



Saudando um amigo: Uma abordagem para a Técnica de Acupuntura  
Charles Chace

*www.charleschace.com*

Parte 2 – Final

Versão em Português:  
Ephraim Ferreira Medeiros

**Projeto**

[www.medicinachinesaclassica.org](http://www.medicinachinesaclassica.org)

O princípio de acolher o Qi em um estado de consciência de repouso é quase a antítese da sua obtenção, onde se procura levar o Qi para o ponto com manobras vigorosas e “gritantes”. Talvez mais do que qualquer outra coisa, a sensibilidade sugerida nesta passagem transformou a minha prática. Não é a palavra “bem-vindo” que tenho em minha cabeça e sim um sentimento de boas-vindas que tem caráter central na minha abordagem de agulhamento. Precisamos apenas ficar em silêncio, e introduzir a agulha, numa expressão tangível, uma espécie de extensão desse estado de imobilidade, e assim o sistema do paciente irá reorganizar-se por si próprio. Uma vez que tenhamos identificado o local exato para que isso aconteça, há pouco a fazer, apenas manter o silêncio e “cumprimentar o Qi” e maravilhar-se com a sua inteligência. Nada poderia ser aparentemente tão simples mas ainda assim isso é algo difícil. Para mim, de qualquer maneira, é difícil esse estado de imobilidade, um “não fazer nada”.

É ainda mais difícil de se tornar imóvel e continuar atento quando praticamente não há mais nada a se fazer. Eu creio que o Ling Shu está descrevendo aqui é uma expressão importante da *ação sem esforço* (wú wéi). Devemos, primeiramente, discernir a disposição de uma situação, uma propensão específica (shì) que o nosso paciente tem para a saúde ou doença. Isso nos permite colocar-nos no lugar ideal.

A influência efetiva resulta em se criar um pilar de quietude nesse caso. O resto cuida de si mesmo.

A única coisa que me levou tanto tempo para compreender sobre esta abordagem é que temos que realmente “estar presentes”. Ela não funciona quando se insere a agulha e em seguida, continuamos pensando e pensando em outras coisas como na fórmula que precisa ser prescrita, ou no que iremos jantar. Temos estar dispostos a ficar ali e assistir a tudo o que está ou não está para acontecer.

Isto é especialmente difícil, quando existe efetivamente *nada* acontecendo, mas se ainda formos capazes de manter a nossa consciência, coisas interessantes e úteis começam a acontecer. Mesmo quando apenas inserimos as agulhas e saímos da sala, deixando o resto para o paciente, devemos permanecer presentes o suficiente para

“cumprimentar o Qi” em cada inserção. O truque real para nós, como acupunturistas é conseguirmos manter uma semente deste silêncio enquanto nos movemos em torno da maca e no meio de um dia de trabalho bastante ocupado. A este respeito, um tratamento com acupuntura é mais parecido com Tai Chi Chuan do que algo como *Shikantaza* ou meditação sentada.

Quando temos quietude suficientes para acolher com atenção a chegada do Qi, entramos em uma conversa com o paciente. Seu sistema sabe mais sobre si do que poderíamos esperar e começa a falar conosco. Nós não pretendemos dizer ao Qi do paciente o que fazer, mas simplesmente fornecer-lhe um eixo em torno do qual ele pode se resolver. Nós mesmos, literalmente, nos tornamos um *pivô divino* (Ling Shu).

O Capítulo Nove nos diz que uma vez que conseguimos saudar a chegada do Qi devemos então “parar”.

Talvez isso literalmente signifique que devemos remover a agulha. Talvez seja simplesmente uma maneira de enfatizar que a parte mais importante do processo

já foi realizado. Seja qual for o número de vezes que iremos agulhas pontos

numa sessão em todos eles devemos tentar repetir a expressão deste pivô. Se estamos aptos a ouvir, então depois de um tempo o paciente vai começar a nos dizer o que devemos fazer em seguida, e não apenas a partir de mudanças em seu pulso ou no abdômen, mas da totalidade de seu Qi. No entanto, mesmo em nossa quietude atenta, nós devemos tomar cuidado para sermos cuidadosos e discretos nesse processo. Não devemos tentar perscrutar os canais do paciente como se estivéssemos olhando no que está embaixo de suas saias. Isto é invariavelmente irritante e inaceitável, mesmo se os pacientes não estão conscientes de si mesmos.

