

C

Cinco Movimentos Chineses

Cinco Movimentos Chineses

somatória de técnicas originárias da China, tais como Acupuntura*, Massoterapia*, Moxabustão*, Fitoterapia* e Artes Marciais*, dentre as mais usadas.

Chi-kung: técnica respiratória e movimentos específicos, capazes de promover o equilíbrio psico-físico, geralmente associada à prática do Tai-chi-chuan*.

Cinco Movimentos Chineses: Toda a terapêutica chinesa baseia-se nos mesmos princípios do Taoísmo e do I Ching e o conhecimento destes torna-se indispensável para que se compreenda as regras da acupuntura, da fitoterapia e de outras tantas técnicas, orientais ou não.

O Tao não pode ser definido, só podendo ser compreendido através de percepção direta, pois está além do alcance do racional. Tudo o que for escrito sobre ele não é o Tao verdadeiro, mas, mesmo assim, torna-se necessário a tentativa frustrada de explicá-lo... O termo apareceu primeiramente em Tao Te King (O Livro do Tao e Sua Virtude), de Lao Tsé: "... o Tao é Todo em tudo. Princípio e fim de toda a existência, está em nós, assim como estamos nele... olhando, não é visto: é nomeado o Invisível; escutando, não é ouvido: é nomeado o Inaudível; tocando, não é sentido: é nomeado o Impalpável... pode-se dizer que é Forma sem forma; Figura sem figura. é o Indeterminado. Indo ao seu encontro, não se vê sua face; seguindo-o, não se vêem suas costas... o Tao é eterno, não tem nome..." .

Por ser "Todo em tudo", o Tao é indivisível e seu movimento é que nos ilude de que existem objetos separados e distintos uns dos outros. Compreendendo o movimento do Tao, os sábios distinguiram duas categorias básicas a que nominaram Yin e Yang, movimentos opostos, mas que não existem um sem o outro e mais ainda: um nasce do outro e o outro do um, em eterna mutação. Originariamente, o termo Yin designava o lado escuro da montanha e Yang, o lado iluminado pelo sol; conforme este se desloca, gradativamente, o lado escuro se ilumina, e o claro, enegrece, ou seja, Yang se transforma em Yin e Yin em Yang, mostrando a relatividade destas palavras. Desse modo, nada é só Yin ou só Yang, a não ser quando comparados entre si. Por exemplo: o positivo é Yin e Yang e o negativo, também é Yin e Yang; entretanto, quando comparados entre si, podemos dizer que o positivo é Yang, e o negativo é Yin, relativamente... Observem o símbolo do Tao: cada lado vai crescendo e quando atinge o seu auge, dá nascimento ao seu oposto, o qual, igualmente cresce e ao atingir o seu auge, também dá nascimento ao seu contrário. Na Natureza, tudo obedece a este ciclo, ficando muito claro se observarmos o dia e a noite: à zero hora, inicia-se o clarear, com o sol atingindo o pico às 12:00 horas, começando então a anoitecer, com a escuridão máxima às 24:00 horas, quando então, recomeça a clarear e assim, infinitamente. Ou seja, dia e noite, que na visão ocidental são opostos, para o Taoísmo, além de não poderem existir um sem o outro, ainda um se transforma no outro. Masculino não existe sem o feminino e um se transforma no outro e vice-versa, o bem não existe sem o mal, um se transforma no outro e o outro no um... A Física chegou à mesma conclusão: energia e matéria, antes opostos, irreconciliáveis e distintos entre si, hoje são vistos

C

como não existentes isoladamente e transformando-se uma na outra. O mesmo se deu com a teoria que levou Niels Bohr a ganhar o prêmio Nobel da Física, devido aos seus conceitos de complementaridade, considerando tanto a representação como partícula, quanto como onda (dois "opostos"), duas descrições complementares da mesma realidade, sendo cada uma delas parcialmente correta e ambas necessárias para se obter uma descrição integral da realidade atômica. Tanto ele sabia da verdadeira origem de sua teoria que, ao escolher um brasão de armas para a sua família, adotou o símbolo do Yin-Yang, com a inscrição: "Os Opostos São Complementares".

