

Massoterapia Tradicional Chinesa Estética *Mei Rong Tui Na*

1. A importância do Tui Na dentro da MTC

O Tui Na é uma arte terapêutica manual, com propriedades tanto preventivas quanto curativas. Através das variadas técnicas, o terapeuta promove a saúde do paciente manipulando sua energia (Qi), seu sistema músculo-esquelético, seu sistema linfático, atuando também sobre o seu sistema nervoso.

Cada uma de suas técnicas têm propósitos diferentes, sendo selecionadas de acordo com a patologia.

O diagnóstico, o tratamento e o prognóstico do quadro do paciente devem estar fundamentados nos princípios da MTC, a raiz do Tui Na.

Além disso, o terapeuta deve compreender os outros tipos de tratamentos que compõem a MTC, mesmo que as não domine, para conhecer os limites de cada um, inclusive do próprio Tui Na, para, assim, poder encaminhar adequadamente seu paciente, se necessário.

A MTC como arte taoísta

A Medicina Tradicional Chinesa, por sua vez, é baseada num sistema filosófico/religioso/artístico ainda mais amplo: o Taoísmo. O Taoísmo é um modo único de pensar, de sentir, de perceber e de interagir com a vida.

Sua origem histórica é nebulosa, não havendo uma determinação clara de quando e por quem ele foi criado. Parece que o Taoísmo existe desde que a própria civilização chinesa existe, ou até mesmo antes disso, de acordo com o cânon taoísta.

A ligação entre a MTC e o Taoísmo fica evidente desde o mais importante tratado médico chinês, o "Huang Di Nei Jing", escrito pelo lendário Imperador Amarelo, um grande sábio taoísta. Como veremos mais a fundo no histórico do Tui Na, o Nei Jing já contava com tratamentos e técnicas do Tui Na, além de conteúdo de Acupuntura, Moxabustão e Fitoterapia.

Dentro da Tradição Taoísta, o Tui Na é bastante reverenciado, pois um grande terapeuta pode conseguir excelentes resultados através de técnicas que não necessitam de nenhum instrumento externo, como a Acupuntura necessita da agulha, ou a Fitoterapia necessita das ervas, por exemplo. Dessa forma o Tui Na consegue servir a população de maneira abrangente, em todas as regiões, em todas as classes e em qualquer tempo.

2. Histórico breve do Tui Na

O Tui Na possui uma vasta história de modo que alguns estudos recentemente publicados puderam comprovar que a prática de uma forma mesmo que primitiva de massoterapia já era praticada cerca de 2700 anos antes de Cristo, quase cinco mil anos atrás.

No período final da Nova Idade da Pedra os ancestrais chineses, principalmente aqueles que habitavam ao longo das margens do importante Rio Amarelo apresentavam inscrições em pedras, madeiras e casco de tartaruga, indicando experiências com a massagem. Essas primeiras manifestações curativas surgiram no impulso humano de tocar a área do corpo na qual ele sente dor ou desconforto. O ser humano começou a perceber então que determinados movimentos como esfregar, apertar, segurar,

dentre outros, podem produzir alívio à esses desconfortos. Assim nasceram as primeiras técnicas do Tui Na.



No Huang Di Nei Jing podemos encontrar uma importante passagem que afirma que a massoterapia chinesa (conhecida como An Mo naquela época), originou-se na região central da China, equivalente a área atual de Luo Yang, província de Henan (河南).

Nas Dinastias Dinastias Xia (2000-1500 a.C.), Shang ou Yin (1700-1027 a.C.) e Zhou (1027-771 a.C.), temos o reconhecimento e prestígio dos terapeutas, que ainda eram conhecidos como curandeiros.

No período da Primavera e Outono e Estados Combatentes (770-221 a.C.), temos a disseminação da teoria Yin e Yang, explicando os fenômenos da Natureza e evolução das denominações das técnicas, que permanecem inalteradas até hoje, ex.: An Mo (按摩) e An Qiao (按跷), cujas traduções literais significam pressionar e esfregar, e pressionar e movimentar.

