

MEDICINA ORIENTAL: ALTERNATIVA DE SAÚDE

escrito por Triada



Conheça os preceitos da medicina oriental e entenda por que técnicas como shiatsu e acupuntura são cada vez mais utilizadas como atalhos para a conquista de saúde e qualidade de vida

Texto • Carine Portela

Nos últimos anos, a tradicional medicina oriental invadiu o Ocidente. Acupuntura, fitoterapia, shiatsu e do-in são só alguns dos exemplos de tratamentos que cada vez mais conquistam adeptos do lado de cá do globo. Aos poucos, eles vão deixando de ser chamados de “alternativos” e passam a ser encarados como técnicas complementares da medicina alopática convencional.

Grande parte do sucesso das técnicas baseadas na sabedoria oriental se deve ao seu princípio básico: o ser humano tem de ser analisado como um todo, ou seja, a soma de corpo, mente e emoções. Segundo essa visão holística, um aspecto nunca vai estar bem se os outros também não estiverem.

Outra grande diferença entre a medicina ocidental e a oriental é o fato de que, enquanto a primeira tem seu trabalho direcionado para a doença e os processos de cura, a segunda é focada na saúde e centraliza seus esforços para mantê-la sempre em dia. Segundo os antigos chineses, a própria polaridade saúde/doença não existe. Dores e disfunções

orgânicas são apenas consequência de um desequilíbrio energético, ou seja, energia bloqueada, mal-distribuída ou fluindo de forma incorreta.

O caminho do meio

“O nosso corpo é um campo energético”, afirma Mariko Sato, sócia-proprietária da Clínica Shiozawa Shiatsu e especialista em terapias orientais há mais de 30 anos. A energia vital, chamada de chi, entra em nosso organismo pelos sete chakras e, dentro dele, flui por canais imaginários, conhecidos como meridianos. Existem 12 meridianos principais, que respondem pelo funcionamento dos órgãos primários (como coração, pulmões, fígado e rins) e são simétricos, ou seja, existem do lado direito e esquerdo do corpo. Se o meridiano tiver algum tipo de bloqueio, o trajeto da energia é impedido e, conseqüentemente, o órgão a que ele está relacionado não recebe chi suficiente. “O problema é que, se uma parte do corpo não está bem, acaba afetando todo o resto, pois falta de energia em algum lugar significa excesso em outro”, explica Mariko.

Técnicas como o shiatsu, a acupuntura e a moxabustão, que formam a base da medicina tradicional chinesa, atuam exatamente na circulação energética do corpo humano, desbloqueando pontos-chave desse fluxo. Quando ele consegue se manter em harmonia, conquistamos saúde e bem-estar.

O tratamento consiste em dois procedimentos básicos: sedar a região quando a energia está em excesso (yang) e tonificá-la quando está fraca (yin). Para entender esses conceitos, nada melhor do que lembrar a imagem do yin-yang, o símbolo dos dois vetores opostos e complementares que estão em todo o universo, inclusive dentro de nós.

O princípio yin está relacionado com frio, repouso, timidez, movimento para dentro. O yang com sol, calor, expansão, alegria. Nenhuma das duas forças em excesso faz bem. “O nosso

trabalho é justamente manter o caminho do meio”, conclui Mariko.

A arte de viver zen

Mas nem só em terapias se baseia a tradicional medicina chinesa. Se você vive preocupado, os terapeutas orientais alertam: uma das principais causas do desequilíbrio energético é a tensão. A explicação faz sentido: quando ficamos tensos – de nervoso, de medo, ou até mesmo de euforia em excesso –, imediatamente contraímos algum músculo do corpo. Em uma região contraída, a energia flui com mais lentidão. No início, o simples ato de respirar profundamente relaxa o corpo todo e desbloqueia a energia. Com o tempo, no entanto, o acúmulo de tensões é tão grande, que só uma terapia eficiente pode garantir a volta do equilíbrio.

Ter bons hábitos diários, como adotar uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos, também é essencial para conquistar saúde, qualidade de vida e bem-estar. Para não errar, basta lembrar do principal fundamento dessa milenar sabedoria: para que um aspecto da vida fique bem, os outros também precisam estar. E viva o equilíbrio!

Fonte: Triada.com.br