

Pequeno
Guia de Autocuidado para Viajantes

Raquel Adriana Rech

Sumário

Preparação para viagem	8
Durante o voo	12
Ao pisar no oriente	15
Jet Lag / Adaptação ao fuso horário	17
Após dias de caminhada	22
Quando o clima desafiar	27
Quando tudo vai para a cabeça	36
Quando o alimento engana	43
Para as mulheres	44
Respiração	46
Os olhos e o olhar	50
Agradecimentos	52
Sobre a autora	53

Estimad@ Viajante!

Este material foi gerado para trazer ao seu conhecimento a utilização dos ditos “pontos de acupuntura”, a serem estimulados com a automassagem e a acupressão (quando você aperta o ponto com os dedos).

Seu corpo é repleto de potencialidades e recursos, que podem ser acionados em momentos específicos, auxiliando não apenas a aliviar, mas a elaborar e transmutar questões físicas e emocionais.

Não se preocupe com a localização exata dos pontos. Na automassagem ou acupressura, diferente da agulha da acupuntura, você estará tocando em uma área maior e, certamente, fará o estímulo onde ele deverá ocorrer.

Aqui, deixo algumas dicas para você se auto tratar utilizando, principalmente, as ferramentas dos conhecimentos da Medicina Clássica Chinesa, que hoje fazem parte do Patrimônio Imaterial da Humanidade.

Espero que este singelo Guia não apenas lhe auxilie, mas que lhe desperte a vontade de explorar as possibilidades das terapias energéticas, proporcionando um encontro com partes suas que, porventura, sejam desconhecidas ou estejam adormecidas, para que haja um florescimento, um despertar!

Com muito carinho, Raquel
Rio de Janeiro, Jun/2022 Ano do Tigre de Água



Para facilitar a localização dos pontos, os ocidentais criaram uma numeração. Foi a partir do diplomata francês Soulié de Morant, que viveu e trabalhou na China no início do séc. XX que esta forma de conceber os pontos começou a ser incorporada.

Neste Guia, ao lado do nome do ressonador, colocamos sua numeração como é utilizada aqui no Ocidente, e uma tradução de seu significado.

Estes ressonadores são entidades vivas. São eles que, energeticamente, nos compõem. Há uma essência, uma sabedoria, quase sempre revelada em seu nome.

Se lhe inspirar, você pode “cantar” o nome do ressonador em chinês, ou na sua tradução em português, enquanto os massageia.



“A nomenclatura dos pontos não são meramente nominais, mas possuem um significado profundo.”

(Sun Si Miao – Médico Chinês 581-682)





Atenção,

Este Guia *não* pretende substituir as práticas médicas convencionais.

Caso sinta algo grave ou persistente, por favor, utilize o conteúdo deste Guia até encontrar uma clínica ou hospital que lhe atenda!

Preparação para a viagem

Para lhe ajudar a ficar com a mente clara, as emoções tranquilas e o coração sereno, experimente a técnica abaixo:

Faça uma massagem passando seu polegar na região interna do punho. Esta região é conhecida como “O Cinturão de Órion” (como as estrelas 3 Marias da Constelação de Órion), ou Linha da Calma. Você estará atuando em três pontos e poderá utilizá-los sempre que achar conveniente para retornar ao seu centro:

ShenMem – C7 (Porta do Espírito)

DaLing – PC7 ou MC7 (Grande Colina)

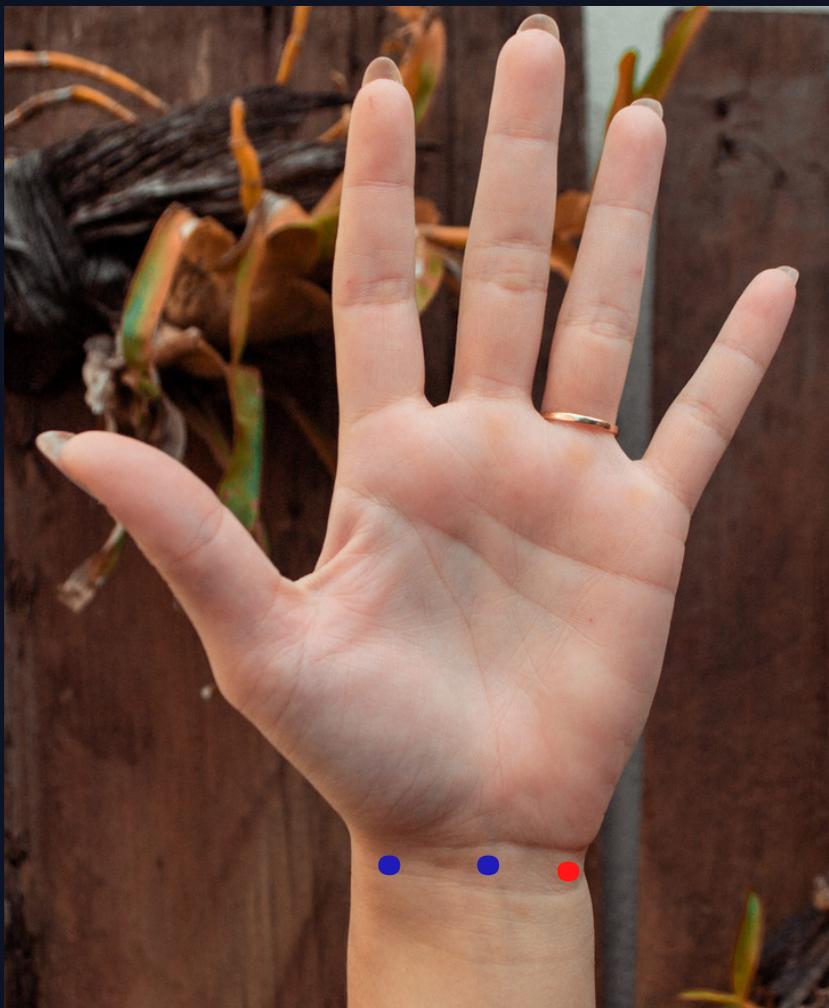
TaiYuan – P9 (Imenso Abismo/ Abismo da Mansão Celeste)

