

Inspirado na reflexão sobre a jornada do acupunturista

Acupuntura360

Um Guia Holístico para o Corpo, a Mente e a
Energia

Capítulos 1 a 5 · Guia Gratuito

Acupunturista Mavíael Correia da Silva

Acupuntura360: Um Guia Holístico para o Corpo, a Mente e a Energia

Bem-vindo à sua jornada

Este guia gratuito reúne os cinco primeiros capítulos do livro **Acupuntura 360**, uma obra completa sobre os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Aqui você encontrará uma linguagem acessível e profunda ao mesmo tempo, que transforma conceitos milenares em sabedoria aplicável ao dia a dia.

O que você vai aprender neste guia

Os cinco capítulos a seguir formam o alicerce de todo o conhecimento da MTC: os Três Tesouros (Jing, Qi, Shen), a dança do Yin e Yang, os Cinco Movimentos (Wu Xing), as Substâncias Vitais e o poder da Intenção na mobilização do Qi.

Sumário

PARTE I · O SISTEMA OPERACIONAL MILENAR

Cap. 1 Os Três Tesouros — O Código-Fonte da Sua Vida

Cap. 2 Yin e Yang — A Dança Cósmica

Cap. 3 Os Cinco Movimentos (Wu Xing)

Cap. 4 As Substâncias Vitais

Cap. 5 A Força da Intenção — O Qi pela Mente

PARTE I

O Sistema Operacional Milenar

Aqui estabelecemos a base filosófica e os conceitos que regem todo o universo da Medicina Chinesa — do microcosmo do ser humano ao macrocosmo do universo.

CAPÍTULO 1

Os Três Tesouros (San Bao)

O Código-Fonte da Sua Vida

*"No céu, há três tesouros: o sol, a lua e as estrelas.
Na terra, há três tesouros: a água, o fogo e o vento.
No homem, há três tesouros: o jing, o qi e o espírito."
— Provérbio popular taoísta*

Somos mais do que corpo físico

Se você acredita que sua existência se resume a um corpo físico que trabalha, que se cansa e que paga boletos, prepare-se para uma revelação. A Medicina Tradicional Chinesa, em sua sabedoria de milênios, nos ensina que somos muito mais do que isso — somos um universo em miniatura, um império interior governado por uma trindade de forças magníficas conhecidas como **Os Três Tesouros (San Bao)**: o Jing, o Qi e o Shen.

A Metáfora da Vela

Para facilitar a compreensão desta trindade, pense em sua vitalidade como uma vela acesa. O **Jing** é a cera — a substância densa e preciosa que lhe dá forma. O **Qi** é a chama — a energia que queima e produz calor e movimento. O **Shen** é a luz que emana dessa chama — a consciência que ilumina o mundo.

JING — A Essência

Sua "poupança genética". A substância mais preciosa e fundamental, a raiz do corpo. É o fundo de herança que você recebe de seus pais e ancestrais — finito, precioso, a ser preservado. Dividido em Jing Inato (herança dos pais, limitado) e Jing Adquirido (extraído dos alimentos e do ar, reabastecível).

QI — O Sopro Vital

A energia vital, o sopro, a força fundamental que constitui e anima todas as manifestações do universo. É a chama da nossa vela. O ideograma chinês para Qi é a união do radical "vapor" sobre o radical "arroz" — o vapor sutil que se eleva do cozimento (energia Yang) emergindo da substância (Yin).

SHEN — O Espírito

Nossa consciência, nossa mente, a "consciência organizadora" que governa todo o nosso ser. O mais sutil e Yang dos três Tesouros. Seu palácio imperial no corpo é o Coração, onde é abrigado e nutrido pelo Sangue. Para permanecer estável e radiante, precisa de Jing forte e Sangue abundante.

Os três tesouros não são entidades separadas, mas uma unidade interdependente: o **Jing** condiciona a vida (Estrutura Vital), o **Qi** põe a vida em movimento (Dinamismo Vital), e o **Shen** organiza a vida (Consciência Vital). A associação dos três é a própria vida — base de toda a fisiologia e patologia na Medicina Chinesa.

Referências

SIONNEAU, Philippe. *A Essência da Medicina Chinesa: Retorno às Origens - Livro 1*. São Paulo: Editora Brasileira de Medicina Chinesa, 2015.

CAPÍTULO 2

Yin e Yang — A Dança Cósmica

"Um yin, um yang, é o que se chama o Dao."
— YI JING (Clássico das Mutações)

Se os Três Tesouros são os atores principais no palco da vida, Yin e Yang são o roteiro que eles seguem, a coreografia que dançam. Esta é a teoria mais fundamental de todo o pensamento chinês — a linguagem de base, a matriz que nos permite compreender o universo, a natureza e o nosso próprio corpo.

Esqueça a ideia de que Yin e Yang são "coisas". Eles são os dois polos de uma mesma força — como os dois lados de uma montanha: o lado iluminado pelo sol é Yang (☰); o lado na sombra é Yin (☷). A montanha é uma só, mas manifesta essas duas qualidades simultaneamente. Uma não pode existir sem a outra.

