



Coração: Leituras Seleccionadas

The Heart: Selected Readings

Translated by Heiner Fruehauf, Ph.D.

Traduzido por Paulo Henrique Pereira Gonçalves

www.medicinachinesaclassica.org

Do Clássico Taoista, **Contemplações dos Mestres de Huainan (*Huainanzi*)**, ca. 110 AC.:

O coração é o governante dos cinco órgãos. Comanda o movimento das quatro extremidades, circula o qi e o sangue, permeia os reinos do material e imaterial, e está em sintonia com os portões de cada ação. Por isso, pretender governar o fluxo da energia na terra sem possuir um coração seria como querer afinar tambores sem ouvidos, ou ler sem olhos.

Do Clássico Taoista ***Guanzi***, anterior a 200 AC.

O coração é o imperador do corpo humano. Seus subordinados se encarregam dos 9 orifícios e suas funções co-relacionadas. Enquanto o coração permanecer correto, os nove orifícios funcionarão apropriadamente. Se os desejos do coração se tornarem abundantes, no entanto, os olhos perderão seu sentido para as cores, e os ouvidos para o som. Por isso é dito: “Mantenha seu coração vazio – esta é a arte do coração pela qual os orifícios poderão ser dominados.”

Desvios acima levarão a disfunção abaixo. Não atice seu coração como um cavalo, ou se tornará exausto. Não eleve seu coração como um pássaro, ou irá ferir suas asas. Nunca mova freneticamente as coisas de um lugar ao outro, apenas para ver o que acontece. Fazendo isso, irá tirá-las de seu lugar exato. Sendo calmo e paciente, as coisas virão até você por conta própria.

O Dao não nunca está longe, e ainda assim é difícil de se alcançar. Está dentro de cada um, e ainda assim pode ser difícil de se ver. Se ficamos livres de desejo, o *shen* entrará em sua casa. Se nos livrarmos das impurezas, o *shen* permanecerá conosco. Seres humanos buscam inteligência e sabedoria, mas dificilmente buscamos compreender suas origens. Inteligência, inteligência – mesmo que pule sobre um oceano, ela não ficará sentada esperando por você! Aquele que a busca sempre ficará daquele que não possui desejos. O sábio não busca nada, e por conta disso alcança o estado de compreensão do vácuo [sabedoria suprema, afastada de conceitos fixos].

Li Ting, **Cartilha de Medicina (*Yixue Rumen*)**, 1575:

O coração é o mestre do corpo e imperador dos órgãos. Existe um coração estrutural feito de sangue e carne: possui o formato de um lotus fechado e se situa abaixo dos pulmões e acima do fígado. E existe um coração luminoso do espírito – *shen* – o qual gera qi e sangue e portanto é a raiz da vida. É a fonte de todas as partes corporais e funções, e ainda assim não se manifesta por meio de coisas mundanas. Assim que deseja defini-lo e dizer ‘aqui está’, ele já foi; sempre que você esquecer dele, no entanto, ele estará mais próximo de você do que nunca. É por isso que se chama de “espírito do vácuo”. Apesar de sua natureza ardilosa, *shen* comanda todas as partes e ações de nosso corpo. Forma material e *shen* luminoso devem então ser vistos como um par interdependente, e devemos entender que enfermidades do coração estrutural são sempre

causadas por emoções desequilibradas como depressão, ansiedade, obsessão, ou tristeza, as quais abrem caminhos pelos quais patógenos nocivos podem adentrar.

Li Yuheng, Desembrulhando a Esteira com Palavras Iluminadoras (*Tuipeng Wuyu*), Ming dynasty, 1570:

O antigo livro das definições [Neijing] refere-se ao coração como o governante do corpo humano, o assento da consciência e inteligência. Se desejamos nutrir este elemento crucial em nossa prática diária, então nossas vidas serão longas, saudáveis e seguras. Se a visão do governante se torna distraída e incerta, no entanto, o caminho se tornará congestionado, e danos severos ao corpo material serão o resultado. Se levarmos uma vida centrada em pensamentos e ações que nos distraiam, consequências danosas serão o resultado.

O sábio considera seu corpo como a um país: o coração é o governante, e o jing e o qi são os cidadãos. Se o coração não abusa de sua posição superior, permanece centrado nos assuntos essenciais, o jing irá florescer e o qi será estável, intrusos serão afastados, o dantian permanecerá repleto de tesouros, e cada parte do corpo será iluminada e íntegra.

