

NELITA HELENA BUENO

BENEFÍCIOS DECORRENTES DO DO-IN E
SHIATSU, PARA O BEM ESTAR FÍSICO
E PSICOLÓGICO DO SER HUMANO

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física no Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.
Prof. Wagner de Campos.

Curitiba

1997

NELITA HELENA BUENO

**BENEFÍCIOS DECORRENTES DO DO-IN E
SHIATSU, PARA O BEM ESTAR FÍSICO
E PSICOLÓGICO DO SER HUMANO**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física no Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.
Prof. Wagner de Campos.

Orientador: Wagner Campos

Dedico esse trabalho a todas as pessoas
que por ele se interessarem, para
contribuírem no desenvolvimento de suas
atividades.

AGRADECIMENTOS

A Deus por me dar vida e saúde para lutar.

A meus pais um carinho muito especial, pois sofreram e lutaram ao meu lado.

A todas as pessoas que durante minha vida escolar, incentivaram e torceram pela minha vitória.

Ao meu futuro esposo, pela paciência que sempre teve.

Ao prof. Wagner Campo, pela orientação e apoio destinados a minha pessoa para a realização deste trabalho.

A todos os professores pela dedicação e competência.

RESUMO

Sabe-se que o universo e o corpo humano são mantidos por uma energia, conhecida como C'hi, esta se apresenta sob dois aspectos; yin e yang. Estes são opostos e complementares. Em tudo devem completar-se harmoniosamente. Se houver um desequilíbrio, a energia C'hi não flui livremente e o corpo humano; que reflete o universo, fica sujeito ao aparecimento de doenças. O Do-in e o Shiatsu, assim como outras técnicas orientais, servem para ativar os pontos receptores dos meridianos, para o restabelecimento do fluxo energético. Quando reposto o equilíbrio, o corpo readquire sua paz cósmica, refletida como saúde e bem estar. A principal vantagem dessas técnicas é que, o uso não necessita de um aprofundamento científico como na acupuntura com agulhas e moxabustão. Do-in e o Shiatsu podem ser praticados pelo leigo, pois, é o meio mais seguro. Essas técnicas originaram-se na China e possuem as mesmas explicações filosóficas e utilizam os mesmos pontos e meridianos. Se diferenciam apenas na técnica de aplicação.

O Do-in é uma auto-massagem de caráter eminentemente popular, baseia-se em técnicas de auto-manipulação em pontos sensíveis. Tem grande valor no campo psicológico e emocional, além de proporcionar uma verdadeira "meditação do corpo". No Shiatsu, requer algum conhecimento científico, entretanto não precisa formação especializada. As técnicas utilizam-se do amassamento, percussão e movimentação.

Poucas informações existem na língua ocidental sobre as técnicas orientais, principalmente o Shiatsu e o Do-in, aí a oportunidade da pesquisa, despreziosa, mas sincera, cujo objetivo consiste na tentativa de fornecer ao profissional da Educação Física, subsídios para promover a qualidade de vida às pessoas de sua responsabilidade.

Para melhor entendimento, serão relatadas as referências bibliográficas juntamente com as ilustrações que servirão como base tanto para o profissional como para os leigos obterem melhores resultados às necessidades e dificuldades atuais.

SUMÁRIO

RESUMO	iv
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	2
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	3
2 REVISÃO LITERÁRIA	4
2.1 DADOS HISTÓRICOS DA MEDICINA ORIENTAL.....	4
2.1.1 A Energia.....	6
2.1.2 Definição de Pontos e Meridianos.....	8
2.1.2.1 Pontos (Tsubo).....	8
2.1.2.2 Meridianos (Keiraku).....	9
2.1.3 Teoria dos Cinco Elementos.....	10
2.2 DO-IN, SUA ORIGEM E DEFINIÇÃO.....	11
2.2.1 Do-In e as Dores Provocadas pela Prática de Esportes.....	13
2.2.2 Do-In Auricular.....	14
2.2.3 Do-In Anti-Vício de comer.....	16
2.2.4 Equilíbrio na Ponta dos Pés.....	17
2.3 SHIATSU, DEFINIÇÕES, DIFERENÇAS E MÉTODOS DE APLICAÇÃO.....	18

3	METODOLOGIA	20
4	CONCLUSÃO	21
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
6	ANEXOS	23

1 INTRODUÇÃO

Diversos fatores caracterizam a pesquisa desta área, dentre eles, a descoberta de uma vocação, impulsionada pelo preceito budista da compaixão, empatia com o sofrimento alheio, mesclada com o desejo do bem-estar universal. Outro fator importante é devido às frustrações das pessoas, por não encontrarem no atendimento médico a atitude definida como anamnese. A distância entre o paciente e o médico está cada vez mais assídua. Hoje, com a tecnologia avançada, se vê diagnósticos por computadores, e com isso a preocupação no sentido de se realizar a anamnese. Por esse motivo, os médicos pouco tocam ou conversam com seus pacientes, pois em breve não precisarão vê-los. Não se justifica uma postura de prepotência como se fossem os donos de todo o conhecimento, tampouco é o corpo humano uma máquina controlada pelo cérebro, que de vez em quando emperra. O ser humano é muito complexo, necessita de atenção e compreensão, pois a vida é um processo dinâmico por excelência.

Uma outra preocupação de extrema relevância, no que diz respeito à medicina científica, é que só podem ser curadas as doenças, cujas causas são conhecidas. Os diagnósticos de alterações funcionais muitas vezes são confundidos com termos vulgares, levando quase inevitavelmente à medicação sintomática, isto é, o uso de drogas convencionais para cada sintoma.

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Será desenvolvido uma pesquisa, procurando investigar a medicina oriental como um meio de obter significativos resultados no restabelecimento dos desequilíbrios que atingem os seres humanos. Destarte, o estudo tem como finalidade principal, identificar nas técnicas do Shiatsu e Do-In, aspectos relacionados à qualidade de vidas nas aulas de Educação Física, nas academias e nos diversos campos onde o profissional atua, proporcionando numa opção terapêutica, um contato mútuo de pura energia. Daí, uma perfeita comunhão entre as duas medicinas que jamais poderiam se dissociar e que não existe medicina convencional nem alternativa e sim, apenas uma que deveria tratar o homem como um todo.

1.2 JUSTIFICATIVA

As pessoas já estão cansadas de ouvir falar em efeitos colaterais das drogas, impressionadas com os preços dos exames e remédios, sem tempo para descansar e passam a maior parte dele tensos e estressados procurando uma forma de resolver seus problemas. Aí ouve-se falar em homeopatia, medicina de ervas e medicina oriental. Portanto, nada melhor que uma pequena introdução, sobre a medicina oriental, destacando duas de suas variadas técnicas milenares; hoje tão em moda, para se comparar idéias de saúde e doença e descobrir assim, algumas formas de tratamento mais simples, as quais podem ter enorme utilidade na vida cotidiana, sem depender da tecnologia para a manutenção ou obtenção da saúde e bem estar.

Deve-se reavaliar o papel do médico e mudar o enfoque atual, pois somente o uso da tecnologia não nos fará mais saudáveis e felizes. Desse modo, o trabalho justifica-se por apresentar ao profissional de Educação Física, condições de refletir sobre o seu trabalho, diante de uma sociedade onde as pessoas enfrentam sérios problemas de ordem sócio-econômica os quais têm como consequência, desequilíbrio psico-emocionais e até mesmo espirituais.

Assim, o profissional através do Shiatsu e o Do-In, poderá por um método simples e econômico, promover o bem estar dos indivíduos de uma maneira natural e prazerosa. Com isso, recolocará o homem em seu devido lugar como indivíduo e como espécie.

1.3 OBJETIVOS

- Buscar um breve histórico sobre a medicina oriental, bem como, duas de suas técnicas: Shiatsu e o Do-In;
- Identificar no Shiatsu e no Do-In, aspectos que possam contribuir para o bem-estar e a correlação entre as pessoas;
- Fornecer à Educação Física, um conhecimento de técnicas naturais, que possibilitem o profissional promover, na sua vida cotidiana, a qualidade de vida.

2 REVISÃO LITERÁRIA

2.1 DADOS HISTÓRICOS DA MEDICINA ORIENTAL

Para se estudar a história da medicina oriental, tem-se que investigar p período pré-histórico. Segundo BASTOS (1982), a civilização chinesa teve suas origens no vale fértil formado pelo Rio Amarelo, em épocas pré-históricas, como indicam vários achados arqueológicos. Supõe-se que os habitantes daquela época, tenham notado que a massagem em determinadas regiões do corpo, correspondiam a melhoras de certas doenças. Com o tempo, mais e mais correspondências foram sendo descobertas, e toda a medicina chinesa se desenvolveu de forma empírica a partir daí.

Nas tumbas de alguns príncipes e nobres chineses, foram descobertas agulhas de vários materiais (como por exemplo lascas de pedra e bambu) presumivelmente usadas na prática, assim chamada de acupuntura.

A medicina no extremo oriente teve grande avanço no século XXVII a.C., durante o reinado do Imperador Amarelo, Huang Ti. Seus diálogos com seus ministros resultou na obra mais antiga da literatura médica: o NEI CHING. Apresentado em forma de diálogo reúne todos os conceitos e as experiências da época. A versão conhecida é muito posterior à época em que Huang Ti viveu, datando no século III a.C. Acredita-se que esta versão seja uma síntese das tradições orais e escritas, que desde a época do Imperador Amarelo foram sofrendo

transformações, principalmente quanto a simplificação do estilo, para melhor entendimento da classe médica.

No Nei Ching tem-se evidência escrita da existência da prática da acupuntura na idade da pedra onde Huang Ti aconselha o uso da agulha de metal no lugar das “poções que envenenam” e das antigas “picadas de pedra”.

Mais tarde, por volta de 600 a.C., na dinastia l’ang os chineses estavam muito mais avançados que os ocidentais. Vários tratados sobre a medicina foram escritos, e toda uma geração de médicos se tornaram famosos, entre eles um que se chamava Hua Tuo, que a lenda dizia ser capaz de fazer operações com o paciente anestesiado por acupuntura e remédios a base de ervas. Durante esta época a China e o Japão entraram em íntimo contato, sendo a acupuntura introduzido no Japão, juntamente com outros aspectos da medicina chinesa.

A história da China é feita de períodos alternados de Glória e decaimento, e após esta dinastia gloriosa, houve invasão dos bárbaros mangóis e a conseqüente decadência da civilização chinesa. Com o imperialismo colonista, a China viu-se invadida pelos valores ocidentais, e a medicina oriental passou a ser desprezada e até mesmo proibida, seus praticantes perseguidos e presos. Durante a revolução comunista, as tropas de Mao Tsé-Tung lutavam pelo interior da China, muitas vezes em difíceis condições e Mao decidiu recorrer à medicina chinesa para tratar seus soldados. O êxito foi tão grande que com a vitória dos comunistas, ela foi implantada nos hospitais, lado a lado com a medicina ocidental.

