

Dr. Evan Mahoney

Doctor of Acupuncture and Oriental Medicine (DAOM)

SAAM

MEDITAÇÃO baseada em Pontos e Padrões da Acupuntura de Saam



Esta meditação pode nos dar a capacidade de controlar doenças usando o poder dos sentidos e da mente
Dr Mahoney

Tradução e arte: LuizAndrada

Revisão: Ephraim Ferreira Medeiros

Dr. Evan Mahoney

Doctor of Acupuncture and Oriental Medicine (DAOM)

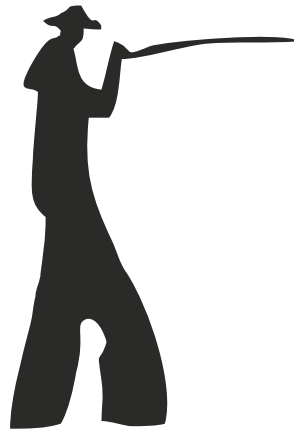
SAAM

MEDITAÇÃO

2021



Tradução e arte: LuizAndrada
Revisão: **Ephraim** Ferreira Medeiros



Saam Medical Meditation

Published by : Master Saam s Acupuncture and Herbs

Www.mastersam s.com

Copyright 2011 by

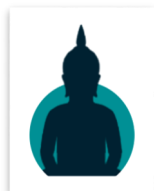
Perguntas e comentários po-

Evan Mahoney

dem ser enviadas para

Www.transcedentalacupuncturist.blogspot.com

Apoio:



Www.equilibrio.org



Www.acupunturabrasil.org

PREFÁCIO

A semente é a concepção, uma palavra, uma faísca acesa em uma grande mente

Bem-vindo ao novo e ao mesmo tempo antigo método de meditação e autocura. Esta meditação é baseada em pontos e padrões de acupuntura de Saam, um lendário monge e médico da Coreia.

Usando meditação, assim como Saam fez, aprenderemos como passar da doença para a saúde.

Vamos evoluir e crescer através das voltas e reviravoltas de nossas doenças psíquicas e traumáticas para alcançar nosso potencial de realização plena e a felicidade. O caminho está traçado, o conhecimento está aí, homens e mulheres têm feito isso ao longo dos tempos. Mestre Saam fez isso, Qi Gong e Tai Qi são formas de se conseguir isso, eu estudei, pratiquei e fui curado utilizando esta técnica.

Nós nos elevaremos e cresceremos até a plenitude de nossas sementes e frutos.

Este manuscrito foi inspirado em minha recuperação de cura pessoal e eu, como Saam, através da meditação experimentei o mistério da acupuntura e seu poder de cura. Espero ensinar a vocês o sentido secreto e sublime que existe dentro de nós.

Esta meditação pode nos dar a capacidade de controlar doenças usando o poder dos sentidos e da mente.

A primeira coisa que você sentirá é a presença do Qi. Será como o pulso de sangue em sua artéria. Quando este momento chegar, será a semente. Depois de alcançar a semente, plante-a e a faça crescer através de seu conhecimento, instinto e intuição.

Este livro é destinado a todos os leitores, para ser compartilhado entre o paciente e o terapeuta

SAAM MEDITAÇÃO MEDICINAL

Saam (Sa-ahm) foi um alto monge na Coreia durante a dinastia **Chosun**, no **século XV**. Ele morava em uma caverna, onde, por meio da meditação, experimentou e compreendeu o mistério da acupuntura.

Pouco se sabe sobre ele além de ter tratado com sucesso muitos pacientes. Saam deixou poucos manuscritos de seus tratamentos e sua técnica de acupuntura foi quase esquecida. Revivido na Coreia na década de 80 pelo Dr. Hong Gyeong Kim, Saam é hoje uma das mais utilizadas técnicas de acupuntura coreana.

Para aprendermos sobre a meditação Saam, precisamos aprender um pouco sobre **MTC** (Medicina Tradicional Chinesa) e suas teorias.

MTC é o uso de acupuntura, ervas, plantas, meditação, exercícios, alimentos e outros recursos para facilitar a boa saúde e a cura. A MTC está enraizada no estudo e observação dos padrões da natureza observados na forma humana. Um praticante de MTC ajusta e harmoniza esses padrões usando as ferramentas mencionadas anteriormente.

ACUPUNTURA SAAM - Uma técnica popular de acupuntura coreana baseada na teoria dos Cinco Elementos.

Quatro agulhas são escolhidas e colocadas em um dos lados do paciente (o lado esquerdo para homens, lado direito para mulheres).

MEDITAÇÃO SAAM - ato consciente de autoconsciência. Reconhecimento e monitoramento ativo de sistemas internos e padrões de movimento.

QI - Força vital primária, inata, universal. No livro Acupuntura e Moxabustão Chinesa de Cheng Xinnong, de acordo com o pensamento chinês antigo, “Qi é a substância fundamental que constitui o universo”. Todos os fenômenos são produzidos pelas mudanças e movimentos do Qi. O Qi juntamente com o “sangue e líquidos orgânicos”, são as substâncias fundamentais para a manutenção da vida no corpo humano”.

Metaforicamente o Qi pode ser considerado um aquífero subterrâneo abaixo da superfície. Invisível para o olhos mas fornecendo abundância e exuberância de vida acima.

Alcançar a consciência do Qi é a prática essencial de Tai Chi, Qi Gong e desta meditação Saam.

Existem muitas formas de Qi. Cada órgão gera seu próprio e único Qi que constitui seu propósito.

- **Fadiga e baixa energia** estão associadas com deficiência de **Qi do Baço**.
- Uma pessoa com falta do **Qi do Coração** pode sentir **palpitações**.
- **Tosse** persistente pode estar associado à deficiência de **Qi do Pulmão**.

- **Dor de cabeça** devido ao estresse pode ser um sintoma de **Estagnação do Qi do Fígado**, quando o Qi fica preso e para de se mover.
- Diferentes alimentos e ervas têm sua característica própria e única de Qi, o que lhes confere uma utilidade e propriedade únicas.
- Para os fins desta meditação é suficiente **pensar e sentir o Qi** como uma energia geral, singular, dentro do corpo. Com sensibilidade suficiente é possível experimentar o Qi de fontes externas como alimentos e ervas.

MERIDIANOS - vias e canais por onde circula o Qi dos órgãos internos. Mapeados e localizados com precisão, os meridianos contêm os pontos de acupuntura que são agulhados em um tratamento de acupuntura. Existem meridianos adicionais não associados aos órgãos internos chamados “**meridianos extras**”.

Os meridianos são diferentes da estrutura nervosa do sistema nervoso. Historicamente, na MTC, o sistema nervoso não era bem visto.

O sistema de meridianos imita a ação do sistema nervoso no que diz respeito a manter a conexão de comunicação aberta em todo o organismo. É provável que haja uma relação mútua de nutrição e aprimoramento entre o meridiano e o sistema nervoso.

5 ÓRGÃOS YIN - fígado, coração, baço, pulmões, rins

5 ÓRGÃOS YANG - vesícula biliar, intestino delgado, estômago, intestino grosso, bexiga

YIN - representa escuridão, noite, frio, inverno, quietude, sólido, material

YANG- representa luz, diurno, calor, verão, atividade, etéreo, imaterial

Os CINCO ELEMENTOS - Madeira, Fogo, Terra, Metal, Água. Associamos os cinco órgãos yin e yang a um elemento, estação, condição ambiental e cor da natureza.

Existem duas relações entre os cinco elementos.

A relação **mãe-filho** (nutridora, rebelde) e **avó-neto** (controladora, insultuosa)

Os CINCO ELEMENTOS



FÍGADO	CORAÇÃO	BAÇO	PULMÃO	RINS
MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
PRIMAVERA	VERÃO	CANÍCULA	OUTONO	INVERNO
V. BILIAR	Int.DELGADO	ESTÔMAGO	Int.GROSSO	BEXIGA
VENTO	CALOR	UMIDADE	SECURA	FRIO
VERDE	VERMELHO	AMARELO	BRANCO	PRETO

Os cinco órgãos Yin são : Fígado, Coração, Baço, Pulmões e Rins. Os órgãos Yin são pareados com um órgão Yang correspondente.