Na Dinastia Han (206 a.C. - 220) - Nas tumbas de Mawangdui, encontradas em 1972, foi encontrado o livro escrito em seda Wu Shi Er Bing Fang (Cinquenta e Duas Prescrições Médicas), que apresentava diversas descrições sobre a utilização da massoterapia como modalidade de tratamento para as mais diversas condições e o início do uso da técnica Gao Mo (膏磨) (Massagem com utilização de óleos e fitoterapia).

Durante o períodos das Dinastias Qin (221-207 a.C.), Han (206 a.C. - 220) e dos Três Reinos (220 - 265), aumento do número de praticantes e surgimento do primeiro tratado exclusivo sobre a massoterapia chinesa. Este texto possuía dez volumes completos e fora denominado Huang Di Qi Bo An Mo Shi Juan (Dez Volumes de Massoterapia do Imperador Amarelo e Qi Bo). Infelizmente esse valiosíssimo tratado se perdeu, não restando nenhum exemplar conhecido nos dias de hoje. No mesmo período foi publicado o Huang Di Nei Jing (Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo), o mais importante clássico da MTC. Ele é dividido em duas partes: Su Wen, que trata da natureza orgânica e fundamentos da natureza e Ling Shu sobre as técnicas terapêuticas.

No período das Dinastias Sui (581-618) e Tang (618-907) - já era possível encontrar a massoterapia como sendo uma das especialidades na Agência Imperial de Doutores, que passavam conhecimentos de exercícios físicos e respiratórios para seus alunos, para que estes pudessem dominar as técnicas e conseguissem tratar adequadamente as patologias. A prática da auto-massagem e do Gao Mo também atingiram níveis altos de qualidade de tratamento.

Nesta época foi onde a massoterapia chinesa foi introduzida no Japão, Coréia, dentre outros países.

Na Dinastia Ming (1368-1644) temos o surgimento da denominação para a massagem como Tui Na (推拿), cuja tradução literal é empurrar e agarrar, porém normalmente é simplesmente traduzido pelos chineses como massagem ou massoterapia. O primeiro nome da massagem foi An Shao. Depois passou para Ma Sha. Quando as técnicas foram para o oriente médio, mais precisamente onde hoje é o Irã, é que esse nome chinês deu origem ao nome ocidental de massagem. Posteriormente a denominação passou para An Mo (按摩), para finalmente denominar-se Tui Na (推拿).

Ideograma mais antigo referindo-se a massagem.



No século passado, no ano de 1956, a China organizou as primeiras aulas de Tui Na, e dois anos após, estabelecendo a primeira escola, onde muitos mestres foram convidados para lecionar e formar uma nova geração de praticantes e especialistas. Desde então departamentos de Tui Na foram estabelecidos em hospitais por todo o país.

Na China atualmente o Tui Na atingiu um status tal que para ter a prática reconhecida, o terapeuta deve cursar três anos de estudos de nível superior, devendo passar por muitas horas de práticas e aulas teóricas.

3. Histórico da Massagem Estética no Tui Na

Foi no período da Dinastia dos Três Reinos (220 - 280) que as técnicas de estética se desenvolveram e se popularizaram. O famoso médico Hua To, muito conhecido pelas suas contribuições à Acupuntura desenvolveu uma forma de Qi Gong conhecida como "O Movimento dos 5 Animais" com um enfoque direcionado para o cultivo da saúde e também da beleza.

Um importante médico e Taoísta chamado Ge Hong (281 - 341) escreveu um livro chamado "Tratado Interno de Bao Puzi", descrevendo as funções da massoterapia para longevidade, saúde e beleza.

Num outro tratado chamado "Tratado Geral da Etiologia e Sintomatologia das Doenças" de Chao Yuanfang (550 - 630), da Din. Sui, temos em cada capítulo um apêndice com métodos de cultivo da própria saúde e embelezamento. Como, por exemplo, no trecho a seguir:

"Esfregue as palmas deixando-as aquecidas e esfregue a face com as palmas para cima e para baixo 14 vezes para expelir a energia anormal do Fígado e iluminar a face. Ou esfregue as palmas deixando-as aquecidas e esfregue-as no corpo, para cima e para baixo. Isso é chamado 'banho seco'. Ele pode ajudar a resolver o Vento-Frio, curar cefaléia por invasão de Vento-Frio e pode tratar várias outras doenças."