Nos dias atuais, constata FERREIRA (1985), é comum nos hospitais chineses terem departamentos da medicina chinesa e ocidental trabalhando em conjunto. Existem algumas diferenças entre a medicina oriental praticada na China em relação

à outros países, diferenças na maior parte em detalhes de materiais e nos métodos ou técnicas empregadas, porém os princípios são os mesmos. Por algum tempo as práticas alternativas à medicina ocidental, foram vistas como curandeirismo, mas em alguns países como a França, por exemplo, uma parcela dos médicos continuavam interessados e praticantes. Após a viagem do presidente Nixon à Chia, foi despertado o interesse no Ocidente pelo que passou a ser um assunto freqüente, ainda que controvertido. Alguns hospitais já a utilizam como rotina no alívio da dor, porém uma parte da medicina finge desconheçê-la, e o meio oficial a ignora. No Brasil a medicina oriental se encontra ainda em processo de divulgação. Não é reconhecida como especialidade médica, o que infelizmente dá origem aos indivíduos despreparados que cometem absurdos em nome da medicina oriental.

A seguir será abordado os conceitos e as influências dos elementos que constituem o corpo humano, bem como a natureza.

2.1.1 A Energia

Segundo BASTOS (1982), as técnicas da medicina oriental são baseadas na obra do Nei Ching. A energia vital, conhecida como Chi, é o aspecto imaterial das relações macrocosmo (universo) e microcosmo (homem) que formam e mantêm o universo. O corpo humano é a materialização desta energia, que flui através de linhas imaginárias denominadas meridianos ou canais, que são por analogia, similares às órbitas dos planetas. No oriente acredita-se que todas as substâncias e todos os fenômenos têm origem nesta força natural que é responsável pela criação do universo. Esta energia se apresenta sob dois aspectos opostos e complementares, conhecidos como Yin e Yang. O primeiro é sombrio, frio, passivo,

negativo, feminino e estrutural, o outro é luminoso, quente, ativo, positivo, masculino e potencial. Em todas as coisas Yin e Yang devem completar-se harmoniosamente. FERREIRA (1985), diz que se o corpo do homem reflete o universo, que é regido pela inter-relação dos princípios Yin e Yang, pode-se dizer que o organismo humano está sujeito à desarmonia entre os dois princípios. Portanto a preponderância de um aspecto sobre o outro, torna o corpo um campo propício ao aparecimento de doenças e perturbações mentais e físicas, que são manifestações exteriores de um desequilíbrio interior. Por causa dessa desarmonia, a energia fica impedida de fluir livremente pelo corpo, e alguns setores do organismo ficam então com excesso e outros com insuficiência de Chi. Essa situação leva à produção de sintomas que indicam o desequilíbrio energético estabelecido no organismo, tais como dores, mal estar e vários outros sintomas. Esse desequilíbrio pode ser causado por fatores internos, tais como as emoções, por fatores externos, como frio, calor, o vento ou por agressões ao corpo, como os traumatismos, a má alimentação e ainda vários outros. Os chineses consideram também a presença de germes, que só causariam doenças se houvesse um desequilíbrio energético anterior no organismo.

Muito antes de Freud os chineses já chamavam a atenção sobre os aspectos emocionais como uma causa. Diziam que as emoções básicas, como o medo, a alegria, a tristeza, poderiam quando excessivos, levar a várias doenças, que seriam o que os ocidentais denominam doenças psicossomáticas.

Segundo FERREIRA (1985) para que qualquer tratamento dê resultados, é necessário que a causa principal do desequilíbrio seja afastada, e o organismo livre dos fatores que originavam a sua desarmonia. Através dos “pontos de acupuntura”

pode-se fazer com que a energia bloqueada volte a circular, e o organismo ao seu perfeito equilíbrio.

Encontra-se no Nei Ching os seguintes dizeres:

“Se o Yin e o Yang não estiverem em harmonia, é como se não houvesse outono em contraste com a primavera, inverno em contraste com o verão.

Quando Yin e Yang se separam, a força da vida se esvai e o sopro da vida se extingue.”

(Huang-Ti, XXVII a.C.)

2.1.2 Definição de Pontos e Meridianos

2.1.2.1 Pontos (Tubo)

Segundo BASTOS (1995), a prática clássica da acupuntura era baseada na anatomia dos pontos e canais energéticos e na fisiologia energética. Admite-se que os chineses conheciam mais de 5.000 pontos na pele, que poderiam ser utilizados terapêuticamente, mas esse número foi reduzido para aproximadamente 1.000 pontos.

Sabe-se que desde a antiguidade o homem tem conhecimento da existência de áreas do corpo que apresentam maior sensibilidade do que outras. Existem estruturas que transformam os estímulos físicos e químicos, recebidos do ambiente, em impulsos nervosos. São receptores do sistema nervoso, como corpúsculo de Pacini, o de Meissner, Ruffini e o de Krause. Os impulsos nervosos são levados pelos nervos sensitivos e mistos ao sistema nervoso central onde se transformam em sensações. Os pontos podem ser localizados através de referências ósseas, musculares ou cutâneas; por medida proporcional, usada empiricamente pelos

orientais e chamada Tsu'en; e modernamente através de aparelhos eletrônicos. Para melhor precisão dos pontos, é importante a revisão do estudo da anatomia músculo-esquelética e da pele, além do reconhecimento cuidadoso dos dermatômeros, se possível dos miótomos, para colaborar no diagnóstico da enfermidade.

2.1.2.2 Meridianos (Keiraku)

BASTOS (1982, 1995), define meridiano como segmentos que conectam um ponto a outro, formando circuitos energéticos que revitalizam não apenas a área adjacentes a eles, mas sobretudo os órgãos a eles associados, por um mecanismo de reflexos do estímulo pele – função orgânica – pele. Os trajetos desses canais não são em linha, mas em faixas ou regiões, seguindo os trajetos dos canais principais – estão relacionados ao tecido conjuntivo fibroso, o veículo de energia predominantemente de defesa e seus trajetos levam o nome do canal principal com os quais estão relacionados. Além dos canais protegerem o organismo de agressões externas, defendem as estruturas musculares, ligamentosas e as de outros conectivos superficiais. Esses canais não possuem pontos cutâneos específicos.

BASTOS (1995), relaciona doze meridianos pares e simétricos formando a grande circulação. Cada um corresponde a um órgão ou víscera de nosso corpo. Dois deles correspondem a determinadas funções energéticas. A energia Chi percorre os meridianos da Grande Circulação. Os seis meridianos Yin percorrem a face interna dos membros, começando ou terminando no tronco, que é “oco” e, portanto Yin. Os seis meridianos Yang, percorrem a face externa dos membros,

começando ou terminando na cabeça, que é "compacta" e, portanto Yang. Além da Grande Circulação existe também a Pequena Circulação e os Vasos especiais. A pequena circulação é formada por dois meridianos ímpares: Vaso Governador e da Concepção. Estes são ascendentes, seguindo um a linha média anterior do corpo, o outro a posterior, e interligando-se através do interior do corpo para completar a circulação. A pequena e a grande circulação atuam de maneira complementar, mantendo em si, o equilíbrio energético. Os vasos especiais são oito, 4 Yin e 4 Yang, usados secundariamente no Shiatsu e tem seu uso maior na Acupuntura.

2.1.3 Teoria dos Cinco Elementos

O Dr. SINTANWEN (1985), designa em sua obra, os cinco elementos de Wu-Hsing; sendo Wu significa cinco e Hsing, andar. Os cinco elementos (a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal e a Água) são, na realidade, os cinco elementos básicos que constituem a natureza. Existe entre eles uma interdependência e uma inter-restrição que determinam seus estados de constantes movimentos e mutações. A teoria dos cinco elementos ocupa um lugar importante na medicina chinesa, porque todos os fenômenos dos tecidos e órgãos, da fisiologia e da patologia do corpo humano, estão classificados e são interpretados pela inter-relação desses elementos. Essa teoria é usada como guia na prática médica.

SINTANWEN (1985), afirma que os fatores da natureza exercem influência nas atividades fisiológicas do ser humano e se manifestam não só na dependência como na adaptação do homem ao seu meio ambiente.

2.2 DO-IN, SUA ORIGEM E DEFINIÇÃO

LANGRE (1977), “na remonta pré-história, os primeiros raios do sol acordaram o homem do seu sono e a manhã presenciou o cerimonial de seu despertar. O primeiro animal pensante sentou-se e esfregou vigorosamente as mãos, o rosto, os pés e o corpo em um ritual instintivo de aquecimento e preparação para a vida”.

Segundo o autor, a finalidade dessa auto-massagem é de abreviar a fase intermediária entre o estado de inércia e a atividade consciente.

A prática do Do-In deu ao homem primitivo a habilidade de enfrentar as atividades e lutas diárias com mente clara, disposição aguçada, perfeito funcionamento do organismo, total energia e alegria. Bahr (1978), presume que o Do-In seja mais antigo que a acupuntura com agulhas, e tenha se desenvolvido na China há uns 5.000 anos atrás, sob o reinado do imperador Huang Ti. Naquele tempo o método consistia em introduzir agulhas em determinados pontos da superfície do corpo, esses pontos já se sabia (certamente por uma descoberta aleatória) que uma pressão exercida sobre eles deflagrava determinadas reações no interior do corpo. As primeiras anotações a respeito do Do-In são bem mais recentes. Elas se encontram num livro de medicina da época da dinastia Tsin, por volta do ano 300 d.C.

LANGRE (1977), afirma que o Do-In além de auto-massagem é também diagnose e rápida cura do corpo, praticada por aqueles que desejam operar grandes transformações dentro de si e que lutam para se manter em harmonia com a natureza.

Os principais métodos de diagnose são citados por KIKUCHI (1982), como sendo: diagnose de percepção, auscultação, através do diálogo, pelo pulso, apalpação, percussão e abdominal.

Segundo KENYON (1974), acupuntura vem do latim e significa perfurar a pele com agulhas, mas existem outras maneiras para estimular os pontos de acupuntura (como por exemplo aplicar ondas ultra-sônicas, moxibustão, ventosas, injetar substâncias químicas, eletroacupuntura e outras) com sucesso, embora com certo grau de morbidez.

Um método mais simples, seguro e eficiente para estimular os locais é a chamada acupuntura por pressão, ou acupressura, ou massagem localizada, ou mais conhecido como Do-In. Conceituado por LANGRE (1977) como, “um processo pelo qual o indivíduo consegue ativar os pontos receptores dos meridianos para restabelecer o fluxo energético alterado em si mesmo através de uma acupuntura sem agulhas, ao massagear seus próprios centros de captação, armazenamento e distribuição energética, sem depender de terceiros”.

Como afirma KENYON (1974), o Do-In tem suas vantagens claras pela possibilidade do seu uso no lar, facilidade de repetição da terapia e a quase inexistência de riscos. Contudo o Do-In não é um milagre e não funcionará em todas as doenças, mas poderá ter grande utilidade nas enfermidades cuja natureza se presta para esse tipo de tratamento. Certos males poderá tratar melhor do que a própria acupuntura com agulhas.

