

O TUI NA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE



ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação ligada ao instinto de sobrevivência frente a situações e momentos de medo, perigo ou de tensão, que prepara a pessoa para o que poderá acontecer, o que possibilita a identificação do perigo e o grau da ameaça.

ANSIEDADE

O estilo de vida da sociedade capitalista contemporânea tem gerado indivíduos cada vez mais consumistas, competitivos e exigentes. Nessa medida, viver ansiosamente passou a ser um destino comum, e uma reação que deveria estar a serviço da sobrevivência, passou a estar a serviço da existência, na qual os estímulos desencadeadores desta emoção são inespecíficos (insucesso, insegurança social, competitividade profissional, frustração, constrangimento ético); ou frente a uma causa mais específica (uma prova, cirurgia).

ANSIEDADE



ANSIEDADE

Taquicardia, sensação de falta de ar, sudorese, boca seca, náusea, urgência miccional, mal-estar abdominal ou diarréia, calafrios ou ondas de calor, parestesias, vertigens, tremores, dores diversas e inespecíficas.

Sensação de tensão, dificuldade para relaxar, inquietude, isolamento, obsessões e compulsões, irritabilidade, apreensão, insônia, baixa concentração e rendimento intelectual.



San Bao (Três tesouros)

Os 3 tesouros representam 3 diferentes estados de Qi



A atividade da mente depende da Essência, e do Qi .

JING 精 – Essência

Traduzido por Essência por ser considerada uma "substância" preciosa para a preservação da vida. É formada a partir da junção da Essência da mãe com a do pai no momento da concepção, conferindo portanto, as características genéticas e a força constitucional. Este Jing é chamado de Pré Celestial, ou do Céu Anterior, pois é adquirido antes do nascimento e, segundo os textos clássicos de MTC, ele não pode ser repostado ao longo da vida, mas sim preservado.

QI 气 ou 氣 - Ar, Energia, Sopros, etc...

O Qi é constituinte de tudo, e por isso pode variar de densidade dependendo da sua forma de manifestação, indo das mais concretas e materiais, às mais sutis e imateriais.

Sua origem se dá tanto pela Essência pré como pela pós celestial.

De maneira geral, o Qi promove, aquece, defende, consolida, transforma

SHEN 神 – Mente (Espírito)

Frequentemente traduzida como Mente, Consciência ou Espírito, é entre os 3 tesouros, a qualidade mais sutil e imaterial no organismo, portanto a mais Yang.

É ele que vai qualificar cada ser, dando nos a força criativa, capacidade de nos relacionarmos, o intelecto, a memória, o sono e as emoções.

Para a Medicina Chinesa a Mente (Shen) possui uma relação direta e íntima com as funções do Coração (Xin).

“O coração é o monarca e domina a mente...” Cap 8 Su Wen

SHEN

A relação entre coração e shen não se dá só na questão de abrigar, o coração controla todas as atividades mentais de Shen. Com isso, o estado do coração afetará as atividades mentais e o estado emocional.

A função do coração de abrigar Shen depende da qualidade do Xue, e inversamente a função do coração de governar o Xue depende de Shen.

Todas as emoções são sentidas por Shen e afetam o coração, na mesma medida uma alteração do coração pode gerar problemas emocionais.

Shen

神 - Shen - Mente ou Espírito

魄 - Po - Alma Corpórea ou Alma Animal

魂 - Hun - Alma Não Corpórea ou Alma Etérea

志 - Zhi - Força de Vontade

意 - Yi - Intenção

ANSIEDADE

Do ponto de vista da Medicina Chinesa, quando há uma deficiência de Yin ou de sangue a mente perde sua "residência" e a pessoa torna-se ansiosa e dorme mal. Inversamente, quando ocorre estagnação de Qi, estase de sangue, calor ou fleuma-calor, esses podem agitar a mente causando ansiedade e insônia.

ANSIEDADE

Emoções excessivas como preocupação, medo, alegria, choque, culpa, vergonha ou excesso de pensamento primeiramente alteram o **movimento correto e a transformação do Qi**, levando a estagnação. Persistindo, essa condição, teremos um quadro com calor, que com o passar do tempo irá lesar o sangue e Yin, causando o estado de deficiência.

Nas duas situações, deficiência e plenitude teremos um condição de Shen alterado e com isso o surgimento da ansiedade.