Os cinco órgãos Yang são : Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Estômago, Intestino Grosso e Bexiga .

Existem dois órgãos adicionais na MTC não incluídos aqui. O Pericárdio que é um órgão Yin e o Triplo Aquecedor que é um órgão Yang.

.

ÓRGÃO INTERNO YIN/YANG	ELEMENTO	ESTAÇÃO DO ANO	PATÓGENO
FÍGADO/V.BILIAR	MADEIRA	PRIMAVERA	VENTO
CORAÇÃO/INT.DELGADO	FOGO	VERÃO	CALOR
BAÇO/ESTÔMGO	TERRA	CANÍCULA	UMIDADE
PULMÃO/INT.GROSSO	METAL	OUTONO	SECURA
RINS E BEXIGA	ÁGUA	INVERNO	FRIO

É importante se familiarizar com o Elemento, a estação e o patógeno associado a cada um dos órgãos.

Os pares de órgãos yin e yang têm uma relação estreita e mutuamente benéfica um com o outro. Existem pontos especiais dentro do sistema de meridianos chamados pontos de **conexão Luo** onde os meridianos dos órgãos yin / yang se conectam diretamente entre si. Observe que os pares de órgãos yin / yang compartilham o mesmo Elemento e a mesma estação do ano.

Relações entre os Cinco Elementos

1. Ciclo de geração

Assim como o inverno dá lugar à primavera e a primavera dá lugar ao verão, os Elementos também têm uma ordem. Chamamos isso de relacionamento **Mãe-Filho e Avó-Neto**.

O Elemento Mãe gera e nutre seu Elemento Filho.

O Rim está associado ao inverno, o Fígado, à primavera. Portanto, o Rim é a Mãe do Fígado. Os rins geram e nutrem o Fígado.

O Fígado está associado à Primavera, o Coração ao Verão. Portanto, o Fígado é a Mãe do Coração.

Este é o ciclo de geração dos cinco elementos.

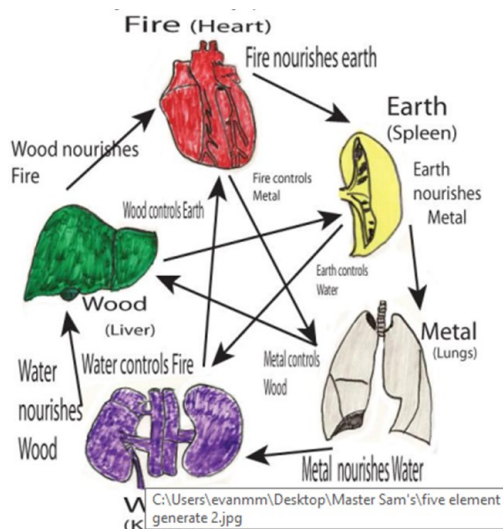
2. Ciclo de controle

A Avó controla o Neto.

Assim como a água apaga o fogo, a água controla o fogo. O metal corta a madeira, o metal controla a madeira. O elemento Rim é água e o elemento Coração é fogo. Rim (água) é a Avó do coração (fogo). O Rim controla o coração.

O fogo derrete o metal. O elemento Pulmão é metal. Coração (fogo) é a Avó de Pulmão (metal). Coração controla o Pulmão.

Quando tudo está em equilíbrio, os Elementos Mãe, Filho e Avó, Neto estão devidamente nutridos e contidos. Nenhum elemento é excessivo ou deficiente.



B. Perturbação nas relações dos Cinco Elementos

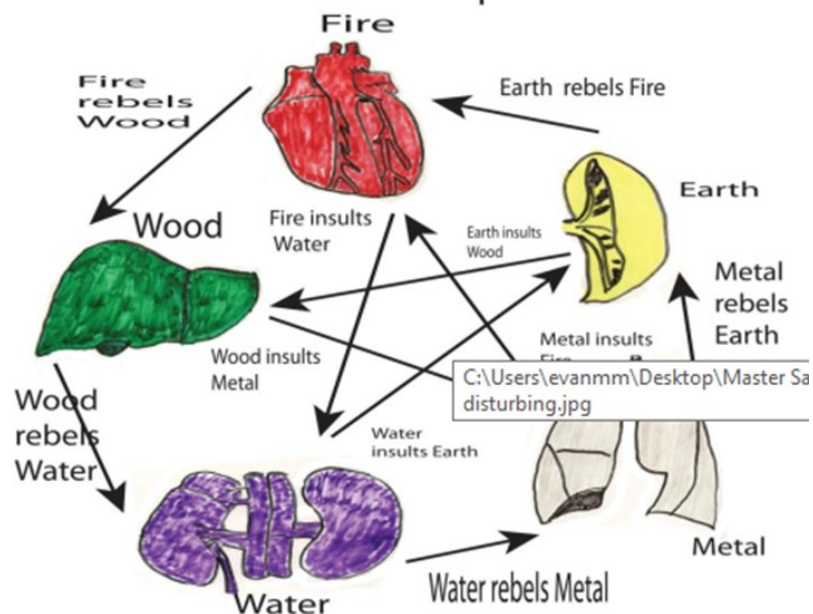
Quando a relação de cinco Elementos de geração e controle torna-se desequilibrada, observamos que alguns elementos tornam-se excessivamente fortes e outros tornam-se fracos. **A Mãe falha em nutrir o Filho, a Avó não pode controlar o Neto.**

Se o fogo do Coração se torna fraco ou o Baço muito forte, a relação Mãe-Filho é afetada.

Podem ocorrer sintomas do baço, como umidade, diarreia, dificuldades digestivas e ganho de peso, ou a o coração pode palpitar. Se o fogo do coração enfraquece ou os pulmões ficam muito fortes, sua avó e neto relacionamento é afetado. Os pulmões vão insultar o coração e podemos desenvolver tosse ou secura

Por causa disso. Usamos acupuntura e ervas para tonificar um elemento deficiente e sedar um elemento em excesso.

A acupuntura Saam é popularmente usada na Coréia e cada vez mais no Ocidente porque é capaz de efetivamente ajustar esses desequilíbrios.



Onde está o Qi? Onde fica o ponto de acupuntura?

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) foi desenvolvida ao longo de milhares de anos. O sistema de ponto de acupuntura compreende aproximadamente 360 pontos no corpo como ensinado na MTC hoje. Os pontos são precisamente localizados em áreas de referência específicas de ossos, músculos, tendões, depressões e sulcos, ou então medidos em polegadas precisas (cun) ao longo de uma linha do meridiano. Os sistemas de meridianos são caminhos específicos pelos quais o Qi dos órgãos dos cinco Elementos e outros canais circulam pelo corpo.

Na teoria da MTC, o Qi dos meridianos reside mais fortemente nas áreas abaixo dos joelhos e cotovelos. A área abaixo dos cotovelos e joelhos contém as cinco áreas dos pontos shu, acúculo (Xi) e pontos de conexão Luo.

Cada meridiano possui esses pontos especiais. Estes são os pontos mais comumente usados na acupuntura de Saam , mas também são complementados por pontos correspondentes no peito, tronco, costas, pescoço, cabeça e parte superior dos braços e pernas. Na meditação Saam, nosso foco estará nas áreas abaixo do joelhos e cotovelos.

Quem desenvolveu este sistema, de pontos e meridianos muito finos e precisamente localizados?

Ninguém sabe com certeza de como o sistema de pontos de acupuntura foi identificado. Alguns dizem que nos foi dado por seres divinos, mas o certo é que o sistema se desenvolveu gradativamente ao longo dos séculos. Já foram encontradas agulhas de acupuntura feitas de pedra e osso; indicativo de uso precoce na história da humanidade.

Há evidências de que as pessoas praticavam os movimentos e exercícios de Qi Gong e Tai Chi há milhares de anos . Isso torna quase certo que as pessoas estavam cientes da sensação de Qi e faziam uso de ervas.

À cerca de 2.000 anos , os médicos categorizaram o sistema de meridianos de acupuntura e o sintetizaram com a teoria dos cinco Elementos e usavam a meditação sobre pontos de acupuntura. Foram essas pessoas com provavelmente mentes menos distraídas e mais sensibilidade que desenvolveram e mapearam as localizações precisas do pontos de acupuntura e sistemas de meridianos.