A localização dos pontos não oferece dificuldade e o tratamento é de aplicação simples, quando utilizada corretamente. Pode trazer um relevante alívio da dor e levar a reabilitação dos músculos e membros afetados, bem como ser

usada em conjunção com outros tratamentos como cólicas menstruais e distúrbios abdominais, coadjuvantes na recuperação em casos de ataques e auxiliar na redução de edemas e pode até mesmo ser útil em alguns distúrbios neurológicos. No entanto, mesmo sem consultar um médico com freqüência, uma pessoa pode reabilitar continuamente suas articulações, músculos, ao mesmo tempo que instiga com o vigoroso exercício requerido pelos esportes, usando o Do-In durante e após a atividade esportiva.

2.2.1 Do-In e as Dores Provocadas pela Prática de Esportes

Sabe-se que a artrite tem muitas formas e as pessoas são afetadas por ela em vários graus. Na maioria das vezes a artrite piora à medida que a pessoa envelhece, e os jovens não são particularmente afetados, a menos que façam esforços de maneira abusiva, como alguns atletas, especialmente os arremessadores de beisebol, praticantes de esportes de contato e tenistas. Para KENYON (1974), o Do-In poderá ajudar a pessoa que sofre de artrite, seja ela traumática, reumática ou óssea, e pode ajudar nos casos de bursite e de inflamação nos tendões, assim como em qualquer lesão nos ligamentos que não seja suficientemente grave para exigir uma cirurgia. De qualquer modo, a pessoa com uma lesão grave não deverá confiar apenas no Do-In, e sim usá-lo como terapia auxiliar, associada a algum tratamento mais ortodoxo, conforme prescrição médica.

Os jovens tendem a praticar esportes de forma muito intensa e estão sujeitas a lesões decorrentes de qualquer modalidade a que se possam dedicar, seja corrida, natação ou esportes de contato. Eles também tendem a apreciar os esportes que possam praticar durante a maior parte da vida. Da mesma forma, podem resultar

em lesões. Para esse fim é que o Do-In oferece uma ajuda considerável. Para as pessoas de meia-idade, o exercício adequado é importante para a saúde e para o bem-estar. O exercício não é apenas necessário para manter a boa forma muscular, mas também capacita o corpo a consumir com rapidez e eficiência as gorduras ingeridas. O exercício torna-se difícil de praticar quando a pessoa sofre de artrite, bursite, inflamação num tendão, estiramento muscular ou dor muscular. A pessoa fica impossibilitada de andar de bicicleta, caminhar acelerado, lançar uma linha de pesca, e assim por diante. Os jovens podem não ser tão atingidos por esses males quanto as pessoas mais velhas, mas certamente são suscetíveis a entorses e estiramentos musculares, para os quais o Do-In e o Shiatsu (massagem por acupressão) podem ser eficazes. E ambas podem ser utilizadas não somente no campo esportivo, mas também no dia a dia onde haja necessidade.

Para melhor entendimento, serão abordados os principais pontos relacionados à Educação Física, ver anexos 1 à 10.

2.2.2 Do-In Auricular

O ouvido é o órgão da audição, mas poucos sabem que é também o centro de controle do equilíbrio. E que a orelha representa uma miniatura invertida de um embrião humano. O ouvido é dividido em três partes: o ouvido externo, o médio e o interno. O externo inclui a aurícula e o meato auditivo externo. A aurícula é popularmente conhecido como “orelha”. Esta é a parte do ouvido que CHAN (1977), cita estar sendo usada nas principais escolas médicas e centros de tratamento nos EUA, Canadá, França, China e em todo o mundo, para tratar de distúrbios como obesidade, tabagismo, dores lombares e dores de cabeça. Esta arte de curar, que

envolve a inserção de agulhas em pontos específicos, o Do-In auricular é um produto inovador, substituindo agulhas pela pressão dos dedos sobre esses pontos.

Bourdiol, citado por CHAN (1977), relata que estava cada vez mais a massagear por pressão digital em vez de agulhas, pois funcionava tão bem quanto estas.

Há pelo menos quatro principais aplicações clínicas do Do-In: a medicina preventiva, terapia, meio diagnóstico e analgesia. Segundo o autor CHAN (1977), o Do-In como meio preventivo ainda está sendo investigado e têm-se conseguido sucessos preliminares. Para fins diagnósticos procuram-se um ou mais pontos responsivos. Quando existe problemas em um órgão interno ou em qualquer outra parte do corpo, existe um ou mais pontos responsáveis correspondente ao distúrbio. Não indica a causa, só pode refletir sob a área ou órgão que está em desequilíbrio. Sob o aspecto terapêutico, é o de principal importância por seu uso pelo leigo.

Na China um estudo constatou ser mais de 90% eficiente no tratamento de alcoolismo, tabagismo, obesidade, dores de cabeça, entorses, menstruação dolorosa, torcicolo, tensão e rigidez na região do pescoço, ressaca, síndromes dolorosas e vários tipos de doenças.

CHAN relata que o Do-In auricular não é um remédio, e nem é a sua intenção que as pessoas realizem o seu próprio diagnóstico. O Do-In auricular só deve ser empregado depois de se determinar a natureza da doença ou do desequilíbrio.

Os principais pontos relacionados aos desequilíbrios acima citados e de interesse geral na área da Educação Física, serão ilustrados posteriormente nos anexos 11 à 13.

2.2.3 Do-In Anti-Vício de Comer

Definido por HOVAISS (S/D) apetite é “vontade de comer”, sem ter fome. Pavlov (1904), citado por BAHR (1978) descobriu os reflexos condicionados e o seu desenvolvimento. Pavlov dava boa comida aos seus cães e eles começavam a babar pelo simples fato de ver a comida. Simultaneamente ele fazia soar um sino numa determinada tonalidade. Depois de algum tempo, apenas o toque do sino fazia com que os cães babassem, mesmo que não vissem a comida. Dessa maneira o condicionamento pode ser aprendido apesar de levar algum tempo para se estabelecer.

BAHR (1978), cita que na prática a pessoa com excesso de peso que começa a controlar o vício de comer através da pressão dos pontos, irá bloquear suficientemente a atividade exagerada do seu centro de alimentação, a ponto de perceber os efeitos e diminuir o apetite. Numa primeira etapa precisa-se de algum tempo e vai diminuindo progressivamente na medida em que os reflexos, se acostumem ao caminho entre os pontos massageados e o cérebro. Apesar de não se chegar a um estágio no qual basta simplesmente pensar no Do-In para provocar os seus efeitos, é quase isso que acontece: o condicionamento contínuo acaba levando a uma situação no qual apenas 10 segundos são suficientes para bloquear completamente o apetite. Entretanto é necessário o Do-In todos os dias, caso contrário os reflexos não ficam condicionados. Basicamente, é preciso aplicar a pressão em pontos que provocam reflexos no cérebro. Quanto mais bem localizado o ponto maior o efeito obtido. As ilustrações ver anexos 14 à 16. Para obter o melhor efeito possível, deverá empregar os seguintes métodos: observar as

ilustrações e procurar os pontos no próprio corpo; identificação combinada, visual e manual e certeza do local correto.

Um ponto importante para atingir o objetivo é saber distinguir fome e apetite, não esquecendo é claro, do acompanhamento de uma boa dieta.

2.2.4 Equilíbrio na Ponta dos Pés

Segundo GUTIERREZ (1997), os pés são fundamentais no equilíbrio do organismo, pois neles encontram-se todo nosso corpo. O Do-In remonta da antigüidade, quando as terapias de pressão eram a medicina preventiva existente. Observam que essa técnica milenar já era praticada no Egito, para manter o equilíbrio físico, mental e espiritual.

O Do-In efetuado nos pés, estimulam todo o nosso corpo, e cada ponto reflete num órgão do nosso organismo. Por exemplo: entre a borda dos pés se encontra a coluna vertebral, alguns órgãos como o fígado, cólon ascendente, vesícula. O que está no lado direito do nosso organismo reflete-se no pé direito, e assim por diante. Essa arte milenar nos dá a sensação de prazer e relaxamento, que se estende por todo o corpo. Ela é aplicada com a polpa dos dedos polegares, pressionando os pontos de dor. Após algumas sessões, se dá o alívio total. As sessões são variáveis, de acordo com cada caso. Já nas primeiras a pessoa começa a desfrutar de um sono reparador, intestino com melhor funcionamento, equilíbrio emocional e maior disponibilidade. São muitas as suas indicações para manter o stress, problemas circulatórios, dores musculares, insônia, celulite, estados depressivos, enfim, é uma técnica que normaliza os pontos em desequilíbrio do corpo humano, propiciando harmonia e bem-estar.

Ver ilustrações nos anexos 17 à 20.

2.3 SHIATSU, DEFINIÇÕES, DIFERENÇAS E MÉTODOS DE APLICAÇÃO

O Shiatsu para o leigo, pode ser confundido com a massagem ocidental, mas segundo BASTOS (1982), as diferenças são grandes. A massagem ocidental tem ação no corpo terapêutico, desportivo e estético. Na sua prática trabalha-se a circulação sangüínea e linfática através da manipulação muscular correta. No Shiatsu, visa a estimulação ou sedação dos meridianos, pontos e áreas sensíveis do corpo, que podem corrigir disfunções orgânicas e combater os sintomas, em busca da homeostase energética. É conhecida como acupuntura manual. Shi significa dedo, Atsu pressão. Poucas informações há em língua ocidental.

Segundo o Dr. OKUYAMA, citado por BASTOS, o Shiatsu se reveste em um especial valor como recurso terapêutico, devido, exatamente, ao fato de não provocar efeitos colaterais ou nocivos quando aplicado corretamente e, também, por utilizar apenas as mãos como instrumento de trabalho. É dele essas palavras: "O conhecimento teórico e a perícia técnica são importantes, mas a pessoa precisa desenvolver um estado de profunda lucidez, que se manifestará com uma prática perseverante, onde as mãos respondem naturalmente aos ditames da intuição e do coração, e aí, médico e paciente serão uma única vida, e só então, um dedo apenas poderá curar com certeza" ...

Segundo NAMIKOSKI (1987), o Shiatsu possui os mesmos conceitos filosóficos da milenar cultura do oriente. Shiatsu ou Pressoterapia, é um recurso da medicina oriental que consiste na pressão e manipulação de pontos e áreas sensíveis do corpo, assim como na movimentação das articulações. Essa técnica,

juntamente com as demais, formam a base da medicina oriental. Nela não existe teoria separada da prática, e no Shiatsu a prática é de importância fundamental. Por mais conhecimentos que se possa ter, são as mãos que executam as ações; a mão simboliza a ação, manifesta a ação do pensamento, materializa o pensamento. E a ação requer sensibilidade. Na prática pode-se ainda utilizar o cotovelo, o pé, a cabeça, em alguns casos para a coluna; e existem aparatos de madeira para a auto-aplicação. As técnicas de manipulação consistem em: amassamento (pressão), percussão e movimentação. As posições corretas das mãos, ver ilustrações no anexo 21 à 24.