C = Canal do Coração

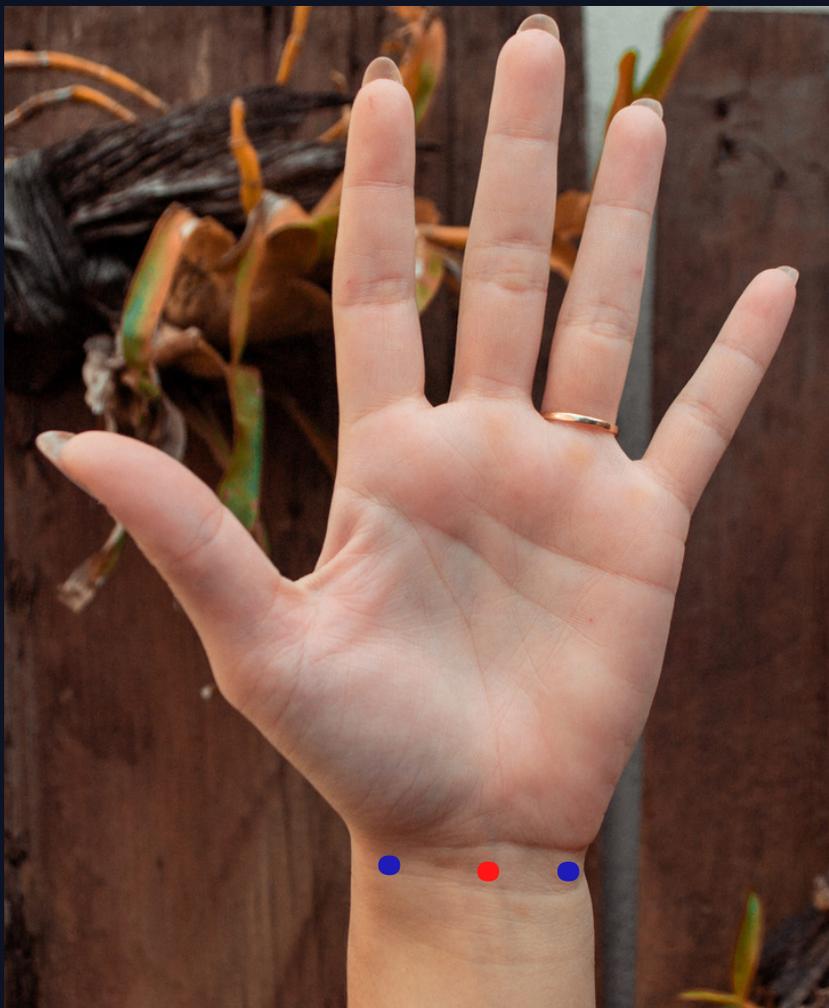
PC ou MC = Canal do Pericárdio ou do Mestre Coração

