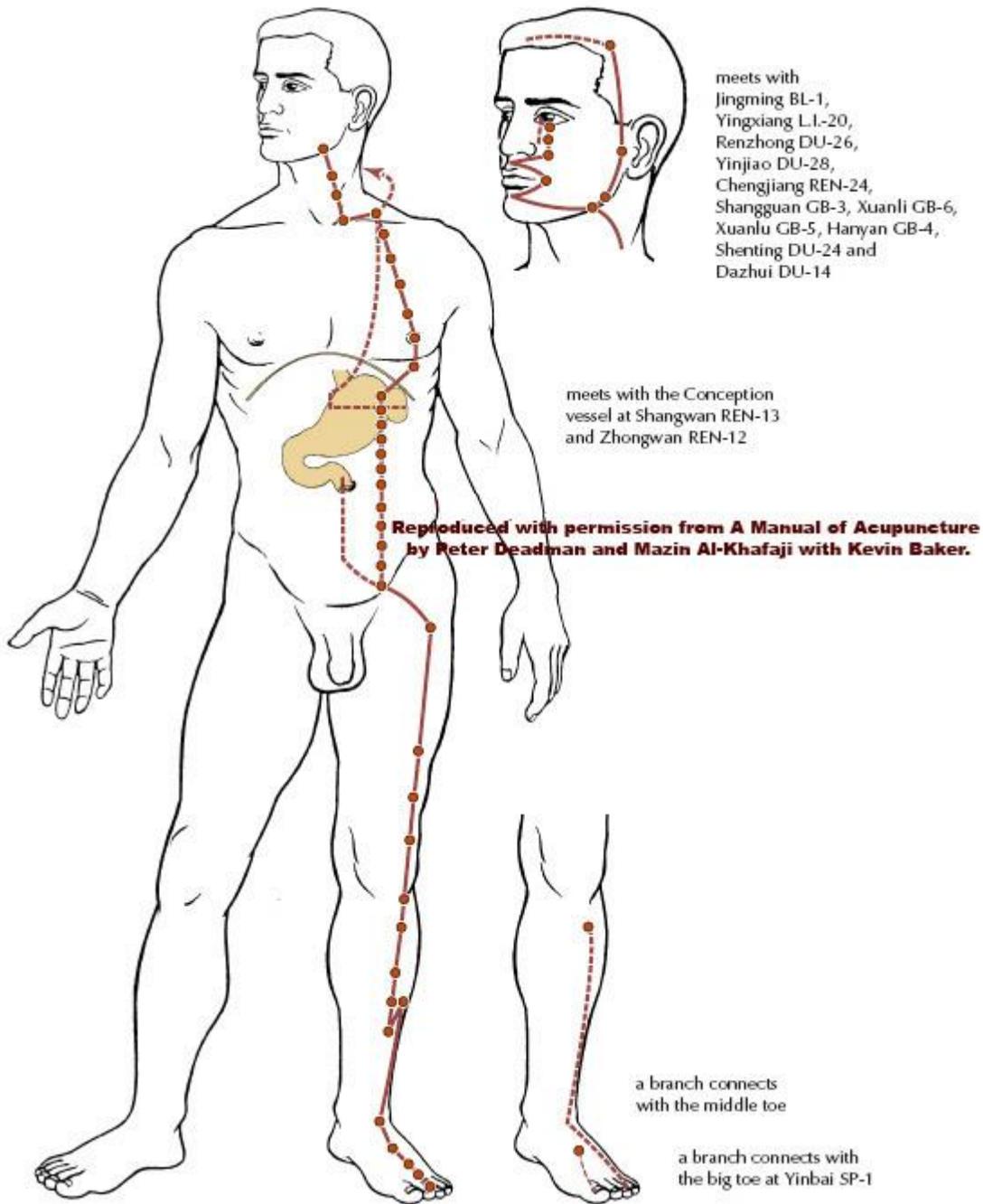
(Zu Shao Yang Jing)



Reproduced with permission from *A Manual of Acupuncture* by Peter Deadman and Mazin Al-Khafaji with Kevin Baker.

CANAL PRINCIPAL DO ESTÔMAGO (WEI)

