

OS 5 (CINCO) MOVIMENTOS

A teoria dos Cinco Movimentos constitui o segundo pilar da filosofia e da Medicina Tradicional Chinesa.

Baseia-se na evolução dos fenômenos naturais e nas influências que os vários aspectos da Natureza exercem mutuamente, gerando ou dominando uns aos outros.

As características próprias dos fenômenos naturais podem ser agrupadas em cinco categorias diferentes que se encontram em constante movimento de geração e de dominância entre si. São elas:

1. Movimento Água

Representa os fenômenos que se caracterizam por retração, profundidade, frio, declínio, queda, eliminação. É o início e o fim da transmutação dos Cinco Movimentos.

2. Movimento Madeira

Representa os fenômenos que se caracterizam por crescimento, movimento, florescimento, síntese

3. Movimento Fogo

Representa os fenômenos que se caracterizam por ascensão, desenvolvimento, expansão, atividade

4. Movimento Terra

Representa os fenômenos que se caracterizam por transformações, mudanças

5. Movimento Metal

Representa os fenômenos que se caracterizam por processos de purificação, seleção, análise, limpeza

Estes movimentos guardam entre si uma inter-relação que permite posicioná-los quanto ao seu dinamismo, obedecendo, em condições de normalidade, a 2 (dois) princípios básicos

1. Princípio da Geração dos Cinco Movimentos

Este princípio estabelece que cada um dos movimentos gera um outro movimento. Esta inter-relação é conhecida como regra “**Mãe-Filho**”, sendo chamado de Mãe o movimento que gera e Filho o movimento que é gerado. Sem a geração, não pode haver o movimento que promove a mudança das coisas.



2. Princípio de Dominância dos Cinco Movimentos

Este princípio estabelece que cada Movimento apresenta dominância sobre o Movimento que vem após aquele que ele gerou. Esta inter-relação é conhecida como regra “**Avô-Neto**”, sendo chamado de Avô o movimento que domina e Neto o movimento que é dominado. Sem a dominação, as coisas não poderão manter a mudança e desenvolvimento normais de uma harmonia.

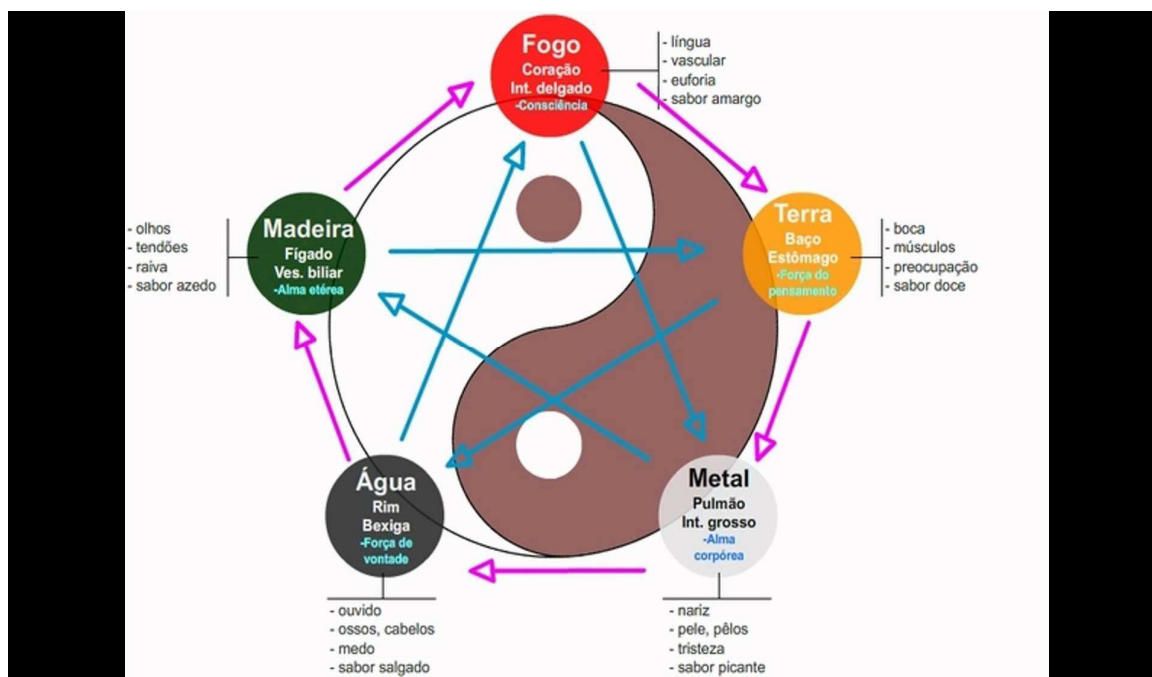


Este princípio tem a finalidade de controlar o crescimento desenfreado que ocorreria se houvesse somente o princípio da geração.

