



## **Ventosaterapia no tratamento de Deficiência**

***Bruce Bentley***

---

A ventosa é comumente considerada como um método redutor para dispersar a estagnação e eliminar o ataque patógeno externo. No entanto, elas podem ser muito mais, e é igualmente eficiente em remediar a deficiência.

Um dos assuntos mais interessantes diz respeito à perspectiva das ventosas em deficiência. Alguns afirmam que isso é impossível, porque "sucção é um método redutor", enquanto outros expressam confusão sobre o assunto. Minha resposta imediata é: "sim, é certamente possível, mas deve ser executado corretamente".

A chave para o uso das ventosas em deficiência - tonificar por sucção - repousa na colocação leve de uma ventosa na superfície da pele, provocando uma concentração suave de vácuo em um ponto ou área de deficiência e instabilidade. Dessa maneira, a sucção tem o efeito de extrair e nutrir o Qi e o sangue, tornando-se assim um método de tonificação. Vamos primeiro ter uma visão geral da sucção e ajudar esclarecer essa incerteza.

### ***Tonificando e sedando com a ventosa***

Ventosa é a aplicação de vácuo na superfície da pele para um efeito terapêutico. No entanto, na maior parte da literatura disponível e dentro dos círculos de ensino, o status quo costuma ser realizado de maneira robusta. Como outras formas de terapia na medicina tradicional Chinesa (MTC), incluindo acupuntura, tuina e gua sha, um método forte é o método redutor. O mesmo vale para a ventosa e, portanto, o torna adequado para condições como ataque ao patógeno externo, liberação de músculos tensos e tecidos leves e outras condições de excesso (Shi).

No entanto, este é apenas um lado do Yin Yang e não significa que a sucção é intrinsecamente um método sedativo. Existem muitas aplicações para o que chamarei de "tonificação pela sucção", incluindo a tonificação do Rim Yang com pontos Shenshu (BL-23) e o tratamento de todos os tipos de síndromes de deficiência musculoesqueléticas.

Obviamente, isso não teve nenhum benefício positivo - muito pelo contrário. A deficiência do Rim Yang foi exacerbada por forte sedação. Um resultado ruim em qualquer livro! A propósito, essa foi uma das razões pelas quais decidi começar a ensinar o método de aplicar ventosas. Este é um método de tratamento tão eficiente que claramente precisava ser trabalhado. Se os pontos que Shenshu (BL-23) e a área circundante tivessem sido aquecidos e as ventosas tivessem sido colocados suavemente, essas pessoas teriam se sentido muito melhor.

De acordo com minha experiência em que a tonificação é necessária, quanto mais suave o copo é colocado na superfície da pele, mais profunda e benéfica é a experiência de cura. Tonificar Shenshu (BL-23) dessa maneira teve um efeito tão profundo que, às vezes, alguns pacientes ficaram muito felizes e até choraram. Um paciente disse que conseguiu relaxar tão profundamente que encontrou a resposta para uma dificuldade emocional que o assombrava há anos, enquanto outro até descrevia seu tratamento como "uma experiência religiosa". Os outros todos se sentiram relaxados e confortáveis, com boa melhora dos sintomas, incluindo sensação de calor na região lombar.

O pulso do Rim, por sua vez, sempre mostra mais força e volume após o tratamento. O trauma de longo prazo também se beneficiará da tonificação pela sucção, onde haverá sinais claros de deficiência. Abordarei mais adiante um caso envolvendo lesão crônica no ombro, não apenas porque é uma apresentação clínica comum, mas também porque, após o tratamento, uma mudança positiva e palpável para melhor pode ser facilmente detectada. Portanto, diferentemente das melhorias em algumas condições, que podem ser obscuras para discernir sem feedback subjetivo do paciente ou levar muito tempo para responder, minha experiência é que benefícios imediatos podem ser sentidos e observados com a reabilitação de sucção de tecidos leves.

Agora, revisarei as condições que normalmente diferenciam as síndromes dolorosas. Por estar relacionado à lesão muscular-esquelética, apresentarei as diferenças entre lesão aguda e crônica com pontos comuns tanto com a perspectiva biomédica quanto com o ponto de vista da medicina Chinesa, o que faz sentido ao usar uma linguagem que soa verdadeira para os pacientes.

### ***Padrões de lesão aguda e crônica***

Durante o primeiro estágio dos danos nos tecidos leves causados por trauma, nosso corpo responde naturalmente ao ativar uma série de reações agudas. Essa apresentação é caracterizada pelos sinais distintivos de dor aguda, calor acentuado (inflamação), vermelhidão, elevação (incluindo inchaço) e rigidez - todos os processos sintomáticos hiper-reativos colocados em jogo pelo corpo, estendendo suas capacidades para se curar. Esse processo (estágio agudo) pode prosseguir por alguns dias, semanas ou até meses, dependendo da gravidade do trauma, da sua localização no corpo, se pode ser um local de reincidência traumática, e da eficácia do tratamento (se houve algum).

Da perspectiva do MTC, tudo o que foi dito acima também é previsível e ocorre com a mobilização do Yang para as estruturas externas. Na MTC, podemos obter bons resultados nesse estágio com várias abordagens diferentes, não apenas com o uso da acupuntura, na qual essas pequenas dinâmicas da terapia podem penetrar profundamente nas estruturas lesionadas sem desencadear ainda mais a fase aguda, como pode ser o caso com administração local de tuina ou ventosas. Outro tratamento local benéfico é a aplicação de linimentos de ervas, imersões ou emplastros Chineses, que penetram e auxiliam na tarefa de recuperação.

Ao contrário da resposta biomédica padrão com o gelo, que de fato alivia a inflamação, mas infelizmente também reduz a circulação e o processo de cicatrização, a beleza de uma fórmula à base

de ervas bem preparadas está em uma combinação de ervas que aquecem, enquanto outras promovem o Qi e o sangue, dissipando o inchaço e dispersando contusões e reparando tecidos lesionados. A vantagem adicional dessa abordagem é um risco bastante reduzido de deficiência recorrente do reumatismo.