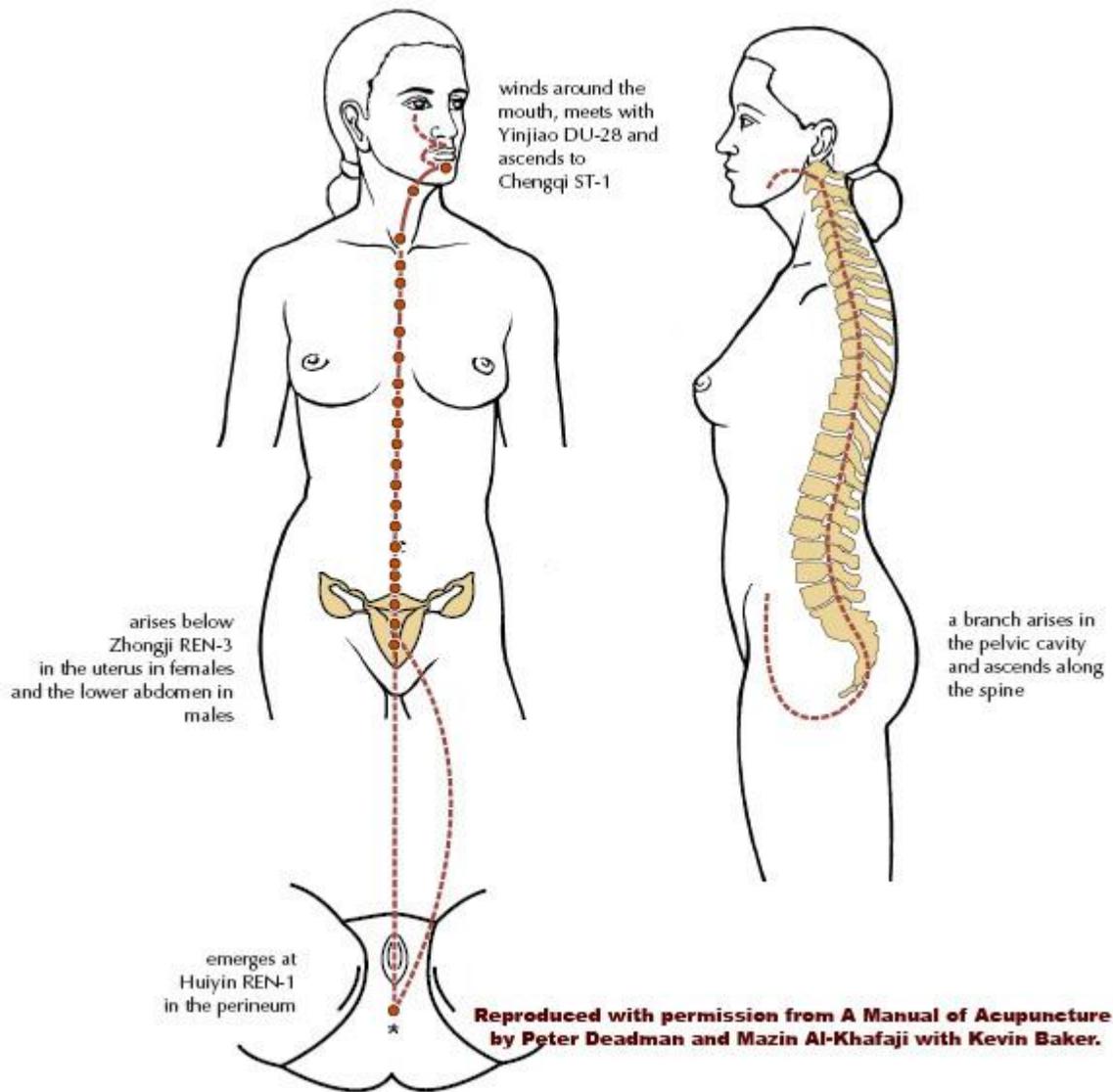
(Zu Yang Ming Jing)



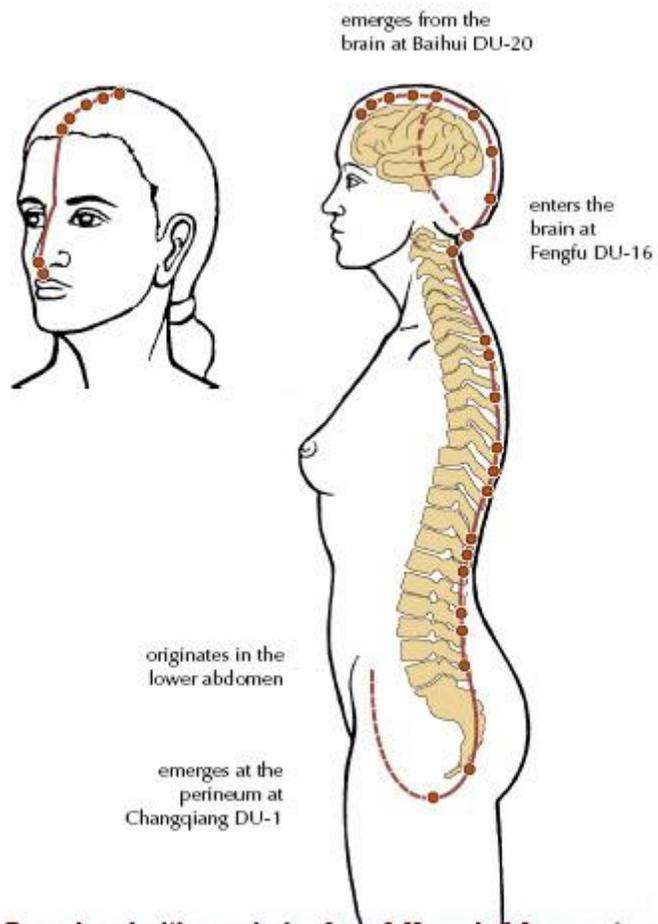
CANAIS EXTRAS

DU MAI

(Vaso Governador)



