



Os Cinco Elementos e sua relação com a Medicina Tradicional Chinesa



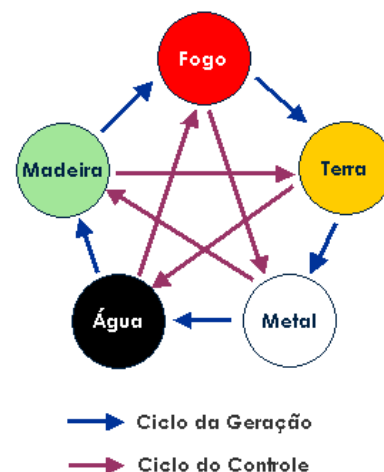
Os cinco elementos e suas interações

Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água são os cinco elementos ou movimentos que, segundo a filosofia taoísta, compõem tudo que existe na natureza (macrocosmo) e no corpo humano (microcosmo).

Estes elementos interagem uns com os outros, nutrindo, fortalecendo e equilibrando-se mutuamente da seguinte maneira:

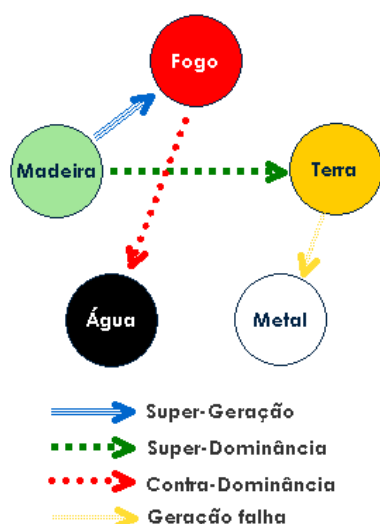
1. Ciclo da Geração, onde um elemento gera energia para o próximo: a madeira, através da sua queima, alimenta o fogo; as cinzas dessa queima são transformadas em terra, por isso o fogo forma a terra; a terra cria o metal, pois dentro dela se condensa o metal; ao ser formado, o metal, por sua vez, expulsa de si a água; e finalmente a madeira precisa da água para poder crescer.

2. Ciclo do Controle, onde um elemento controla o outro, evitando a aceleração constante dos processos: aqui, a madeira consome a terra, a terra absorve a água, a água apaga o fogo, o fogo funde o metal e o metal corta a madeira, fechando-se o ciclo.



Enquanto os ciclos da geração e do controle forem harmoniosos, haverá equilíbrio entre os cinco elementos.

Entretanto, se a energia de um dos elementos alterar-se por algum motivo, passando a apresentar excesso ou deficiência, os ciclos entram em desarmonia e os outros elementos também poderão acabar sofrendo as conseqüências desta alteração. A figura abaixo ilustra quatro possíveis formas de desequilíbrio a partir do excesso de energia da madeira:



- 1. Super-Geração:** A madeira excessiva gera fogo demais, e o fogo também pode acabar entrando em excesso.
- 2. Super-Dominância:** A madeira em excesso controla demais a terra, consumindo-a. Conseqüentemente, a energia da terra entra em deficiência.
- 3. Contra-Dominância:** O fogo em excesso pode fazer com que a água não consiga mais dominá-lo e acabe sendo contra-dominada pelo fogo excessivo, como num "efeito rebote". A água torna-se deficiente.
- 4. Geração falha:** Finalmente a terra, deficiente, falha na sua função de gerar o metal, que também acaba entrando em deficiência.

Este exemplo demonstra que um "simples" aumento de energia do elemento madeira pode tanto causar um excesso de energia do elemento fogo, quanto uma deficiência energética nos elementos terra, metal e água. Assim fica evidente que, na natureza e no corpo humano, nada acontece isoladamente. Portanto, para compreender o excesso ou a deficiência de um determinado elemento, é preciso analisar se esta alteração originou-se nele próprio ou no excesso ou deficiência de outros elementos.

Os cinco elementos na natureza e no corpo humano

Ao longo do tempo, os pensadores chineses observaram estreitas relações entre os cinco elementos e as estações do ano, o clima, os períodos do dia, os sabores, assim como partes e funções do corpo humano, entre outros, conforme ilustra a tabela a seguir:

Elemento	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Estação	Primavera	Verão	Canícula (final de estação)	Outono	Inverno
Hora do dia	Amanhecer	Dia	Entardecer	Anoitecer	Noite
Clima	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
Movimento	Expansão	Ascensão	Transformação	Contração	Descendência
Sabor	Ácido Azedo	Amargo	Doce Suave	Picante Pungente	Salgado
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Órgão	Fígado	Coração	Baço / Pâncreas	Pulmão	Rim
Víscera	Vesícula	Int. Delgado	Estômago	Int. Grosso	Bexiga
Órgão sensitivo (Abertura)	Olhos	Língua Fala Paladar	Lábios Paladar	Nariz	Ouvido Genitais Ânus
Tecido	Tendões	Vasos	Músculos	Pele	Ossos
Manifestação	Unha	Compleição	Lábios	Pele e Pelos	Cabelo
Aspectos emocionais	Equilíbrio emocional, livre fluxo das emoções, coragem para agir, reações adequadas às situações	Alegria; interpretação, expressão verbal e corporal adequadas	Raciocínio lógico, memória, reflexão, intenção e iniciativa	Introspecção, tristeza	Força de vontade, persistência

Quando estamos em equilíbrio, nossa energia está igualmente distribuída pelo corpo. Entretanto, este equilíbrio deve ser compreendido como algo dinâmico: dependendo da hora do dia ou da função orgânica a ser desempenhada, por exemplo, pode haver um aumento de energia num ou noutro local do corpo, num ou noutro elemento.