Se o tratamento não for resolvido com sucesso por si só, após um período de tempo, outro conjunto de condições exercerá uma influência sobre os tecidos lesionados, e entrará em uma fase crônica, que pode continuar por um período prolongado, talvez uma vida inteira. As síndromes crônicas são caracterizadas pelo oposto do mecanismo agudo. Devido ao esforço extra que o corpo fez no estágio agudo para orquestrar a cura, esses níveis elevados de atividade vacilam e com o tempo se desgastam, e o inverso começa a surtir efeito. Em vez de uma resposta superreativa, o oposto, um estado sub-funcional, se desenvolve. Essa é a dinâmica do Yang exausto colapsando o Yin.

As características típicas das lesões crônicas ou de longo prazo são dores profundas e constantes, frieza - que podem se tornar mais pronunciadas com a idade e a duração da lesão e exacerbadas pelo clima Frio e outros fatores, além do uso de gelo como a chamada "reabilitação" "durante a fase aguda - depressão (em oposição à elevação), em que o enfraquecimento da estrutura do tecido faz com que o local da lesão seja menor que o nível normal da superfície do corpo e a estrutura do tecido, flácido e irregular, incluindo aderências.

Este último ponto precisa ser lembrado, pois é um foco de diagnóstico valioso e uma oportunidade por excelência, via palpação, para comparar antes e depois do tratamento e sentir as mudanças que ocorreram. Além disso, há a oportunidade de observar visualmente se o que era tecido anteriormente submerso foi elevado ao nível normal da superfície corporal.

É minha afirmação, após ter realizado o tratamento de tonificação em muitos pacientes, que o que havia traumatizado anteriormente pode ser restabelecido e remodelado em tecido saudável normal, o que serve como um indicador válido do sucesso do tratamento.

### ***A tradição Chinesa de cupping de tonificação***

Minha primeira instrução sobre como realizar copos tonificantes foi de um homem que morava perto da minha casa nas colinas nos arredores de Taipei, Taiwan, em 1976. Ele não era médico da MC, mas um taoísta com grande interesse na saúde. Uma das práticas interessantes que ele fazia ao amanhecer todas as manhãs era esfregar as mãos nas folhas das plantas para coletar o puro Yang do orvalho e depois massagear suavemente no rosto. Para um homem de 60 anos, ele tinha uma aparência inigualável. Pouco depois de ter contado a ele minha primeira experiência com a realização das ventosas, ele me visitou e me ensinou uma forma muito diferente de aplicar esta modalidade.

Ele primeiro acendeu um pedaço de moxabustão e o segurou dentro de um copo de vidro. Ele então aplicou rapidamente o copo, porque a quantidade limitada de vácuo gerada pela brasa de um bastão de moxabustão mal tinha sucção suficiente para agarrar a superfície da pele. Isso ele chamou de Juiguan, sendo "moxa-cupping". Ele passou a chamá-lo de uma forma de Buguan, a tradução literal dos dois caracteres sendo bu "para tonificar" e guan significa "copo".

Ele me disse que aprendeu esse método em sua juventude com um de seus professores em seu local de nascimento na província de Shandong. Ele lembrou o Frio dos invernos e acrescentou que as pessoas sabiam combinar ventosas e moxabustão, para restaurar a força a padrões deficientes do estômago, baço, pulmões e rins. Ele também ensinou que a fumaça da moxabustão Ai Ye (*Artemisiae Argyi Folium*), que gira levemente dentro do copo até que seja absorvida pela pele, é importante para remover o Frio dos meridianos. Como nota de rodapé, desde então, ao fazer moxabustão, muitas vezes sopro suavemente a fumaça para um ponto em que estou aquecendo e acredito que é uma excelente prática ajudar a mover a umidade do vento, especialmente em casos de síndromes-bi. Meu amigo taoísta também disse que aquecia a borda do copo, por isso era confortável e não causava um choque de Frio no corpo.

Em outras ocasiões em Taiwan, notei praticantes que realizavam ventosas suaves para tonificação, um dos quais era meu professor de tuina, o monge budista Da Ti no Hospital Guan Yin MTC. Em 1996, tive a sorte de ser convidado para a Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Xangai, onde me foi apresentado um curso de ventosas.

Freqüentemente, meu instrutor-chefe, o Dr. Zhou Ling, usava o termo Buguan para descrever tonificação com copos, e embora o método de tonificação seja abordado em algumas literaturas médica Chinesa moderna, há poucos detalhes além do requisito de aplicar levemente os copos por um curto período de tempo.

Novamente no Hospital Médico Tradicional Tibetano de Lhasa, no Tibete, naquele mesmo ano, meu principal instrutor de ventosas (tibetano: sang porl), o Dr. Tse Wang Tan Pa, me mostrou o método da chama para aquecer os copos de bronze porque, como ele disse, "o bronze aquece melhor que o vidro, por isso é preferível tratar problemas de Frio durante o inverno, quando houver deficiência". Ele seguiu aplicando esses copos de bronze aquecidos em um paciente de uma maneira muito mais suave do que a maneira comum de os copos serem aplicados com forte sucção no Tibete.



Dr. Zhou em uma palestra na Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Xangai.



**Acima:** Uma variedade de instrumentos de ventosas usados no Hospital Médico Tradicional Tibetano em Lhasa. Cinco vasos de bronze são mostrados na parte superior, enquanto descansam na bandeja. Existem copos de chifre de iaque de tamanhos diferentes, com tubos conectados para permitir que o ar interno seja puxado pela bomba grande e transparente ao pé da figura. Também na bandeja estão dois escarificadores de metal usados para cortar a pele ou a veia para fazer ventosas úmidas.

### **Copos de tonificação para combater o Frio**

O Frio é um patógeno contraído externamente que penetra muito facilmente criando lesões a longo prazo e quase certamente o fará na primeira oportunidade que surgir.

Também é provável que se desenvolva como um patógeno endógeno, quanto mais tempo uma lesão permanecer no corpo sem ser tratada, a natureza quente de apoio do Yang vai diminuir à medida que a lesão se aprofunda progressivamente no Yin. Assim, o desaparecimento do Yang acontece especialmente no ponto mais profundo da lesão, e é aqui que o Frio se encontra com frequência ou se eleva para entrar em contato com as pontas dos dedos ao penetrar e sentir profundamente em uma área de colapso e deficiência de tecido.

O bloqueio do Frio, do vento e da umidade também frequentemente formam uma amálgama de tipos que causam padrões patogênicos que ocorrem com lesões a longo prazo. É importante ressaltar que todos os três podem ser removidos pelo tratamento de sucção por ventosas.

