



AcupunturaBrasil.org

*Desde 1995*



**O Curso Bases da Medicina Tradicional Chinesa** é um curso teórico e **inteiramente gratuito** para assistir e baixar o material.

Caso você deseje receber um **certificado** após completar esse curso é preciso **pagar uma taxa** que inclui uma **avaliação** (prova de múltipla escolha e talvez outras atividades) e a **emissão de certificado** que só é feita caso você consiga aproveitamento acima de 70% na avaliação. Caso não alcance esse aproveitamento é enviada mais uma prova e observações para estudo de reforço.

Para informação sobre atualizada sobre o custo da Certificação (certificado de CURSO LIVRE com 25 horas) visite **[www.acupunturabrasil.org](http://www.acupunturabrasil.org)** ou entre em contato direto com o professor Ephraim F. Medeiros via telegram **@Ephraimmedeiros**



# 5 Movimentos

Ephraim Ferreira Medeiros



Essa apresentação usa trechos adaptados do texto  
original  
AROMATHERAPY FOR HEALING THE  
SPIRIT

Gabriel Mojay  
Tradução Emilia Kiyohara  
Revisão Ephraim F. Medeiros



# ÁGUA

O primeiro dos Cinco Elementos – Água – pode ser entendido como uma energia condensada e relativamente estática (yin fase) refletindo a dormência do Inverno e a noite.

Embora Água represente um estado “flutuante” de descanso, ela contém em si o potencial do crescimento e da regeneração. É por este motivo associado como a verdadeira origem da vida – com a força procriadora e o desejo da sobrevivência.



# MADEIRA

É indicativo da energia em ascensão e aceleração (yang fase), como um senso de despertar que vem com a Primavera e a manhã.

Neste estágio de transformação, as forças contidas e latentes da Água são incitadas e ganham direção. O Elemento Madeira é freqüentemente associado com movimento e evolução.



# FOGO

Símbolo da energia mais expansiva e radiante, de yang no seu auge. Ele é o Elemento do Verão e do meio dia.

Fogo toma a urgência do movimento da Madeira e a evolui, dando-lhe a razão de ser – um senso de ideal.

Por ser uma energia muito refinada e sensitiva, ele é associada com a atenção consciente e a auto-identidade.

# TERRA

Energia em seu estágio yin descendente, num movimento generalizado em direção à forma materializada.

Terra é predominante no Verão tardio e no início do Outono, “a estação da rica produtividade” e durante a tarde.

Ele toma o ideal inerente do Fogo tornando-o real, impregnando a intenção com a concretização, o espírito com a forma corporal.



# METAL

- Energia em coligação e sintetização da fase yin de transformação.
- Metal toma a natureza formativa de Terra e a refina, adicionando ordem e definição.
- A estação de Metal é Outono e a noite, período de aquiescência e reflexão.
- O Elemento Metal é também associado com a urgência de integração e a necessidade de manter distância.



Os Cinco Elementos não são nem isolados e nem sólidos.

Eles são fases de um processo energético contínuo que podemos observar potencialmente em todos os aspectos da vida.

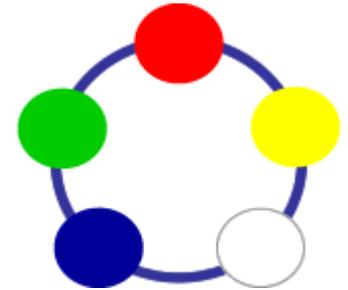


# Ciclos

Os Elementos sucessivos nutrem-se mutuamente, enquanto os relacionamentos intermediários impõem restrição e constrição e trabalham para prevenir desequilíbrios.



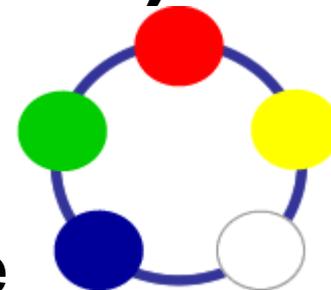
# Ciclo de Geração (Ciclo Shen)



- Em uma análise simples de evolução onde depois do nascimento vem a infância, a adolescência, a maturidade e a velhice respectivamente, fica fácil de se entender que um elemento gera o outro e conseqüentemente é gerado.



# Ciclo de Geração (Ciclo Shen)



- Desta forma dizemos que Madeira é mãe de Fogo e filha de Água surgindo aí a Regra Mãe-Filho, muito importante na seleção dos pontos. A tonificação da Mãe gera a tonificação do Filho e a sedação do Filho gera a sedação da Mãe.



# Ciclo de Controle (Ciclo Ko)



- O ciclo de controle também conhecido como ciclo de dominação é a maneira pela qual a manifestação (energia) é contida.
- Os relacionamentos de geração e controle mútuos entre os Elementos são um bom modelo de alguns processos auto-reguladores de equilíbrio que podem ser encontrados na Natureza e no organismo.