P = Canal do Pulmão

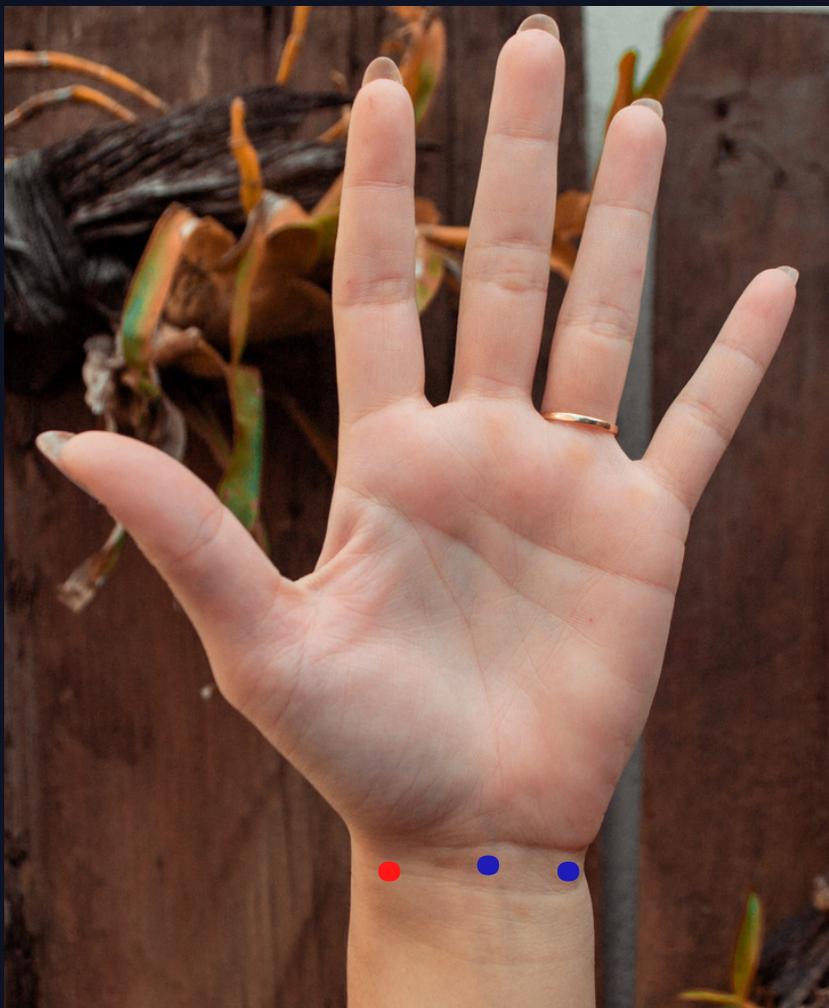
Shem Men(C7) – “Porta do Espírito” – Na prega do punho, na linha do dedo mínimo, em uma depressão. Tonifica o coração, fortalece o Espírito e tranquiliza as emoções, auxiliando na elaboração das situações da vida.



DaLing (PC7) – “Grande Colina” – No ponto central da prega do punho. Ponto que tranquiliza as emoções, evitando que as mesmas se manifestem no sistema digestivo. Pode proporcionar uma nova visão sobre uma situação.



TaiYuan (P9) – “Imenso Abismo/ Abismo da Mansão Celeste” – Na prega do punho, imediatamente próximo a eminência tenar (onde os ossos do polegar se unem ao punho). Este ponto beneficia o pulmão, as artérias e promove a circulação do Qi.



Durante o voo

As dicas abaixo servirão para gerar um maior bem-estar durante as horas em que permanecerá no avião. Coloque-as em prática na medida de suas necessidades, experimentando se elas lhes são adequadas:

- Levante de 50min em 50min para dar pequenas caminhadas pelos corredores do avião, isso pode evitar dores nas costas e desconforto nas pernas. Aproveite para beber um copo de água natural e deixar seu corpo bem hidratado.

- Mova suas articulações: feche e abra os dedos das mãos e pés, circule gentilmente os tornozelos, punhos, ombros e pescoço. Abra e feche seus antebraços, movimentando os cotovelos e “rebole” um pouquinho, na poltrona mesmo, para mover seu quadril.

- Faça uma massagem em seu próprio corpo: aperte seu braço direito com a mão esquerda, subindo e descendo os dedos até abaixo da axila por 3 vezes. Faça o mesmo com o braço esquerdo. E com suas duas mãos, aperte suas pernas da região da virilha até os dedos dos pés se puder, ou até seus tornozelos, descendo e subindo por 3 vezes.

Durante o voo

- Caso haja alguma questão circulatória, com algum histórico de inchaço nas pernas, por exemplo, você poderá calçar meias de compressão leve, durante todo o voo ou em parte dele.

- Para qualquer desconforto digestivo, pressione com seu polegar o seguinte ponto, bilateralmente:

NeiGuan - PC6 ou MC6 (Barreira Interna).

PC ou MC = Canal do Pericárdio ou do Mestre Coração.

NeiGuan (PC6 ou MC6) – “Barreira Interna” –
Três dedos da prega do punho, bem na linha
central deste, entre dois tendões. Ponto de
purificação do sangue, que tranquiliza a mente,
beneficia o sistema digestivo, protege o coração
e aumenta as defesas internas.



Ao pisar no oriente

A sola de nossos pés é o principal veículo através do qual podemos sentir a terra sobre a qual pisamos. Caso queira fazer uma conexão mais profunda, quando pisar no seu destino, apenas intua o ponto a seguir, como se inspirasse e exalasse por ele. Será uma espécie de reverência à terra que lhe sustentará durante toda sua jornada:

YongQuan - R1 (Fonte Florescente da Terra)

R = Canal dos Rins

YongQuan (RI) – “Fonte Florescente da Terra” – Na planta do pé, na depressão que se forma quando os dedos estão flexionados (entre o 2º e 3º metatarsos). Esse ponto nutre o sangue, tranquiliza e direciona o excesso de energia para os pés (terra). É um ponto utilizado em caso de desmaios e perda de consciência.



Jet Lag / Adaptação ao fuso horário

Se por acaso você perder o sono por mudanças de fuso horário, pelas acomodações serem estranhas e modificarem todos os dias, ou por qualquer outro motivo, faça uma massagem na região da sua nuca e atrás de suas orelhas.