As Quatro Leis da Dança

1. Oposição — A Tensão que Gera a Vida

Yin e Yang são fundamentalmente opostos em todas as suas qualidades. É desta tensão criativa que nasce todo movimento e transformação no universo.

2. Interdependência — A Necessidade do Outro

Apesar de opostos, um não pode existir sem o outro. O Yin (matéria, Sangue, fluidos) é a base material que ancora e nutre o Yang (função, Qi, calor). Eles se sustentam mutuamente.

3. Consumo Mútuo — O Equilíbrio Dinâmico

As duas forças estão em equilíbrio dinâmico constante, como dois pratos de uma balança. Quando uma cresce, a outra diminui para manter a harmonia — como o ciclo do dia e da noite.

4. Intertransformação — A Alquimia da Vida

Sob certas condições, especialmente em seus extremos, os dois polos se transformam um no outro. O inverno, em seu extremo, dá origem à primavera. O Yang extremo pode consumir todo o Yin e se transformar em seu oposto.

Yin e Yang no Corpo

YIN ()	YANG ()
Escuridão	Luz
Frio	Calor
Repouso	Movimento
Noite	Dia
Água	Fogo
Matéria	Energia
Interior	Exterior
Descida	Subida

Os Quatro Padrões de Desequilíbrio

Excesso de Yang: Muito calor, muita atividade. Febre alta, agitação, rosto vermelho, sede. O Yang em excesso consome o Yin.

Excesso de Yin: Muito frio, substância estagnada. Sensação de frio, dores que pioram com o frio, secreções claras.

Deficiência de Yang: Falta calor, falta função. Calafrios, extremidades frias, fadiga, falta de vitalidade.

Deficiência de Yin: Falta substância, falta fluidos. Calor vazio, febre baixa no final da tarde, suores noturnos.

Referências

NGUYEN, Van Nghi; BIJAOU, André. *Acupuncture Moxibustion: Guide pratique*. Marseille: Autres Temps, 2000.

SIONNEAU, Philippe. *A Essência da Medicina Chinesa - Livro 1*. São Paulo, 2015.

CAPÍTULO 3

Os Cinco Movimentos (Wu Xing)

"Os cinco movimentos, Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água, englobam todos os fenômenos da natureza."

— NGUYEN; BIJAOU, 2000

Se a teoria do Yin e Yang nos ensinou a ver o mundo em sua dualidade fundamental, a Teoria dos Cinco Movimentos oferece uma visão mais sofisticada para observar os ciclos, as transformações e as interações da natureza e do nosso corpo. Não pense nos "elementos" como substâncias estáticas, mas como **movimentos**, fases dinâmicas de transformação, qualidades energéticas em constante fluxo.

Os Dois Ciclos Fundamentais

Ciclo de Geração (— Sheng) — A Relação Mãe-Filho

Este é o ciclo da nutrição e do crescimento. Um movimento gera e nutre o seguinte, como uma mãe que amamenta seu filho: Água → Madeira → Fogo → Terra → Metal → Água. No corpo: o Rim (Água) nutre o Fígado (Madeira), que nutre o Coração (Fogo), e assim por diante.

Ciclo de Controle (— Ke) — A Relação Avô-Neto

Para que o crescimento não seja caótico, existe um mecanismo de regulação: Água controla Fogo · Fogo controla Metal · Metal controla Madeira · Madeira controla Terra · Terra controla Água. O Rim (Água) impede que o Coração (Fogo) se agite demais.

Mapa das Correspondências

	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Órgão Zang	Fígado	Coração	Baço	Pulmão	Rim
Emoção	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
Estação	Primavera	Verão	Fim do Verão	Outono	Inverno
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Sabor	Ácido	Amargo	Doce	Picante	Salgado

Com este mapa, um acupunturista pode fazer conexões que parecem mágicas à mente ocidental: associar dor nos tendões (Madeira) a raiva reprimida (Madeira), ou tratar a tristeza crônica (Metal) fortalecendo a energia do Pulmão (Metal). Somos um ecossistema: emoção afeta órgão, estação

afeta emoção, sabor pode nutrir ou desequilibrar todo o sistema.

Referências

NGUYEN, Van Nghi; BIJAOU, André. *Acupuncture Moxibustion: Guide pratique*. Marseille, 2000.

CAPÍTULO 4

As Substâncias Vitais

Os Tijolos e a Argamassa da Sua Existência

"O homem vive graças ao Qi dos cereais. O Qi entra no Estômago para ser distribuído ao Fígado e depois aos meridianos."

— HUANG DI NEI JING LING SHU, cap. 30

Se os capítulos anteriores foram o nosso estudo de filosofia, este é a nossa aula de bioquímica fundamental. Vamos mergulhar na matéria-prima da vida, detalhando as cinco substâncias essenciais que constroem, nutrem e animam o nosso ser. Pense no seu corpo como uma cidade próspera: o Qi é a eletricidade; o Sangue é o sistema de abastecimento; os Fluidos são o sistema de águas.