Em suma, tudo pode ser resumido a movimentos do Tao: Yin e Yang. Entretanto, esta simplificação quase que absoluta da realidade precisou ser mais elaborada, para facilitar o trato com a multiplicidade aparente das coisas, surgindo, assim, variados "tipos" de Yin-Yang: um, cujo movimento é ascendente, ganhou o nome de Fogo (as chamas sempre "sobem"), outro, descendente, ao qual chamou-se água (os líquidos dirigem-se normalmente para baixo), ainda outro, centrífugo (de expansão, do centro para a periferia), denominou-se Madeira (as plantas crescem, expandem-se...), já um movimento centrípeto (de contração, da periferia para o centro), é Metal ou Rocha (ambos são "densos", contraídos...) e, por último, um equilíbrio de direções, a Terra (sólida, estável, "equilibrada"); são os chamados Cinco Movimentos, em geral, traduzidos erroneamente como "cinco elementos" - se conhecessem o Tao, saberiam que ele é indivisível, não podendo, pois, ter "elementos" (partes isoladas)... Classificando-se todas as "coisas" nestes cinco símbolos, podemos inter-relacioná-las de um modo bastante dinâmico e preciso. Por exemplo: tudo o que é ascendente ou lembre "fogo", classifica-se como tal - meridianos do Coração, Intestino Delgado, Circulação e Sexo, Triplo Aquecedor (com seus respectivos horários de "pico" energético), excitação (muito "fogo"), apatia (pouco "fogo"), o vermelho (cor de fogo), o sabor amargo, o cheiro de queimado, calor, verão, a direção Sul, a nota musical Lá, o tato, etc. A mesma coisa se dá com os outros Movimentos. Várias conexões ligam-nos entre si, das quais se destacam as Lei da Geração, ou "Mãe e Filho" (da água nasce a Madeira, ou seja, a primeira é "mãe" da segunda, a Madeira alimenta o Fogo, que gera a Terra (cinzas), de onde nasce o Metal ou Rocha, da qual se extrai a água (o metal pode se liquefazer ou da rocha brotar uma fonte de água) e a Lei da Dominância ou "Dominante e Dominado" - a água domina o Fogo, pois o apaga, este derrete o Metal, que corta a Madeira (ou, ainda: na Rocha, não nascem as plantas), esta consome a Terra, a qual, por sua vez, absorve a água...

Graças a estas relações, muitas hipóteses terapêuticas podem ser traçadas. Exemplos: conforme a hora em que os sintomas se manifestam com mais intensidade, já se sabe qual Movimento está desequilibrado (se passar mal entre 05 e 07 horas - horário do meridiano do Pulmão, deve haver um desequilíbrio energético Metal); a atração ou repulsão demasiada por um sabor, cor, nota musical, estação do ano, etc., já designa uma desarmonia no respectivo Movimento (a recusa ou, ao contrário, desejo de doce, pode significar problema de Terra; adorar o azul, ou o preto, distúrbio água, e assim por diante). Como no Taoísmo, físico, psíquico e Cosmos formam uma unidade, leva-nos à suposição de quais seriam as emoções por trás de cada sintoma (se alguém tem desequilíbrios água, tais como: queda de cabelo, cialgia, ossatura, etc., é porque suas questões íntimas relacionadas ou com o medo, ou com a força, ou com a libido, não estão totalmente resolvidas). Aliás, quanto mais inconscientes tentamos manter uma

C

emoção, mais ela somatiza... A Lei da Geração, por sua vez, nos mostra como a "Mãe" pode passar um desequilíbrio para o "Filho", ou vice-versa (um problema de Pulmão pode prejudicar o seu "Filho", o Rim); pela Lei da Dominância, o "Dominante" pode agredir o "Dominado" (o Pulmão pode agredir o Fígado - Metal "domina" a Madeira). Quanto, às emoções: do medo ou da força (água), nasce a raiva ou a extroversão (Madeira), que dão origem à excitação ou apatia (Fogo), que levam à reflexão, ou às dúvidas, ou à insatisfação (Terra), gerando tristeza, introversão ou alegria serena (Metal), as quais fecham o circuito da Lei da Geração, sendo "mães" das emoções água; pela Lei da Dominância, o medo ou a força (água) podem "apagar" a excitação e apatia (Fogo), as quais "derretem" a tristeza e a alegria serena (Metal), que "cortam" a extroversão e a raiva (Madeira), que consomem as dúvidas, a insatisfação e a reflexão (Terra), que "absorvem" as emoções água, fechando, assim, o pentagrama...

A observação do sentido, da direção dos Movimentos nos conduz à terapêutica. Exemplos: alguém com tensões musculares (insuficiência de movimento de expansão, Madeira) pode ser tratado por estímulos Terra, cuja estabilidade e neutralidade acalmariam o seu "Dominante" (Madeira). Assim sendo, usaríamos ou o sabor doce (ervas ou alimentos), ou a cor amarela (cromoterapia), ou o perfume adocicado (aromaterapia), ou a nota Mi (musicoterapia), ou os pontos de acupuntura "Terra", etc., mas não usaríamos estímulos Metal, pois o seu sentido é de contração, o que pioraria os sintomas. Para caso de raiva (Madeira, movimento expansivo), ou outro, de tristeza (Metal, movimento de interiorização), poderiam ser trabalhados com alguns tipos de estímulos Fogo (ele consumiria a sua "Mãe" - a Madeira e "derreteria" o seu "Dominado" - o Metal, equilibrando a situação, levando-os para "cima"). Obviamente, a prática é muito mais complexa do que o pouco que foi passado neste texto, mas a observação atenta do mapa dos Cinco Movimentos pode levá-lo a ter explicações para várias situações físicas e psíquicas, comprovando a eficácia e a beleza desta que foi a primeira abordagem psicossomática de que se tem notícia...

ID de solução único: #1108

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2007-06-13 14:53