Você atuará no ponto Anmian - Ex CP 54 (Sono Tranquilo). O óleo de camomila pode potencializar o efeito de sua massagem.

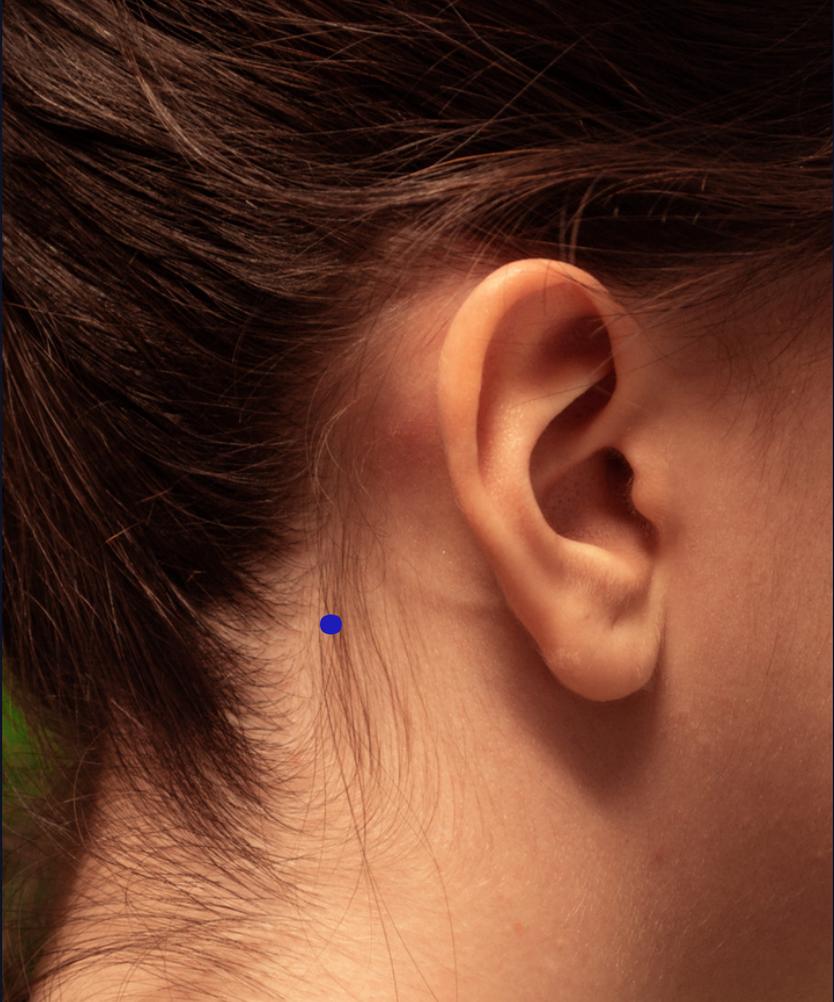
O ponto YinTang - Ex CP 3 (Salão Decorado), também pode gerar relaxamento e tranquilidade, quando massageado com o polegar em movimentos circulares suaves, ou de baixo para cima e vice-versa.

E o ponto BaiHui - TM20/VG20 (Cem Reuniões/Cem Encontros), tranquiliza a energia mental excessiva quando em dispersão, ou seja, raspe 12 vezes o ponto com o seu polegar, como se quisesse jogar alguma sujeira para fora da cabeça.

Ex = Extra Canal

TM ou VG = Tu Mae ou Vaso Governador

Anmian (Ex CP 54) “Sono Tranquilo” – No ponto médio entre o osso occipital (o da nuca) e o ponto atrás do lóbulo da orelha (região onde colocamos os brincos). Esse ponto elimina a insônia, vertigens e inquietação.



YinTang (Ex – CP3) – “Salão Decorado” – Entre as sobrancelhas, no chamado “Terceiro olho”. Este ponto tranquiliza a mente e dissipa as pressões na cabeça, facilitando a respiração nasal. Acredita-se que ele também pode despertar a visão espiritual.



BaiHui (VG 20 ou TM20) – “Cem Reuniões/Cem Encontros” – Na linha central, no topo do crânio. Diversos canais de energia ou de Qi, se encontram neste local, o ponto mais perto do céu de nossos corpos, que concentra uma qualidade energética mais sutil. Também utilizado para dissipar dor no topo da cabeça.





Geralmente os ressonadores estão sobre trajetos específicos de canais de energia, mas alguns estão fora de canais (estes são chamados “pontos extras”). Uma boa maneira de vê-los é como se nós fossemos um céu estrelado no qual os pontos ou ressonadores seriam as estrelas que, não necessariamente, formam uma linha reta.

“Somos seres estelares, caminhantes do universo.”
(Dr. José Luis Padilla Corral, fundador da Escola
Neijing)



Após dias de caminhada

Caminhar o dia inteiro, um dia após o outro, pode causar alguma tensão na coluna lombar.

Uma boa dica é praticar alongamento: estique-se!