Hoje a acupuntura é praticada e estudada em todo o mundo. Todos os meses estudos clínicos são lançados para validar a acupuntura como uma técnica médica útil e eficaz. A Organização Mundial da Saúde reconhece mais de 40 síndromes para as quais a acupuntura é útil, incluindo coisas como dor, estresse, ansiedade, doenças gastrointestinais, doenças internas e externas. Foi comprovado que a acupuntura melhora o desempenho atlético ,os distúrbios relacionados à idade e ao bem-estar geral.

MEDITAÇÃO

A meditação é o principal facilitador para uma pessoa acessar seu Qi . Obter a consciência e a sensação física do Qi é essencial para meditar. A meditação tem documentados muitos benefícios à saúde , incluindo a redução de estresse e melhora no sono.

As pessoas meditam tanto para fins espirituais quanto para a saúde.

As pessoas que meditam podem obter um controle incrível de sua mente e de si mesmas.

Existem centenas de tipos de meditações e técnicas. Uma boa indicação para iniciantes é a **Meditação Transcendental**, na qual o meditador traz sua concentração mental para o "terceiro olho" (na testa entre as sobrancelhas, no lobo frontal do cérebro), mantendo também a consciência de sua respiração.

Outro tipo de meditação, chamada **Kundalini**, é quando o foco em áreas ao longo da coluna vertebral se move através de chakras (centros de energia o longo da coluna vertebral, na linha média do tórax, pescoço, face e cabeça.)

○ **Qi Gong e o Tai Chi Chuan (Tai Qi) Medicinais**, são atividades que envolvem movimentos suaves do corpo juntamente com a meditação. Eles facilitam uma pessoa a obter a consciência e o crescimento do seu Qi. Particularmente úteis para os idosos, esses exercícios demonstraram promover o equilíbrio físico, força e mobilidade das articulações.

○ **Tai Chi**, enquanto uma prática pacífica, também é como a raiz para as artes marciais práticas como o caratê.

A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL é geralmente uma introdução à meditação. Especialmente indicada para iniciantes, esta técnica é útil no treinamento da mente para reconhecer e desacelerar o fluxo de pensamentos que congestionam nossos ativos cérebros. **Conter e diminuir esses pensamentos ativos e ocupados é o elemento-chave para a meditação.**

A meditação transcendental exige atenção contínua para ser movida para o "terceiro olho" e para a própria respiração. Um iniciante geralmente vai oscilar em seu foco mental após alguns segundos para um pensamento perturbador. É a prática dos meditadores tomar consciência dessas distrações de pensamento, descartá-los e voltar sua atenção para o "terceiro olho" e a respiração.

A meditação do terceiro olho fornece forte estimulação do córtex pré-frontal do cérebro. Esta área pertence aos pontos de acupuntura **Yintang e o ponto VG 24**. Para ajudar a obter atenção e foco, alguns praticantes iniciantes contam cada respiração, repetindo de um a dez, outros podem se concentrar em um **Koan** (que é como um enigma, mas sem resposta): "Qual é o som de apenas uma mão batendo palmas?" é um exemplo de Koan.

A MEDITAÇÃO KUNDALINI é quando se concentra a atenção ao longo da coluna vertebral.

Da base do sacro subindo pela coluna vertebral, como degraus em uma escada, esta meditação nos leva através dos chakras centrais do tronco, pescoço e cabeça.

Descrito como “força adormecida, em potencial no organismo humano“, os componentes de Kundalini são os **nadis** (canais de energia), **chakras** (centros psíquicos), **prana** (sutil energia) e **bindu** (gotas de essência) sugerindo uma essência material física ”

Este é um tipo de meditação mais avançado , onde já se atingiu uma especificidade para o sentimento dos componentes descritos acima.

Como o prana (ou energia sutil) de Kundalini, a MTC mostra seu equivalente em Qi, que é derivado de aspectos de nutrição, ar, sangue , essência e circulam e residem nos canais dos meridianos. A MTC também reconhece a “essência” como sendo semelhante a *bindu* de Kundalini.

Segundo a MTC , nós recebemos uma quantidade limitada de essência para toda a nossa vida. Metade da essência vem do **pré-natal** (derivado de nossos pais) e metade é suplementado pelo **pós-natal** (derivado de alimentos e nutrição e a eficácia dos nossos processos digestivos).

Na MTC a essência é armazenada pelo Rins que dominam os processos de crescimento físico, maturação sexual e o envelhecimento ao longo da vida.

QI GONG, TAI CHI, MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL , KUNDALINI

são boas meditações introdutórias, preparatórias para a Meditação Medicinal de Saam. Esses tipos de meditação ajudam a ganhar consciência do Qi. Uma vez que a consciência do Qi é alcançada e você ganhou uma experiência específica de seu sentimento, crescimento e movimento, você pode começar a mudar para a Meditação Medicinal de Saam.

Depois de ter atingido a especificidade do Qi, é importante não se demorar muito na meditação Transcendental ou Kundalini ou outro tipo de meditação.

Focar em um único local do corpo ajudará a aumentar seu Qi, mas, eventualmente, à medida que for ficando mais forte, ele vai estagnar e exasperar os problemas. **Por isso não devemos limitar nossa meditação a uma única localização.** O poder dessa meditação de Saam, é espalhar o movimento do Qi por todo o corpo. **As mãos e pés** são áreas especiais de foco para nossa meditação.

Com conhecimento de áreas de foco especiais você pode usar a meditação da mesma forma que a acupuntura. Atingir uma especificidade e consciência da presença do Qi é o começo. Observando a natureza conforme descrito nos **cinco elementos** e identificar esses processos dentro de nós mesmos nos dará o poder de **controlar e mudar o curso de nossa evolução.**

A meditação sobre os padrões de Saam nos ajudará a direcionar ordenadamente nosso Qi de acordo com nossas necessidades.

A não ser que você seja acupunturista, é altamente recomendável consultar seu acupunturista enquanto estiver usando a meditação Saam por uma série de razões.

O acupunturista é o melhor profissional capaz de determinar sua condição e quais pontos usar. A acupuntura é um poderoso estímulo transformador, maior do que o que pode ser feito apenas pela meditação.

A acupuntura pode fazer em um dia o que a meditação pode fazer em dez, vinte ou mais dias. Use a meditação nos intervalos de seus tratamentos de acupuntura.

Consulte o seu acupunturista sobre a segurança desta meditação em relação à sua doença.

MINHA JORNADA DA DOENÇA PARA A SAÚDE

“Abençoado seja ele com uma doença; vida longa. Sem doença, vida curta ”

“ Quanto tempo dura a vida ”perguntou Buda

Um de seus discípulos respondeu“ São 86 anos ”

“ Não, é qual a duração da vida ”continuou o Buda

“ É o tempo que um homem leva para comer uma refeição ” respondeu um segundo discípulo

“Incorreto” respondeu o Buda

“A vida é tão longa quanto uma única lufada de ar”

“Na verdade, eu te digo, ninguém pode ver o reino de deus sem nascer do alto”. Nicodemos disse-lhe: “Como pode alguém nascer depois de ter envelhecido? Alguém pode entrar uma segunda vez no ventre da mãe e nascer? ” -

-- respondeu: “Em verdade, eu te digo, ninguém pode entrar no reino de Deus sem ser nascido da água e do Espírito. O que é nascido da carne é carne, e o que é nascido do Espírito é espírito. Não se espante por eu ter dito a você: “Você deve nascer do alto”. João 3: 3-7

“ Conhece-te a ti mesmo ” - Inscrição na parede do antigo Oráculo de Delfos, Grécia.

BREVE VISÃO GERAL

Aos 18 anos, a doença se manifestou em mim e comecei a ter batimentos cardíacos irregulares. Durante os próximos anos com períodos de altos e baixos emocionais, mantive esta doença em segredo para mim. Era desconfortável, mas sustentável.

Aos 30 anos, a estabilização da doença diminuiu, com ocorrências mais frequentes e graves.

Aos 32 anos fui hospitalizado com fibrilação atrial. Pouco depois, tive cada vez mais problemas graves e episódios prolongados de palpitações e batimentos cardíacos irregulares. Tendo passado por testes médicos ocidentais e exames sem alívio, procurei ajuda na acupuntura.

