



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



EQUILIBRIO GERAL DO CORPO

BODY TALK SYSTEM - ENERGY MEDICINE

O Body Talk System (BTS) estimula o corpo a cura-se. *No mundo moderno, o estresse nosso de cada dia interfere no corpo e compromete a saúde física, emocional, mental e/ou espiritual.* A sabedoria interna do corpo ou inata sabe o que é preciso para se equilibrar.

Abordei os aspectos básicos e fundamentais que influem na fisiologia do corpo humano, na síntese de nossas emoções e nos processos mentais. Agora passaremos a escrever sobre o equilíbrio do corpo o **quarto** assunto a ser abordado são **5-elementos**.

5-ELEMENTOS

Este paradigma da tradicional medicina chinesa representa todos os aspectos do universo e dos ciclos naturais do planeta. A teoria dos Cinco Elementos postula que **Fogo, Terra, Metal, Água e Madeira** como os elementos básicos do mundo material. Estes elementos estão em constante movimento e mudança. Além disso, as ligações complexas entre objetos materiais são explicados através da relação de interdependência e restrição mútua que regem os 5-elementos. Na medicina tradicional Chinesa, a teoria dos 5-elementos é usada para interpretar a relação entre a fisiologia, a patologia (doenças) do corpo humano e o ambiente natural.

Os 5-elementos descrevem o equilíbrio (desequilíbrio) energético, ou seja, o movimento da energia no âmago do sistema corpo-mente e da natureza. O modelo dos 5-elementos representa a idéia de que o **microcosmo** reflete no **macrocosmo** em todos os níveis. *O conceito mais importante dos 5-elementos é que eles não são substâncias e sim forças que estimulam a produção dos tecidos corporais e regulam suas funções.*

O equilíbrio das cinco forças elementares controla o equilíbrio do movimento da energia no interior do corpo. Existem muitas funções entre o corpo e os 5-elementos, sendo um dos fundamentais é o movimento cíclico entre **contração** e **expansão**. *Cada um desses movimentos corresponde também a uma estação do ano, que reflete o processo cíclico de renovação, crescimento e dormência o qual vem complementar esta idéia.*

Nota: 5-elementos é a tradução mais comum do termo chinês, Wu Xing. Wu Xing significa **cinco passos** ou **cinco caminhadas**. As cinco frequências elementares se combinam para manifestar o universo com um todo, incluindo o corpo humano.



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



Fogo	Expansão máxima	Verão (crescimento máximo)
Terra	Quietude	Verão tardio (quietude entre as estações)
Metal	Contração inicial	Outono (as folhas caem e a vitalidade se recolhe)
Água	Contração máxima	Inverno (recesso e dormência)
Madeira	Expansão inicial	Primavera (novo crescimento)

Da mesma forma, a cada minuto, o corpo todo **expande** e **contraí** com o **ciclo respiratório** e também com o **ritmo crânio-sacral** (8 vezes por minuto). Entre os ciclos existe uma pausa descrita pelo modelo do **5-elementos**. O equilíbrio das membranas cranianas que circundam o sistema nervoso central (um dos movimentos microscópicos mais profundos do corpo) é um dos aspectos do equilíbrio entre os 5-elementos no âmago do corpo.

Na **prática clínica**, o equilíbrio da expansão-contração através dos 5-elementos auxiliará no balanceamento do movimento crânio-sacral e até da postura músculo-esquelético. Este ritmo de expansão-contração é repetido em diferentes frequências em cada tecido, até em nível celular.

Em *termos físicos*, **contração em excesso** se manifesta como **juntas rígidas** e **músculos tensos**, enquanto **excesso de expansão** como **juntas folgadas** ou **músculos flácidos**. No *nível psicológico*, alguém que esteja fisicamente emperrado no **estado de expansão** demonstrará também uma **personalidade expansiva ao extremo**. Apesar de extrovertido, esse indivíduo pode falar muito alto em algumas ocasiões e pode ainda ter dificuldades em ouvir o próximo. Por outro lado, alguém fisicamente **estagnado no estágio de contração** tenderá a ser mais **tímido** e **medroso**. Outra associação chave dos 5-elementos é que eles representam um determinado clima, tanto no corpo como na natureza:

5-ELEMENTOS E O CLÍMA

Fogo	Calor	Aquecer
Terra	Umidade	Umedecer
Metal	Secura	Secar
Água	Frio	Esfriar
Madeira	Vento	Movimentar

Os conceitos do modelo dos 5-elementos são forças ou processos e não são absolutos. Uma pessoa **desprovida** de quantidade adequada de **Fogo** acaba por resfriar facilmente, enquanto outra **deficiente** em **Água** tende a sentir calor excessivo (suores noturnos, febre de várias etiologias).