Pacientemente permanecendo enraizados dentro de nós mesmos então perceberemos que os canais virão falar conosco.

Nessa passagem do Ling Shu começa por dizer que nós devemos considerar tanto a forma como o Qi quando realizamos acupuntura. Vale a pena lembrar aqui o Ling Shu está falando tanto em termos gerais e específicos.

A técnica específica que o Ling Shu cita nessa passagem é o agulhamento em cruz (miao ci), um método usado para tratar problemas músculo-esqueléticos relativamente superficiais que afetam a rede de vasos tendino-musculares. No entanto, esse estado de quietude do ser descreve claramente um pré-requisito para a inserção da agulha e que irá influenciar a forma física, o Qi e o Espírito. Devemos, portanto, ter alguma ideia de quais são as características do sistema de canal precisamos entrar em contato, pois isso terá alguma influência na profundidade de inserção da agulha. Afinal de contas, temos de criar esse Pivô no lugar certo para assim recebermos adequadamente a chegada do Qi. Na minha experiência, isso tem pouco a ver com a profundidade real da agulha. Na prática, a profundidade de inserção da agulha varia entre diferentes praticantes e paciente para paciente. Eu rotineiramente mobilizo a motilidade dos Pulmões e outras vísceras, com uma inserção de menos de 2 mm e muitas vezes com simples agulhamento de contato superficial. Isso não significa que eu tenho um poder superior em mobilizar Qi ou algo do gênero. É simplesmente uma questão de adequação do meu nível de profundidade de inserção, uma conversa com o nível ou tecido do corpo que está envolvido nesse diálogo que se faz através desse contato. Para ter certeza e confiança, isso requer uma certa familiaridade com o sistema de canais e um pouco de anatomia básica, mas se eu posso aprender a fazê-lo, praticamente qualquer um pode aprender também.

O *Treinamento Interior* também fala da questão das formas de uma técnica de inserção. Suas passagens me ajudaram a entender melhor o foco de muitos dos meus professores sobre os mecanismos de uma determinada técnica. A Forma importa. O alinhamento adequado, é claro, ligado ao ambiente interno é necessário para uma ação efetiva.

De acordo com o *Treinamento Interior*:

Se você pode estar alinhado e tranqüilo,

Só então você pode ser estável.

Com uma mente estável, em seu núcleo,

Com os olhos e ouvidos agudos e claros,

E com os quatro membros firmes e fixos,

Você pode, assim, criar um local de hospedagem para a essência.

Esta essência é a essência do Qi.

Quando seu corpo não estiver alinhado,  
A Virtude (De) não virá  
Quando você não está tranquilo por dentro  
Sua mente não será bem ordenada.  
Alinhe seu corpo, e auxilie a Virtude,  
Em seguida, ela virá gradualmente por conta própria.