A técnica básica mais importante é a pressão. Se não utilizada corretamente, nada adiantará a aplicação, mesmo sendo na área adequada. Há dois conceitos importantes na aplicação da pressão: GAKUN, sensibilidade tátil e SHIGEKI, choque por descompressão. Gankun é a própria arte de curar, Shigeki o tempo exato de descompressão é de profunda importância para a eficácia da aplicação.

Segundo ADACHI (1988), é um recurso simples onde o professor usa apenas suas mãos, parte de seu próprio corpo, na tentativa de aliviar o sofrimento de outra pessoa. Há várias escolas que utilizam este método de consciência corporal objetivando o respeito mútuo e o relaxamento, proporcionando assim qualidade de vida das pessoas. Esta técnica (Shiatsu) aumenta o aporte sanguíneo para determinada região, melhora o retorno linfático e venoso, produz relaxamento muscular e mental, alivia dores e tensão nervosa, evita a fibrose e a formação de aderências em músculos e diminui a tendência à atrofia muscular. Além destes efeitos ainda possui um efeito bio-energético, aumentando muito seu potencial terapêutico.

3 METODOLOGIA

A pesquisa se caracteriza por um estudo bibliográfico e foram utilizadas várias obras referentes ao tema. Na seqüência serão ilustrados através de desenhos e fotos, os principais pontos e técnicas de manipulação, para servir como um guia ou manual às pessoas interessadas. Numa Segunda fase será utilizado através de filmagem, como é na prática a aplicação dessas técnicas e seqüência o relato das pessoas praticantes relatando as possíveis melhoras para o que as afligem.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática do Do-In e do Shiatsu, não necessitam, em princípio, nenhuma filosofia de vida ou dietas especiais. Seus resultados são sentidos de sua utilização. A aplicação correta é capaz de aliviar dores violentas ou paralisar doenças e males de caráter crônico.

Evidentemente seus resultados serão mais eficazes e permanentes nas pessoas que tomam um cuidado maior com seu corpo, seja tentando uma vida de acordo com as leis da natureza, seja evitando alimentos quimicamente poluídos ou em excesso. O uso imprudente e desordenado de remédios, tão comum em nosso país, certamente prejudicará os bons resultados de qualquer processo natural.

As técnicas orientais citadas, têm por objetivo específico reconduzir ao corpo, suas potencialidades naturais afetadas pelo uso e práticas artificiais. E que estas podem ser complementadas com métodos paralelos de alimentação natural, meditação e a renovação constantes de energia física.

Esta pesquisa procura situar ao profissional de Educação Física, em um contexto ecológico que possibilita uma forma existencial harmoniosa em que o desenvolvimento interior se sobrepõe à busca do sucesso exterior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ADACHI, Takaya. **Instituto de pesquisa “Nova Era”**. Diagnoses, terapias alternativas, testes energéticos e sensitivos. Paraná, 1988.
2. BAHR, Dr. Frank R. **O método mais eficaz para alcançar a silhueta ideal**. Trad.: Rodolpho Krestan. São Paulo, 1978.
3. BASTOS, Dr. Sohaku R. C. **O livro do Shiatsu**. 1ª ed. Editora Ground. São Paulo, 1982.
4. _____. **Tratado de Eletroacupuntura: Perspectivas Científicas, Teorias e Prática**. Editora Numem. São Paulo, 1995.
5. CHAN, Pedro. **A antiga arte chinesa de curar doenças e dores com a pressão dos pontos sensíveis das orelhas**. Trad.: Dr. Miécio Honkis. 2ª ed. Editora Record. Rio de Janeiro, 1977.
6. FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Minidicionário da língua portuguesa**. 1ª ed. Editora Nova Fronteira. Rio de Janeiro, (S/D).
7. FERREIRA, Marcus Vinícius. **O que é acupuntura**. Editora brasiliense. São Paulo, 1985.
8. GUTIERREZ, Viviana. **Uma técnica milenar pode acabar com a dor**. Jornal Gazeta do Povo. Paraná, 1997.
9. HOUAISS, Antônio. **Dicionário básico escolar**. Editora Larousse do Brasil. Rio de Janeiro, (S/D).
10. KENYON, Keith. **Acupuntura sem agulhas: Pontos de pressão**. Trad.: Maio Miranda. Editora Pensamento. São Paulo, 1974.
11. KIKUCHI, Tomio. **Moxabustão: Filosofia da medicina oriental, tratamento aplicado**. 2ª Ed. Editora Musso Publicações. São Paulo, 1982.
12. LANGRE, Jacques de. **Do-In: Técnica oriental de auto-massagem**. Trad.: Juracy Campos L. Cançado. 6ª Ed. Editora Ground. Rio de Janeiro, 1977.
13. NAMIKOSKI, Dr. Aday. **Pressoterapia: Recurso da medicina oriental**. São Paulo, 1987.
14. SINTANWEN, Dr. Tom. **Acupuntura Clássica Chinesa**. São Paulo: Editora Cultrix, 1985.

ANEXOS

ANEXO 1

Dores nas costas

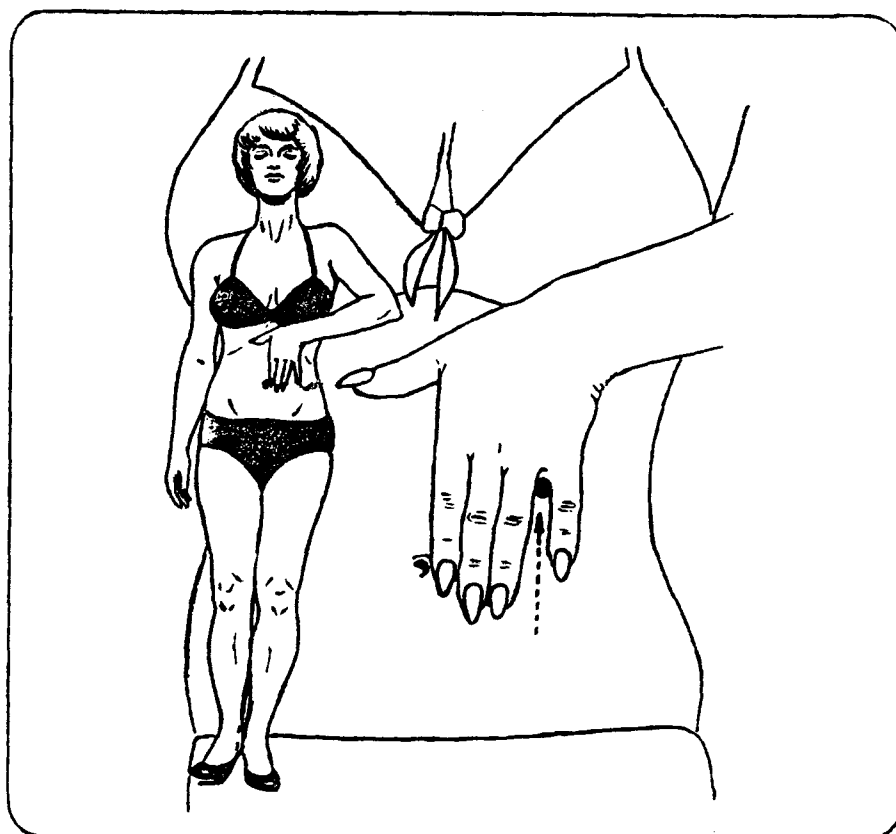


Ponto 1 das costas
FIG. 8

Localizados em cada um dos lados da coluna vertebral, cada ponto está situado a uma distância de cerca de dois dedos de largura do meio da coluna vertebral. Os pontos estão localizados no mesmo nível da parte inferior da caixa torácica.

ANEXO 2

Obesidade

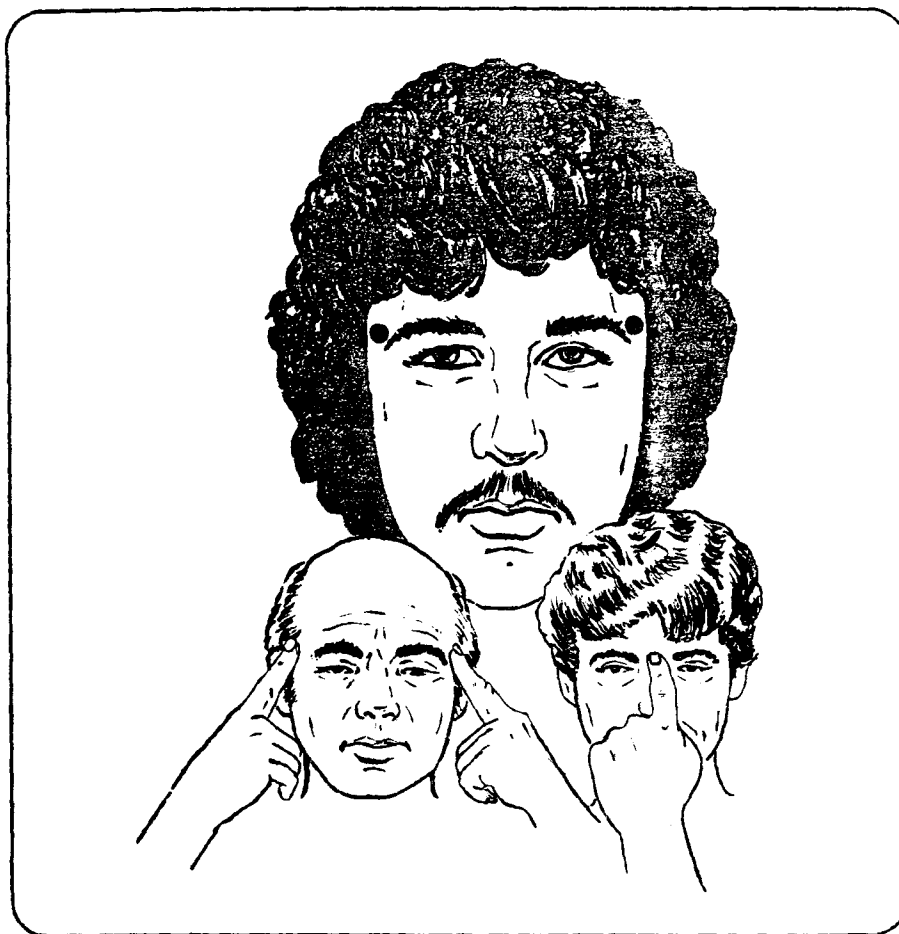


*Ponto 1 do abdômen
FIG. 48*

Pode ser encontrado com os dedos da mão esquerda unidos e retos e situando-se a ponta do dedo indicador junto do umbigo — o ponto está localizado exatamente abaixo da membrana existente entre o dedo anular e o dedo mínimo.