REN MAI (Vaso Conceção)



Reproduced with permission from A Manual of Acupuncture by Peter Deadman and Mazin AlKhafaji with Kevin Baker.

PRÁTICAS DE I QI GONG

ABRAÇAR A ÁRVORE:

É conhecida como “Postura do Universo” cujo treinamento leva à reunião da “Energia Vital” e a integração do Homem com Céu e Terra, promovendo o recolhimento do espírito e o cultivo de respiração de raiz. O segredo desta postura está em despertar a força do Centro Espiritual (6º sentido) e fazer descer até o umbigo.

1. Escolha um local adequado para meditação.
2. Trazer a intenção de um sorriso interior como buscar um sorriso para si mesmo. Fechar os olhos e sorrir com toda sinceridade para seus olhos como fosse sorriso profundo e brilhante, pois os olhos estão ligados ao sistema nervoso e as cavidades externas do fígado. Espalhar o sorriso pela boca e pelos maxilares que são um dos depósitos de tensão acumulada por anos. Sendo a boca cavidade externa do baço, a energia criada pelo sorriso interior penetra nos seus maxilares e sente o seu rosto afrouxar e liberar as tensões.
3. Manter, como na preparação, a atenção no umbigo e o alinhamento do eixo vertical. Sedimentar o peso na perna direita, abrir o passo deslocando a perna esquerda para o lado e redistribuir o peso, flexionar os joelhos 15º para permitir que o peso do seu corpo se acumule nas pernas descendo e se ligando a Terra. Os pés alinhados com os ombros e a parte superior do corpo se esvaziam e o topo da cabeça capta a energia do Céu.
4. Suspender os braços pelos pulsos e levar para frente com os dedos médios tocando, na altura do coração como um abraço bem circular. Os ombros totalmente soltos e mantendo os cotovelos para baixo.

Esta postura deverá ser treinada todos os dias por um tempo de 10', 15', 30' a 60', de preferência no período da manhã.

Este treino garante o aumento da espiritualidade, diminuindo a energia impura do corpo e promovendo a longevidade. Após 3 meses ou 100 dias dessa prática, tensão, nervosismo, pressão alta, diabetes e outras alterações poderão ser eliminadas.

BIBLIOGRAFIA PARA ESTUDO

MANAKA, Dr. Y, TUI NA Massagem Chinesa___ Ed Sol Nascente.

Chinese Tui Na (Massage)___ Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine.

FU, wang, Masoterapia de Las Enfermedades Corrientes___ ediciones en lenguas Extranjeras Beijing.

MERCATI, Maria, TUI NA___ Ed Manole.

MERCATI, Maria, TUI NA MASSAGEM para uma criança mais saudável e inteligente___ Ed Manole.

MARTINS, Ednéa I. S. e Luiz B. Leonelli, DO IN, SHIATSU E ACUPUNTURA uma visão chinesa do toque terapêutico___ Ed Roca.

CANÇADO, Juracy, DO IN LIVRO DOS PRIMEIROS SOCORROS___ Ed Ground.

DOUGANS, Inge e Suzanne Ellis, UM GUIA PASSO A PASSO PARA A APLICAÇÃO DA REFLEXOLOGIA___ Ed Cultrix.

ZHENGGUO, Zhao, DIGITOPUNTURA___Ed. Roca.

LAO TSÉ, TAO TE CHING___Ed. Martin Claret.

O TRATADO DO IMPERADOR AMARELO___ Ed. Terceiro Milênio.

WILHELM, Richard, I CHING o livro das mutações (prefácio de C. G. JUNG)___ Ed. Pensamento.

KIT, Wong Kiew, CHI KUNG (QIGONG) para a saúde e a vitalidade___ Ed. Pensamento.

AUTEROCHE, B. e P. Navailh, O DIAGNÓSTICO NA MEDICINA CHINESA___ Ed. Andrei.

WONG, Ming, LING-SHU Base da Acupuntura Tradicional Chinesa ___ Ed. Andrei.

ROSS, Jeremy, ZANG FU Sistemas de Órgãos e Vísceras da Medicina Tradicional Chinesa___ Ed. Roca.

MACIOCIA, Giovane, Os Fundamentos Da Medicina Chinesa___ Ed. Roca.