Shen Jin'ao, Compêndio sobre Honrar a Vida do Dr. Shen (*Shen Shi Zunsheng Shu*), 1773:

Todos os 12 canais obedecem às ordens do coração. O coração, portanto, é o governante dos órgãos. Sua posição é o sul, sua estação é o verão, e sua natureza é o fogo. O coração portanto representa o princípio referido como o fogo imperial do corpo (jun huo). Sua relação com os demais órgãos é hierárquica; não só os 12 canais harmonizam seu respectivo qi [funções] de acordo com as ordens do coração, mas oferecem todo seu jing [essência material] como um tributo para se nutrir o coração.

O coração, portanto, é a raiz da vida, o assento do *shen*, o mestre do coração, o comandante dos vasos. Esta posição elevada se deve à onipresença do *shen*: *shen* reside no qi, e o qi reside no jing. Apenas o jing do coração é sempre abundante, permitindo que despache subordinados para os outros quatro zang. Apenas o qi do coração é sempre abundante, permitindo que ele absorva o jing do corpo dentro dos seis fu. Estas são as principais funções do coração.

O coração está conectado aos rins. O clássico [Neijing] afirma: “O coração reside nos vasos. Governa os vasos do rim, não através de uma posição de controle no ciclo de dominância [onde na verdade os rins controlam o coração], mas simplesmente por ser o mestre de todos os órgãos. Antes que o fogo do coração possa se unir harmoniosamente com a água dos rins, no entanto, a água dos rins deve ser suficiente. Caso contrário o coração irá se inflamar sem controle, e todas as possíveis enfermidades do coração e dos rins se originará.

Devido a esta inter-dependência entre coração e rins, existem duas formas de se nutrir e proteger o coração: primeiramente, há o método de se nutrir o qi do coração diretamente, ou seja, por meio de seu próprio canal. Isto significa: não sobrecarregue a

si mesmos com pensamentos depressivos, não fique ansioso quanto a eventos futuros que podem nunca acontecer, não se prenda a coisas que já estão no passado – todas essas emoções dissipam o brilho do *shen*. Se esforçarmos demais nosso coração, afetaremos seu qi. Caso aconteça, o jing do coração também será danificado, e o shen, conseqüentemente, perderá sua morada.

Se dermos uma olhada no doutrinas de Confúcio - não deseje, não lute, não seja inflexível, não seja egoísta - e seu aluno Mencius-não ser hipócrita, não espere coisas, não force coisas, veremos que a arte de nutrir o coração já havia sido totalmente compreendida durante os tempos antigos de Confúcio e Mêncio. Mesmo que ambos os mestres não tenham dito muito sobre medicina, eles com certeza entendiam como nutrir o coração.

Em Segundo lugar, existe a opção de alimentar o coração ao se nutrir o jing por meio dos rins. Isto significa: moderar sua vida sexual e não perseguir mulheres, caso contrário seu fogo ministerial (*xiang huo*) irá se inflamar e se tornar instável. Se não houver a proteção dos rins, o jing dos rins será ferido. Se o jing dos rins é ferido, então seu qi também será. A água, então, será incapaz de controlar o fogo, o yin será incapaz de ancorar o yang, e o qi patológico da água irá cobrir o fogo.

Isto é exatamente o que Mestre Xiangchuan quis dizer ao citar: 'jing pode gerar qi, e qi pode gerar *shen*; não há nada mais incrível que um corpo sadio repleto de *ying[jing]* e *we[qi]*! Um praticante buscando nutrir a vida deve primeiro de tudo entesourar seu *jing*. Se o *jing* é repleto, haverá qi abundante; se qi é abundante, haverá *shen* abundante; e se *shen* é abundante, o corpo será forte. Finalmente, se o corpo é forte, não há doença. ' O médico Zhu Danxi (1282-1358), escreveu uma vez: "O rim é responsável por abarcar e armazenar, o fígado é responsável por harmonizar o fluxo. Ambos possuem o fogo ministerial, e em sua ponta superior, se ligam ao coração. O imperador do coração

O imperador do coração representa o fogo - uma vez despertado, ele se inflama. Se o fogo imperial do coração se inflama o fogo ministerial também inflama e o jing naturalmente se extravia. Isso nos mostra que jing é apoiado pelo rim e ativados pelo fígado, e que a perda de jing geralmente é iniciada pelo coração. Se uma dessas redes perde o seu equilíbrio, as outras partes serão afetadas, também. " O que Xiangchuan e Danxi expressam tão lucidamente aqui representa o aviso coletiva que os antigos mestres da nutrição do coração têm dito desde tempos imemoriais. Em suma, se o coração não é nutrido corretamente, ele irá adoecer; se o rim não é devidamente alimentado, o coração também irá adoecer.