Quando um indivíduo tem excesso de **Fogo** e falta do elemento **Água** tendem ter **sudorese excessiva** na cabeça, axilas, mãos e/ou pés ou em qualquer parte do corpo.



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



Suficiente **Terra** é fundamental para **hidratar** os tecidos corporais, porém, sem **Madeira** suficiente para manter a **umidade** em ação e/ou **metal** como elemento **enxugador**, uma pessoa poderá desenvolver **acúmulo de fluidos** (edema, muco em excesso, catarro).

Este equilíbrio se aplica tanto ao corpo em sua totalidade como às partes individualmente. É comum deparar-se com áreas que estão muito quentes, enquanto outras se encontram excessivamente frias. Isto reflete o desequilíbrio localizado das forças climáticas dos 5-elementos.

5-ELEMENTOS E OS ÓRGÃOS

Uma das mais importantes relações com os 5-elementos são os órgãos. Cada elemento está associado a dois órgãos – um **Yin** e outro **Yang**. Os órgãos **Yin** são mais densos, produzem energia Qi e sangue e são críticos para a sobrevivência, enquanto os órgãos Yang são ocos. Por exemplo: enquanto o **Fígado** é um órgão **Yin** de **Madeira**, a **Vesícula Biliar** é um órgão **Yang** de **Madeira**. O **Fígado** é denso, sólido, essencial à vida e produz nutrientes e bile. A **Vesícula Biliar** é oca, armazena a bile para liberá-la quando necessário e pode ser removida.

	Órgão Yin	Órgão Yang
Fogo	Coração	Intestino Delgado
	Pericárdio	Triplo Aquecedor
Terra	Baço	Estômago
Metal	Pulmão	Intestino Grosso
Água	Rins	Bexiga
Madeira	Fígado	Vesícula Biliar

Sob a perspectiva da nossa medicina, o Baço é considerado dispensável. Entretanto, sob o ponto de vista da medicina chinesa do baço inclui o **Pâncreas**, o que torna o **Baço** indispensável à vida. *O Triplo Aquecedor e o Pericárdio estão associados ao elemento **Fogo** e considerados como órgãos com funções, porém sem localização.* O Triplo Aquecedor tem correspondência com o sistema endócrino no seu papel de coordenar seus níveis de atividade. O **Pericárdio** possui um papel marcante na proteção do coração em termos emocionais, em função disso afeta a circulação sanguínea e a função sexual. Este canal é freqüentemente conhecido como Circulação/Sexo e o menos conhecido é o meridiano do Pericárdio.

Existem outros dois canais adicionais que possuem pontos próprios, o **Vaso Governador** e o **Vaso Concepção**. Eles são considerados vasos extraordinários pelo fato de não estarem relacionados diretamente com nenhum órgão, entretanto surgem nos Rins.



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



5-ELEMENTOS E AS EMOÇÕES

Juntamente com as correspondências Yin e Yang de cada órgão, as emoções também são pontos chaves dos 5-elementos. A associação emoções proporciona insights significativos na compreensão dos órgãos.

Fogo	Coração/ Intestino Delgado	Alegria/tristeza
Terra	Baço/ Estômago	Preocupação ou ansiedade
Metal	Pulmão/ Intestino Grosso	Pesar
Água	Rins/ Bexiga	Medo
Madeira	Fígado/ Vesícula Biliar	Raiva

É importante observar que todas as emoções são saudáveis e essenciais para a vida. A doença desenvolve somente quando uma emoção deixa de ser expressa e liberada. As manifestações naturais e patológicas de cada emoção estão detalhadas no resumo de cada elemento. E é altamente útil notar a correspondência entre as emoções e as fases de **expansão/contração** que são apresentadas como uma relação fundamental dos 5-elementos. Por exemplo: a raiva aciona movimento, especialmente para movimentar as coisas no caso de ter havido excesso de contração e estagnação. Todavia, quando a raiva é aprisionada por muito tempo, ela explode e pode ser destrutiva.

DOIS CICLOS DE ENERGIA

Dois ciclos interligados de energia interagem para manter o equilíbrio de todas as coisas no universo. Cada elemento gera ou produz o elemento subsequente no ciclo Sheng e há um sistema de verificação no sistema de controle ou ciclo Ko. Eles são os ciclos da **criação** e do **controle/destruição**.