ANSIEDADE

Causas

- Estresse emocional
- Dieta
- Sobrecarga de trabalho/atividade física e sexual
- Constituição
- Perda de sangue

TUI NA

Sua prática envolve um grande número de manobras e técnicas específicas para cada caso (deficiências, excessos, estagnações, síndromes frias), que desencadeiam determinadas reações possibilitando a restauração do equilíbrio dinâmico de yin – yang.

Todo o tratamento se encontra de acordo com a visão da medicina chinesa.

TUI NA

Promove circulação de Qi e xue;

Remove estagnações;

Elimina dor;

Gera calor;

Combate ação dos fatores patogênicos;

Trata tecidos moles lesionados;

Aumenta a resistência e previne doenças

Promove o relaxamento psíquico;

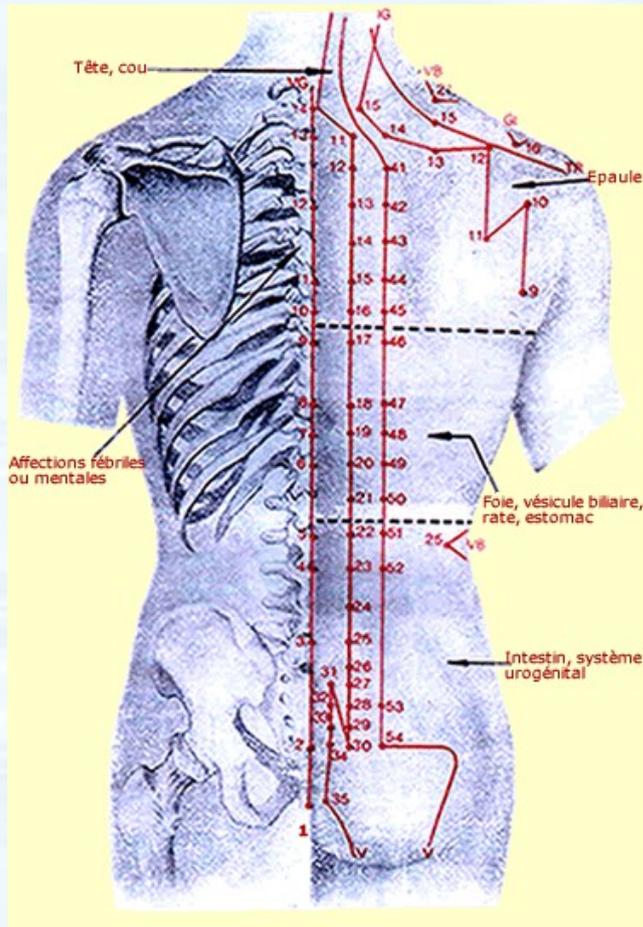
TUI NA

Regula as funções dos Jing Luo, Qi, Xue e Zang Fu

Nei Jing – Lin Su cap 1 e 9 “ o efeito do tratamento depende da chegada do Qi”

No tratamento adequado, quando se estimula o Canal/Colateral teremos uma resposta onde há necessidade

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA



Localizados a 3 cun da linha mediana em correspondência com os pontos Shu dos cinco órgãos Yin

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA

B 42 – POHU (JANELA DA ALMA CORPÓREA)
entre T3 e T4

Libera a respiração quando há preocupação e tristeza. Acalma a mente, assenta a alma corpórea e nutre o Yin do Pulmão.

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA

B 44 – SHENTANG (HALL DA MENTE)
entre T5 e T6

Fortalece e acalma a mente, elimina o Fogo do coração, estimula a lucidez e a inteligência.

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA

B 47 – HUNMEN (A PORTA DA ALMA ÉTEREA)
entre T8 e T9

Regulariza o Qi do fígado, beneficia os tendões, auxilia na capacidade de planejamento, sonhos e projetos.

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA

B 49 – YISHE (APOSENTO DA INTELIGÊNCIA)
entre T11 e T12

Estimula a memória e a concentração, clareia a mente, alivia pensamentos obsessivos, resolve umidade e tonifica os pulmões.

PONTOS DO RAMO EXTERNO DA BEXIGA

B 52 – ZHISHI (SALA DA FORÇA DE VONTADE)
entre L2 E L3

Fortalece a força de vontade, a determinação, a iniciativa.

OUTROS PONTOS CHAVES

Shenting VG 24

Localização: fica a 0,5 cun acima da linha de inserção dos cabelos.

Indicações: acalma o Coração, tranquiliza o Espírito, diminui a cefaléia, o susto, o medo e a insônia.

- **Benshen VB 13**

Localização: 3 cun lateral ao VG24.

Indicações: Dispersa o Fogo da Vesícula Biliar, refresca a cabeça e os olhos, tranquiliza o Espírito.