Por enquanto, vou me concentrar no Frio, porque no meu estudo de caso envolvendo lesões de longo prazo no ombro, a condição apresentada mostra características típicas da presença do Frio e da maneira como isso afeta o corpo. O Frio é contraído, e se aprofunda no corpo e fica mais evidente a medida que se aprofunda, e assim possível descobrir sua presença. Ele é fixo em sua localização, causa tendões contraídos e apertados, e é aliviado com o calor e piora com Frio, e isto leva à diminuição dos movimentos, especialmente com cansaço (deficiência de Qi causando Frio).

*No Hospital Médico Tradicional Tibetano em Lhasa, são usadas uma variedade de ventosas. Cinco vasos de bronze são mostrados na parte superior, enquanto descansam na bandeja. Existem copos de chifre de iaque de tamanhos diferentes, com tubos acoplados para permitir que o ar interno seja puxado pela grande bomba transparente no pé da figura. Também na bandeja estão dois incisores para sangria de metal usados para cortar a pele ou a veia para fazer ventosas úmidas.*

Minha própria experiência, e a do colega Michael Ellis, é de que um dos pontos fortes da medicina Chinesa é sua capacidade de retificar o Frio. Muitos de nossos sucessos mais dramáticos na prática ocorreram quando o Frio foi eliminado. Michael argumenta que uma prioridade óbvia para a biomedicina está na aplicação de remédios antipiréticos; ou seja, concentra-se na submissão da febre (usando paracetamol), na eliminação da infecção (com antibióticos) e - mais ao ponto nesse contexto - na redução da dor músculo-esquelética aplicando gelo externamente enquanto administra internamente medicamentos anti-inflamatórios. Isso parece basear-se no entendimento biomédico da dor como resultado da "inflamação". Em contraste, a biomedicina mal admite a presença do Frio como etiologia de uma doença ou fonte de dor, nem a propensão iatrogênica, (complicação ou doença causada por medicamento ou tratamento médico) de suas próprias terapias para introduzir um fator de Frio ou algo já presente no corpo. Talvez seja porque, como Gunter Neeb observou durante seu seminário Unknotting Difficult Cases in Melbourne (junho de 2010), "o fogo pode matá-lo rapidamente, enquanto o Frio o mata lentamente!" - ao qual eu acrescentaria "e te leva ao final"!

É interessante notar que as pessoas no Oriente, apesar de não esquecerem o efeito do Frio, tendem a estar mais conscientes do vento como prejudicial à saúde e o culpam mais prontamente como a causa de tantas doenças, e dores. Nas tradições européias e do Oriente Médio da prática de ventosas, os praticantes enfatizam a remoção do Frio, embora o vento também seja considerado um fator importante.

Um dos aspectos mais fascinantes das ventosas é certamente a sua prática em todo o mundo, com todas as suas variações de identidade cultural, lógica e método. Em todas as minhas pesquisas, uma das pessoas mais inspiradoras que tive a sorte de conhecer foi Jamel Saadi Yakoub, um herbalista da tradição tunisiana, que administra um dispensário na medina de Tunis. Ele também fala inglês muito bem. Passei a maior parte do dia, em abril de 1998, em sua pequena loja, mergulhando cascatas de ervas penduradas no teto e em todas as superfícies possíveis, encantado com a conversa que tivemos com seu amigo mais velho, Mohamed Salah Amary, ao seu lado.

*As ventosas retiram o frio, o vento e a umidade da textura da pele, dos músculos e dos ossos, mas não dos órgãos. Para isso, é melhor usar ervas.*

**Jamel Saadi Yakoub, Tunisian herbalist**

Eles me deram o dia inteiro, até o ponto em que o pobre Mohamed, comigo a reboque, passou pelo menos algumas horas andando em um dia quente demais apenas para encontrar diferentes

recipientes feitos no local. De volta à loja de Jamal, uma das coisas interessantes que ele disse foi: "Ventosas retiram o Frio, o vento e a umidade da textura da pele, dos músculos e dos ossos, mas não dos órgãos. Para isso, é melhor usar ervas."

Outra pessoa em Fez, Marrocos, é a sra. Khadouj, especialista em ventosas, assim como também em ervas, para ajudar as mulheres a conceber. Ela disse que a dificuldade costumava estar com "frieza no útero" e usava três copos aplicados próximos uns dos outros no "Monte de Venus", acima da pubis para extrair a frieza. Ela recomendou que essa prática fosse realizada por três dias consecutivos. Quando os copos produziram marcas, ela disse que havia uma boa chance de sucesso, pois a coloração era o Frio interior atraído para a superfície da pele. Ela também disse: "depois de retirar o Frio, o corpo se sente muito, muito mais quente".

### ***Os cinco níveis de vácuo***

Outra pessoa que admiro por seu conhecimento e habilidade é Lina Volodina, médica da Rússia e atualmente residente na Austrália. Nos tempos da União Soviética, Lina se especializou em pediatria e usava pequenos copos e uma pequena bomba de vácuo ao praticar em seus pacientes jovens. Para trazer um pouco de diversão a essas consultas, ela começou a chamar diferentes níveis de vácuo por diferentes nomes de animais russos. Um copo muito forte que ela chamava de copo de urso, um com menos força ela chamava de lobo; um mais ou menos suave era uma raposa e um mais suave ainda era chamado de coelho. Ela nomeou um nível adequado de vácuo para atender aos sinais e sintomas, justamente como faríamos como praticantes informados, usando um conjunto compatível de indicadores de diagnóstico por MTC.



***Acima:*** Os cinco níveis de vácuo. O nível suave de vácuo no lado direito da foto produz um efeito bu / tonificante, enquanto os copos mais fortes à esquerda têm um efeito xie / dispersante e reductor. Saber como adaptar as ventosas para se adequar a cada paciente é uma marca de uma ventosa de primeira classe.

Após considerar os quatro níveis de vácuo da Lina, acredito que seja apropriado estabelecer uma plataforma de cinco níveis de diferenças de vácuo, pois é necessário que haja um nível médio de sucção, ou mediana, de maneira semelhante ao esquema de temperatura graduada - estar quente, morno, neutro, fresco e Frio - usado no diagnóstico e tratamento com ervas e dietas chinesas.