ANEXO 3

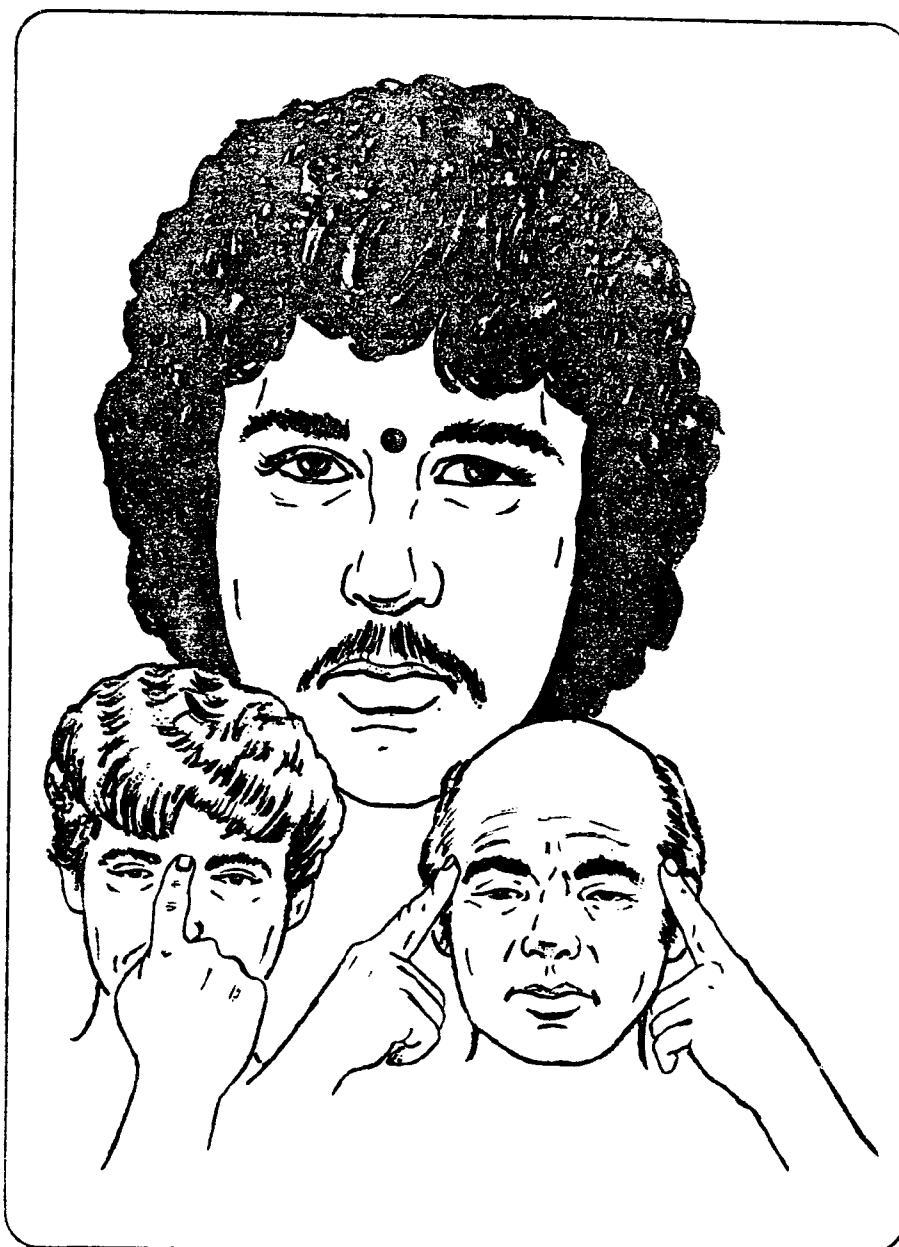
Dor de cabeça, enxaqueca



Ponto 4 do rosto
FIG. 60

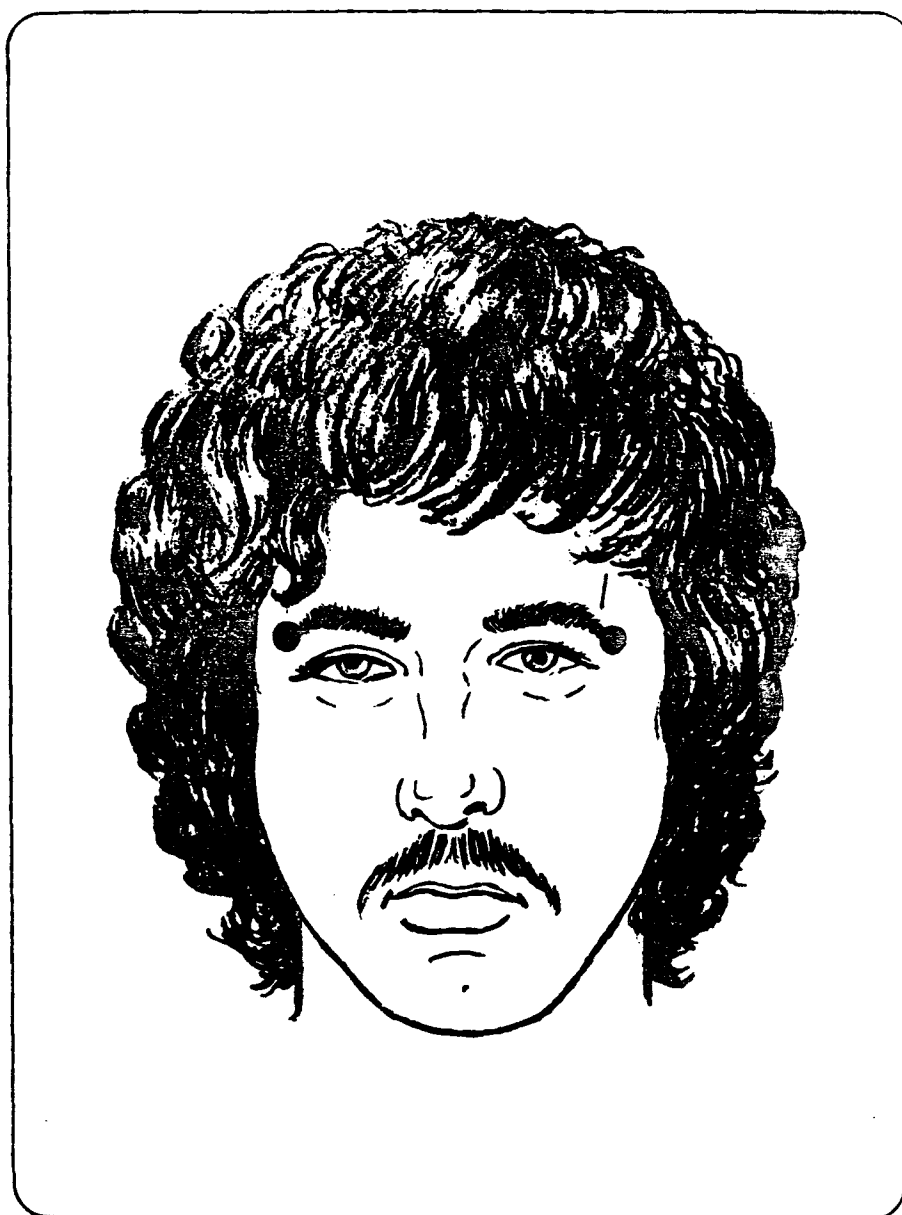
Localizado de cada lado da testa, na parte lateral, a um dedo das sobrancelhas, nas têmporas.

ANEXO 4



Ponto 1 do rosto *Localizado no centro da testa, bem no meio das*
FIG. 61 *sobrancelhas.*