Logo comecei a reproduzir os tratamentos de acupuntura usando meditação com base nos pontos selecionados pelo acupunturista. Dentro de três semanas, tomei consciência de uma sensação de Qi na área em que foquei minha meditação.

Consegui recriar essa sensação de Qi à vontade. Eu poderia mover e mudar a localização desta sensação.

Após três semanas de acupuntura e meditação, tive um episódio cardíaco em que fui capaz de diminuir sua gravidade usando a meditação.

Depois de treze anos, finalmente consegui alcançar uma forma de controle sobre meu problema cardíaco. Este foi o início de uma recuperação longa, contínua e bem-sucedida, e uma das mais fascinantes jornadas.

MINHA HISTÓRIA

Eu nasci no clima quente e seco de San Diego, Califórnia, mas antes que minha memória se formasse, meu pai mudou de emprego e nossa família mudou-se para o leste da Pensilvânia. Nossa casa ficava a uma hora da Filadélfia, na fronteira entre o subúrbio e o campo. Meu desenvolvimento inicial ocorreu entre a grama e grandes quintais das casas do bairro. Perto, tínhamos florestas e fazendas, que meu melhor amigo e eu sairíamos para explorar e brincar.

Temos as quatro estações climáticas na Pensilvânia, nascentes emergentes com brotos de crescimento vindos do solo e das árvores, verões quentes e úmidos com longas noites em que pegávamos vagalumes e os jogávamos no escuro.

Também houve tombos fortes e longos invernos com neve. A estação que mais me impactou foi o inverno, onde a neve costumava cair pesada e profunda. Tivemos muitas manhãs após uma noite de neve, onde nos reuníamos na cozinha e ouvíamos o rádio para saber se teria aula. O número do telefone da nossa escola era 755, e era uma alegria ouvir que não teria aula naquele dia.

Todas as crianças estavam livres para brincar!

Íríamos andar de trenó, fazer guerra de bola de neve luta e construir fortaleza nos montes de neve. Ficávamos na neve por horas, muitas vezes caminhando por quilômetros.

A colina Neshaminy era uma colina perto de nossa casa, pela qual íamos de trenó. Era uma curta e íngreme descida que é cortada abruptamente no fundo por um riacho cheio de rochas.

Tínhamos que rolar para fora do trenó enquanto ainda em alta velocidade para evitar entrar no riacho. **Esta era uma colina intimidante para mim e foi com alguma hesitação e muita pressão dos colegas que me arrisquei.**

Peguei meu trenó e desci a pequena colina. No fundo, quando deveria ter rolado, permaneci no trenó e lancei-me sobre o riacho.

Felizmente havia uma borda de mais ou menos um metro nas suas margens , o que me salvou de cair de cara nas rochas e águas do riacho. Deslizei por esta borda, até que a grade traseira do trenó parou sobre uma pedra. Eu estava bem; ileso e com sorte, todas as crianças vieram e me perguntaram por que eu não rolei para fora do trenó.

Talvez tenha sido o medo que me impediu de rolar. Mais tarde, na noite cinzenta, meu amigo e eu fizemos nosso percurso de volta para casa puxando nossos trenós. Meus pés doíam de frio. Quando cheguei em casa minha mãe esquentou uma panela com água e banhei meus pés.

Frequentemente brincávamos na neve, construindo fortes de neve ou boneco de neve e batalhas em lutas de bolas de neve.

Uma vez, éramos cerca de dez no milharal do fazendeiro vizinho. Estávamos em duas equipes e havíamos construído fortalezas com paredes, posições defensivas e pilhas de bolas de neve prontas. Engajados na luta, avançávamos e recuávamos contra nosso inimigo. Nós destruimos suas paredes e assumimos seu esconderijo de bolas de neve. Ao fazer isso, porém, nos tornamos vulneráveis.

Foi na excitação desta batalha que fui pego de surpresa. De três metros de distância, fui atingido no olho esquerdo por uma grande bola de gelo com neve, lançada por uma dos meninos mais velhos.

O impacto no rosto sacudiu meu cérebro e me surpreendeu. Foi uma explosão dolorosa e fria, mas eu era um jovem estóico, então disfarcei e fui embora.

Minhas mãos e pés costumavam ficar frios e doloridos no inverno. Isso acontecia quando eu saía de trenó, ou caminhando até o ponto de ônibus. Nenhuma das outras crianças parecia ter esse problema. No final da minha adolescência, minhas mãos ficavam geladas e roxas se esfriasse.

Somente quando comecei a estudar MTC (Medicina Tradicional Chinesa) que passei a entender esses episódios como um precursor de meus problemas cardíacos. **Eu tinha sido atingido pelo frio. Frio; que contrai os vasos e retarda a circulação, o frio que afeta o baço, o estômago, os pulmões e é o fator patogênico dos rins. Frio, que logo tocava meu coração.**

Nossa vida se forma em uma direção. Somos geneticamente pre-determinados a assumir uma forma específica e característica. No entanto, o potencial de nossa realização genética pode não ser alcançado.

Somos afetados pelas influências de nosso meio ambiente, nutrientes físicos e espirituais, negligências e danos. Algumas árvores crescem retas e altas, firmemente e profundamente enraizadas no solo nutritivo e na luz do sol. Outras árvores se torcem e se dobram, seu solo é fino e a terra se move abaixo deles. Elas têm que estender seus galhos para fora e para trás para obter toda a luz do sol. Mesmo que elas se torçam e se dobrem, elas ainda crescem e florescem através de suas dificuldades.

Assim como acontece conosco, crescemos em linha reta até que algo mude na composição do nosso solo. Seja por doença, influência ou evento psíquico, prejudicamos nosso desenvolvimento.

Quando eu estava no colégio, desenvolvi um quadro curioso. Depois de correr muito, cerca de 1,5 km na aula de ginástica, eu tinha uma tosse, que durava até a próxima aula. Eu tossia e expelia catarro e gastava quase uma hora depois, ainda tentando limpar minha garganta. Percebi que nenhuma das outras crianças tinha esse problema e eu me perguntava o por que.

Foi no meu primeiro ano na faculdade que tive minha primeira palpitação cardíaca. Tudo começou com um pequeno solavanco no peito e depois sumiu. No começo minhas palpitações cardíacas eram pequenas, poucas e esparsas. Elas me surpreendiam, como quando eu estava deitado na cama ou conversando com alguém e de repente eu sentia como uma pancada no peito.

Às vezes, era como um solavanco, como uma batida rápida na porta, outras vezes elas tremulavam quase saindo do controle.

Nos doze anos seguintes, foi um problema significativo, mas estável para mim. As palpitações ocorreram com frequência suficiente para que eu sempre fosse cauteloso com as atividades e não me esforçasse demais. **Aconteciam sem motivo ou razão, às vezes me acordando à noite com uma vibração no peito, ou iniciando pela manhã , o que me causaria cautela para todo o dia pela frente.** Elas me atrapalhavam no convívio com os colegas, para longe de conversas e me tirava dos jogos esportivos.

Quando o tempo frio chegava, minhas mãos ficavam frias como gelo, as pessoas recuavam com o meu toque frio.

Uma vez, depois de apertar a mão de um cardiologista, ele disse “Mãos frias, coração quente”.

Uma cor roxa começou a espalhar sobre minhas mãos e nós dos dedos descendo até a metade dos meus dedos. Até meu nariz e rosto iriam ficar roxos com o frio.

Então, minha condição piorou. Um dia eu estava trabalhando no telhado como ajudante de carpinteiro. Eu era recém-chegado à Los Angeles e era um dia quente de verão. Estávamos tirando telhas para consertar um telhado , o que era um trabalho em local extremamente quente e que provocava muita sudorese.

Na hora do almoço fomos a uma casa de sucos, onde pedi uma vitamina de frutas. Eu estava com tanto calor e sede que engoli minha bebida congelada, quase bebendo o copo inteiro imediatamente.

De repente, com todo o gelo frio em meu estômago, meu coração precipitou-se em uma fibrilação. Isto saiu de meu controle e comecei a tremer rapidamente, e ao contrário de outras vezes, não parava. Eu perdi as forças e fui amparado pelos meus amigos que pediram ao pessoal do restaurante para ligar para o 911. Eu disse a eles que estava tendo um ataque cardíaco.