Na época de maior prosperidade para a massagem, as Din. Sui e Tang, a massoterapia aplicada a estética também continuou sua evolução, como por exemplo na obra de Sun Simiao (581 - 682) que viveu mais de 100 anos com famosa saúde e beleza e no seu livro "Qian Jin Fang" (Prescrições que valem mil ouros) discorre sobre métodos de preservação da saúde e beleza. Dentre todas as técnicas do livro, o Tui Na é a que recebe maior destaque.

Com a fundação da República Popular da China toda a MTC sofreu muito, com muitos conhecimentos ficando próximos da extinção. Toda a estética sofreu ainda mais já que era proibido as pessoas até falarem sobre estética, embelezamento ou assuntos semelhantes.

Com a reforma e abertura do regime, tanto a MTC, quanto o conhecimento sobre as técnicas estéticas reviveram. Hoje se desenvolvem cada dia mais estudos sobre os efeitos das milenares técnicas do Tui Na na área estética.

4. Teorias da MTC para a Estética

Para a MTC, o tratamento para a estética não está segregado do conceito de saúde. Muito pelo contrário, é através de um corpo e mente saudáveis, que podemos manifestar uma aparência saudável. Assim o Tui Na procurará promover a saúde do indivíduo através dos conceitos da MTC, livrando-o de doenças, prolongando a sua vida e aflorando a sua beleza.

Para tanto, temos de observar 3 pontos:

1. Equilíbrio de Yin e Yang e dos Zang Fu.
2. Eliminação dos Fatores Patogênicos e regular Qi e Xue.
3. Circulação saudável nos canais.

Qualquer problema estético estará na desarmonia de um dos fatores anteriores. Um quadro de acne, por exemplo, pode ser diagnosticado como Calor no Sangue (Xue), ou uma face escura e cansada uma Deficiência de Yang do Rim.

Como temos no Nei Jing, "o estado interior será refletido no exterior", é importante notarmos que a saúde dos 5 Zang em especial será diretamente relacionada com a nossa beleza.

5 . Saúde, beleza e fatores de envelhecimento precoce

A face assim como outros segmentos do nosso corpo pode ser lida como um grande mapa indicativo do nosso estado de saúde em geral.

Assim como um broto florescente resplandece brilho, cor, elasticidade e firmeza, exalando vitalidade, assim é a nossa face quando o organismo está repleto de energia vital e funcionando harmonicamente.

Fatores congênitos, que caracterizam a quantidade e a qualidade da energia vital, somados ao estilo de vida pessoal são determinantes no aspecto interno e externo da energia.

Uma vida desregrada, sem respeito aos horários de atividade e repouso, sedentarismo, alimentação deficiente e inadequada, excesso de atividade sexual, exposição aos fatores patogênicos externos-climáticos - vento, frio, umidade, calor, seca e fogo, alterações emocionais e o uso de tóxicos, como o tabaco e o álcool por exemplo, levam ao desgaste da energia vital, fazendo com que o indivíduo apresente uma aparência envelhecida, desgastada e desarmônica.

O segredo da verdadeira beleza é o respeito à natureza individual e o adequado cultivo dos Zang Fu e das Substâncias Vitais, vivendo de acordo com as Grandes Leis Universais.

O Coração e a beleza

Somente um Coração vigoroso conseguirá fazer o Sangue fluir por todo o corpo. A compleição em especial é diretamente ligada ao Coração. Um rosto corado e com uma lubrificação normal e olhos brilhantes é sinal de um Coração saudável.

Pela função do Coração de governar a Mente, toda a nossa postura e temperamentos estão ligadas ao Coração e também são pontos fundamentais para a nossa beleza.

O Fígado e a beleza

Um Fígado saudável também favorece uma compleição bonita, devido à função do Fígado de regular a circulação do Qi e do Xue. A beleza dos olhos e das unhas também está intimamente ligada à saúde do Fígado.