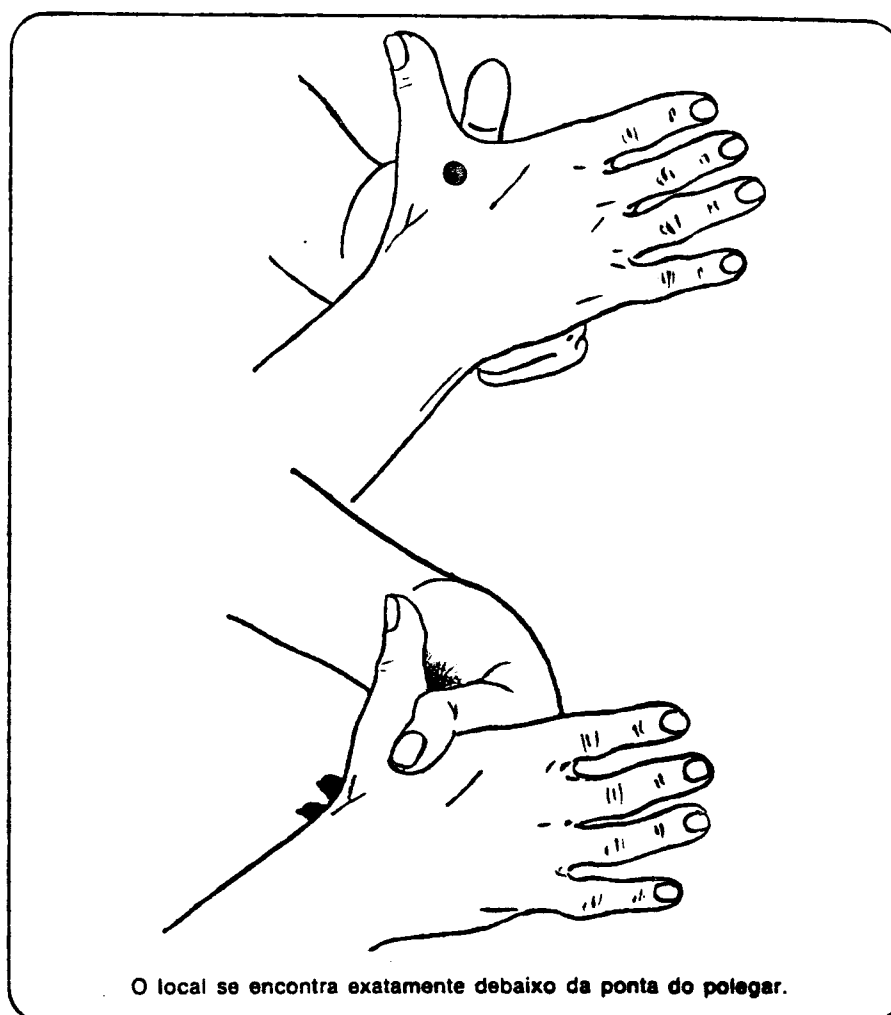
ANEXO 5



*Ponto 3 do rosto
FIG. 62*

*Localizado em cada um dos lados da testa, na
borda externa das sobrancelhas.*

ANEXO 6

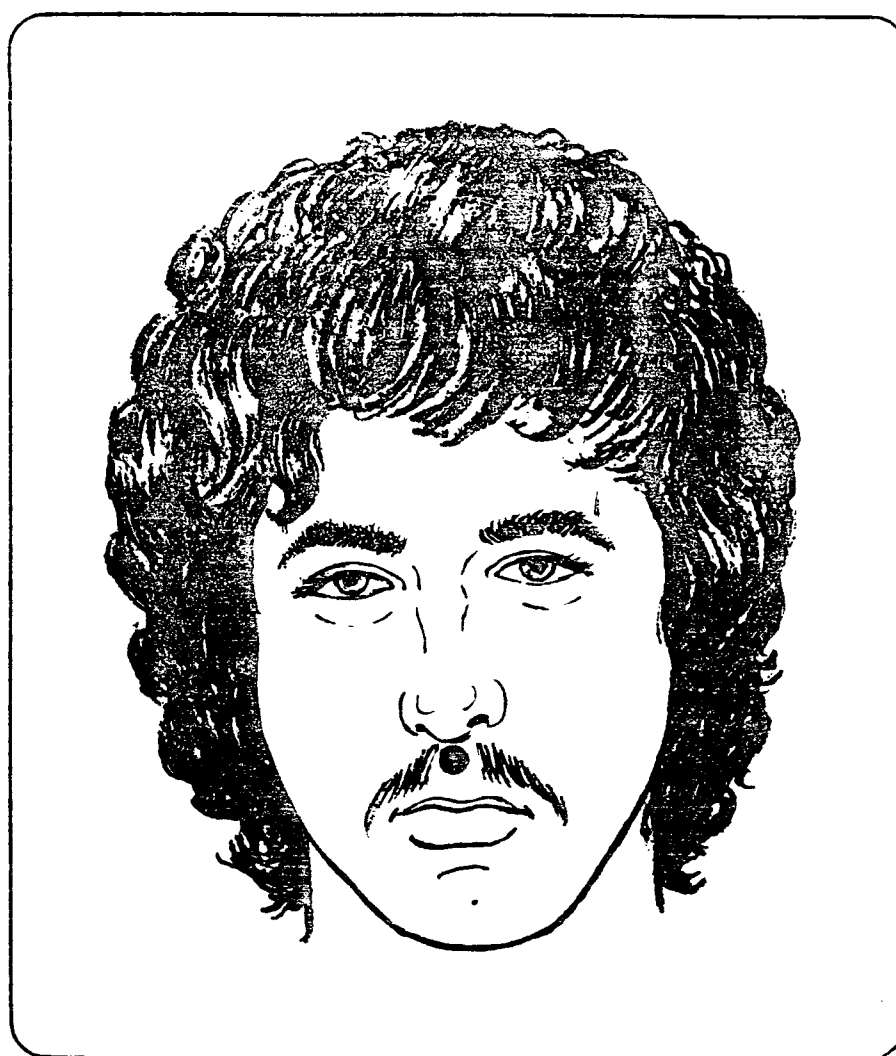


Ponto 5 do pulso
FIG. 63

Pode ser localizado juntando-se o polegar e o dedo indicador, notando-se a pequena saliência que se forma na junção de ambos, nas costas da mão. O ponto está situado debaixo do pico dessa saliência. Também pode ser encontrado curvando-se o polegar da outra mão sobre a membrana existente entre o polegar e o dedo indicador, conforme é mostrado na figura. Ele se localiza sob a ponta do polegar.

ANEXO 7

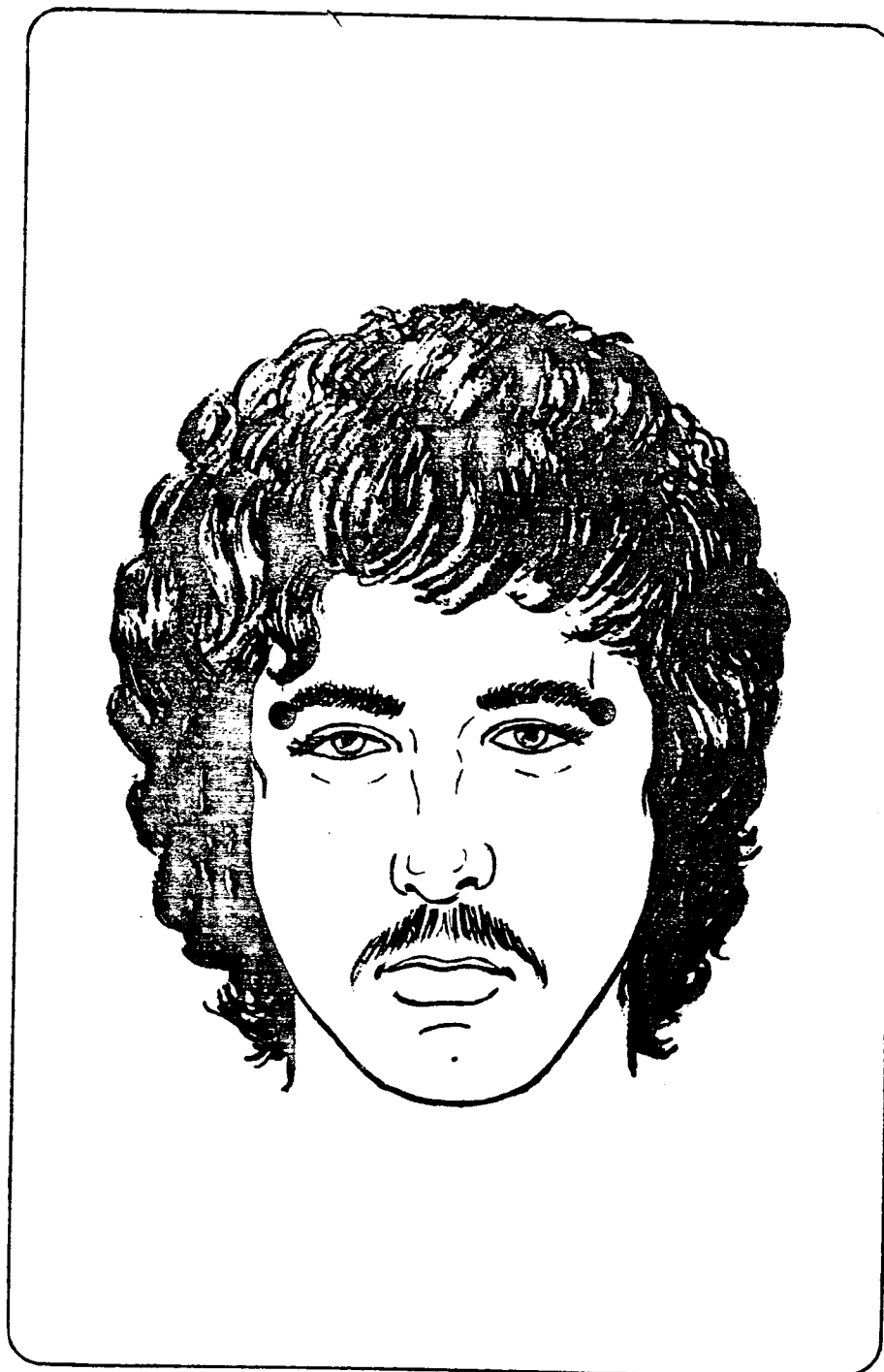
Desmaio ou síncope



*Ponto 10 do rosto
FIG. 98*

*Localizado a meia distância entre a parte inferior
do nariz e o topo do lábio superior.*