Fui pego de ambulância e levado ao pronto-socorro do hospital. Eles me monitoraram com um eletrocardiograma (EKG). Eu estava sofrendo de fibrilação atrial, que é um batimento cardíaco rápido e incontrollável no átrio do lado direito. Se fosse fibrilação ventricular, seria fatal em apenas alguns segundos.

Eu já estava em na sala de emergência por seis horas, e **por duas vezes eles me injetaram uma droga que parou meu coração** por um breve momento, com a ideia de que, quando recomeçasse, voltaria ao ritmo normal.

Depois desse evento, procurei cuidar do meu coração. Pela primeira vez contei minha condição aos meus pais. Eu comecei

A visitar médicos. Era um grande inconveniente não ter seguro. Eu tive que viajar por duas horas para um hospital que me atenderia, sem incluir a longa espera no movimentado saguão. O tempo com os médicos era curto. Eles não falaram muito comigo e praticamente não me deram nenhum conselho. Eles me fizeram usar um monitor de coração (Doppler) para teste e me mandaram para casa. Fico feliz por isso, porque nas duas vezes que usei o de 24 horas e o de 48 horas os resultados foram negativos.

Eles não conseguiram encontrar nada de errado com meu coração. Os médicos ficaram confusos, um deles receitou-me Digitalis, embora eu não tivesse tido conhecimento de nenhum diagnóstico.

Uma amiga me avisou sobre sua experiência com a droga, então nunca a tomei.

Procurei outro cardiologista. Eu estava contando a ele sobre meus hábitos. “Eu como saudável e ando pelo menos um quilômetro todos os dias”. Foi quando ele me parou e disse “caminhe dois quilômetros por dia”. Mais tarde, refletindo sobre a minha rota de caminhada, percebi que subestimei minha distância. Eu já estava andando dois quilômetros por dia.

Só depois que outro episódio severo e assustador ocorreu que busquei uma solução alternativa.

Uma noite eu estava praticando ioga, e uma das posturas exige que eu me incline para trás enquanto estou sentado sobre os joelhos. É bom para a flexibilidade das costas e joelhos. Enquanto me alongava nesta posição, eu senti como uma corda no meu coração foi cortada de repente, alguma conexão elétrica entre meu cérebro e coração foi cortado. **Meu coração começou a bater forte e irregular em meu peito.** Outra vez eu não fui capaz de parar. Fiquei ansioso e desconfortável a noite toda. Eu relutei em ligar 911 novamente. Nada que eu fizesse poderia parar as batidas incontroláveis e irregulares. Eu fiquei de joelhos, fiquei encolhido, enrolado, deitado. Não parou até algumas horas antes do amanhecer. Eu estava exausto, fisicamente esgotado. Eu estava no final de minhas energias e senti que se outra ocorrência acontecesse, eu estaria fraco para sobreviver. Eu tinha certeza de que estava apenas por um fio de uma outra ocorrência.

De tarde, abri a lista telefônica e procurei por acupuntura. Havia um médico que era acupunturista e cardiologista, Dr. Ny em Santa Monica.(1)

1Como eu descobri mais tarde, o Dr. Ny foi um ex-professor da Samra University. Foi ao Dr. Ny que expus meu plano de matricular-me na escola de acupuntura, a Samra Un

Liguei e marquei consulta para a manhã do dia seguinte.

O Dr. Ny era um cardiologista da China e em resposta a algumas das minhas perguntas ele falou sobre os estudos que ele havia feito na oxigenação do tecido cardíaco em pacientes cardíacos. Ele sentiu meu pulso, olhou para minha língua, e depois me levou para a sala de tratamento, onde fui tratado com acupuntura.

O processo foi reconfortante, eu não sabia o que a acupuntura faria, mas senti que pelo menos algo estava sendo feito para o meu coração.

O tratamento foi muito relaxante e tranquilo. O médico disse que eu deveria manter minha mente clara e calma na medida do possível. Portanto, meditei durante todo o tratamento.

Eu não senti nada até que o médico tirou uma agulha da minha perna.

Apenas por um breve segundo, senti uma sacudidela levemente como se houvesse uma conexão da agulha com meu coração.

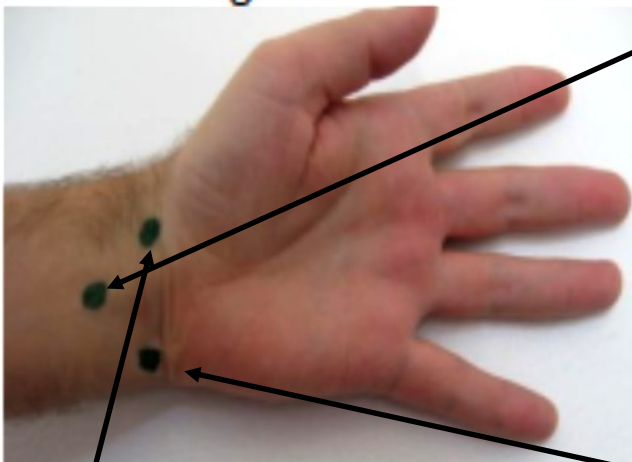
Eu estava conversando com o médico após o tratamento e mencionei sobre uma técnica de meditação chamada Visualização que eu estava fazendo. Eu disse a ele como focaria minha mente em meu coração e tentaria visualizá-lo em suas três dimensões. **O objetivo era encontrar e ver a área ferida para ajudá-la a curar.**

O médico nunca colocou nenhuma agulha no meu peito ou na área do meu coração. Em vez disso, todas as agulhas estavam abaixo e ao redor do pulso e dos pés, e com uma agulha colocada na testa, entre as sobrancelhas.

“Doutor” eu perguntei “Achei que você colocaria agulhas próximas do meu coração por causa do meu problema cardíaco, em vez disso, você os coloca no meu pulso e pés ”

Eu contei a ele sobre a minha meditação de visualização que eu estava fazendo e perguntei: "**Por que você não colocou nenhuma agulha perto do meu coração?** "

Ele simplesmente disse: "Ao fazer essa meditação, você está colocando muita pressão no seu coração."



Pc6 - Pericárdio 6 (ponto do meio no pulso) - ponto comumente usado para coração relacionado a problemas do tórax . Regula e complementa o Qi do coração.

C7 - Coração 7 (ponto no lado do dedo mindinho) - **ponto Shu** (Riacho)** do coração, onde o Qi do canal do coração reside com mais intensidade, usado para suplementar o Qi do coração.

P7 - Pulmão 7 (ponto no lado do polegar) - Local onde o Qi do canal do pulmão reside com mais intensidade, regula e fortalece o Qi da cavidade torácica superior. O coração e os pulmões dominam a região superior do tórax. Ponto Lo (Conexão)

** - **ponto riacho**, um dos cinco pontos de água localizados em cada meridiano. O ponto Shu – Riacho é o terceiro ponto na sequência dos pontos água. Corresponde a um fluxo onde o Qi se concentra fortemente

É lógico que o médico tenha escolhido esses pontos, pois todos estão relacionados e têm efeito sobre o coração e peito. Na teoria da MTC, o Qi reside fortemente nos pontos Shu. Os pontos shu estão todos localizados em áreas da ponta dos dedos ou pontas dos pés até o cotovelo ou joelhos. Cada meridiano tem sua terminação ou começa nas mãos e nos pés e é nesses locais que alguns dos pontos mais importantes se localizam.

Foi nesses pontos que comecei meu novo tipo de meditação. Em vez de focar no meu coração, eu me concentraria na área onde o médico colocou as agulhas em meus pulsos.

Ao longo dos dois meses seguintes, fiz acupuntura quinzenal e semanalmente, e completei meu tratamento fazendo essa meditação muitas vezes por várias horas por dia, todos os dias.

Comecei a experimentar sensações fascinantes durante minhas meditações. Uma sensação de formigamento e calor estavam circulando em meus pulsos no lugar da minha concentração. A cada nova meditação eu

poderia evocar essa sensação com cada vez menos esforço mental. Ela começou a crescer e a ganhar vida .

“Doutor” eu disse “Estou tendo essas sensações”. Descrevi a meditação que estava fazendo e as sensações que estava sentindo.

“Você é sensível ao Qi”, disse ele.