O coração, ainda, é dito como o encarregado do sangue; e sangue é jing. Sob circunstâncias normais, há um excesso natural do qi do coração, mas quando jing é ferido e o sangue se perde, o coração irá se tornar deficiente. Se o sangue é pleno, portanto, *shen* será brilhante, porém se o sangue se torna exaurido nossa força de vontade se tornará fraca e confusa. Qualquer situação de excesso de fogo no corpo envolve uma deficiência de fogo; e a deficiência de fogo, em contra partida, diminui as funções benéficas do fogo.

É então que estes excessos internos e as condições de deficiência do coração possuem semelhanças com os desequilíbrios externos como estagnação de fogo ou fogo patogênico que satura a atmosfera durante certas épocas do ciclo cósmico de sessenta anos? De fato, tanto os desequilíbrios internos quanto externos dessa natureza devem ser contra-balanceadas contendo o jing para sustentar o qi, e nutriendo o yin para solidificar o *shen*.

O Sistema do Coração

1. O Coração contém o Shen

O termo “*shen*,” frequentemente traduzido hoje em dia como “espírito,” abrange um dos conceitos mais complexos da medicina tradicional chinesa. No *Neijing*, *shen* é mencionado cerca de 240 vezes. Tradicionalmente, o termo se refere ao mecanismo de mudança, o mistério da transformação súbita e profunda, e a expressão na face de uma pessoa; particularmente os olhos. Quando aplicado ao corpo humano, o termo descreve a parte principal do que seria chamado de vitalidade física, atividade mental, e espírito.

Três funções principais são atribuídas a *shen*:

1. Atividade mental (consciência) como manifestação do movimento central, embora oculto, do *shen*. O caracter antigo mostra uma afinidade muito grande com a Ursa Maior, a qual os chineses viam como o centro do universo. *Shen*, portanto, seria como o coração de toda a atividade física e mental, assim como a Ursa aparece como eixo central para as estrelas. Como o *Neijing* diz: “O coração é o imperador dos cinco zang e dos seis fu...; se o coração inflama, então todos sairão da linha.” O coração, através da chama do *shen* que abriga no interior, é, portanto, como uma lanterna responsável por iluminar o mundo exterior; ele é visto como fonte dos processos de pensamento. Qualquer pensamento ou idéia, a vontade de realizá-lo, o foco mental, planejamento e inteligência podem assim ser considerados manifestações de *Shen*;
2. As sete reações emocionais (alegria, raiva, tristeza, pesar, medo, apreensão, preocupação) e sua expressão involuntária (expressão facial, movimentos corporais, gestos, suspiros, lamento, risada, soluço) são manifestações do *shen*; e
3. O efeito de controle e regulação do coração sobre as propriedades mentais e físicas são classificadas como os cinco modos de operação (*wushen*): *hun*, *po*, *yi*, *zhi* e *shen* (este sendo posteriormente o mesmo termo). Cada um dos modos é atribuído a um dos cinco órgãos:
hun se refere a auto-consciência e ao auto-controle; associado ao fígado;
po se refere aos instintos corporais mais básicos; se associa com o pulmão;
yi se refere à capacidade de pensar e lembrar; associado ao baço;
zhi se refere à memória; associado ao rim;
shen se refere à função de processar toda informação sensorial e intuitiva e supervisionar a reação do corpo/mente a elas; associado ao coração.

Quando se tenta compreender os aspectos centrais da medicina chinesa, é extremamente importante que se entenda o efeito dominante do “*shen immaterial*” sobre a estrutura física do corpo. “Se *shen* é forte,” uma das definições lidas no **Neijing**, “o corpo será forte; se perdemos *shen*, o corpo irá perecer.” Assim como a Ursa no céu parece regular o movimento do sol (*yang*) e lua (*yin*), *shen* comanda o movimento básico do *yin* (sangue) e *yang* (*qi*) corporal.