Batizei essas forças de vácuo de fortes a macias, de acordo com animais australianos que variam de feroz a manso:

Onça

Demônio da Tasmânia - rapido

Capivara (grau médio de sucção)

Coelho

Esquilinho voador

O vacuo médio (nível da Capivara) é apropriado quando um grau moderado de sucção é suficiente para mover um nível médio de estagnação, ou onde a sensibilidade ou resistência emocional de uma pessoa é testada por uma aplicação mais forte.

### **Operação**

Ao aplicar um copo, a força de sua aderência à superfície da pele não é determinada por quanto tempo a chama permanece dentro do copo, desde que a chama ainda esteja queimando bem e não diminuindo. Como a pressão negativa (vácuo) é baseada na queima de oxigênio, uma chama ampla consumirá o oxigênio em um pequeno espaço vazio em um piscar de olhos. Portanto, não há vantagem em manter a chama dentro mais tempo do que o necessário - a menos que você esteja tentando aquecer a parte interna do copo - que é uma questão diferente e será discutida em breve. O grau de sucção é essencialmente determinado pela quantidade de tempo necessário para remover a chama, até que ela toque a superfície da pele. Para realizar um copo forte de "onça", por exemplo, o copo deve ser aplicado muito rapidamente na superfície da pele imediatamente após a remoção da chama (sucção forte). Por outro lado, para aplicar um copo de "esquilinho voador" macio, apenas alguns segundos de chama no copo antes de aplicar com um toque muito suave.

Para fazer essa técnica de "esquilinho voador", é necessário um toque suave: a mente do praticante (cupper) é pacífica, porém concentrada, a respiração aprofunda para o Dantian, o comportamento do corpo é relaxado, até o copo deve ser segurado com as pontas dos dedos leves ao redor de sua esfera superior para garantir uma aterrissagem suave - todas as qualidades só ocorrem simultaneamente quando o Yi (intenção) está focado e compassivo.

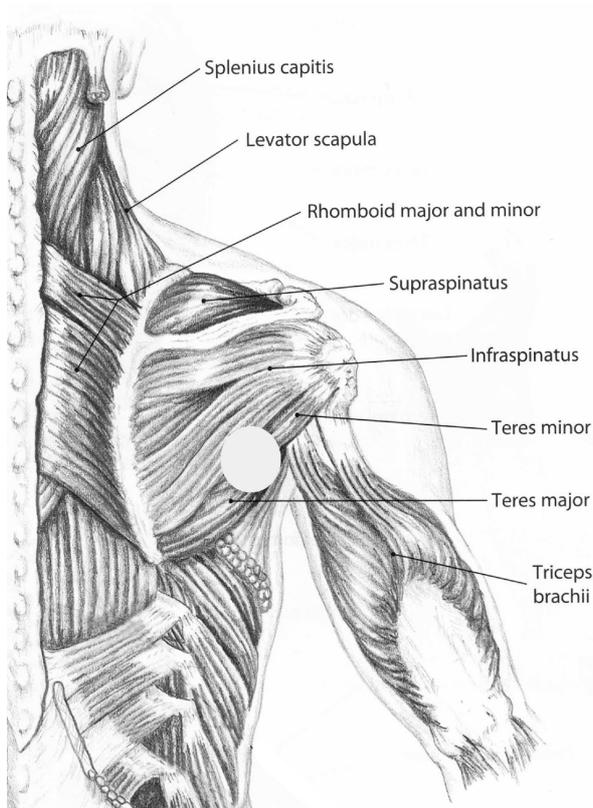
Vou agora apresentar um procedimento de tratamento para uma lesão crônica no ombro. Um procedimento semelhante pode ser adotado para outras condições músculo-esqueléticas que tenham as mesmas apresentações ou apresentações semelhantes.

### ***Estudo de caso: lesão no ombro a longo prazo***

Alain é um massoterapeuta de 63 anos que sofre de uma lesão prolongada no ombro e nos tecidos ao redor. Quando ele tinha sete anos, ele se afastou do lado de sua mãe e começou a atravessar uma rua movimentada. Alarmada, sua mãe puxou seu braço para afastá-lo de um veículo que se aproximava. Isso causou um deslocamento da articulação do ombro. Ele se lembra da dor aguda e de como seu braço pendia flácido ao seu lado quando ele foi levado para um hospital próximo, onde foi colocado de volta na posição. Desde então, ele experimentou uma dor maçante bastante constante; "embora não seja tão ruim", diz ele, "eu classificaria de 2 a 3 numa escala de 10, no músculo rombóide maior e no peitoral maior". Além disso, "diminuí a mobilidade e a rigidez, que pioram à medida que envelheço, com a rigidez mais visível na articulação glenoumeral, principalmente após uma semana de trabalho pesado".

O exame da região do ombro de Alain revelou o seguinte.

Ele possuía apenas amplitude de movimento parcial com flexão do ombro (movendo o braço para frente a partir do lado do corpo) e com extensão (levando o braço para trás diretamente na linha do lado do corpo), desconforto e amplitude de movimento reduzida quando seu braço estava girado medialmente (ou seja, dobrando o braço e levando-o para o meio das costas). Todas essas restrições são consistentes com lesões sofridas na articulação glenoumeral com subsequente força enfraquecida e flexibilidade nos teres maior, teres menor e infra espinhal: principais músculos estabilizadores do ombro que normalmente se tornam problemáticos em resposta à lesão.



Mas eu estava realmente interessado em descobrir se havia um lugar em Alain que mostrasse sinais de síndrome de deficiência, e então eu poderia aplicar a tonificação. Isso provou estar localizado dentro de uma convergência dos três músculos identificados anteriormente (veja o diagrama). Palpação e observação visual são as chaves para determinar o lugar certo. A observação revelou que a área havia afundado abaixo do nível normal do corpo e, por palpação, observou-se que:

A superfície da pele estava fria em comparação com o tecido circundante. Houve um colapso distinto do tônus muscular. A penetração sensível revelou uma estrutura de tecido errante. Este local se tornou meu foco de tratamento. Resumidamente, a lógica para isso é: o local da deficiência mina todas as tentativas dos músculos circundantes de serem saudáveis e funcionarem efetivamente, porque cada um atua como uma alavanca sinérgica para todos os outros. Vou elaborar mais detalhadamente esses achados palpatórios durante o procedimento de tratamento.