Percebendo que isso era uma coisa boa, continuei com minhas meditações. Às vezes, durante o processo de cura com a acupuntura, ocorre o que é chamado de "reação de cura". Devido ao rearranjo do Qi e da energia dos meridianos. Esta correção traz um ação, uma recorrência

momentânea dos sintomas da doença, um expurgo breve e violento da doença. Uma tarde, na terceira semana de minha terapia, eu estava voltando para minha casa **quando de repente meu coração deu um salto no meu peito.**

Uma sucessão de quatro batidas fortes e irregulares comprimiu meu peito como uma sequência de ondas quebrando na praia. Eu rapidamente fiz meu caminho de volta para casa e deitei no chão. Imediatamente entrei em meditação. Em vez do meu coração, coloquei meu foco mental em meus pulsos. Logo eu senti a familiar sensação de formigamento em meus pulsos. Depois de alguns minutos, senti uma onda repentina de algo sair do meu peito e descer pelo meu braço esquerdo. Não foi dor. Parecia que uma foi feita uma liberação de pressão, como se uma válvula tivesse sido aberta.

Doravante, em vez de visualizar, pensar sempre e me concentrar no meu coração, eu pensaria sobre os locais onde o médico colocou as agulhas.

Assim que cheguei em casa, imediatamente fiz uma meditação, mudando o foco do meu coração.

Durante o primeiro tratamento de acupuntura, o médico colocou agulhas na área dos meus pulsos, assim como pontas nos pés e tornozelos. Comecei minha meditação focalizando as áreas ao redor do pulso.

Depois de três semanas, comecei a sentir a sensação de Qi nessa área. Começou como uma leve sensação de pontada, formigamento e latejamento que se tornou mais definida e sólida a cada dia. Ao mudar meu foco de atenção, descobri que era capaz de recriar essa sensação na parte carnuda do meu polegar.

Agora eu tinha dois pontos que piscavam e pulsavam de um lado para o outro. Essa foi uma revelação surpreendente e me confirmou que havia algo mais acontecendo do que apenas sentir a circulação do sangue em uma artéria local. Poucos dias depois, foquei minha atenção em uma área em meu cotovelo, onde comecei a sentir a mesma sensação, uma pulsação latejante em sincronia com os pontos do pulso. Depois de mais algumas semanas, foquei minha atenção em uma área da perna sob o joelho; onde novamente com algum esforço fui capaz de recriar esse sentimento.

Em cada um desses casos, eu estava usando a localização específica de um ponto de acupuntura como meu ponto de foco mental.

Estes são alguns dos pontos que o médico escolheu no meu primeiro tratamento e nos subsequentes. **Os três pontos no pulso foi onde comecei meu foco de concentração.** Na época eu não sabia por que o médico

Uma sucessão de quatro batidas fortes e irregulares rolou em meu peito como uma sequência de ondas quebrando na praia. Eu rapidamente fiz meu caminho para casa e deitei no chão. Imediatamente entrei na minha meditação. Em vez do meu coração, coloquei meu foco mental em meus pulsos. Logo começou o sentimento familiar de sensação de formigamento pulsante em meus pulsos. Depois de alguns minutos, senti uma onda repentina de algo sair do meu peito no meu braço esquerdo. Não foi dor. Parecia que uma liberação de pressão foi feita, como se uma válvula fosse aberta.

Qualquer estresse ou ansiedade que eu sentia parecia descer pelo meu braço. Eu abri meus olhos e expirei. Eu havia mudado de uma sensação de peso e sufocamento para uma de alívio e relaxamento.

Alguma coisa incrível aconteceu, algo vital mudou, instintivamente eu sabia, pela primeira vez em treze anos que ganhei uma forma de controle sobre meu problema cardíaco.

Nos próximos oito anos, eu ainda teria palpitações cardíacas. A diferença era a gravidade do ataque e a frequência de ocorrência diminuiu de 90 a 99%, até agora, quando praticamente desapareceram.

Antes, eu recebia ataques que permaneciam por três a oito semanas seguidos por breves períodos de sossego e descanso. Minhas palpitações às vezes chegavam a quatro batimentos cardíacos ou mais, com ocasionais mini fibrilações. As palpitações ocorriam ao longo do dia e à noite (mesmo durante o sono) com nenhum evento desencadeador conhecido. Desde o momento em que aprendi a ganhar o controle, sempre que sentia uma palpitação eu ia imediatamente para a meditação e seria capaz de diminuir ou prevenir o agravamento do ataque.

Para melhorar a saúde do meu coração, tive de tratar muitos dos problemas subjacentes que os causavam.

Como minha condição era crônica, meus problemas estavam profundamente enraizados e levaram anos para superar. Durante esse tempo, **matriculei-me na escola e tornei-me praticante de acupuntura.** À cada dia que aprendia algo novo, poderia imediatamente aplicá-lo às minhas meditações. Fazendo isso, eu poderia obter o efeito como se estivesse sendo tratado pela acupuntura. **Este processo de aprendizagem e cura exigiu que eu fosse agudamente ciente dos desconfortos e anomalias do meu corpo físico e também do meu estado emocional e mental.**

Eu fazia minha meditação em todas as oportunidades que tivesse. Se eu pegasse gripe ou tivesse dores nas costas, eu focava neles e ficava

durante horas ativando os meridianos e sentindo seus padrões traçados dentro do meu corpo.

Durante esse tempo, eu envelheci e passei do ápice da saúde quando jovem, para a saúde emergente com os fatores de uma pessoa na casa dos quarenta anos. Minhas meditações se tornaram parte de uma abordagem abrangente incluindo exercícios , terapia, dieta , nutrição e moderação de atividades. O que é especial é que carrego minha meditação comigo aonde quer que eu vá.

A qualquer momento ou aviso posso ligar para o Qi e descobrir onde ele está atualmente residindo. Posso anular o efeito e guiá-lo através e ao longo dos canais e meridianos, para onde a intuição sente que precisa ir. Eu procuro entender o significado dos eventos que acontecem comigo e ver se eles estão relacionadas com uma condição interna ou se tem relação com os **Cinco Elementos de Saam.**

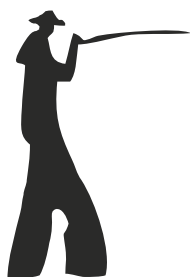
Essa dedicação com a Meditação medicinal Saam melhorou minhas habilidades musicais, saúde física, memória, inteligência e me deu a satisfação de uma vida aventureira e cheia de aventuras sem viajar. Isso me ajudou a tocar alguma parte de Deus e alcançar outras vidas através do tempo. E salvou a minha vida.

Chapter 4

A Traditional Oriental Medicine (TOM) look at my illness

Este capítulo foi suprimido na versão digital em português .
Para ler o original, em inglês, favor clicar no link no final deste livro.

SAAM ACUPUNTURA



Saam (século 15, Coreia)

Pouco se sabe sobre Saam. Ele foi um importante monge na Coreia e como era o costume na época, desistiu do uso de seu nome de nascimento. Nós o conhecemos apenas como Sa Am, que significa "**morador das cavernas**". Diz a lenda que ele se retirou da sociedade para viver em uma caverna onde através da meditação ele experimentou o mistério da acupuntura. Ele era um médico altamente qualificado e eficiente, tratando com sucesso muitos pacientes.

Embora poucos manuscritos tenham sido deixados por ele, a acupuntura de Saam foi revivida na Coreia na década de 1980 e é agora popularmente usado lá.

A acupuntura Saam tem muitas aplicações para sintomas físicos, como dor ou desconforto em órgãos e doenças. Problemas ao longo do trajeto dos meridianos e todas as síndromes da medicina Tradicional Chinesa são aplicáveis à técnica Saam.

Saam é único por suas categorizações espirituais pertencentes a satisfação e insatisfação com os três níveis básicos de necessidades humanas.

São utilizadas as técnicas Jungguk (de tonificação) e Sengguk (de sedação).

O uso básico da acupuntura Saam é derivado da **teoria dos Cinco Elementos**, quando o praticante tonifica e acalma os órgãos relacionados a um órgão primário que está sendo tratado.

A técnica Saam usa duas agulhas que são tonificantes e duas agulhas que são sedativas, por isso também é chamado de “**Técnica Coreana das quatro agulhas**”.