# Contradominância

- Existe também a relação onde o elemento dominado passa a se rebelar contra o dominador, onde teremos a Madeira lesando Metal, Metal lesando Fogo, Fogo lesando Água, Água lesando Terra, Terra lesando Madeira. Está é uma relação anormal, patológica, diferente do Ciclo Shen e Ko.



# ÁGUA – Inverno, Rins e Força de Vontade

- O Elemento Água representa a energia Qi em seu estado mais consolidado e essencial. Como a semente de uma planta ele contém em si o potencial do desenvolvimento e da continuidade da vida.



# ÁGUA – Inverno, Rins e Força de Vontade

- Do ponto de vista arquetípico, seu principal propósito é ser e permanecer, como o instinto de sobrevivência, o desejo.
- Os principais órgãos associados ao Elemento Água são os Rins. “Os Rins chamam à vida o que está dormente e selado; eles são os órgãos naturais de abastecimento e o local onde as secreções estão contidas.” ( O Livro do Imperador Amarelo )



# ÁGUA – Inverno, Rins e Força de Vontade

- Os Rins, além disso, abrigam o aspecto da psique conhecido como a Vontade (Zhi) – o “espírito” do qual extraímos a força de vontade, o vigor e a sede de viver.



# ÁGUA – Inverno, Rins e Força de Vontade

- Sabedoria é a mais alta expressão do Elemento Água. A Sabedoria nasce da Mente que possui um firme fundamento – o resultado da Vontade (Zhi) que é profundamente arraigado e serenamente criterioso.



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

- O elemento Madeira representa a energia Qi que se expande e ascende como o broto de uma planta, incorpora o crescimento ativo. Nesta fase, a força vital latente em Água está desperta e toma direção; a Vontade (Zhi) dos Rins é canalizado com um senso de propósito.



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

- O elemento Madeira na natureza está aparente não somente na chegada da Primavera, mas também no processo global da evolução. Supervisionando os ciclos e os ritmos do corpo, ele governa nossa necessidade de desenvolvimento e a capacidade de adaptação. Num nível básico, o elemento Madeira está, portanto, relacionado com o Movimento – com motivação, crescimento e com o harmonioso fluxo da vida.



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

- O principal órgão do elemento Madeira é o Fígado.
- “O Fígado tem a função de um líder militar que se destaca em seu planejamento estratégico... ele é a residência da alma ou a parte espiritual do homem.” (O livro do imperador amarelo).



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

- Assim como os Rins abrigam a Vontade (Zhi), o Fígado prove residência da Alma Etérea (Hun) – o sutil e expansivo aspecto da psique que relaciona a mente individual com a Mente Universal. A fonte de nossos sonhos e visões, nós obtemos da Alma Etérea o senso de propósito e a direção na vida.



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

- A Alma Etérea (Hun) providencia à mente com o movimento e com adaptabilidade, permitindo a ambos a capacidade da instropecção e com o poder de projetá-lo ao exterior. Assim, como o Fígado, ele possui a função reguladora auxiliando a manter o equilíbrio emocional freando os extremos de excitação e de inércia.



# MADEIRA – Primavera, Fígado e Alma Etérea

Como fundação da Alma Etérea, o Fígado é chamado de “órgão de resolução” – o armazém do propósito, da decisão e da coragem. Ele é o planejador, o organizador e aventureiro dentro de todos nós.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- O elemento FOGO é a expressão da energia Qi em sua máxima exuberância e como a flor, protótipo do esplendor, da atração e auto-realização.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- Enquanto o elemento Água é a fonte de nossa direção básica, canalizada e direcionada pela Madeira, o elemento Fogo providencia um “sentido do senso” de ideal – um meio de reconhecimento que verdadeiramente nos satisfaz. Sem isso, podemos ter energia e propósito, mas faltará o auto-entendimento para o sucesso em encontrar alegria.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- O órgão central do elemento Fogo é o Coração. “O Coração é como o ministro do rei que se destaca pela argúcia e entendimento... é a base da vida e a causa versatilidade das faculdades espirituais.” (O livro do imperador amarelo)



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- Além de seu papel de circular e “governar” o sangue, o Coração é a residência da Mente (Shen) – da supra-consciência em todas as formas. Dirigindo a função do pensar, do sentir, da memória e da imaginação, o Shen é o foco de toda atividade mental e a fonte da auto-consciência.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- Como a fonte da harmonia emocional, é também através do Coração que experienciamos o calor e a ternura. Como o coração tem sido sempre um símbolo de amor, assim, de acordo com a Medicina Oriental ele é o órgão do amor e da afeição – como o receptor e o doador da amabilidade emocional.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- A maioria dos problemas psicológicos implicará, subseqüentemente, pelo menos em alguns níveis, um desequilíbrio dentro do elemento Fogo.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

O entusiasmo e a espontaneidade que reflete o Coração em harmonia pode tornar-se, quando sob estresse, uma sensação de nervosismo e agitação. Além disso, a sensibilidade natural e a paixão do elemento Fogo, caso ele se incendeie fora de controle, pode resultar em um indivíduo que facilmente torna-se super-excitado e rapidamente ofensivo. A exaustão nervosa e a insônia são freqüentemente as conseqüências.