**Acima:** *Músculos da parte superior das costas (Biel, 2010: p.61): A área de deficiência é indicada como um círculo branco.*

Como praticante de MC não treinado nas complexidades dos procedimentos de exame osteopático, devo confessar que basicamente vou com o que sinto. Procuo a localização dos sinais de deficiência mais significativos e aplico o tratamento em conformidade. Além disso, Alain era um aluno meu na sala de aula e não tive tempo de fazer um exame mais aprofundado. No curso de introdução do método de ventosas por tonificação, Alain se ofereceu para o tratamento e fez uma breve descrição de seu problema. Depois que todos os outros alunos tiveram a oportunidade de palpar a região, a localização e a sensação da deficiência, continuei com o tratamento.

### **Método de palpação**

Faça contato com a superfície da pele e inspecione por toda a região palpando suavemente a área sob exame com os dedos. Essa região que está sendo verificada deve ir além do local original da lesão e incluir uma ampla extensão da geografia da superfície circundante. Isso é imperativo por causa das amplas ramificações de uma lesão completa no ombro, e muito menos, por exemplo, de uma lesão ou distensão do deltóide anterior mais simples, mas ainda decididamente dolorosa. A lesão no ombro pode desencadear uma perturbação de longo alcance na integridade regional dos tecidos e se manifestar como diferentes irregularidades, por exemplo, a disseminação interconectadas da fáscia da superfície (tecido conjuntivo) em si sofre em toda uma cobertura surpreendentemente grande de tecido subcutâneo.

**Direita:** *Colocação suave de um copo de tonificação no local da deficiência.*



Se você descobrir uma área que parece fraca, fria / frígida e mais pálida do que os tecidos em volta, pressione-a levemente com as pontas dos dedos indicador e médio ou apenas com o dedo indicador, se

houver apenas uma pequena passagem aberta aprofunde nela. Pressione suavemente o epicentro do tecido fraco e procure outros indicadores de deficiência. À medida que você penetra mais fundo, poderá descobrir que a frieza e a fraqueza do tecido se tornam ainda mais óbvias. Em um nível em que as pontas dos dedos penetraram cerca de 2-3 cm na carne, pare e sinta alguma sensação. No caso de Alain, deixei a posição das pontas dos dedos a essa profundidade e, em segundos, pude sentir o Frio de níveis ainda mais profundos em contato com as pontas dos dedos.

Nessa profundidade, também desloque as pontas dos dedos de um lado para o outro para examinar a integridade do tecido circundante. No caso de Alain, havia finos feixes de fibras de tecido alongado, como cordas de violão, quase flutuando ou suspensas em um tom de tecido muito ruim. Serge Paoletti (2011) em seu excelente livro *Fasciae: Anatomia, Disfunção e Tratamento*, até deixa cair sua astuta fala osteopática chamando esse tecido "doentio"; realmente parece patológico, então eu vou um pouco mais longe e o descrevo como tecido "doente". Na medicina tradicional chinesa, esse colapso de tecido é entendido como deficiência não só de Qi mas também com os tendões deficientes de sangue e de sangue-Yang. A deficiência de Qi e de sangue com o Frio causa atrofia do tecido muscular, enquanto as bandas contraídas são consistentes com a influência do Frio e a falta de sangue-Yang.

Foi somente após o tratamento que ouvi de Alain que essa área precisa havia sido suscetível por muitos anos ao Frio (e ao vento). Ele havia aprendido a evitá-lo e descreveu a sensação do ar condicionado como "mortal ... e vai como um riacho apertado direto para a área fraca". Isso confirmou que o principal local de deficiência foi determinado corretamente, pois o Frio gerado externamente (e o vento) sempre invadem a abertura mais vulnerável. Ele acrescentou: "A área muscular que você tratou sempre parecia fraca e vazia. Quando eu apertei fundo, parecia que não havia nada".

Imediatamente após o tratamento, Alain comentou que seu braço estava muito melhor. Os outros praticantes da turma, incluindo acupunturistas, shiatsu e massoterapeutas e um estudante de fisioterapia, concordaram que poderiam ver uma mudança notável. A área não estava mais embutida no corpo. Os alunos então procuraram sentir as mudanças. Enquanto apenas 10 minutos antes, o local estava vazio e Frio, com fácil acesso a suas profundezas, agora a estrutura do tecido havia mudado notavelmente. Parecia cheio, quente e saudável, sem dar a oportunidade pronta para penetrar nas profundezas como antes.

Um mês depois, quando falei com Alain por telefone, ele antecedeu minha razão de telefonar, declarando: "Todo o meu ombro parece fantástico e nada parecido com o que costumava ser. A área manteve o mesmo nível de integridade que após o tratamento". e parece livre e forte".

### ***Tratamento passo a passo***

A seguir, é apresentado o procedimento de tratamento, acompanhado por breves explicações, precedentes de aplicação e método e comentários à medida que se aplicam a cada etapa. O progresso do tratamento foi realizado em cinco etapas, como segue:

1. Ventosas de Pressão Quente (Yun Guan).
2. Ventosas Medicinais (Yao Guan).
3. Retirada das Ventosas (Xie Guan).
4. Ventosas Leves e Rápidas (Bu Guan).
5. Aquecer e Fechar o Exterior.

### **Etapa 1: Ventosas de pressão quente (yun guan)**

**Rationale:** A superfície é o domínio do Yang e do Wei Qi. O calor tem a capacidade dinâmica e transformacional de restaurar e consolidar. Precisamos de calor no estágio um para recuperar o Yang, mobilizar a superfície e ajudar o copo a levantar os patógenos alojados mais profundamente no Yin. O aquecimento da pele e das camadas subcutâneas também facilitarão a absorção do linimento medicinal (como na Etapa 2).

**Preparação:** A prática envolve o aquecimento da superfície externa de um copo de vidro por dentro.

Eu usei um tipo de copo de vidro fabricado no Vietnã. O corpo principal do copo é mais fino que o produzido na China, e a boca do copo também é bastante fina, suave e bem curvado. A espessura comparativa desses copos permite aquecer com eficiência o interior do copo, que depois irradia para a superfície externa da pele. O vidro curvo é muito liso e uniforme, de modo que a superfície pode ser usada como uma ferramenta de massagem de aquecimento com bom efeito.

**Procedimento:** Uma chama é introduzida dentro do copo e mantida lá enquanto o operador gira o copo com a outra mão. Em intervalos (depois de alguns segundos), remova a chama e vire o copo e retorne a chama novamente para o copo girando repetidamente, até que o calor seja transmitido por toda a área da superfície do copo. O praticante deve verificar se o nível de calor não é tão extremo para não causar desconforto ou queimadura.