Fique de cócoras por 1 min, com a sola dos pés no chão (você pode segurar em algo firme com as mãos para garantir que seus pés alcancem por inteiro o chão); tente beijar seus joelhos com as pernas unidas e bem estendidas e, se tiver oportunidade, pendure-se em algo que poderia ser uma barra, como um galho de árvore ou ao menos leve seus dedos das mãos no marco de uma porta, promovendo o esticamento do corpo inteiro.

Outra dica é descansar no chão ou em um colchão duro, em decúbito dorsal (barriga para cima), com um travesseiro embaixo dos seus joelhos. Isso irá garantir um relaxamento em toda sua coluna.

Você também pode fazer uma automassagem na região da coluna lombar, passando óleo de gergelim, se o clima estiver frio, ou óleo de coco, se o clima estiver quente.

Colocar as pernas para cima depois de fazer uma automassagem em seus pés (massageando também todos os dedos e o calcanhar).

Além disso, você pode apertar com seu polegar, os seguintes pontos, bilateralmente:

ZuSanLi - E36 (Três Distâncias)

YangLingQuan - VB34 (Nascente da Montanha Yang/ Fonte da Colina Yang)

GuanYuan - RM4 ou VC4 (Barreira da Fonte)

E = Canal do Estômago

VB = Canal da Vesícula Biliar

RM ou VC = Canal Ren Mae ou Vaso Concepção

ZuSanLi (E36) – “Três Distâncias” – Na lateral externa, um dedo abaixo da “cabeça” da tíbia” (logo abaixo do joelho). Este ponto é um dos mais utilizados na Medicina Chinesa, pois possui a capacidade de mobilizar e energizar o sangue e o Qi.



YangLingQuan (VB34) – “Nascente da Montanha Yang/ Fonte da Colina Yang” – Logo abaixo da cabeça da fíbula. No lado externo do joelho, logo abaixo deste, em uma depressão (o início de uma “colina”, que seria o joelho). Este ponto é considerado o “mestre dos músculos e tendões”, os fortalecendo e relaxando, acalmado a irritabilidade e estabilizando o humor.



GuanYuan (VC4) – “Barreira da Fonte” – Cinco dedos abaixo do umbigo. Ponto usado para o fortalecimento de todo o organismo, especialmente dos rins, onde mora a energia essencial, para a Medicina Chinesa.



Quando o clima desafiar

A exposição ao vento frio pode causar alguns desconfortos, entre eles, dores de garganta. Evite ingerir bebidas geladas, e teste os chás de poejo e/ou de hortelã.

Se a garganta “pegar”, faça gargarejo de água morna com algumas gotas de limão ou de vinagre.

Diluir 10 a 15 gotas de própolis verde em 3 dedos de água, pode ser um hábito bastante salutar para sua viagem. Você pode utilizar o própolis de 1x a 2x ao dia. Além disso, aperte bilateralmente com seu dedo polegar, os seguintes pontos:

HeGu - IG4 (Vale Profundo/ Vale do Encontro / Boca do Tigre)

TaiYuan - P1 (Grande Abismo/ Grande Fonte)

IG = Canal do Intestino Grosso

P = Canal dos Pulmões

HeGu ou HuGou(IG4) – “Vale Profundo/ Vale do Encontro / Boca do Tigre” – No dorso da mão, no ponto mais alto de saliência, entre os metacarpos do polegar e do indicador, há uma depressão, como um vale, onde este ponto se localiza. Se abrimos o polegar com a mão voltada para a frente do corpo, isso simula a boca de um tigre. Ponto muito utilizado e reconhecido por sua eficiência e capacidade de regular o Qi.

Importante:

PONTO PROIBIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS!



TaiYuan (P9) – “Imenso Abismo/ Abismo da Mansão Celeste” – Na prega do punho, imediatamente próximo a eminência tenar (onde os ossos do polegar se unem ao punho). Este ponto beneficia o pulmão, as artérias e promove a circulação do Qi.



Em caso de resfriado, aplique as dicas acima e busque gerar calor no seu peito, com bolsa de água quente ou qualquer artefato similar.

Além disso, repouse e aperte, com seu polegar ou dedo médio, os pontos:

DanZhong – RM17/VC17 (Peito Central/ Centro do Peito)

ZhongFu – P1 (Centro do Sopro/ Palácio central)

RM /VC = Canal Ren Mae ou Vaso Concepção

P = Canal dos Pulmões

DanZhong/TanZhong (VC17) – “Peito Central/
Centro do Peito ” – No centro do peito, no 4º
espaço intercostal, entre os mamilos. Ponto que
beneficia os pulmões e o coração, auxiliando a
desfazer mucos, cansaço e tristeza.



ZhongFu(PI) – “Centro do Sopro/ Palácio Central” – No primeiro espaço intercostal, cinco dedos desde o centro do peito, logo abaixo da clavícula. Este ponto beneficia o pulmão, as artérias e promove a circulação do Qi. Ponto bilateral.