Se você é do sexo masculino, esses pontos estão do lado esquerdo do seu corpo, e se do sexo feminino, estão no lado direito.

Na teoria da MTC, o lado esquerdo pertence ao sangue e o lado direito ao Qi. Os homens, em teoria, têm mais Qi do que sangue e as mulheres mais sangue do que Qi.

Para tonificar, encorajamos o fluxo direcional do Qi do meridiano e para sedar obstruímos o fluxo direcional do Qi do meridiano.

Como acupunturistas, fazemos isso inserindo a agulha inclinada no sentido do fluxo da energia (para tonificar) ou contra o fluxo (para sedar).

Nós também giramos a agulha no sentido horário (para tonificar) ou anti-horário (para sedar).

Estimulamos a agulha até que o Qi chegue; isso geralmente é uma sensação de pressão, peso, calor, dormência ou pulsação na área ao redor da agulha. Uma vez que a sensação de Qi chega, paramos a manipulação da agulha e deixamos o paciente descansar por 15-40 minutos.

As sensações de Qi que surge com a acupuntura são precisamente as mesmas sensações que esperamos alcançar através da Meditação Saam.

Uma das belezas da acupuntura de Saam é a concisão e aplicabilidade de sua teoria. **Com apenas quatro agulhas possui um poder muito concentrado e comprovado.**

Saam usa apenas pontos abaixo dos cotovelos e joelhos, que são as áreas mais sensíveis do corpo. Essas áreas são perfeitamente adaptadas para o sentido e movimentos motores, necessários para agarrar e mover coisas ou pisar e andar. Esses agrupamentos neurais conduzem ao córtex cerebral e ao homúnculo cerebral.

Acupuntura Saam (e a meditação) ativa poderosamente os canais ao longo de todo o corpo e para o cérebro, com apenas alguns pontos.

O objetivo de muitos acupunturistas é usar o **mínimo de agulhas possível** de modo a não sobrecarregar, confundir ou fazer com que as agulhas trabalhem em correntes cruzadas umas contra as outras.

Saam é a principal técnica de acupuntura praticada na Coreia hoje. É uma técnica bonita, elegante e eficaz.

O autor aprendeu sobre a técnica de acupuntura Saam exclusivamente sob a tutela do Dr. Tae Cheong Choo, médico, professor, Presidente da Samra University em Los Angeles e autor da técnica de acupuntura coreana quatro agulhas Saam, 2006. Embora as informações sejam semelhantes, a organização deste manuscrito e a elaboração de seus temas partem da própria percepção e experiência do autor com a técnica Saam.

Isso não representa uma descrição completa da acupuntura Saam. O autor recomenda ao leitor que procure o manuscrito do Dr. Choo para obter mais informações sobre a acupuntura Saam. Outras fontes foram derivadas do trabalho do Dr. Hong Gyeong Kim, da internet e da pesquisa em revistas.

PREPARAÇÃO PARA A MEDITAÇÃO MEDICINAL SAAM

Depois de ter alcançado a sensibilidade e especificidade do Qi por meio das meditações preparatórias como Transcendental, Kundalini, etc., mude sua concentração para as áreas dos pontos do pulso mostradas na **página 17**.

Fique calmo, quieto e confortável. Você pode se imaginar como que pregado ao solo por essas áreas, como que pregado numa cruz. Se colocar pequenas moedas sobre esses pontos, a sensação será maior. **(Não use ou perfure-se com uma agulha. Esta meditação é feita sem agulhas.)**

Depois de ganhar sensibilidade e especificidade para o Qi, tente movê-lo através de sua mão, redirecionando seu foco de atenção. Abra um segundo ponto e sinta se há uma conexão entre esses pontos.

O movimento para novas áreas cria conexão e tensão que facilitará o crescimento e mais sensações distintas. Tente abrir uma nova área adjacente na mão ou subindo pelo polegar para o braço.

Depois de alguns dias de treinamento redirecione sua atenção para o braço, talvez a meio caminho entre o pulso e o cotovelo ou no cotovelo propriamente dito. Tente novamente estabelecer conexões entre os novos pontos. Não vá muito rápido, cada passo irá levar dias ou semanas para conseguir.

Se você for capaz de alcançar este nível de meditação, você descobrirá agora que o Qi é mais fácil de acessar e será mais responsivo quando você passar do seu estado mental ocupado para o estado de meditação. Você poderá acessar e elevar o Qi de dentro do seu corpo e da sua consciência. Comece aumentando o Qi em suas mãos e braços, dedicando para a prática alguns dias, semanas ou até meses.

O próximo nível de meditação antes de iniciar os padrões de Saam é mudar sua atenção para um ponto em sua perna.

Escolha um ponto na perna, nos pés ou nos tornozelos.

Experimente primeiro o ponto **E 36** ; este ponto é um dos mais comumente usados na MTC.

Em seguida, use o **VB 41** que é um ponto nos pés. Assim como a dobra do punho das mãos, o Qi também reside fortemente nas áreas do tornozelo e dos pés.

Ao fazer esta meditação, estamos simulando alguns dos pontos de acupuntura mais fortes e potentes do sistema de meridianos.

Quando você chegar a este ponto e tiver alcançado sensações definidas e específicas de Qi nas áreas de seu foco de meditação, eu recomendo que você comece a aprender sobre os locais dos pontos de acupuntura em livros didáticos renomados , como Maciocia “Fundamentos da Medicina Chinesa” .

Quanto mais você aprende sobre os pontos dos meridianos, mais você se beneficia com sua prática de meditação.

Na última etapa, antes de iniciar a Meditação Saam, reduza sua concentração para **dois pontos de acupuntura separados**, um no braço e outro na perna ao mesmo tempo. Você pode sentir que há um fluxo e refluxo entre um e outro.

Todo o seu corpo está interligado com teias de canais. Depois de ter alcançado este nível em sua meditação, você pode começar nos pontos específicos dos padrões de Saam.

No início da meditação Saam, comece com os dois pontos tonificantes até que você tenha obtido um especificidade de Qi neles e, em seguida, adicione os dois pontos sedativos à sua meditação.

Se for muito difícil fazer todos os quatro pontos, escolha os pontos tonificantes primeiro e, ocasionalmente, volte aos pontos de sedação.

Quando você se tornar proficiente, adicione os chamados pontos de comando: os pontos de alarme e de assentimento, pontos fonte, Vaso da Concepção e Vaso Governador, vasos Maravilhosos e pontos locais na área que você deseja tratar.

POSIÇÕES DE MEDITAÇÃO

1. Deitado na cama ou no chão, com os braços nas laterais em uma posição confortável, a cabeça pode descansar no plano ou no travesseiro. Olhos fechados e **PALMAS DAS MÃOS PARA CIMA**. Fique calmo e confortável.

2. Sentado em uma cadeira procurando o equilíbrio entre boa postura e conforto, com os braços no colo ou descansando nas laterais da cadeira. Olhos fechados e **PALMAS DAS MÃOS PARA CIMA**. Com as palmas voltado para cima, permite a absorção de Qi dos céus. Esta é uma posição do braço necessária para crescer e facilitar seu Qi.

3. Em pé (estágio avançado) - Mover-se ou ficar parado é comparável aos exercícios de Qi Gong e Tai Qi.

JUNGGUK (TONIFICAÇÃO) E SENGGUK (SEDAÇÃO) NA ACUPUNTURA SAAM

Para cada órgão / elemento, temos a capacidade de escolha de tonificá-lo ou sedá-lo. Na maioria das vezes estaremos utilizando o Jungguk (técnica tonificante), mas também o Sengguk (sedativa) que é mais **comum nos desequilíbrios de meridianos.**

Jungguk serve para tonificar um órgão considerado fraco e deficiente. Sengguk acalma o órgão considerado muito forte e excessivo.

TONIFICAÇÃO

Para a técnica Jungguk, tonificamos o elemento Mãe e sedamos a avó (elemento dominante, controlador)

SEDAÇÃO

Para a técnica Sengguk tonificamos a Avó (elemento controlador) e sedamos o elemento Filho.

Os pontos de acupuntura na Meditação Saam são identificados por seu nome de meridiano e número de acordo com o sistema de classificação de pontos ensinado no currículo de inglês.