O Baço e a beleza

Algumas das funções do Baço são importantíssimas para a estética e a beleza. Uma hipofunção do Baço prejudicando a sua função de transporte e transformação da água leva à retenção de líquido, gerando edema sob os olhos e obesidade. A Umidade gerada pela disfunção do Baço também leva ao aumento de peso. A Umidade retida por longo período leva à formação de Calor, que pode se manifestar na pele, gerando acne.

Pela manifestação exterior do Baço serem os lábios, sua beleza estará intimamente relacionada com a saúde desde Zang. Se este não consegue ascender o Qi dos alimentos para a formação do Xue, os lábios serão secos e pálidos.

O Baço também tem a função de sustentar as estruturas do corpo. Portanto todo tipo anormal ou precoce de “queda” das estruturas musculares ou da pele, também mostram uma deficiência do Qi do Baço.

O Pulmão e a beleza

O Pulmão controla a respiração e se manifesta na pele. Ele também governa do Qi Defensivo. Se este é exuberante, a pele será úmida, macia e bela. O Qi defensivo circula pelo espaço entre a pele e os músculos. Se ele for forte, este espaço será firme e elástico, permitindo a pele se adaptar as mudanças de temperatura e conter a invasão dos fatores patogênicos.

O Rim e a beleza

A Essência do Rim é a fonte de energia dos 5 Zang e é responsável pela nossa formação congênita. Todo o corpo depende que a Essência (Jing) seja transformada em Qi Original para o funcionamento correto de todas as transformações do corpo. Assim toda a saúde, longevidade e beleza estão relacionadas com a saúde do Qi do Rim.

Uma das manifestações de um Qi do Rim insuficiente por longo período são manchas escuras no rosto.

O Rim governa as águas do corpo. Se o Qi do Rim é insuficiente, este não consegue regular a distribuição de água, gerando edema nos membros e secura na pele.

Como o Rim é responsável pelos ossos e dentes, a saúde e beleza destes também depende da saúde do Rim. O cabelo é a manifestação da saúde do Rim, mais diretamente ligada a quantidade e qualidade da Essência (Jing). Portanto alterações nos cabelos como calvície precoce, demonstram a saúde do Rim e de sua Essência.

6. Pontos principais usados no Tui Na para estética

Além de toda a estrutura física que compõe a face, muito importante para a manutenção de sua beleza é a rede de meridianos que a atravessa e promove a circulação da energia vital, conectando interior e exterior.

Praticamente todos os pontos dos canais de energia podem ser usados no Tui Na.

O estímulo desses pontos promovem o Qi, a circulação do Sangue e dos Fluidos Corpóreos, a remoção de possíveis Estagnações de Qi, Xue e Jingye, gera calor, combate a ação dos fatores patogênicos, proporciona o relaxamento psíquico e o restabelecimento e tratamento de tecidos lesionados. Influencia reflexamente funções fisiológicas dos Zang-Fu, alterando as condições patológicas de modo a recuperar suas funções.

Selecionamos aqui alguns pontos locais e que são favoráveis a aplicação de massagem:

Região da testa: Taiyang, Yintang e Yangbai VB14.

Região do crânio: Shangxing VG23, Baihui VG20, Touwei E8, Fengfu VG16 (4 cun acima de VG14), Fengchi VB20.

Região da face: Xiaguan E7, Ermen TA21, Yifen TA17, Tongziliao VB1, Jingming B1, Yingxiang IG20, Renzhong VG26 e Chengjian VC24.

7. Benefícios do Tui Na

Segundo a MTC

- Promoção do Qi
- Circulação do Sangue e dos Fluidos Corpóreos
- Remoção de possíveis Estagnações de Qi, Xue e Jingye
- Geração de calor
- Combate a ação dos fatores patogênicos
- Proporciona o relaxamento psíquico e o restabelecimento e tratamento de tecidos lesionados.
- Influencia reflexamente funções fisiológicas dos Zang-Fu, alterando as condições patológicas de modo a recuperar suas funções.