Pode ser ditto que *shen* opera além do reino da forma física; sempre depende, no entanto, do fornecimento contínuo do qi mais denso e menos refinado e jing que constituem a base material do corpo. A inter-relação é a seguinte: o funcionamento do shen depende de ambos os jing qi pré-e pós-natal, enquanto o movimento e a transformação do jing e qi físico, por sua vez, são controladas por shen.

O sangue é um tipo de "jing" - este último sendo um termo que sempre se refere a substâncias densas e refinadas do corpo que compõem a essência yin fundamental do corpo (medula óssea, o esperma, fluidos vaginais, sangue, saliva, etc.) O sangue é considerado como um elemento particularmente importante da base material para a atividade shen. Além disso, os vasos sanguíneos são uma extensão importante do coração. Nos termos do Neijing: "A rede de coração inclui os vasos sanguíneos e os vasos sanguíneos são a morada do shen." Extensa perda de sangue tem um efeito devastador: a pessoa acometida estará sem shen-inconsciente.

2. O Coração Governa os Vasos Sanguíneos

Enquanto o coração estiver em movimento, o sangue circula através dos vasos; e enquanto isso ocorre, a pessoa está viva. Os vasos sanguíneos constituem um dos aspectos estruturais do coração. De um ponto de vista evolutivo, o coração físico é na verdade uma elaboração local dos vasos sanguíneos. Em um embrião humano, sua rede primitiva de vasos sanguíneos aparece primeiro. Posteriormente que algumas partes dessa rede se modificam de forma que se constitua o coração físico.

Através de uma perspectiva chinesa, o sangue é produzido primariamente por meio do processo de extrair a essência dos alimentos no aquecedor médio. O Neijing afirma:

O aquecedor médio está localizado logo abaixo do aquecedor superior e está intimamente ligado ao estômago. É responsável por extrair o qi dos alimentos, descartar os resíduos, assimilar os fluidos vitais, transformá-los no próprio jing do corpo, e então transportar o produto final para os pulmões, e posteriormente ser transformado em sangue que nutrirá o corpo todo; não há substância dentro do corpo que seja mais preciosa que essa.

Em outras palavras, os fluidos e o qi nutritivo derivados da comida adentram os vasos sanguíneos onde posteriormente serão transformados e refinados. Este processo é normalmente referido como "tornar [os fluidos] vermelhos[sangue]." Outros órgãos envolvidos no processo de produção do sangue são os rins (transformando jing em sangue) e o baço/estômago (produzem a essência dos alimentos). O fígado regula o fluxo de sangue e o armazena e é considerado outro órgão principal relacionado ao sangue. O coração circula o sangue.

O sangue se move pelo corpo em um circuito aberto, fornecendo a base material para todos os aspectos da atividade mental e todos os órgãos, assim como sua camada corporal relacionada (pele, músculos, tendões e ossos). Nos termos do Neijing: "se o fígado é suprido com sangue, podemos ver; se os pés são supridos de sangue, podemos andar; se as mãos são supridas de sangue, podemos segurar." A ação de bombeamento por trás deste ciclo central da vida que fornece o movimento é governado pelo coração.

3. O Coração se reflete na face

Se a qualidade do sangue do coração é pura, a miríade de vasos que compõem o rosto serão bem supridos, e a pessoa se apresentará com uma compleição rosada e brilhante. Medicina chinesa, por conta disso, encarrega a face como um espelho das condições do coração. Novamente, o Neijing diz: “se o qi do shaoyin da mão se torna obstruído, os vasos sanguíneos irão cessar sua função. Se os vasos cessam, o sangue não se move. Se o sangue não se move, a pele e os pêlos corporais não serão nutridos. Assim, a face se tornará acinzentada e o sangue irá perecer.”

O método de observação dos quatro métodos de diagnóstico se refere primariamente à observação da face. Visto que tanto as condições do sangue e do *shen* se refletem ali, a face pode dizer muito sobre o estado geral do físico e emocional de uma pessoa. O “medico superior” do Neijing – também chamado *shen* (porém com um character diferente) – portanto sabe da condição do paciente apenas de olhar sua face.

4. Transpiração é o fluido do Coração

No geral, pode ser dito que a ocorrência da transpiração é controlada pela abertura dos poros que são regulados pelo wei qi. A produção do suor, no entanto, se encontra na capacidade de destilar fluidos do sangue por meio de uma transformação em “vapor”. Como pode ser visto no Neijing: “Uma pessoa que perdeu grande quantidade de sangue não transpira, e uma que perdeu grande quantidade de suor não possui mais sangue.”