Quem tem tendência a inflamar os seios da face, sabe que um vento frio pode gerar aquela pressão na testa e ao lado do nariz, característica da sinusite. Se esse for seu caso, aperte com seus indicadores, os seguintes pontos, bilateralmente:

YingXiang – IG20 (Recepção dos Perfumes/ Fragância Bem-vinda”)

ZanZhu – B2 (Bambus Reunidos/ Reunião dos Bambus)

IG = Canal do Intestino Grosso

B = Canal da Bexiga

ZanZhu (B2) – “Bambus Reunidos/ Reunião dos Bambus” – Na ponta interna das sobrancelhas, onde estas iniciam (com a forma que lembra um bambuzal). O ponto beneficia os olhos, tranquiliza o fígado e abre o canal de energia, eliminando as fleumas (muco).



YingXiang (IG20) – “Recepção dos Perfumes/
Fragância Bem-vinda” – No sulco nasolabial,
imediatamente exterior nas “asas” do nariz. Esse
ponto abre a circulação do ar no interior das
narinas e expelle o vento externo da face.



Quando tudo vai para a cabeça

Se por acaso você sentir pressão na cabeça, abaixo há orientações para a acupressão de acordo com a posição deste desconforto.

Nas laterais (têmporas):

Geralmente ocorre quando a Vesícula Biliar está sobrecarregada.

Se conseguir, beba um chá amargo (Boldo do Chile, Carqueja ou Macela).

Evite comidas gordurosas, queijos e laticínios, e faça uma pressão com seus dedos médios, circulando-os no sentido anti horário, bilateralmente, no seguinte ponto:

TaiYang - Ex CP5 (Grande Yang)

Ex = Extra Canal

TaiYang (Ex - CP5) - “Grande Yang” - Nas
têmperas, em uma depressão. Ponto muito
energético, utilizado para tranquilizar energias
como vento e calor, que costumam acometer a
Vesícula Biliar.



Na testa:

Quase sempre associada ao Estômago, a dor poderá diminuir bebendo um chá de Camomila ou de Espinheira Santa.

Procure fazer uma dieta leve, com arroz, batatas e cenoura, de um a dois dias, e circule em sentido anti-horário, bilateralmente, seus dedos médios no ponto:

YuYao – Ex CP4 (Cintura de Peixe)

Ex = Extra Canal



YuYao (Ex – CP4) – “Cintura de Peixe” – No ponto central entre o início e o fim das sobrancelhas, imediatamente acima delas. Beneficia os olhos, tranquiliza a pressão na cabeça e harmoniza o fígado.

No topo da cabeça:

Esta dor costuma estar associada ao Fígado. Pode vir acompanhada de dor no fundo dos olhos, naquela famosa “enxaqueca”, que só passa ficando no escuro.

Beba um chá amargo, ou água com gás e limão, e faça um pouco de jejum de alimentos sólidos, evitando completamente carnes e gorduras. Com seu dedo médio, faça movimentos como se você fosse raspar para tirar uma sujeira do topo de sua cabeça, no ponto BAIHUI (*ver p. 20*) e aperte 9x seguidas, com seu polegar, o ponto:

TaiChong – F3 (Grande Assalto/ Supremo Impulso)

F = Canal do Fígado

TaiChong (F3) – “Grande Assalto/ Supremo Impulso” – Em uma depressão, ente o 1º e o 2º metatarsos dos pés (entre o dedão e “seu vizinho”). Este ponto, de grande poder energético, beneficia o fígado.



Na nuca:

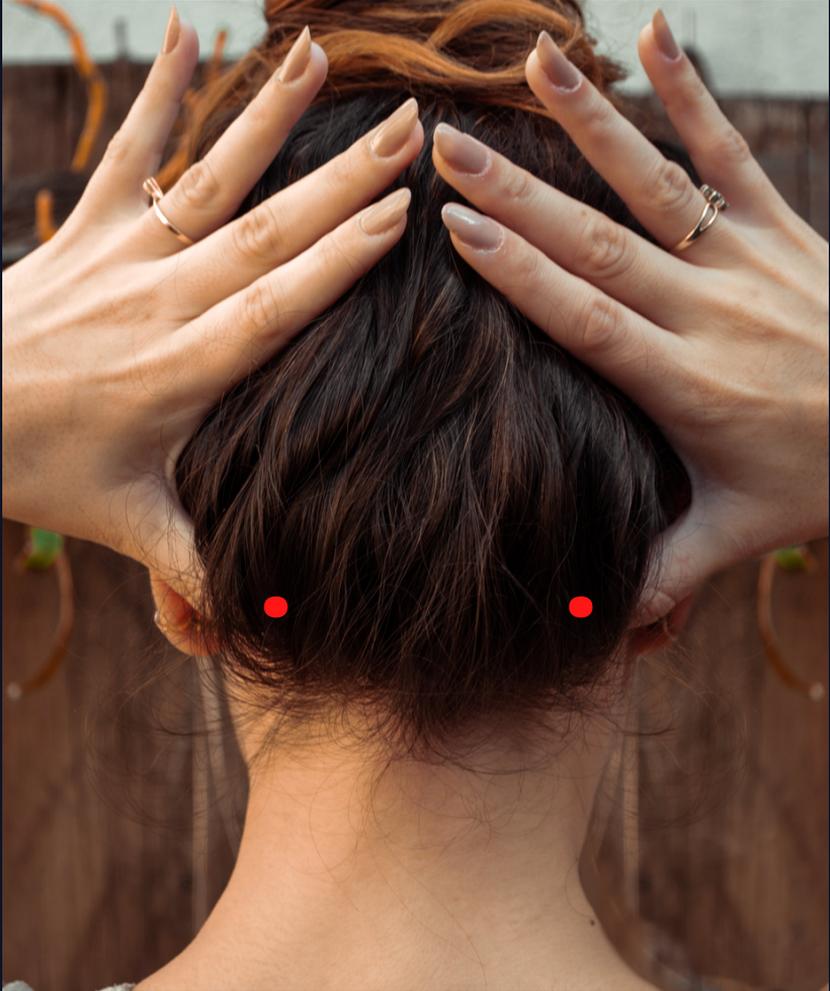
Este desconforto pode estar conectado a coluna ou aos rins, sendo fruto de tensão, da utilização de travesseiros inadequados ou da ação de vento ou frio na nuca.