Segundo a Medicina Ocidental

- Estimulação dos nervos faciais
- Estimulação dos músculos
- Estimulação da produção de colágeno
- Aumento da circulação sanguínea
- Hidratação
- Remoção de toxinas
- Prevenção da flacidez

8. Técnicas do Tui Na para Estética Facial

Para o tratamento devemos conhecer as noções básicas de tonificação e sedação no Tui Na. De modo geral as técnicas para tonificação são executadas de forma lenta, suave, com pouca força e no sentido do canal de energia trabalhado. Para sedação, as técnicas são aplicadas com mais força, mas sem perder a suavidade e nunca machucar o paciente, mais rápidas e contra o sentido do meridiano.

Seqüência geral

1. Realizar Zhong Zhi Rou Fa (amassamento com o dedo médio) na região periocular, nos pontos Jingming B1, Zanzhu B2, Chengqi E1, Sibai E2, Sizhukong TA23, Tongziliao VB1 e Taiyang, nesta ordem, realizando 6 movimentos por ponto, com pressão moderada.

Ações B1: expele o Vento, elimina o Calor, ilumina os olhos, interrompe o prurido.

Ações B2: expele o Vento, ilumina os olhos, remove as obstruções do meridiano.

Ações E1: expele o Vento, ilumina os olhos.

Ações E2: expele o Vento, ilumina os olhos.

Ações TA23: expele o Vento, ilumina os olhos.

VB1: expele o Vento-Calor, elimina o Fogo, ilumina os olhos.

2. Nie Fa (pinçamento) com o polegar e indicador ao longo das sobrancelhas, do ponto Yintang até o ponto Sizhutong TA23, 9 vezes.

Ações Yintang: elimina o Vento, acalma a Mente.

3. Zhong Zhi Rou Fa (amassamento com o dedo médio) numa linha que parte de Yintang até Yingxiang IG20.

Ações IG20: dispersa o Vento.

4. Tui Fa (deslizamento) numa linha partindo de Jingming B1, passando por Yingxiang IG20 e terminando em Dicang E4.

Ações E4: expele o Vento, remove obstruções do meridiano, beneficia tendões e músculos.

5. Tui Fa (deslizamento) em toda a testa, partindo da sobrancelha até a raiz do couro cabeludo.
6. Tui Fa (deslizamento), com os dedos levemente separados partindo da raiz anterior do couro cabeludo até próximo da região occipital, “penteando o cabelo”.
7. Fen Tui Fa (deslizamento em separação), do centro da testa até a região temporal.
8. Fen Tui Fa (deslizamento em separação), partindo do nariz em direção à ATM, pegando a maior região possível.

Tratamento para rugas horizontais na testa

Sedar: Yü Yao (ponto extra localizado no centro da sobrancelha) e Yangbai VB14, nesta ordem.

Tonificar: Yintang, Sizhukong TA23 e Taiyang, nesta ordem.

Tratamento para rugas verticais na região entre as sobrancelhas

Sedar: Yintang

Tonificar: Yü Yao (ponto extra localizado no centro da sobrancelha) e Yangbai VB14, nesta ordem.

Tratamento para rugas na região para-ocular (“pés-de-galinha”)

Sedar: Sibai E2, Zanzhu B2, Dicang E4, Tongziliao VB1, nesta ordem.

Tonificar: Yü Yao (ponto extra localizado no centro da sobrancelha) e Sizhukong TA23, nesta ordem.

Tratamento para rugas na região do lábio superior

Sedar: Renzhong VG26 e Heliao IG19 (meio cun lateral à VG26), nesta ordem.

Tonificar: Dicang E4, Juliao E3 (no cruzamento da linha horizontal que passa pela margem inferior da narina com a linha vertical traçada ao nível da pupila, abaixo de Sibai E2) e Yingxiang IG20, nesta ordem.

Tratamento para rugas verticais

Rugas em arco, paralelas ao sulco naso-labial

Sedar: Dicang E4, Juliao E3 (no cruzamento da linha horizontal que passa pela margem inferior da narina com a linha vertical traçada ao nível da pupila, abaixo de Sibai E2) e Yingxiang IG20.

Tonificar: Renzhong VG26, Chengjian VC24 e Heliao IG19 (meio cun lateral à VG26).

Auto-massagem para prevenção

Material elaborado por: *Prof. Edgar Cantelli Gaspar e*
Profa. Helena de Paula Corrêa Guimarães