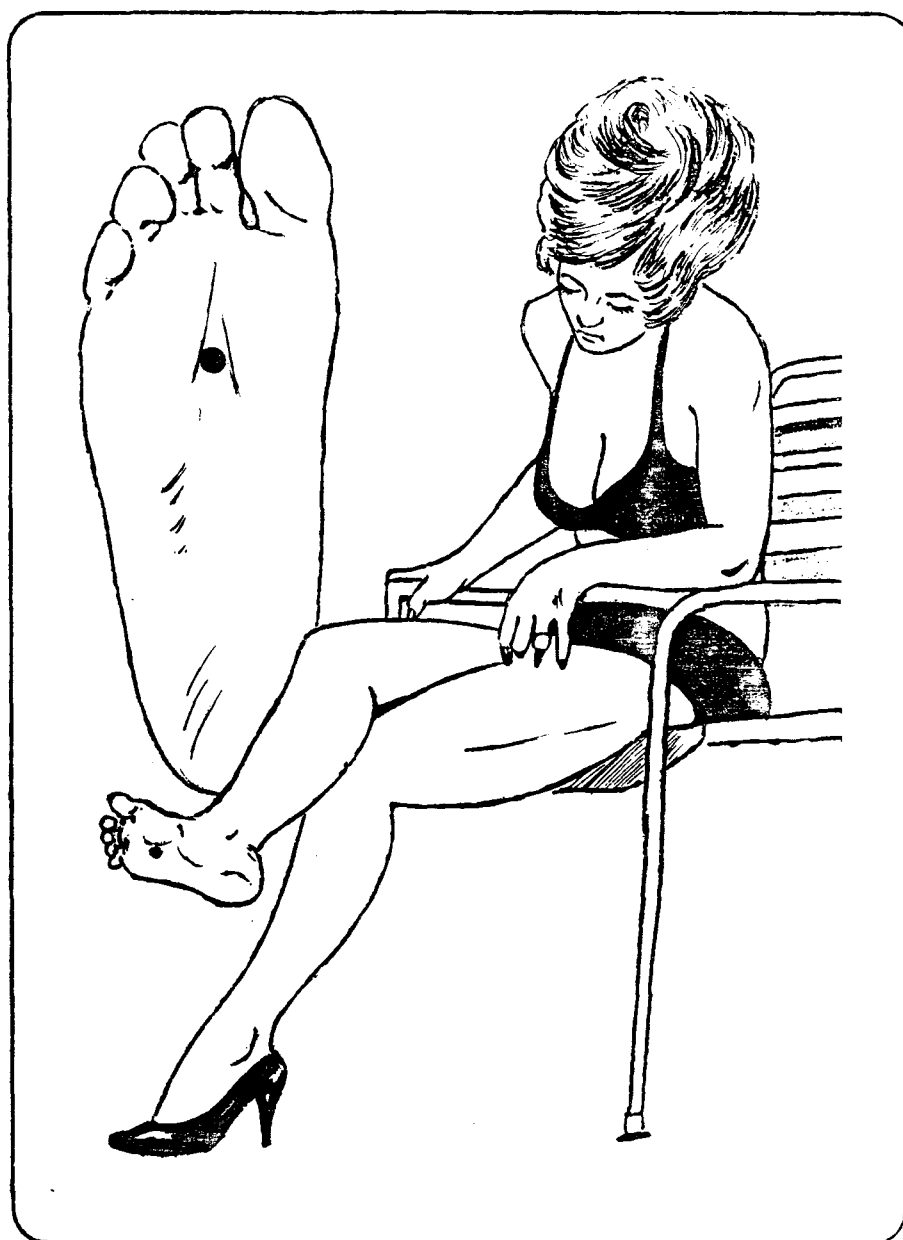
ANEXO 8



*Ponto 3 do rosto
FIG. 99*

*Localizado de cada um dos lados da testa, na
borda externa das sobrancelhas.*

ANEXO 9

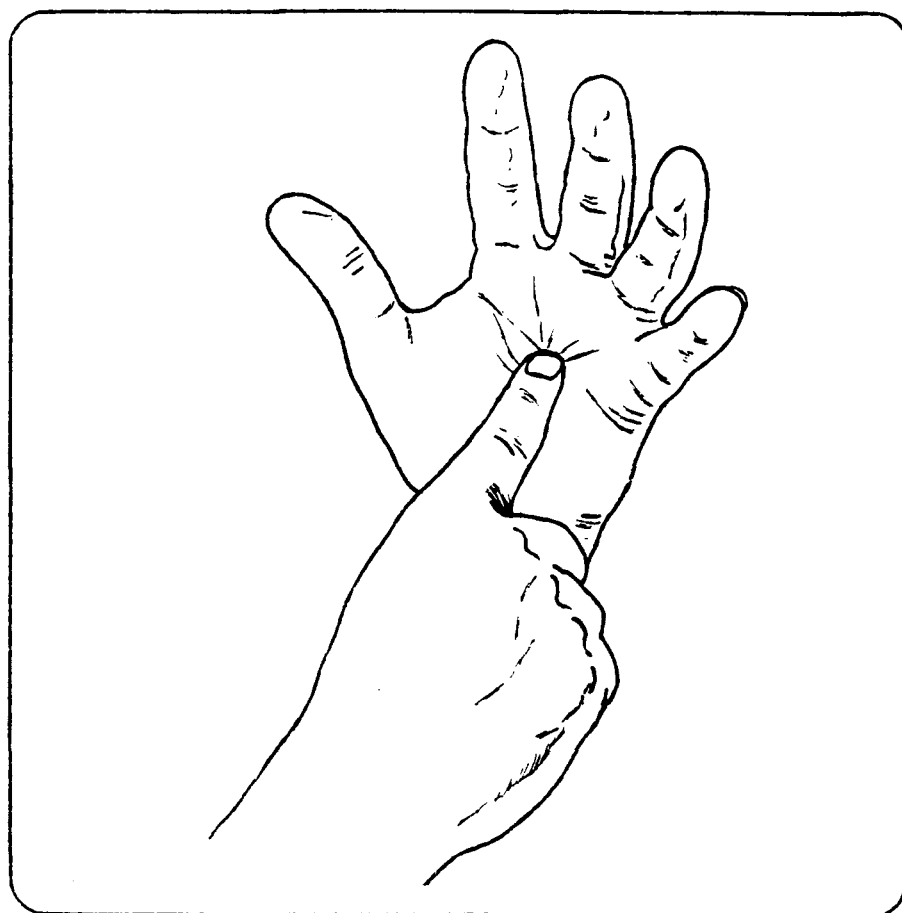


Ponto 8 do tornozelo
FIG. 100

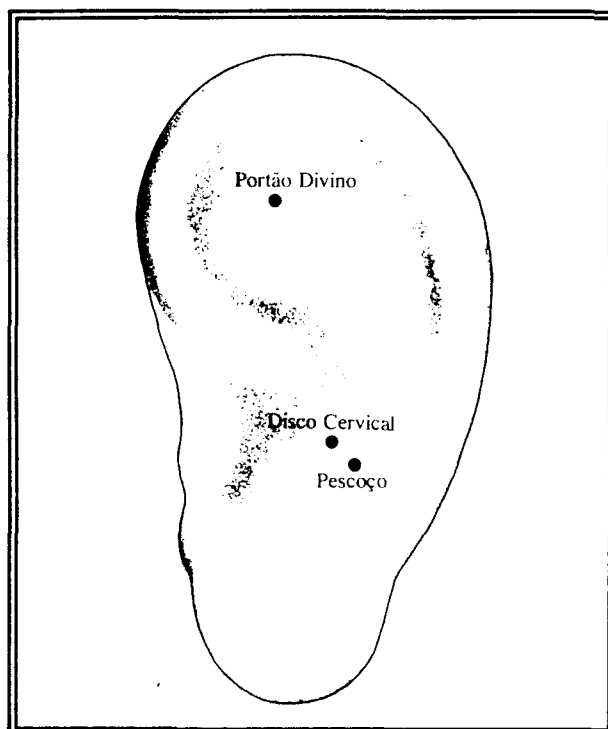
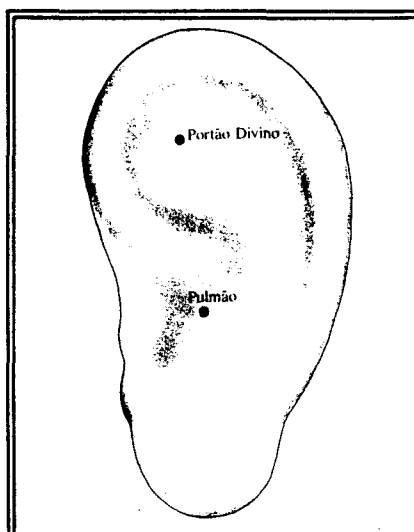
Localizado a um terço da distância existente entre os dedos e o calcanhar, na sola do pé, bem no centro.

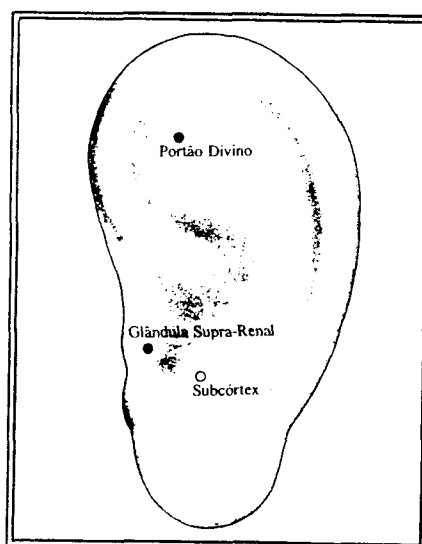
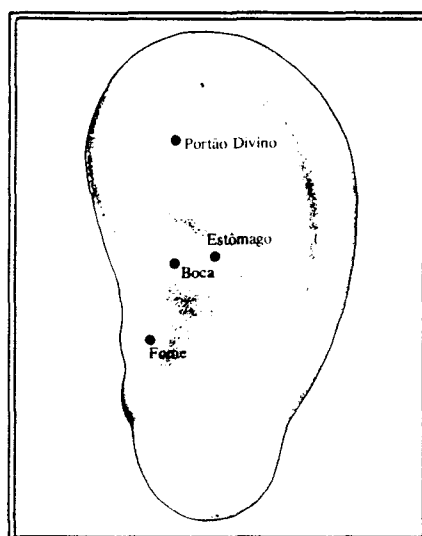
ANEXO 10

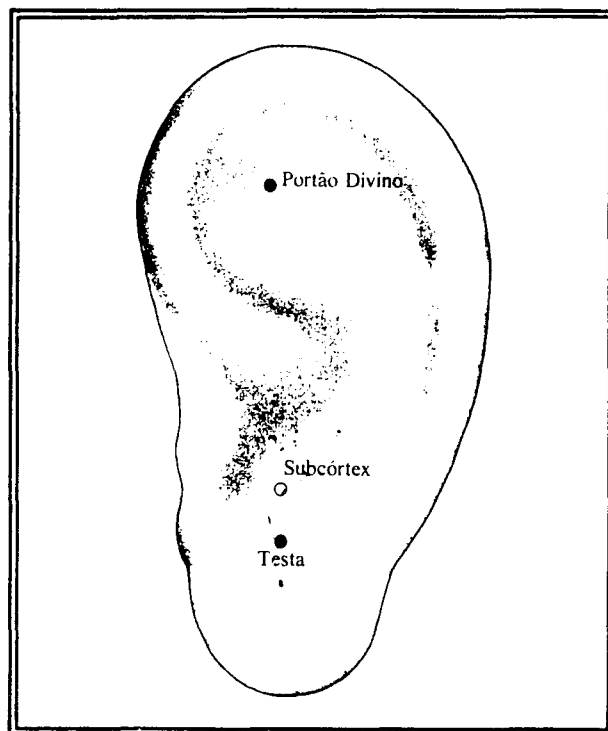
Transpiração excessiva ou póli-hidrose



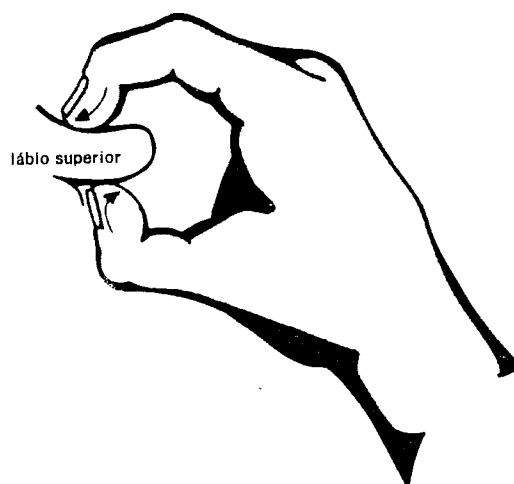
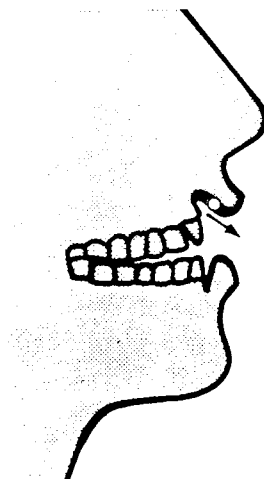
Ponto 12 do pulso *Localizado no centro da palma da mão.*
Ponto de Póli-hidrose

ANEXO 11**TORCICOLO****TABAGISMO (E TOXICOMANIAS)**

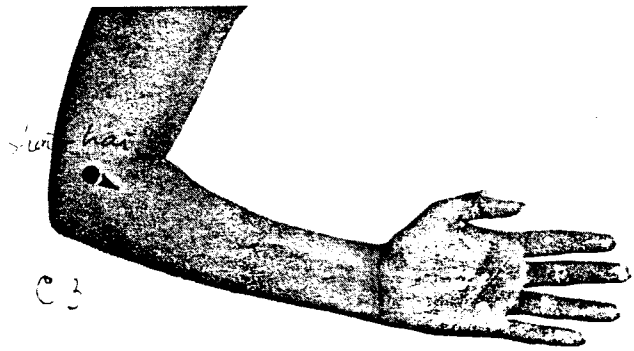
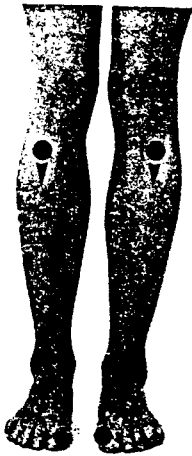
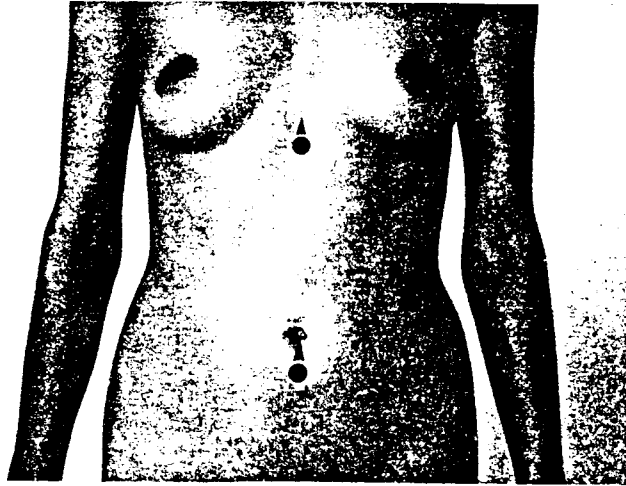
ANEXO 12**PONTOS GERAIS PARA ALÍVIO DA DOR****OBESIDADE**