Esta passagem descreve a natureza do alinhamento, embora não fale de uma forma específica. Para mim, isso não se trata de realizar um agulhamento fazendo uma postura marcial fixa. Em sua essência, eu entendo o ensinamento sobre alinhamento do *Treinamento Interior* como um incentivo para uma integração harmoniosa entre corpo, mente e Qi. Dependendo do indivíduo, isso pode significar um monte de coisas diferentes, mas deve se estar confortável e relaxado. A maneira em que o alinhamento promove tranquilidade é idêntica ao que sentimos quando nossa postura promove uma boa sustentação e base.. Caso contrário, nunca conseguiremos ser capazes de receber qualquer coisa. Alguns dos piores agulhamentos que eu já fiz foi quando um dos meus professores no Japão insistiu que eu adotasse a posição do cavalo para me acomodar em uma maca de tratamento particularmente baixa. A experiência foi ainda mais dura pois eu tinha acabado de passar o ano anterior cuidadosamente trabalhando em minha postura de agulhamento com o ajuda de ajustes quase obsessivos na altura da minha maca que uma maca cuja altura pode ser controlada por um dispositivo elétrico muito caro. Não havia nenhuma dessas macas nos locais do meu treinamento no Japão e eu não sou um cara do tipo que adora estar o tempo todo na postura do cavalo. Sendo assim esse alinhamento importa, mas não existem regras fixas. Pessoalmente, acho que é útil para manter minha cabeça erguida. A agulha não precisa que eu olhe para ela e sendo assim mantenho um olhar mais voltado para cima, mas ao mesmo tempo voltado para o interior, o que me mantém enraizado dentro de mim, mesmo quando eu assisto ao que está acontecendo ali nas minhas mãos. E eu não tento não me desleixar. Do mesmo modo, há pequenos detalhes em qualquer técnica de agulhamento que são relevantes. Fechar o buraco ou deixa-lo aberto após retirar a agulha, agulhamento em direção ao fluxo energético de um canal ou contra o mesmo, inserção na inspiração ou expiração podem fazer grande diferença. Mas, na minha experiência, essas coisas não são em si mesmas garantidores de eficácia, independentemente do quão rigorosamente elas forem aplicados. Elas simplesmente proporcionar uma otimização para algo mais profundo acontecer. A abordagem de agulhamento que eu descrevi aqui é consistente com os objetivos básicos de toda as técnicas tonificação : a chegada do Qi preenche uma insuficiência existente. E quanto a sedação? Na minha opinião, esta perspectiva dificulta a distinção entre tonificação e sedação ao mesmo tempo que nos desafia a examinar nossas suposições sobre o que tais termos realmente significam. Estamos sedando no sentido que estamos ativamente abrindo a represa dentro de um caminho/canal ou estamos sedando no sentido de que nós proporcionamos ao corpo um meio mais eficaz para a redistribuição dos seus recursos ? Na minha percepção pessoal ocorre o último. Nós podemos tentar facilitar intencionalmente tal redistribuição mas ainda assim

estamos fazendo isso de uma maneira que permitirá com que o organismo decida por si mesmo precisamente como isso vai acontecer.

Uma maneira ideal para começar a experimentar esta abordagem é trabalhando na musculatura, em canais tendino-musculares e colaterais diminutos de rede na parte superior do dorso. Escolha um “nó” musculatura ou um local tenso. Estes locais certamente representam um excesso localizado de Qi e Sangue que deve ser drenado. Encontre um pouco de quietude interior si mesmo e realize a inserção num nível adequado com a agulha, com atenção em acolher o Qi. Não há nenhuma propósito, nenhum objetivo. Você pode não sentir nada. Quanto menos você se sente, mais você deve se enraizar dentro de si, mesmo que você permaneça atento e no presente. Em algum momento o Qi vai chegar e provavelmente você vai sentir as coisas começam mover-se. A agulha não deve ser manipulada.

Você está simplesmente fornecendo um pivô, um eixo para mudança. A tensão nos tecidos sob a mão vai começar a relaxar. Não é incomum para a pessoa que está a trabalhar sinta grandes áreas de liberação da fáscia. Você aliviou um bloqueio localizado de Qi. Isso seria uma técnica de Sedação ?

Ao contrario, depressões e áreas de flacidez muitas vezes ocorrem ao lado desses nós e e tensões. Localize um local assim e proceda exatamente da mesma forma orientada no exemplo anterior. Uma vez o Qi chegar, você provavelmente vai se sentir um preenchimento nessa área começar ou ela se torna menos flácida. Isso é um técnica de tonificação ?

Parece que você realizou duas coisas diferentes com o mesma técnica.

Evidentemente, é preciso consideravelmente mais prática para utilizar eficazmente esta abordagem em os canais primários e os vasos extraordinários, mas os princípios são os mesmos. Neste ponto, distinções entre tonificação e drenagem começam a perder o seu significado. Simplesmente acolhendo o Qi nós podemos evitar alguns dos enigmas perenes associados com as idéias de tonificação e sedação e assim focar no nosso objetivo fundamental, que é para equilibrar o Qi.

Não estou sugerindo que essa abordagem é de forma alguma uma técnica superior de Qi gong com base em propagação ativa de Qi. Pelo contrário, vejo-os como imagens de um espelho, diferentes meios para um objetivo. Minha predileção apenas me atrai mais para um estilo do que o outro. Eu sou cerebral por natureza e eu gosto para assumir o comando ; qualidades de um fitoterapeuta, mas nem sempre é a melhor maneira de praticar acupuntura.

Como um contraponto a isso, eu tenho tentado promover uma abordagem de acupuntura baseada na ação sem esforço. Acolher o Qi em um estado de consciência tranquila, tem sido um meio eficaz para este fim.