A Tabela abaixo ilustra os movimentos e suas correspondências, obedecendo a ciclos harmônicos de geração e dominância e, em decorrência das desordens energéticas dos Zang/Fu pode advir relações desarmônicas ou patológicas (Yamamura, 2001):

Tabela 2. Correspondência dos Cinco Movimentos com Zang (Órgãos), as estruturas orgânicas e com o psiquismo (Mente)

Movimento	Zang Órgão	Fu Viscera	Cor	Sabor	Shen (Mente)				Estruturas Orgânicas	
					Shen/ Espírito	Sentimentos	Emoções			SNC/ Atividades
							Yang	Yin		
MADEIRA	Gan Fígado	Dan Vesícula Biliar	Azul esverdeado	Ácido Azedo	Hun Alma - vegetativa	Ficar com raiva	Nervosismo, raiva, ódio, ira	Indecisão	Raciocínio	Olho / visão, tendões, unhas, músculos, nervos, hormônios, ligamentos, cápsula articular, sistema reprodutor feminino
FOGO	Xin Coração	Xiao Chang Intestino Delgado	Vermelho	Amargo	"Shen" Consciência	Ficar alegre	Ansiedade	Alegria excessiva		Língua/fala, vasos sanguíneos, vasos linfáticos, sangue
TERRA	Pi Baço/ Pâncreas	Wei Estômago (tubo digestivo)	Amarelo	Doce	"Yi" Pensamento, Reflexão	Ficar preocupado	Idéias obsessivas	Preocupação excessiva	Memória	Boca/paladar, tubo digestivo, carne, pele (derme)
METAL	Fei Pulmão	Da Chang Intestino Grosso	Branco	Picante	"Pō" Alma sensitiva Alma sensorial	Ficar triste	Angústia	Tristeza		Nariz/olfato pele (epiderme), pêlos, conjuntiva
ÁGUA	Shen Rins	Panguang Bexiga	Preto	Salgado	"Zhi" Vontade	Ficar amedrontado ou assustado	Autoritarismo	Medo		Orelha/audição, cabelos, ossos, dentes, sistema reprodutor masculino, medula óssea, medula espinhal, encéfalo



Os Cinco elementos	Corpo humano					Natureza					
	Zang	Fu	Órgãos dos cinco sentidos	Os cinco tecidos	Emoções	Estações	Fatores ambientais	Crescimento e desenvolvimento	Cores	Sabores	Orientação
Madeira	Fígado	Vesícula	Olhos	Tendão	Ira	Primavera	Vento	Germinação	Verde	Ácido	Leste
Fogo	Coração	Intestino delgado	Língua	Vasos	Alegria	Verão	Calor	Crescimento	Vermelho	Amargo	Sul
Terra	Baço	Estômago	Boca	Músculos	Ansiedade	Verão tardio	Humidade	Transformação	Amarelo	Doce	Centro
Metal	Pulmão	Intestino grosso	Nariz	Pele e cabelo	Melancolia	Outono	Secura	Colheita	Branco	Picante	Oeste
Água	Rim	Bexiga	Orelhas	Ossos	Pânico e medo	Inverno	Frio	Armazenamento	Negro	Salgado	Norte

Na concepção da MTC esse processo evolui de maneira lenta e progressiva, de modo que o desequilíbrio energético entre o Yang e o Yin vai se refletindo sobre os vários setores do organismo, até que assume proporções que o caracterizam como “doença” nos moldes geralmente aceitos.

O processo de adoecimento fundamenta-se em princípios que primariamente procuram combater as regras da harmonização energética e que interagem neste processo de quatro formas

- Princípio de Dominância Excessiva
- Princípio de Contra Dominância
- Princípio de Geração Excessiva
- Princípio de Inibição

Princípio de Dominância Excessiva e de Contra Dominância

Quando um dos movimentos se desarmoniza energeticamente em relação aos outros, ocorre desestabilização da harmonia dos Cinco Movimentos que se mantinha às custas da geração e da dominância normais. Esta desarmonia transforma-se nos princípios de dominância excessiva e contra dominância.

A contra dominância é uma situação que ocorre quando um movimento, ao se tornar excessivo, se volta contra aquele normalmente o domina. Neste caso, o “neto” volta-se contra o “avô”.