1. Qi — A Energia Vital em suas Cinco Formas

Yuan Qi (Original): força motriz primordial, derivada do Jing dos Rins. **Gu Qi** (dos Alimentos): extraído pelo Baço e Estômago — combustível bruto. **Zong Qi** (Torácico): união do Gu Qi com o ar puro — comanda respiração e circulação. **Ying Qi** (Nutritivo): flui nos meridianos, nutrindo órgãos e tecidos. **Wei Qi** (Defensivo): flui na superfície, protegendo contra fatores patogênicos externos.

2. Jing — A Essência da Vida

A reserva de longo prazo, nossa herança e tesouro mais profundo. **Jing Pré-Natal**: herança dos pais, finita, determina a vitalidade básica. **Jing Pós-Natal**: extraída dos alimentos e do ar — preserva e nutre o Jing Pré-Natal. Armazenado nos Rins. O esgotamento do Jing acelera o envelhecimento.

3. Sangue (Xue) — O Rio Vermelho da Nutrição

Contraparte Yin do Qi. Responsável por nutrir, umedecer e sustentar todos os tecidos. Na MTC, o Sangue é a residência material do Shen (Mente): um Sangue forte resulta em mente calma e sono reparador.

4. Shen — A Consciência

Toda a nossa vida mental, emocional e espiritual. Nossa consciência, nosso brilho, nossa capacidade de pensar e sentir. Depende da nutrição do Sangue e da vitalidade do Jing para se manifestar plenamente.

5. Fluidos Corpóreos (Jin Ye)

Todas as águas normais do corpo. **Jin**: fluidos claros e aquosos, circulam na superfície, umedecendo pele e músculos. **Ye**: fluidos turvos e densos, circulam no interior, nutrindo articulações, medula e cérebro.

Referências

SIONNEAU, Philippe. *A Essência da Medicina Chinesa - Livro 1*. São Paulo, 2015.

CAPÍTULO 5

A Força da Intenção

A Mobilização do Qi pela Mente

"O coração é o monarca. Ele comanda o Shen (espírito)."

— HUANG DI NEI JING SU WEN, cap. 8

Na visão da MTC, a mente não é uma passageira passiva no veículo do corpo — ela é o piloto. A consciência não apenas observa: ela participa, direciona e comanda. Este capítulo é dedicado a uma das ideias mais profundas da MTC: nossa intenção é uma força ativa, capaz de mobilizar a energia e transformar nossa realidade física.

Yi — O Intento: O Foco do Imperador

Se o Shen (abrigado no Coração) é o imperador, a consciência suprema, então o **Yi** é o seu foco, o seu poder de concentração, a intenção direcionada. O palácio do Yi é o **Baço** — o órgão que transforma tanto os nutrientes dos alimentos quanto as informações e pensamentos. Já sentiu "borboletas no estômago" ao se preocupar com algo? Essa é a conexão direta entre o Yi e o Baço em ação.

Yi Dao Qi Dao

"Onde a Intenção chega, o Qi chega"

A Intenção em Prática

Qigong e Tai Chi

O praticante usa sua intenção (Yi) para sentir e guiar o fluxo do Qi pelos meridianos, com o objetivo de remover bloqueios, fortalecer os órgãos e harmonizar a energia. O movimento lento e consciente não é apenas exercício físico — é mobilização intencional de Qi.

A Intenção do Acupunturista

Um mestre acupunturista não é um mero técnico que insere agulhas em pontos de um mapa. Ele é um condutor de Qi. Durante o tratamento, concentra sua intenção (Yi) na agulha e no ponto, guiando o Qi do paciente. A sensação de De Qi (得气) — a "chegada do Qi" — é a resposta a essa mobilização intencional.

O "Efeito Placebo" sob a ótica da MTC

A forte crença e a intenção focada do paciente (Yi) em sua própria cura é uma força poderosa que mobiliza seu próprio Qi para restaurar o equilíbrio. O paciente se torna um agente ativo em sua própria melhora — a mente é, de fato, uma ferramenta terapêutica.

Compreender o poder do Yi é um divisor de águas tanto para o paciente quanto para o terapeuta. Para o paciente, significa entender que ele não é uma vítima passiva de seus sintomas, mas um participante ativo em sua jornada de cura. Para o estudante, significa reconhecer que a acupuntura transcende a técnica — ela é uma arte que envolve o cultivo da própria mente e intenção.

Referências

MACIOCIA, Giovanni. *A Prática da Medicina Chinesa*. São Paulo: Roca, 2007.

Continue sua jornada

Você acaba de completar os cinco primeiros capítulos de uma jornada de 25. A obra completa **Acupuntura 360** continua com a arquitetura dos meridianos, a arte do diagnóstico energético, as causas do desequilíbrio, as técnicas terapêuticas e muito mais.

Continue sua jornada

Acesse todos os 25 capítulos em acupuntura360.com.br
e assine a newsletter para receber novos conteúdos.