



A Origem do Shiatsu e do Tui Na



Como surgiram as terapias manuais orientais ?

A história do Shiatsu e do Tui Na é tão antiga quanto a história da humanidade. Estas técnicas de terapia manual, em sua essência, são produto de conhecimentos oriundos da observação cuidadosa do comportamento do organismo humano como um todo, desde a mais remota época da história do Oriente.

Acredita-se que a terapêutica através do estímulo manual, de uma forma geral, seja o mais antigo método de cura – talvez pelas mãos serem as estruturas anatômicas de maior sensibilidade e destreza. Sua atuação tem profunda relação com o instinto de preservação e os mecanismos naturais de defesa, que podem ocorrer de forma automática e inconsciente, como, por exemplo, o ato de colocar as mãos sobre uma área dolorida do corpo.

As formas primitivas de manipulação terapêutica corporal podem ser comprovadas nas pinturas e obras de arte desde o antigo Egito até a Índia, a China e o Japão.

O primeiro e mais importante clássico da medicina chinesa foi escrito no séc. II A.C. Trata-se do *Huang Di Nei Jing*, o *Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo*, em que foram compilados os conhecimentos da medicina tradicional que, até então, eram passados adiante oralmente. O livro foi escrito em forma de diálogos entre o lendário Imperador Amarelo (séc. XXVII A.C.) e seu Ministro *Chi Po* sobre todas as questões ligadas à saúde; principalmente a arte de curar. Além dos fundamentos teóricos da Acupuntura, Moxaterapia e Fitoterapia, encontramos, nesta obra, referências a uma grande quantidade de assuntos relacionados com quase todos os aspectos de uma terapia manual chinesa que se desenvolveu durante o séc. III a.C. e deu origem ao Shiatsu e ao Tui Na: o *Anmo*. O *Anmo* (*An* = pressão; *Mo* = fricção) foi cada vez mais empregado, tornando-se extremamente popular na dinastia T'ang (618-901 D.C.), quando foram criadas diversas escolas.

Após a fundação da primeira faculdade de Medicina na China (1068 D.C.), as técnicas de cura com as mãos passaram a ser utilizadas, principalmente, no tratamento de crianças. Os médicos chineses haviam compreendido que tanto a anatomia quanto a fisiologia energética das crianças era diferente da dos adultos, e acabaram desenvolvendo técnicas específicas para o seu tratamento. Em 1200 D.C., o médico *Tien-On-Tong* publicou um livro sobre regras de massagens pediátricas. Nos sécs. XIV e XV, as técnicas do *Anmo* voltaram a ser ampliadas e largamente utilizadas no tratamento de adultos, passando a se chamar *Tui Na* até o final do séc. XVI.

Com a introdução do sistema médico ocidental na China durante a Dinastia Qing (1644-1911), a Acupuntura acabou sendo proibida por “provocar doenças”. Nesta época, a varíola era uma virose endêmica muito comum na Ásia, e suspeitava-se que as agulhas, que não eram esterilizadas até então, seriam os agentes de contágio. Essa proibição acabou estendendo-se, também, a outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), assim como a Fitoterapia, a Moxaterapia – e o Tui Na.

Muitos médicos chineses, monges budistas especialistas em técnicas curativas manuais e especialistas em Fitoterapia acabaram migrando para o Japão. A associação do *Anmo* chinês à técnica milenar japonesa *Te-A-Te*, ao *Seitai*¹ e ao *Kwatsu*² deu origem ao Shiatsu tal como o conhecemos hoje.

Foi o criador da República Popular da China, Mao Tse Tung, que arriscou uma proposta futurista em 1944 ao fazer a seguinte afirmação: “Os dois sistemas de medicina – oriental e

¹ Prática de pressões, trações e manipulações das articulações da coluna, que não devem ser confundidas com a Osteopatia ou a Quiropraxia.

² Conjunto de manobras de percussão e massagem, visando a reanimação e os primeiros socorros. O seu uso ficou mais restrito aos praticantes de artes marciais no Japão.

ocidental – devem cooperar. Não há outra saída. A medicina tradicional representa a essência do saber e da prática de milhares de anos. Embora sendo empírica, seus resultados são fundados na observação e experiência atentas e profundas. A solução para nossos problemas de saúde exige que a medicina de formação ocidental estude a medicina tradicional, e que os médicos tradicionais estudem a medicina ocidental com igual seriedade. Sobre esta base poderá nascer uma medicina avançada, observando-se o que cada uma tem de melhor."

E foi assim que, a partir de 1955, as técnicas da medicina tradicional voltaram a ser valorizadas, estudadas e praticadas na China, proporcionando à sua população uma assistência de saúde barata e altamente eficaz. Foram fundadas diversas faculdades de Medicina Tradicional Chinesa, cujo conteúdo programático inclui a Acupuntura, o Tui Na, o Qi Gong e a Dietética Chinesa, entre outras especialidades. Hoje em dia, o Tui Na é praticado em diversas áreas da saúde, entre elas a reabilitação, a prevenção de doenças e a preservação da saúde, conquistando cada vez mais também o Ocidente.