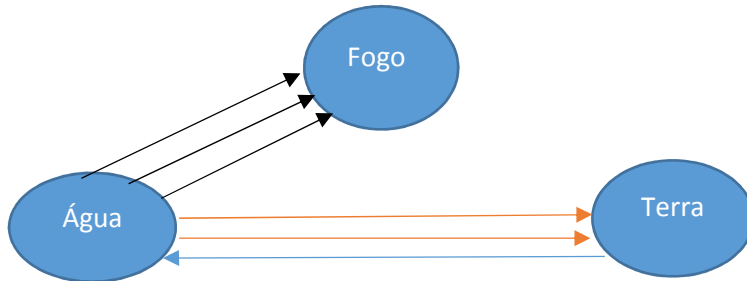
Princípio da Geração Excessiva e de Inibição

A hiperatividade de um movimento provoca desarmonia energética no ciclo dos Cinco Movimentos potencializando o mecanismo de geração. Ao mesmo, em condições de extrema anormalidade, pode promover o processo de inibição,

onde o movimento hiperativo volta-se contra aquele que o gera. Neste caso, o “filho” volta-se contra a “mãe”.

Exemplos de desequilíbrios energéticos

Movimento Água em Excesso



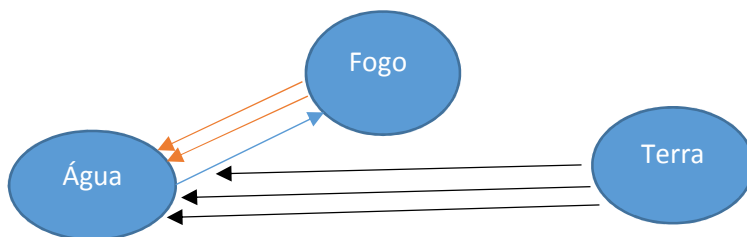
—> Ação inibitória normal aumentada

—> Ação de contra dominância aumentada

—> Ação dominância do movimento terra sobre o movimento água diminuída

- 1) Destrói em primeiro lugar a energia do Fogo
- 2) Se torna contra o elemento dominador que é a Terra

Movimento Água Insuficiente



—> Ação inibitória normal diminuída

—> Ação de contra dominância aumentada

—> Ação dominância do movimento terra sobre o movimento água aumentada

- 1) A ação inibidora do movimento terra torna-se muito intensa detendo significativamente o movimento água
- 2) A ação de contra dominância do movimento fogo, que teoricamente está normal, torna-se muito potente em função da debilidade do movimento água, invertendo a ação de dominância.

Aplicação da teoria dos Cinco Movimentos na MTC

1) Interpretação das Funções Fisiológicas dos Órgãos Internos

- RINS (SHEN):

É onde está armazenada a essência, que nutre o Yin de todo o corpo além de controlar circulação da água, regulando o equilíbrio dos líquidos orgânicos, natureza similar às propriedades da **Água**.

Sua essência nutre o Sangue do Fígado e o mantém cheio (a **Água** gera a **Madeira**). Enquanto isso, essa mesma **Água** proporciona o Sangue do Coração prevenindo a hiperatividade do Yang do Coração (a **Água** domina o **Fogo**).

- FÍGADO (GAN):

Tem a natureza de subir, estender-se livremente e controlar a drenagem, natureza similar às propriedade da **Madeira**. O Sangue armazenado no Fígado é encaminhado para o Coração, completando o Sangue deste último (a **Madeira** gera o **Fogo**). Enquanto isso, a função de drenagem e de dispersão do Fígado evita a estagnação da função do Baço/Pâncreas no transporte e na transformação (a **Madeira** domina a **Terra**).

- CORAÇÃO (XIN):

É onde se situa a energia mental (Shen mente). Controla os vasos sanguíneos, fazendo com que o sangue aqueça e nutra todo o corpo, natureza similar às propriedades do **Fogo**. O Yang do Coração aquece o Baço/Pâncreas fazendo-o funcionar normalmente no transporte (o **Fogo** gera a **Terra**). Enquanto isso o calor do Yang do Coração inibe as purificações excessivas do Pulmão (o **Fogo** domina o **Metal**).

- BAÇO/PÂNCREAS (PI):

Responsável por transportar e transformar o alimento e a água, fontes dos nutrientes, natureza similar às propriedades da **Terra**. O Baço/Pâncreas transforma a Água e os alimentos em nutrientes para a energia do Pulmão (a **Terra** gera o **Metal**). Enquanto isso o transporte e a transformação dos líquidos do Baço/Pâncreas controla o transbordamento da Água dos Rins (a **Terra** domina a **Água**).

- PULMÃO (FEI):

Purifica o ar, fazendo-o descer, natureza similar às propriedades do **Metal**. O Pulmão se encarrega de purificar, de fazer descender e normalizar as vias da Água ajudando os Rins no controle desta (o **Metal** gera a **Água**). Enquanto isso

a descida e purificação do Pulmão inibe o possível excesso de ascensão do Fígado (o **Metal** domina a **Madeira**)