Composto por um material transformado do sangue, suor, portanto, considerado como uma substância muito preciosa na tradição chinesa, embora seja geralmente ignorado ou simplesmente considerado uma parte incômoda da vida, nas culturas ocidentais. Médicos orientais normalmente abanam a cabeça quando ouvem sobre os rituais de saúde ocidental que implica a secreção frequente e intencional de suor, como saunas semanais ou intenso exercício diário. Por outro lado, pode-se argumentar que as pessoas que vivem nas sociedades industriais tendem a ter uma dieta mais rica do que aquelas que vivem em sociedades rurais tradicionais, para eles, a falta de transpiração pode levar ao acúmulo.

5. O Coração faz par com o Intestino Delgado

Os órgãos, classificados como *zang* e *fu*, são pareados. Enquanto os *zang* servem como residência (*o shen reside no coração*) e transportadores principais (o coração move o sangue), os *fu* servem apenas como central de transferência, armazenando temporariamente e eliminando em seguida. O coração se liga ao intestino delgado, conectados por meio dos vasos *luo*. O intestino delgado recebe restos de alimentos parcialmente digeridos do estômago e procedem com o processo de digestão separando em puro e impuro. O puro é re-enviado ao baço, responsável por transportá-lo aos cinco órgãos onde poderá ser armazenado. Os líquidos retirados são enviados à bexiga, a qual armazena e elimina o excesso. Os materiais sólidos são enviados ao intestino grosso para serem eliminados.

Alguns casos de cistite (particularmente se acompanhada de urina escura ou vermelha) são tratados limpando o calor do coração: este calor é transferido do *zang* para o *fu*, e então levado até a bexiga.

6. O Coração se abre na Língua

Um ramo interno do canal do coração se conecta com a língua. O *neijing* diz: “o *qi* do coração se comunica com a língua. Se o coração está em harmonia, a língua poderá distinguir os cinco sabores essenciais.”

A cor do corpo da língua reflete a condição do sangue do coração. Uma língua muito vermelha ou escarlate, por exemplo, normalmente indica a presença de calor tóxico no sangue. Em um estado mais grave, o calor tóxico pode afetar o *shen* e levar a perda de consciência (como no caso de encefalite ou outras enfermidades febris). Uma língua pálida normalmente indica deficiência de sangue.

Tão importante quanto no contexto da relação coração-língua, é o Segundo significado do termo chinês “*xin*” (coração), a saber, centro. Na terminologia médica chinesa, “*xin*” com frequência se refere ou ao menos implica o estômago, visto que a região epigástrica constitui o centro estrutural do tronco. Sabemos que enfermidades do coração estrutural com frequência se manifestam como sintomas de dor estomacal. Vice versa, problemas de estômago, como úlceras, podem tanto ser causadas e exacerbadas por sintomas mentais que dentro da medicina chinesa seriam classificados como desordens do coração. No diagnóstico clínico, o corpo da língua serve como um indicador das condições dos órgãos (especialmente a circulação entre eles), enquanto a saburra da língua serve como um indicativo da situação do sistema digestivo. Médicos inicialmente buscam informações a respeito da condição do coração na ponta da língua, onde desequilíbrios dos órgãos do aquecedor superior, coração e pulmão, podem se refletir.

7. O Pericárdio é a “Tela” Protetora do Coração

O pericárdio ou “protetor do coração” é ditto como uma camada protetora envolvendo o coração. Assim como o imperador é rodeado por um grande número de intermediários, o pericárdio forma uma rede de pequenas passagens ao redor do coração pelas quais tanto o qi quanto o sangue do coração passam para alcançar todas as regiões do corpo. O pericárdio é categorizado como um órgão separado, mas ainda assim, como ultima linha de defesa do coração contra patógenos, fica clara que é uma parte integral da rede do coração. O Neijing enfatiza: "se falamos sobre patógenos adentrando o coração, sempre estaremos dizendo que os patógenos atravessaram o pericárdio." Se os patógenos de fato avançaram até a parte mais interna, onde toda as funções mentais e físicas são armazenadas e coordenadas, o resultado seria como se rebeldes adentrassem a sala do trono no palacio imperial: o país irá falir.