Procure deixar seu pescoço protegido do frio, especialmente a noite e ao dormir e pressione diversas vezes, com seus polegares, o seguinte ponto:

FengShi – VB20 (Açude dos Ventos)

VB = Canal da Vesícula Biliar

FengChi (VB20) – “Açude dos Ventos” – Na nuca, abaixo do osso occipital, em uma depressão. Este ponto é sensível aos ventos externos, pois costuma os absorver, gerando dores, pequenos acidentes e inconstâncias emocionais.



Quando o alimento engana

A alimentação em outros países pode ser consideravelmente diferente da que você conhece, e gerar reações adversas.

Caso você sinta enjojo ou um mal-estar leve, você poderá apertar, com seus polegares, os pontos SUZANLI e NEIGUAN (*ver páginas 11 e 22*).

Mas se você tiver diarreia ou vômito, ou seja, se alguma virose realmente estiver em ação, por favor, busque um auxílio médico para que a medicação pertinente lhe seja indicada.

Para as mulheres

O período menstrual é absolutamente natural e pode ocorrer sem sintomas.

Mas caso algum incômodo surja durante a viagem, o ressonador abaixo é o ponto indicado para ser acionado, com diferentes manipulações, dependendo da fase do ciclo:

SanYinJiao – BP6 (Três Reuniões/ Encontro dos Três Yins).

BP = Canal do Baço/Pâncreas

Em TPM: aperte o ponto com o polegar e gire seu dedo em sentido anti-horário, ou dê 12 “raspadinhas” com seu dedo sobre o ponto, como se quisesse retirar uma casquinha de ferida do local.

Quando Menstruada: aperte o ponto com seu polegar, girando-o no sentido horário por 9 vezes, diversas vezes ao dia. Procure manter seus pés e a lombar aquecidos e beba chá quente de uma destas três ervas: Camomila, Calêndula ou Orégano.

SanYinJiao (BP6) – “Três Reuniões/ Encontro dos Três Yins” – Cinco dedos após o maléolo medial (osso proeminente da parte interna do tornozelo). Ponto muito utilizado na acupuntura. Tonifica os rins, o fígado e o baço, fortalecendo o sangue, ajudando a eliminar dores e inchaços.



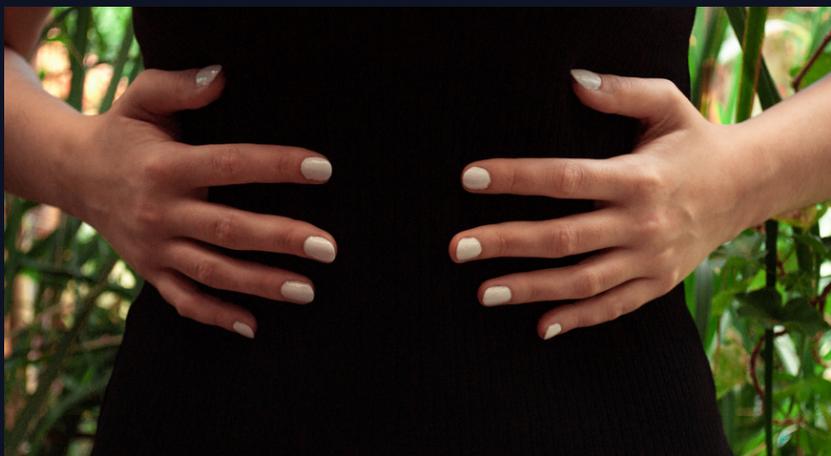
E lembre-se... Respire!

Quando observamos nossa respiração no dia a dia, percebemos que ela tende a ser superficial e rápida. Raramente exploramos as três localizações, que potencializam o processo respiratório:

- Respiração abdominal (quando inflamos o abdômen (a barriga) ao inspirar, e o encolhemos ao exalar).
- Respiração intercostal (quando inflamos as costelas que vão para as laterais do corpo ao inspirar, e as encolhemos ao exalar).
- Respiração supraclavicular (quando inflamos o alto do peito e os ombros ao inspirar, e os relaxamos ao exalar).