**Comentários:** Como nunca vi ou li sobre a técnica de aquecer a superfície do copo para usá-lo como instrumento de aquecimento, o chamei de "ventosa de pressão quente (método)" ou Yun Guan (fa). Eu cunhei esse nome porque é uma modificação de um método antigo de prensagem a quente (Yun) descrito pela primeira vez nos Manuscritos Médicos de Mawangdui (MMM), que foram escritos por volta de 168 aC e descobertos em tumbas na província de Hunan no início dos anos 1970. O caractere chinês Yun significa um ferro usado para pressionar, para retirar os vincos do material.

O personagem tem um fogo radical, que designa o calor como essencial ao seu *modus operandi*. Portanto, é o uso de um implemento ou objeto aquecido que é pressionado contra o corpo. A julgar por sua recomendação frequente de emprego no MMM, a prensagem a quente desempenhou um papel significativo na terapêutica de sua época.

Um exemplo é o uso de pedras oblongas aquecidas que foram "temperadas em vinagre e depois usadas para prensar a quente" (Harper, 1998, p. 97). Isso também é interessante porque é um antecessor do passo 2 a seguir, que combina calor com fluido medicinal ou, no nosso caso, após a terapia térmica com a aplicação de linimento medicamentoso.

Enquanto estava no Vietnã, também me falaram sobre um contexto moderno para essa terapia antiga. Durante a Guerra do Vietnã, aqueles soldados vietnamitas na selva, que pegavam malária e gelavam até a alma, deitavam-se em pedras aquecidas e as colocavam em cima de seu corpo também.

Outra variação da prensagem a quente no MMM requer uma panela de ferro cheia de "sal grosso" quando usada para fins terapêuticos - caso contrário, na vida cotidiana, a mesma panela era cheia

de carvão quente para passar roupa. Foi usado "quando uma doença se alojou pela primeira vez na superfície do corpo para não penetrar profundamente no interior" (Harper, 1998: p. 229). Eu interpreto isso como o indo tão fundo a ponto de penetrar nos órgãos.



**Esquerda:** *Panelas de barro tailandesas para cozinhar que funcionam como utensílios de pressão a quente, sentadas em cima de fornos.*

Na província de Isaan, no nordeste da Tailândia, vi o calor ser transportado para o corpo usando uma panela de barro meio cheia de sal quente, que é pressionada em locais e pontos específicos. Uma das funções desse método é aquecer uma mulher, depois que seu corpo esfria após o parto.

Yun também denota "movimento" como se usasse ferro sobre o material. Da mesma forma, com um copo de vidro, ele precisa ser deslocado e rolado na superfície da pele e não ser deixado em um local por tempo suficiente para esquentar.

Seria um pouco errado não mencionar que, até o momento, a primeira evidência textual de escavação na China pode ser encontrada nos textos de Mawangdui. A escavação é conhecida como "o método da buzina", que comprova a utilização de chifres de animais escavados como instrumentos de cupping.

Outros locais especialmente propensos ao Frio que se beneficiam do método de ventosas incluem a região lombar inferior e os lados dos quadris que, especialmente para as mulheres, podem ser mais frios. Aquecer um copo de vidro e permitir que o calor penetre por cinco minutos é muito reconfortante. O copo de pressão a quente não permanece ativo por muito tempo, portanto é necessário reaquecer o copo a intervalos. Um uso adicional para o copo de pressão a quente é usá-lo como uma ferramenta de massagem anmo (pressionando e esfregando) para penetrar o calor em pontos e áreas frias. O copo aquecido pode ser pressionado em um ponto ou região com deficiência acompanhada de vento / Frio / umidade, e rolado para espalhar o calor por uma ampla extensão de tecido superficial ou deslizar por qualquer canal para eliminar bloqueios e mover a estagnação.

Comparado com outras fontes de calor, o copo aquecido é ideal. Compare-o com uma alternativa popular, como uma sacola de trigo, por exemplo, que quando aquecida em um forno de microondas exige a presença de um copo de água para impedir a inflamação do trigo. O trigo, quando aquecido de qualquer forma, transpira, então esses dois aspectos fluidos dão aos sacos de trigo a distinção dúbia de estar quente e úmido!

A semelhança mais próxima que eu vi com a prática de aquecer copos na tradição ocidental de copos foi em Shiroka Laka, no sul da Bulgária, quando estudei com Maria Peevska, a respeitada especialista em copos da pequena cidade. Maria sempre alinhava seus copos ao longo da lareira

para deixá-las agradáveis e aquecidos antes dos tratamentos. Também na China, os copos costumam estar empoleiradas nos aquecedores sendo preparados.

## **Etapa 2. Ventosas medicinais (Yao Guan)**

**Rationale:** Para atrair o sangue e o Yang para cima com um leve cupping na superfície e, em seguida, aplicar um líquido à base de ervas para beneficiar o reparo do tecido e eliminar o Frio. A sucção é realizada para abrir os poros da pele e melhorar a absorção do linimento.

**Procedimento:** Com o mesmo copo aquecido, execute 3-5 aplicações de cobertura leve do tecido. Entrarei em uma descrição mais detalhada do método de ventosas com tecido leve na Etapa 5.

Esta é mais uma participação especial sem glamour, apresentando sua eficácia na extração de uma hemorroida, para que possa ser amarrada com barbante na base e lancetada.

**Aplicação de linimento:** Esprema o algodão num pouco de linimento e isso permitirá que você controle o líquido em vez de dar a chance de pingar. Aperte um pouco de linimento na pele e, usando uma técnica de massagem adequada, como movimentos circulares com o calcanhar da mão, passe o linimento na área de tratamento.