O que define o padrão energético (conjunto de aspectos e sintomas físicos e emocionais) de uma pessoa é a preponderância de um ou mais elementos em relação aos outros, e a tendência às desarmonias energéticas correspondentes. Assim, com base na tabela acima, uma pessoa predominantemente "madeira" (seja por excesso ou por deficiência), por exemplo, tende a apresentar sintomas no fígado, na vesícula biliar, nos olhos, nos tendões e nas unhas, entre outros.

Em anexo, segue uma tabela com alguns exemplos de características e alterações sintomáticas relacionadas aos cinco elementos. Observe se um ou mais elementos têm maior ou menor presença em você.



Gabriela Freudenreich: Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria). Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia), Tui Na, Auriculoterapia (*Huang Li Chun*) e Terapia Craniosacral (*Upledger*).
Av. N. S. de Copacabana, 794 / Sala 704 (Copa Trade Center)
Copacabana – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700 Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Graduada em Fisioterapia pela *Universidade Federal do Rio de Janeiro* (UFRJ). Formação em Acupuntura, Auriculoterapia (*Huang Li Chun*) e Tui Na.
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390 – Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3133-7432 / 9785-1547



Características e sintomas relacionados aos cinco elementos

Elemento	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Características físicas	rosto comprido, mãos alongadas, dedos proporcionais ao tamanho da palma da mão, corpo longilíneo, ossos salientes	rosto e cabeça ovalados, voz alta, dedos maiores que a palma da mão	formas arredondadas, principalmente no rosto; tendência a acumular gordura na barriga (mesmo pessoas magras); dedos curtos e, geralmente, gordinhos	dedos alongados, pele clara	bochecha e pescoço salientes, dedos menores que a palma da mão, tendência a inchaço nas mãos
Preferência ou aversão a	ácido / azedo	amargo	doce / suave	picante / pungente	salgado
Sintomas comuns	fígado, vesícula biliar, olhos, tendões e unhas (ex.: má digestão de gordura, visão embaçada, tendinites, unhas fracas, etc.)	coração, intestino delgado, língua e fala, vasos sanguíneos e compleição (ex.: dor cardíaca, úlceras linguais, hipertensão arterial, face vermelha, etc.)	baço, pâncreas, estômago, boca, músculos e lábios (ex.: alterações digestivas, diabetes, aftas na gengiva, fraqueza muscular, etc.)	... pulmão, intestino grosso, nariz, pele e pêlos (ex.: bronquite, asma, resfriados freqüentes, alergias respiratórias e de pele, suor excessivo, etc.)	... rim, bexiga, ouvidos, genitais externos e ânus, ossos e cabelo (alterações urinárias, surdez e zumbido no ouvido, fraqueza dos ossos, cabelos brancos quando jovem, etc.)
Outros sintomas freqüentes	vertigem, dor no alto e nas laterais da cabeça, sensação de "bolo na garganta", espasmos e câimbras, pesadelos freqüentes, sono agitado, acorda assustado, alterações menstruais	insônia, palpitação, opressão torácica, sensação de "agoniado", incômodo geral sem motivo forte, memória fraca	cansaço, sonolência, redução ou aumento do apetite, distensão abdominal, peso nas pernas, edemas, sangramentos, acorda durante a noite e tem dificuldade de adormecer novamente	edemas nos braços, voz rouca ou fraca	dores na lombar, nos joelhos e nos calcanhares; edemas nas pernas; infertilidade, ejaculação precoce
Alterações emocionais	qualquer emoção presa por muito tempo; mágoa, raiva, frustração, explosão, irritabilidade e culpa; ou então apatia, depressão e "inércia"; não impõe limite ou respeito, não discute; indecisão, falta de coragem, baixa autoconfiança, temor com sobressaltos, susto	euforia, ansiedade, irritabilidade, inquietude; pessoas metódicas, excessivamente organizadas e cheias de "manias", "tem que ser assim"	preocupação excessiva e obsessão de pensamento; ou indiferença e apatia, concentração baixa, falta de disciplina, dispersão, desorganização	tristeza excessiva, melancolia, angústia, depressão	timidez, insegurança, falta de vontade / desânimo, medo, pânico
Sintomas podem piorar...	... na primavera, com o vento, ao amanhecer	... no verão, com o calor, durante o dia	... na troca das estações, com a umidade, à tarde	... no outono, com a secura, ao anoitecer	... no inverno, com o frio, durante a noite