CICLO SHEN (SHENG)

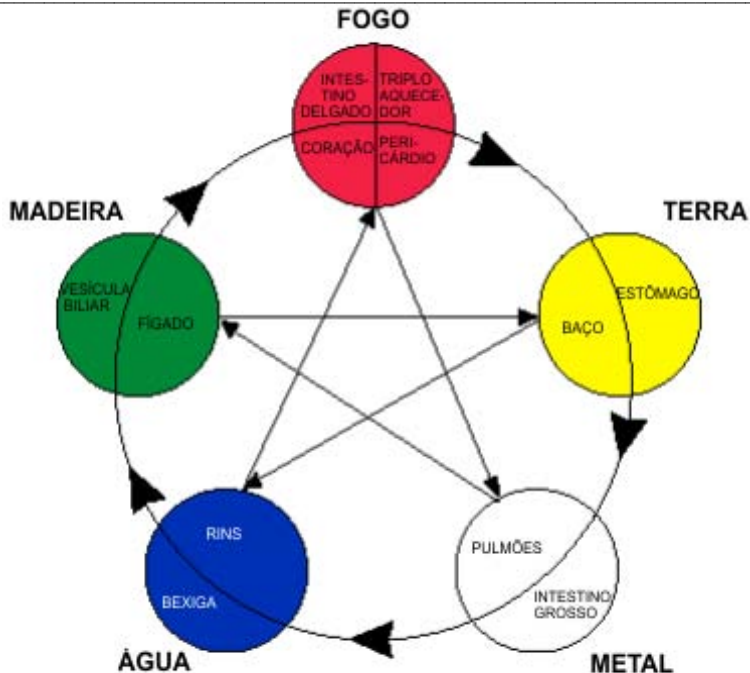
O ciclo SHEN ou da criação é o ciclo da geração e alimentação, que se move no sentido horário através dos elementos. É também chamado da relação **mãe-filha**, em que cada meridiano alimenta do próximo no círculo. O meridiano Yin, mostrado no diagrama no interior do círculo, alimenta de outros meridianos Yins. O meridiano Yang do lado de fora do círculo se alimenta de outros Yangs.

Madeira é a mãe do **Fogo**, alimentando-o e fornecendo combustível. O **Fogo** é a mãe da **Terra**, criando cinzas da **Madeira**. **Terra** dá seus minérios para criar **Metal**. **Metal** cria **Água**, podemos pensar nas fontes de água que brotam das profundezas onde estão os **Metais** ou a condensação da água sobre a superfície metálica. A **Água** nutre a **Madeira** que alimenta suas raízes.



CICLO KO

O outro ciclo de energia é o KO: ciclo de controle ou de destruição. É também chamado de relação **Avó/Neta** na qual cada elemento tem uma influência dominante ou destruidora sobre o segundo elemento, no sentido horário. É representado por um **padrão estrela** no gráfico. Assim, a **Madeira** é chamada de **avó** da **Terra** e pode destruir a Terra penetrando-a e dividindo-a, mas a Madeira também pode controlá-la dando-lhe estrutura, segurando-a juntamente com suas raízes. As plantas impedem a erosão de uma encosta. **Terra** pode destruir a **Água**, interrompendo o seu fluxo ou a absorvendo. Terra também pode controlar a Água dando-lhe propriedades especiais e mantendo sua forma. **Água** destrói **Fogo** apagando-o, mas pode controlá-lo para cozinhar ou como uma máquina a vapor. O **Fogo** destrói o **Metal** por fusão ou até mesmo pela evaporação, mas pode controlar o Metal, forjando-o e criando ferramentas, como um machado. **Metal** destrói **Madeira** desbastando-a, mas também pode controlar a Madeira dando-lhe estrutura, limpeza e construção de lambris de madeira.



Há muitos aspectos da criação tradicionalmente categorizada pelos 5-elementos como, as emoções, os 5- sentidos, as estações do ano, e as fases do ciclo de vida de uma pessoa, idéia, crenças pessoal, etc.

Um ciclo de energia é sobreposto ao outro e a cada ciclo os 5-elementos são afetados na sua totalidade. A energia move em torno de 5-elementos no sentido horário e tende a seguir o caminho mais curto. O sistema utilizará um ciclo para fazer isso, o envio de energia através do sistema de meridianos tão eficientemente quanto possível, dependendo da evolução das necessidades da pessoa.

Estes ciclos explicam como os 5-elementos equilibram um ao outro, e também fornecem a idéia de como o desequilíbrio de um órgão poderá eventualmente afetar muitas partes do corpo em consequência das interligações. Vejamos um exemplo de balanceamentos e checagem saudáveis. Após o **Baço** e o **Estômago** terem "pensado" o bastante (preocupação) a respeito de um problema, o **Fígado** e **Vesícula Biliar** devem gerar raiva o suficiente para forçar uma decisão de modo a impedir que a preocupação fique fora de controle.

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico – CRM-PR 5779