O Shiatsu, por sua vez, também foi reconhecido pelo Ministério da Saúde do Japão como técnica de tratamento, despertando o interesse de diversos terapeutas europeus e americanos, sobretudo a partir da década de 70. Lamentavelmente, muitas escolas ocidentais preconizam métodos próprios, com a promessa de formar profissionais à revelia dos órgãos oficiais que regulamentam as profissões da área de saúde em cada país. Não raro o conteúdo técnico da prática do Shiatsu é encurtado e "adaptado aos padrões ocidentais" a fim de atingir um público maior, formando terapeutas sem a base teórica necessária para a prática da Medicina Oriental.

Tui Na

O Tui Na é uma terapia manual chinesa bastante utilizada em combinação com outras técnicas terapêuticas da Medicina Tradicional.

O termo "Tui Na" significa "pegar e empurrar". Diferentemente das técnicas de massagem ocidental, o Tui Na requer um diagnóstico energético, tendo como objetivo a harmonização de desequilíbrios energéticos, e não apenas o relaxamento muscular – em outras palavras, visa curar doenças, ou contribuir para a sua cura. Esta terapia se baseia nos mesmos fundamentos teóricos da Acupuntura: as funções internas do corpo têm ligação direta com "canais energéticos" ou "meridianos" na superfície corporal, e a manipulação de determinados pontos e áreas na superfície (seja através de agulhas ou dos dedos) influencia as funções internas e harmoniza os órgãos.

O Tui Na é ensinado nas escolas de Acupuntura como parte da capacitação dos alunos para o trabalho em Medicina Oriental. Várias escolas de artes marciais orientais também o ensinam aos seus alunos mais adiantados para seu uso pessoal e profissional.

O Tui Na emprega técnicas de digito-pressão para estimular ou sedar os pontos de acupuntura do paciente e equilibrar o fluxo do Qi ("energia vital"); manobras de terapia manual como amassamento, balanceio, percussão, tração, alongamento, mobilização de articulações, vibração e fricção; e as práticas de Qi Gong, que promovem a circulação do Qi e do sangue, e desobstruem as estagnações.

Existem diferentes especialidades de Tui Na, entre elas o Tui Na para adultos, o Tui Na pediátrico, o Tui Na estético e o Tui Na para a manutenção da saúde.

Esta terapia milenar apresenta excelentes resultados no tratamento de dores de cabeça, dores na coluna cervical e lombar, dores nos ombros (bursite, tendinite, etc.), insônia, diarreia, constipação e gastrite, entre outros.

Shiatsu

Segundo a definição do Ministério da Saúde do Japão, Shiatsu (que significa pressão – "Atsu" – com os dedos – "Shi"), é "uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas das mãos, sem a utilização de quaisquer instrumentos, para aplicar pressão à pele humana com o objetivo de regular disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar doenças específicas".

Da mesma forma que o Tui Na, o tratamento com Shiatsu é largamente utilizado em combinação com outras técnicas da Medicina Tradicional Oriental e requer um diagnóstico energético minucioso.

As manobras do Shiatsu são aplicadas em determinadas áreas do corpo e ao longo do trajeto de todos os meridianos, que percorrem as pernas e os braços, o tronco e a cabeça, com o objetivo de regularizar o fluxo de Qi nestes canais energéticos.

Quando o Qi flui livremente através dos meridianos, sem ser bloqueado ou excessivamente gasto, gozamos de saúde física e equilíbrio emocional. Mas, quando o fluxo energético fica estagnado, ocorre um desequilíbrio entre os sistemas orgânicos, levando aos chamados *padrões de desarmonia* ou *síndromes energéticas*. O Shiatsu atua justamente sobre estes desequilíbrios, ajudando o organismo a recuperar as suas funções normais. Através da pressão com os dedos, mãos, cotovelos, joelhos e pés, mas também de alongamentos e toques suaves, os meridianos e os sistemas orgânicos a eles associados são estimulados e harmonizados.

O stress profissional e social e suas conseqüentes tensões e desequilíbrios físicos e emocionais são influenciados positivamente pelo Shiatsu, que também beneficia funções do sistema nervoso autônomo como o sono, a respiração, a digestão, o batimento cardíaco e a circulação sangüínea, o tônus muscular ou a menstruação, assim como o aparelho locomotor com seus músculos, tendões e articulações. Em certos casos de dor, como a dor lombar e cervical, ou dores nas pernas e braços, por exemplo, o Shiatsu traz alívios consideráveis. Assim, o poder de auto-cura do corpo e da mente é estimulado, recuperando, promovendo e mantendo o equilíbrio energético e a harmonia interior.

Por regular as funções orgânicas e equilibrar as desarmonias energéticas antes que estas se transformem em doenças, o Shiatsu se transformou em uma importante ferramenta da medicina preventiva. Afinal, como já afirmava Huang Di, o lendário imperador amarelo:

"Os sábios curam o que ainda não adoeceu".



Gabriela Freudenreich: Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria).
Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia),
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*), Tui Na 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 (incluindo Ventosa e Moxaterapia), Tui Na e
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*); curso intensivo "Tratamento através da
Acupuntura" com *Dr. Ernesto Garcia, Instituto Pro Salus Vitalis* (SP).
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390
Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3133-7432 / 9785-1547