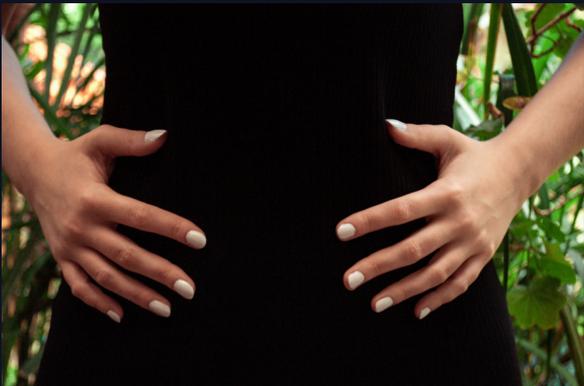
Como observação, o que normalmente chamamos de “respiração” é, na verdade, “ventilação”, pois os pulmões são ventilados com Oxigênio (O_2) na inspiração, enquanto eliminam o Gás Carbônico (CO_2), na exalação. A “respiração” propriamente dita, ocorre no interior das células de nosso corpo.

Sabendo disso, sempre que precisar recuperar alguma função de seu corpo ou mente, ou reestabelecer suas emoções. Faça de três a dez respirações abdominais profundas e sinta os resultados!



Antes de dormir você também pode realizar dez respirações em cada nível: abdominal, intercostal e supraclavicular. Isso auxiliará no sono e no relaxamento de todo seu organismo, levando o O_2 para todas as células de seu corpo se renovarem.

Para promover as trocas gasosas é importante que tanto a inspiração quanto a exalação ocorram pelo nariz, com os lábios fechados.





“Se dermos atenção a nossa respiração, se
tivermos consciência da nossa respiração, muitos
mistérios poderão ser revelados sobre nós
mesmos e sobre o que se passa ao nosso redor.”

(Swami Dattatreya)



Os olhos e o olhar

Há longo tempo, conhecida pela Yoga, a técnica do “Palming” promove um agradável relaxamento nos olhos e no nosso olhar psíquico.

É utilizada para aliviar tensão em momentos de stress, em casos de dor de cabeça e, também, em momentos de instabilidade emocional, como uma crise de ansiedade.

Esfregue uma mão contra a outra e quando as palmas estiverem bem aquecidas, coloque-as sobre os olhos fechados (em forma de concha). Deixe o calor relaxar seus olhos e intencione uma visão clara e descansada.

Respire profundamente por dez vezes e então retire as mãos e passe os polegares abaixo das sobrancelhas, desde a parte interna até a externa, e os indicadores logo abaixo dos olhos, na mesma direção. Só então volte a abrir os olhos. Veja o mundo por um olhar mais luminoso e descansado.





Agradecimentos

Estive entre a Índia e o Nepal por duas ocasiões, uma em 2009 e a outra entre 2010 e 2011, quando tive a oportunidade de viver quase um ano em Kathmandu, a capital nepalesa.

Percorri os Oito Locais Sagrados do Buddha com o primeiro grupo de brasileiros a fazer este roteiro indescritível. Fiz caminhadas a locais sagrados do budismo tibetano pelos Himalaias do Sikkim com a Linhagem Drukpa do Budismo Tibetano. Permaneci em alguns retiros sozinha ou recebendo ensinamentos em práticas grupais, e dei muito trabalho aos meus amigos espirituais, que me acompanharam e apoiaram de todas as formas possíveis.

Não posso afirmar que aproveitei muito bem todo o tempo que permaneci por aquelas maravilhosas terras, mas posso lhes dizer que entrei em portas que abriram meu coração, ampliaram minha compreensão sobre o ser humano e sua natureza, e que me ensinaram a praticar minha profissão de acupunturista com meu Ser inteiro que, nada mais é, do que uma das expressões possíveis dentro deste vasto oceano de possibilidades da infinita existência.

Deixo aqui meu agradecimento a todos meus amigos espirituais, que foram tão pacientes com minhas dificuldades, mas especialmente ao Lama Lhawang e ao Gui Samel, a Ilka Fillipini, a Lurdes Marchett e ao João Demore, além da Pema. Se alguém se beneficiar pelo conteúdo deste Guia, desejo que os méritos recaiam sobre essas pessoas queridas.



Sobre a autora

Raquel Adriana Rech é formada em Medicina Tradicional Chinesa pela Escola Neijing, onde também fez especialização no Clássico de Acupuntura e Moxabustão (Zhen Jiu Jia Yi Jing), estudou com a sinóloga Elisabeth Rochat, Dietoterapia Chinesa na Faculdade Ebramec, e atende no Rio de Janeiro há mais de 12 anos.

Se formou em Dakshina Tantra Yoga e em Cuidados Paliativos e praticou o budismo tibetano por longo tempo. Atualmente, associa suas experiências pessoais com o conhecimento formal adquirido, tendo como premissas básicas o acolhimento do sofrimento humano e seu caminho para superá-lo.

Que todos os seres possam se beneficiar!



modelo

Thamyrys Argenta

@argentatb

fotógrafa e layout
de e-book

Marina Bastos

@marinabastosmb

+55 54 98130 8079