**Comentários:** O uso de linimentos de ervas em associação com ventosas não é novo. Esta é a minha adaptação do método de cupping medicinal (Yao Guan). No Hospital de Medicina Tradicional Chinesa de Xangai, foi-me mostrado um equipamento de sucção que permitia que o líquido à base de plantas fosse alimentado, através de um tubo, no interior de um copo que já estava aderido à pele. Este medicamento para lesões, sendo as ervas providas de decocção em água, absorvem na pele enquanto o copo está ativo. O efeito do copo para abrir os poros da pele facilita uma maior absorção do líquido à base de ervas. Também fui instruído sobre outras formas de realizar ventosas medicinais. O Dr. Zhou me ensinou que as pessoas empregam a prática simples de ferver copos de bambu em suco de gengibre ou pimenta, misturadas com uma quantidade suficiente de água, e depois aplicá-las para livrar o Frio e relaxar os músculos, especialmente durante o tempo Frio. Outro método é encher um copo com cerca de um quarto de linimento, como o Zheng Gu Shui, e aplicar na pele rápido o suficiente para que o copo fique preso com o líquido à base de ervas.

Combinar os dois também pode ser encontrado nas práticas tradicionais de outras partes do mundo. O Dr. Zenon Gruber, um dos meus alunos de ventosas há muitos anos, disse que esfregar um pouco de creme à base de pimentão chamado Finalgon no centro de uma área imediatamente antes da sucção era a maneira mais popular e disponível de lidar com dores durante a II Guerra Mundial. Zenon lembrou que nos seus tempos, das terríveis experiências que o povo polonês teve de suportar durante aqueles longos invernos poloneses, e disse que Finalgon, por sua associação com a sucção, era "tão valorizado que as pessoas trocavam bens com ele em vez de dinheiro".

Tratamento externo com ervas: As ervas desta fórmula são embebidas em álcool, que também tem a característica de serem quentes e, portanto, ajudam a reconstruir o Yang, e são essenciais para nutrir o Ying Qi afim de reparar a síndrome de deficiência em um nível fundamental.

Além disso, o uso de álcool como um meio, tem o duplo benefício de extrair os ingredientes ativos das ervas e, quando é esfregado na superfície da pele, a natureza quente do álcool abre os poros, o que permite que a fórmula seja transportada até a profundidade da lesão. Para preparar o linimento, as ervas são embebidas em álcool em uma panela de barro e deixadas em infusão por pelo menos três semanas. Minha fórmula de uso geral, que chamo de Fascia Strengthening Liniment, é detalhada no final deste ensaio.

Este estagio de tratamento envolve três benefícios, sendo o calor, o cupping e a aplicação de medicamentos para lesões externas, os analistas podem argumentar que a mesma melhoria pode

ser obtida sem as ventosas tonificantes. Na minha opinião, isso seria impossível. Eu experimentei inúmeras vezes com aplicações singulares com cada um desses três e estou convencido de que o fator de sucção é muito significativo. Como uma combinação, eles são um ganho exponencial.

### **Etapa 3. Retirada das ventosas (Xie Guan)**

**Rationale:** Lesões a longo prazo têm patógenos ocultos no fundo. Estes precisam ser retirados.

**Procedimento:** Aplique um copo de nível forte número um ou número dois diretamente na área de fraqueza para extrair o Frio profundo e outros patógenos acompanhantes alojados no interior. Desde que seja apenas um ponto ou área pequena, recomenda-se um copo pequeno. Caso contrário, são necessários tamanhos de copo maiores para cobrir o local da deficiência. Se for uma linha de fraqueza, devem ser empregados dois ou três copos juntos.

**Comentários:** Um copo forte tem o benefício de remover patógenos e evitar a dispersão. Devido à força do vácuo, ele pode penetrar profundamente nos tecidos e extrair as causas a longo prazo de estagnação e dor. No entanto, é imperativo que o copo não fique ativo por mais de três minutos; caso contrário, ele se tornará um método redutor, que enfraquecerá ainda mais o tecido e exacerbará a deficiência. O objetivo é retirar patógenos com profundidade de fundo sem deixar que o copo produza um efeito redutor ou sedativo, o que acontecerá se o copo for deixado por mais de três minutos.

Essa retirada de patógenos deletérios é essencial no processo de recuperação. Se esta etapa for negligenciada, o (s) patógeno (s) permanecerá, apenas para ser coberto pela fortalecimento do exterior com um leve rápido cupping.

Quando estava estudando e praticando no Hospital Guan Yin (1978-80) em Taipei, meu professor de tuina, o monge budista Da Ti, ensinou uma variação dessa prática, que tem um efeito muito poderoso de livrar todo o corpo do Frio. Ele primeiro colocou um copo forte por três minutos sobre o umbigo. Após a remoção do copo, ele enchia a cavidade do umbigo com sal e queimava nove cones de moxabustão seguidos por mais nove cones, se necessário. Ele perguntava ao paciente se eles sentiam calor permeando seu corpo. Depois de envolver o umbigo, Da Ti explicou que era essencial fechar a abertura do umbigo com calor, caso contrário, era prejudicial para manter o Yuan Qi. Uma de suas frases favoritas era Qi Xu Ze Han ou "quando o Qi é deficiente, há Frio". Na Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Xangai, o Dr. Zhou também falou de literalmente "puxar o bom Qi" se já havia deficiência e um copo forte foi deixado por muito tempo.

### **Etapa 4. Ventosas Leves e Rápidas (Bu Guan)**

**Rationale:** aqueça o Yang e tonifique o Qi e o sangue para dissipar o Frio.

**Procedimento:** Etapa 1. Usando o mesmo copo quente, restaure o calor interno e aplique suavemente no local do foco. À medida que o copo adere à pele, puxe (puxe) suavemente para longe da superfície, levantando assim a pele aspirada e repita 5 a 9 vezes. Essa luz que sai da atração do copo deve despertar o Qi e o sangue. De cada vez, libere delicadamente o vácuo, e repita.

Etapa 2. Reaplique o copo aquecido suavemente, mas a seguir não o puxe. Em vez disso, após cada posicionamento suave, aguarde e observe com atenção a respiração do paciente chegar ao copo. O calor suave e a colocação suave do copo levarão à conscientização do copo e à sensação de conforto. Isso, por sua vez, nutrirá a respiração para viajar para o copo, que por sua vez guia o Qi para restaurar a integridade do tecido. À medida que a respiração chega ao copo, observe cuidadosamente a cada inspiração, como o copo sobe.

O pico da inspiração é o ápice do Yang. Nesse momento de cada aplicação, remova o copo com tanta delicadeza que nem um assobio de ar saindo do copo pode ser ouvido. Repita uma sequência de nove. Essa é a essência sutil da tonificação da sucção.