# FOGO – Verão, Coração e Mente

- O amor é a máxima expressão do elemento Fogo. O verdadeiro amor irradia-se do centro do nosso ser e tem a qualidade de um abraço ou sorriso.
- O amor possui o poder de restaurar a fé e a harmonia e tem sido o ensinamento fundamental de muitos mestres espirituais



# TERRA – Verão tardio, Baço-Pâncreas e Intelecto

- O elemento Terra representa a energia Qi num modo formativo e de concretização e diz respeito à geração e a manutenção da forma física. Como os frutos de uma planta, o elemento Terra incorpora nutrição e abundância, o amadurecimento da força da vida dentro do palpável e sustentável.



# TERRA – Verão tardio, Baço-Pâncreas e Intelecto

- Ele é apoiado nesse processo pelo poder de absorver e transformar, e associado no nível mental com o aprender, o pensar e à análise. De acordo com o Ciclo de Criação dos Cinco Elementos, o elemento Terra segue-se ao Fogo – refletindo seu papel de prover a Mente (Shen) com a capacidade de concretizar os pensamentos.



# TERRA – Verão tardio, Baço-Pâncreas e Intelecto

- Os órgãos associados com o elemento Terra são o Baço-Pâncreas e o Estômago. “Esses órgãos influenciam os lábios e a forma da carne e dos músculos. O sabor relacionado com esses órgãos é o doce e a cor, o amarelo.” (O livro do imperador amarelo).



# TERRA – Verão tardio, Baço-Pâncreas e Intelecto

- Dos cinco “espíritos”, o Baço abriga o Intelecto (Yi), o aspecto da psique responsável pelo pensamento, concentração, estudo e memorização. Assim como os órgãos do elemento Terra supervisionam a digestão dos alimentos, o Intelecto relaciona-se com a absorção e análise das idéias e das informações.



# TERRA – Verão tardio, Baço-Pâncreas e Intelecto

- Essencialmente nutridor, no nível emocional, o elemento Terra está associado com afeto, apoio, simpatia e questões de confiança e comunidade..



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- O elemento Metal representa o intercâmbio e a síntese da energia Qi. As funções das folhas de uma planta dão um bom exemplo dessa atividade, incorporando, como exercem esse processo de transpiração e fotossíntese – o intercâmbio de gases vitais e a transmutação da luz solar em energia nutritiva.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Como elemento da troca dinâmica e da interação – e da extração da energia do ambiente – Metal está também relacionado com o conceito de limite. Ele é a “pele” física e metafórica através da qual nós acolhemos e liberamos.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Os principais órgãos do elemento Metal são os Pulmões. “Os Pulmões são a origem da respiração e a residência do espírito animal ou alma inferior. Os Pulmões influenciam os pêlos do corpo e tem efeito sobre a pele.” (O livro do imperador amarelo).



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Como órgãos centrais da respiração, os Pulmões são ditos como “governo” do Qi, inalando o “Qi puro” do ar e exalando o “Qi sujo” do metabolismo. Eles são responsáveis, além disso, pela síntese do Qi nutritivo e defensivo formado pela fusão do Qi do ar e dos alimentos.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- O papel do Qi nutritivo é sustentar e nutrir e é distribuído pelos Pulmões por todo os órgãos do corpo (via meridianos); o Qi defensivo é espalhado pela periferia do corpo para protegê-lo da invasão dos agentes patogênicos.
- Os Pulmões são cruciais, portanto, para assegurar a vitalidade do corpo e da mente.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Enquanto o Fígado é dito como a casa da Alma Etérea (Hun), os Pulmões dão residência à Alma Corpórea (Po). O Po é o aspecto corporal ou animal da alma humana e forma o físico, a contraparte mais yin do Hun.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- A Alma Corpórea é primariamente instintiva e sensorial por natureza e nos dá a capacidade para as sensações físicas e ao toque, bem como para o paladar, o olfato, visão e a audição. Ele também proporciona um sexto sentido como o dos animais que auxilia a realizar, num nível sutil, a função protetora do elemento Metal.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Vivendo como ele faz no presente, a Alma Corpórea é afetada, em particular, por sentimentos de lástima, remorso e a persistente sensação de perda. Essas emoções, por sua vez, podem obstruir a ordenada função rítmica dos Pulmões de “tomar” e “soltar”, refletindo uma inabilidade psicológica para a aceitação e renúncia integral. A Alma Corpórea que está contraída pela persistente sensação de pesar pode resultar em fadiga crônica e dificuldades respiratórias.



# METAL – Outono, Pulmões e Alma Corpórea

- Em geral, o elemento Metal em harmonia promove a ordem, a comunicação e a positividade; enquanto que sob stress pode resultar em constrangimento, retração e pessimismo.