ANEXO 13**DOR DE CABEÇA FRONTAL**

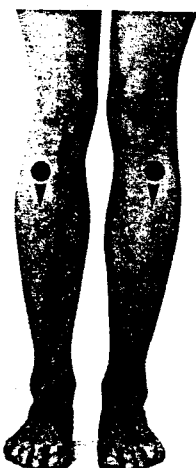
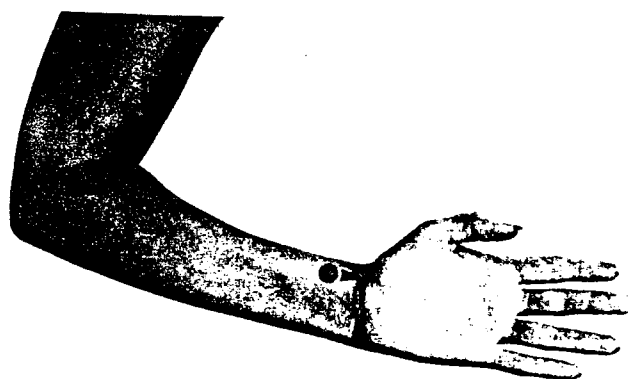
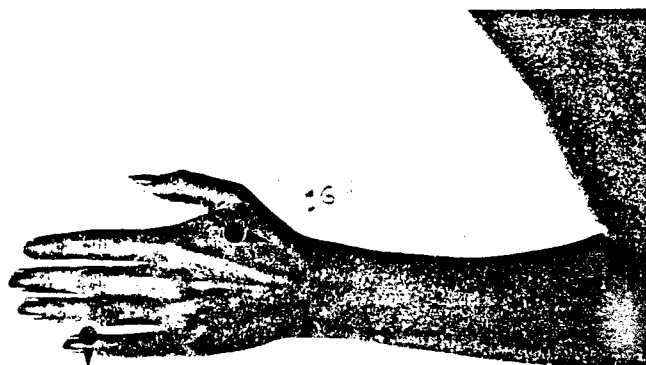
ANEXO 14



ANEXO 15



ANEXO 16



ANEXO 17



ANEXO 18



ANEXO 19



ANEXO 20



ANEXO 21

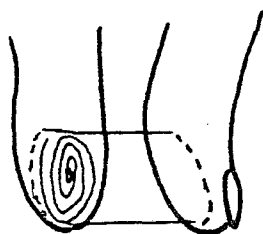
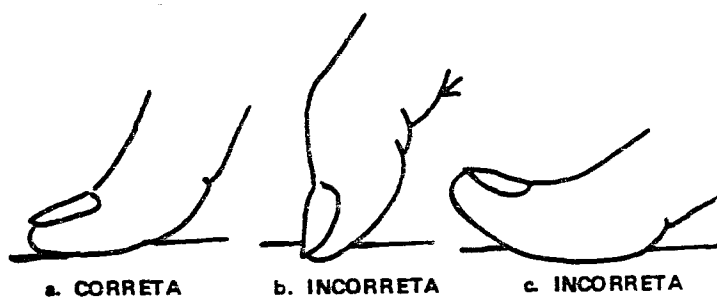


Fig. 1
ÁREA DE CONTATO DO POLEGAR (polpa do polegar)



POSIÇÃO CORRETA DO POLEGAR

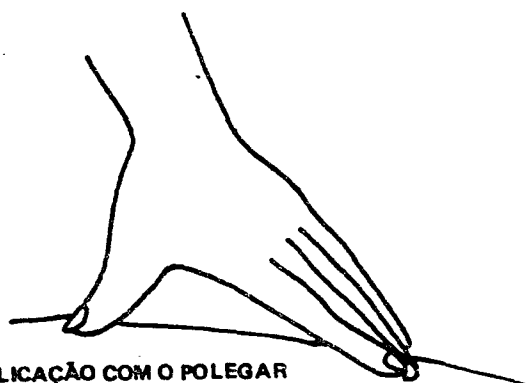


Fig. 3
POSIÇÃO CORRETA DA MÃO NA APLICAÇÃO COM O POLEGAR
(O dedo indicador não apoia, levemente erguido)

ANEXO 22

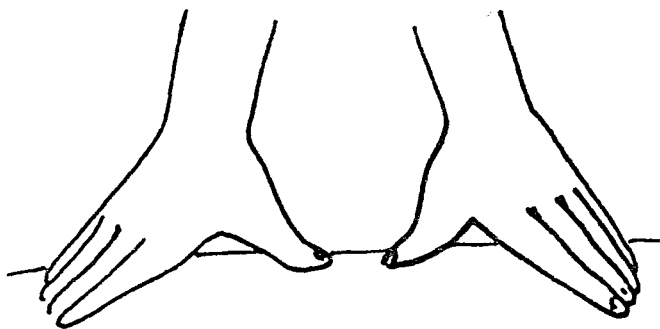


Fig. 4
PRESSÃO COM O POLEGAR

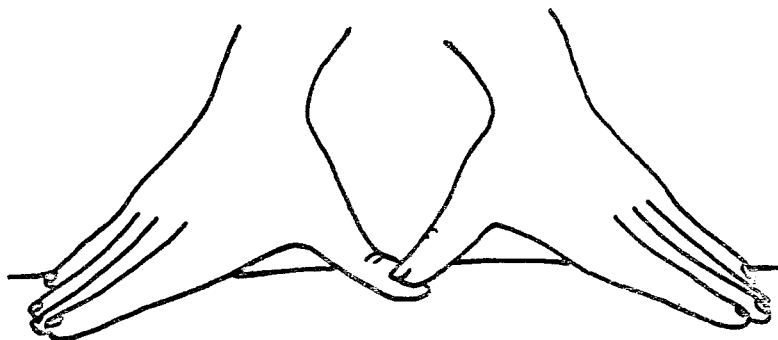
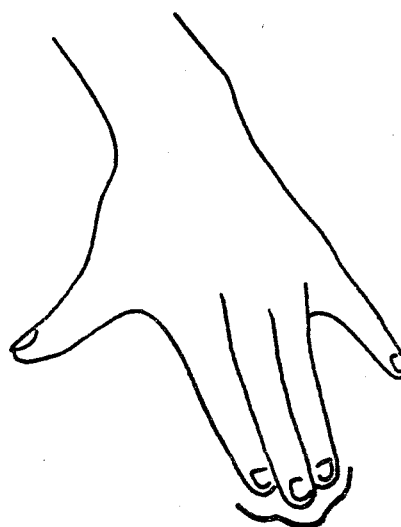
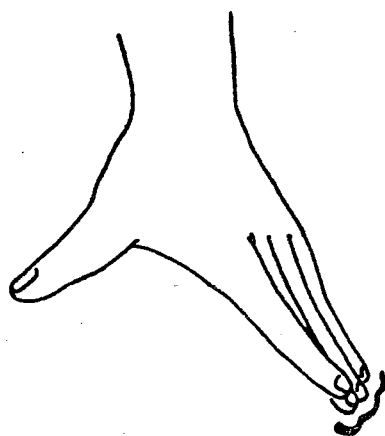
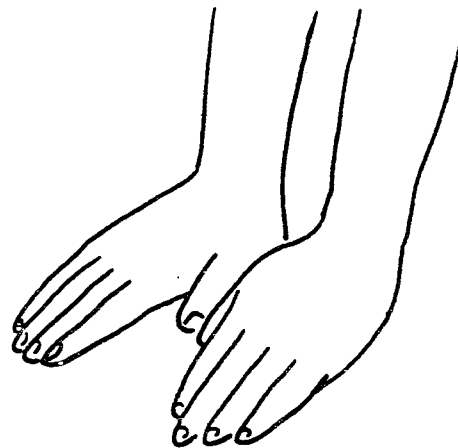
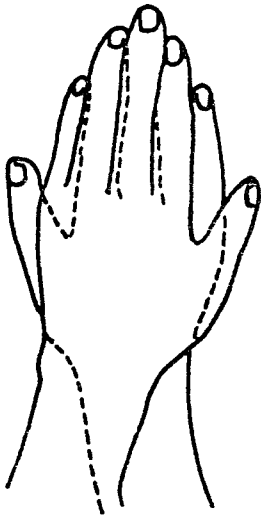
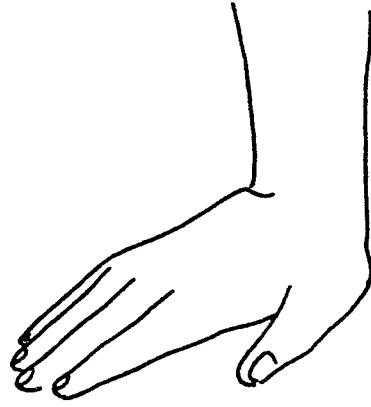
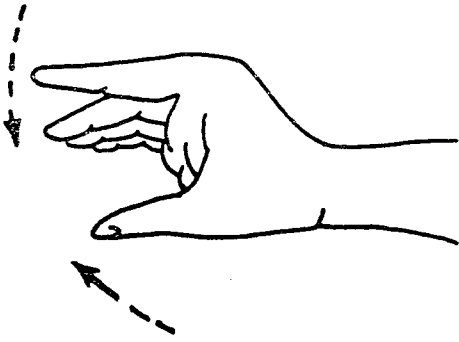


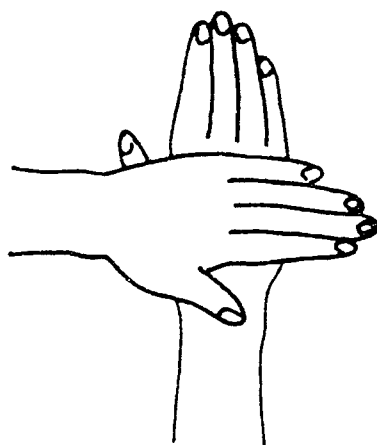
Fig. 5
PRESSÃO REFORÇADA DO POLEGAR

b) FORMAS DE PRESSÃO UTILIZANDO OUTROS DEDOS



ANEXO 23



ANEXO 24

d) USO DO CUTELO COM A MÃO FECHADA