O sucesso com da tonificação por sucção é alcançado pelo calor e pela ventosa suave e repetitiva, onde o copo faz pouco mais que beijar ou acariciar suavemente a área, para persuadir e nutrir o Qi e o sangue para preencher os espaços entre a pele, os tecidos subcutâneos e a carne mais profunda. Se não parecer um método com poderosas conseqüências de reabilitação, posso garantir que, logo após o tratamento, uma profunda sensação de rejuvenescimento é sentida.

Na nona aplicação das ventosas com flash de luz final, deixe o copo estacionário por no máximo 10 minutos. Certifique-se de cobrir todo o corpo com toalhas quentes ou similares.

**Comentários:** A versão mais praticada das ventosas leves e rápidas (Shan Guan) é realizada com bastante força e, portanto, é um método de redução ou dispersão. Realizado levemente, é um método tonificante poderoso (Bu Guan). Quanto mais suave o copo, mais profundo é o efeito nutritivo.

Uma palavra sobre numerologia terapêutica. Nas práticas de medicina e Yang Sheng (nutrição da vida), como Ba Duan Jin e Yi Jin Jing, é recomendável praticar sequências repetidas em conjuntos de nove. Na China antiga, nove era considerado o maior número primário ao qual a humanidade poderia aspirar. Dez (十, Shí), escrito em chinês como uma cruz igualitária, significa as quatro direções cardeais que viajam para o infinito (céu). Mas, como a humanidade está presa a essa bobina mortal, o máximo que uma pessoa pode aspirar é nove. Até os imperadores estavam limitados a ordenar as coisas em nove - sendo "apenas" os filhos do céu. Os imperadores também tinham nove dragões bordados em suas vestes. O céu está acima e, portanto, Yang, então o número que se aproxima mais também é o mais Yang. A glória última de nove está na multiplicação de nove vezes nove.

O Yi Jing ou Livro das Mutações é baseado em um total de todas as configurações naturais possíveis encontradas na natureza e no universo. Cada alteração é representada por um trígama ou código diferente de linhas quebradas (Yin) e ininterruptas (Yang). O total para todo o sistema soma 81.

#### **Etapa 5. Aquecer e Fechar o Exterior.**

**Rationale:** Faça uma aplicação final do Linimento Fortalecedor da Fáschia ou similar para consolidar ainda mais o Yang e nutrir os tecidos. O álcool no linimento também é adstringente e ajudará a fechar os poros da pele para manter o calor interno. Calor de várias maneiras é sempre uma coisa boa.

**Comentário:** Após o tratamento com as ventosas, Maria Peevska, a que fazia ventosas na villa da Bulgária, sempre esfregava uma mistura de iodo e álcool na área tratada para "fechar os poros da pele e manter o corpo aquecido por um longo tempo".

#### **Um pensamento final:**

A cobertura suave para tonificar a deficiência pode ser um conceito desafiador, se alguém nasce em uma cultura oriental ou ocidental. Vi uma parcela considerável de praticantes surpreendidos, mesmo confrontados, pelas mudanças notáveis que podem acontecer, embora os precedentes para essa abordagem refinada estejam todos presentes na medicina Chinesa. Como uma citação de Ye Tian – Shi, também publicada como a linha final de um editorial da Lantern (2007) sussurra: Uma intervenção leve pode eliminar um problema profundo.

---

#### **Fascia Strengthening Liniment:**

*Ai Ye (Artemisiae Argyi Folium)* - quente, dissipa a umidade fria, interrompe a dor devido ao Frio.  
*Chuan Xiong (Chuanxiong Rhizoma)* - quente, move o sangue e promove o Qi, dispersa a estase sanguínea.

*Nui Xi (Achyranthes bidentatae Radix)* - neutro, dispersa a estase sanguínea, fortalece tendões e ossos.

*Rou Gui (Cinnamomi Cortex)* - quente, aquece e tonifica Yang, dispersa o Frio profundo e aquece os meridianos.

*Gan Jiang (Zingiberis Rhizoma)* - quente, desbloqueia meridianos, revive Yang e expelle o Frio, dispersa o Qi Frio em todos os meridianos.

*Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus)* - quente, libera a camada muscular, desbloqueia o Yang Qi, libera o exterior, aquece e desbloqueia os meridianos e colaterais, devido à obstrução úmida pelo vento Frio, expelle o vento.

*Xu Duan (Dipsaci Radix)* - sl. quente, promove o movimento do sangue, alivia a dor e reconecta os tendões e os ossos. Tradução literal para inglês: reconecte o que está quebrado.

*Du Zhong (Eucommiae Cortex)* - quente, fortalece os tendões, especialmente a região lombar e os joelhos, auxilia o fluxo suave de Qi e, com Du Huo, dissipa especialmente o Frio local exacerbado pela exposição ao Frio.

*Du Huo (Angelicae Pubescentis Radix)* - quente, dissipa o vento, a umidade e o Frio, especialmente na região lombar e nas pernas, para distúrbios agudos e crônicos, rastreia o vento à esquerda.

*Qiang Huo (Notopterygii Rhizoma Seu Radix)* - quente, muito eficaz para dissipar o vento, com foco nos aspectos superiores e mais superficiais do corpo.

Descrições das funções das ervas de Bensky, Clavey e Stoger (2008): *Materia Medica*.

## **Bibliografia**

Biel, Andrew (2010): *Trail Guide to the Body*. Canadá: Books of Discovery Bensky, Dan; Clavey, Steven e Stoger, Eric. (2004) *Fitoterapia chinês: Materia Medica*. 3rd Ed. Seattle: Eastland Press.

A Lanterna (2007). Vol. 4. No.1. Harper, Donald John (1998) *Literatura médica Chinesa inicial: os manuscritos médicos de Mawangdui*. Londres: Kegan Paul International.

Paoletti, Serge (2011) *As Fácias: Anatomia, Disfunção e Tratamento*, Seattle: Eastland

☺ **Bruce Bentley** é um acupunturista e herbalista registrado em Melbourne, na Austrália. Mais informações sobre cupping e seus workshops podem ser encontradas em: [www.health-traditions.com.au](http://www.health-traditions.com.au).

Bruce está atualmente trabalhando em um livro sobre cupping e gua sha e ficaria feliz em ouvir de qualquer pessoa com estudos de caso interessantes, histórias ou comentários. Ele pode ser contatado pelo e-mail: [healthtr@inet.net.au](mailto:healthtr@inet.net.au)