OUTROS PONTOS CHAVES

- **Shenmen C7**

Localização: no lado radial radial do tendão flexor ulnar do carpo, na altura da prega do punho.

Indicações: calmante, trata insônia, palpitação, peso no peito, desequilíbrio mental.

- **Neiguan PC6**

Localização: 2 cun da prega do punho, entre os tendões flexores do carpo.

Indicações: alivia a tensão no peito, diminui o Calor, cessa o vômito, elimina as preocupações, o medo e a tristeza.

OUTROS PONTOS CHAVES

- **Taizhong F3**

Localização: 1,5 cun acima da prega formada entre o hálux e o segundo pododáctilo.

Indicações: seda o Fogo do Fígado, refresca a cabeça e os olhos, elimina o Calor, a Umidade, desbloqueia a estagnação do Fígado, resolve a congestão sanguínea.

- **Taixi R3**

Localização: no ponto mais profundo entre o maléolo interno e o tendão do calcâneo.

Indicações: equilibra o Fogo e a Água, harmoniza os canais VG e VC, tonifica o Aquecedor Inferior, tonifica o Yin, diminui retenção de líquido e é o “ponto da Sabedoria”.

OUTROS PONTOS CHAVES

- **Tinsan – “Acalma Espírito” (ponto extraordinário)**

Localização: na linha do canal do Baço, entre os pontos BP3 e BP4.

Indicações: trata Vento-Interno (epilepsia, tontura, AVC), transtornos emocionais, transtorno bipolar, insônia e sintomas de menopausa.

Sanyinjiao BP6

Localização: 3 cun acima do ápice do maléolo interno, 0,2 cun abaixo da tíbia.

Indicações: equilibra o Qi e o Xue, conectando o Rim ao Coração.

TRATAMENTO DA ANSIEDADE PELO TUI NA

TÉCNICAS

- An Fa- Pressão
- Mo Fa – Fricção Circular Suave
- Tui Fa- Empurrar/Deslizar
- Na Fa - Agarrar

OUTROS PONTOS CHAVES

- **Zhongwan VC12**

Localização: 4 cun acima do centro do umbigo

Indicações: equilibra o Aquecedor Médio, tonifica o Baço e Estômago, elimina a Umidade, diminui a ansiedade.

- **Qihai VC6**

Localização: 1,5 cun abaixo do centro do umbigo.

Indicações: faz o Yang subir, tonifica o Qi, o Rim e a Essência.

TRATAMENTO DA ANSIEDADE PELO TUI NA

Tonificação - As manipulações devem ser com uma força menor, de suave e lento, no sentido do fluxo regular de Qi pelos Canais e Colaterais (Jing Luo), e que beneficiam a circulação, o aquecimento e o fortalecimento do corpo.

Dispersão - As manipulações devem ser com força maior, de maneira mais vigorosa sem perder a suavidade, mais rápidas, em sentido contrário ao fluxo de Qi pelos Canais e Colaterais (Jing Luo), por um período de tempo menor, e que produzem efeitos terapêuticos como eliminação de energias estagnadas e direcionamento dos agentes patogênicos para o exterior.

Exemplo de uma Sequência de Massagem

Decúbito ventral

- Mo Fa por todo o dorso
- An Fa sobre o canal da bexiga no dorso
- Na Fa sobre os dois ramos do canal da bexiga
- Tui Fa sobre o canal da bexiga no dorso

Exemplo de uma Sequência de Massagem

Decúbito Dorsal -Cabeça

- Tui Fa (empurrar) com polegar de Yintang até Bai Hui VG20
- Tui Fa (empurrar) em 3 linhas da fronte indo até VG 20, saindo de B2, VB 14 e TA 23
- Fen Tui Fa (empurrar em separação) com a barriga-de-peixe abrindo fronte
- An Fa (pressão) em Yintang, VG 24 e VB 13 com polegares sobrepostos (de 7 a 9 vezes)
- An Fa (pressão) polegares sobrepostos Bai Hui VG20

Exemplo de uma Sequência de Massagem

Decúbito Dorsal - Pés

- Nie Fa (pinçamento) na região do tendão do calcâneo, região de B60 e R3;
- An Fa (pressão) com os polegares em duas linhas verticais do pé;
- An Fa (pressão) com o polegar nos dedos do pé;
- An Fa (pressão) com o polegar em **Tinsan** ;
- Tui Fa (empurrar) na face medial do pé (canal do Baço) , subindo até Bp6
- Mobilização da articulação do tornozelo.