Nas fotos abaixo irei identificar os pontos tonificantes e sedativos da acupuntura pela sequência de fotos.

Os pontos da imagem 1 e 2 são pontos tonificantes; a seta significa a direção do fluxo de Qi no meridiano e a direção da inserção da agulha . Neste caso, o acupunturista promove o fluxo de Qi inserindo a agulha no fluxo direcional do Qi do meridiano.

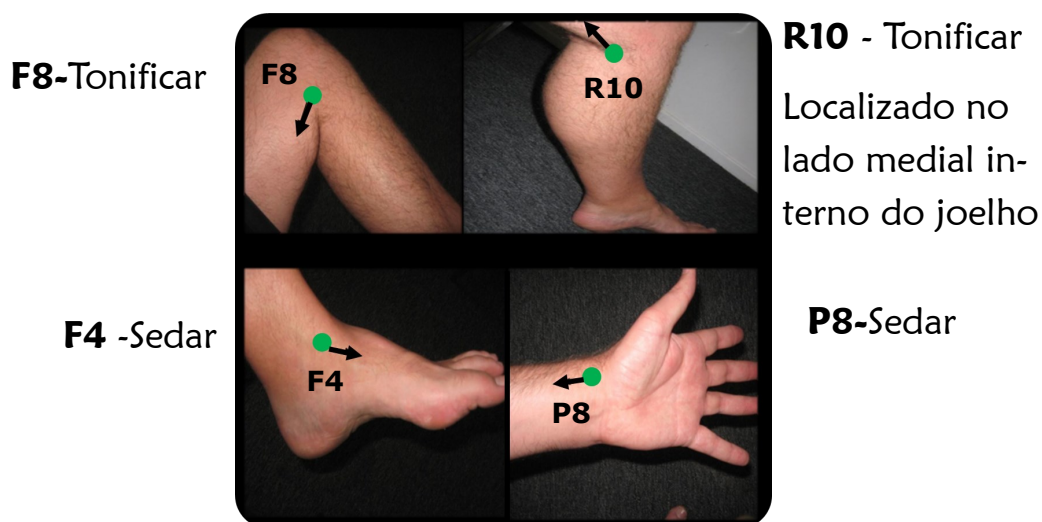
Também tonificamos o ponto girando a agulha de acupuntura no sentido horário ou levantando e empurrando em um movimento de pistão.

Os pontos 3 e 4 imagem são pontos sedativos; a seta significa a direção oposta do fluxo de Qi do meridiano e a direção de inserção da agulha. Neste caso, sedamos o fluxo do Qi colocando a agulha contra a direção de Qi no meridiano. Nós também acalmamos o ponto ao girar a agulha de acupuntura no sentido anti-horário.

Com a Meditação Medicinal Saam, use seu foco mental para empurrar o Qi na direção da seta.

Os homens devem usar esses pontos apenas do lado esquerdo. As mulheres apenas no lado direito.

FÓRMULAS DE TONIFICAÇÃO (JUNGGUK) DOS 6 ÓRGÃOS YIN E 6 ORGÃOS YANG



Esta é a técnica de tonificação (Jungguk) do **Fígado**. O Fígado está associado ao elemento madeira, estação primavera, o clima é o vento e a emoção é a raiva.

Em Saam, o Fígado está associado ao terceiro nível das necessidades do ser humano, a **satisfação quanto ao nível de realização e reconhecimento**. Seu fator ambiental é o vento do tipo que se move para dentro.

O Jungguk (Tonificação) do Fígado é uma das técnicas mais comumente usadas na acupuntura de Saam, devido ao seu efeito em reduzir o estresse (que causa estagnação do Qi do Fígado) e seu papel de regular o fluxo sanguíneo.

O seu ponto de **tonificação** tem um efeito massageador e calmante no Fígado, que ajuda a melhorar sua função de circulação suave do

O Fígado e seu elemento associado, madeira, a estação primavera e seu fator ambiental de vento podem assumir propriedades de nascimento, crescimento e expansão. Uma árvore de madeira cresce em todas as direções, estendendo-se para cima até os ramos, para baixo na raiz e expansão na circunferência, crescendo com flexibilidade e adaptabilidade.

O Qi do Fígado pode ser afetado por estresse e frustração, como por exemplo, você ser pego em um engarrafamento. A função do Fígado fica rígida e inflexível, o que afeta a boa circulação do Qi e do Sangue. Dores de cabeça, rigidez dos músculos, hipertensão, raiva e irritabilidade são sinais da inflexibilidade do Qi do Fígado após um período prolongado de sintomas de vento .

O vento é representado por eventos que se movem ou mudam rapidamente, e também pela falta de movimento, como paralisia ou dormência experimentada por pacientes com AVC.

Os casos de hemorragias cerebrais estão fortemente relacionados às propriedades do vento e da madeira do Fígado. Um evento de mudança rápida ou lenta acompanhadas por dor, tremor, paralisia, dormência e perda de consciência podem ser atribuídos ao vento.

O **vento** pode ocorrer a partir de um evento no cérebro ou na parte inferior da coluna, que é quando o paciente geralmente perde o movimento do braço e as sensações das pernas.

A abordagem terapêutica é reabilitar a capacidade neural com exercícios de movimento ou voz por vários meses ou anos.

A meditação medicinal Saam é útil para conectar e regenerar o Qi que é perdido no **evento do vento**. Ao conectar esses pontos com nossas mentes, fornecemos um plano de recuperação. Nós estimulamos áreas do córtex cerebral diretamente ligado aos pontos de nossa meditação. A recuperação é em longo prazo, a meditação é necessária. Obter pequenas melhorias é uma indicação positiva.

SANGUE E ESSÊNCIA são da mesma origem na MTC, então o sangue saudável alimentará os órgãos do sistema reprodutivo

Em mulheres, o Fígado e seu papel de acalmar e nutrir o Sangue é vital para regular a menstruação. Os sinais de dismenorrea (período doloroso), amenorrea (sem menstruação) e TPM, são reduzidos ao se usar o Ponto de tonificação do Fígado.

Nos homens, o canal do Fígado vai para dentro e ao redor dos testículos. Nas mulheres e homens, o ponto de tonificação (Jungguk) do Fígado pode ser potencializado com o uso do ponto de tonificação do Estômago.

A adição do ponto de tonificação do Estômago **com sua ação de calor seco** atua como um efeito multiplicador sinérgico para o Jungguk do Fígado à medida que circula pelos órgãos genitais. Juntos, eles podem ajudar a nutrir e aquecer a área genital para o tratamento da infertilidade e impotência.

Na acupuntura Saam, o fator ambiental do ponto de tonificação do Fígado é o vento e seu elemento é a madeira, e está associado ao terceiro nível de necessidades humanas, o **de alcançar orgulho, poder e reconhecimento por meio o uso de suas habilidades e intelecto**. O Jungguk do Fígado traz um movimento de ar através da respiração, para dentro e em expansão, o que ajuda a planejar e nos impulsionar a alcançar os níveis mais altos de realização intelectual e crescimento físico.

Por isso, o Fígado é considerado “O General” dos cinco órgãos yin.

O Fígado Jungguk é usado para ajudar aqueles que estão insatisfeitos com seu nível de conquistas pela habilidade intelectual e reconhecimento em suas vidas. Um político que perdeu uma eleição ou um trabalhador protelado em uma promoção, podem estar sujeito à raiva, frustração e sentimentos de inferioridade. O movimento interior e expansivo do vento do Jungguk do Fígado pode ajudar a inflar nosso ego e dar autoconfiança e esperança.

Pessoas bem-sucedidas em realizações intelectuais e habilidades podem ser propensas a também apresentarem muito movimento de vento para dentro. Essas pessoas têm movimentos rápidos e mentes ativas que podem armazenar e processar muita informação, encontrada em pessoas como advogados e médicos.

Às vezes eles se tornam arrogantes, com comportamento agressivo e arrogante, e se auto avaliam muito bem. Isso pode ser acompanhado por uma conversa com voz forte e sendo fortemente opinativo. Neste caso, há um excesso de energia do Fígado, muito movimento do vento para dentro, o que às vezes pode levar a problemas como cefaleia tensional, hipertensão, ou acidente vascular cerebral. Podemos acalmar isso usando primeiro o Sengguk , pontos de sedação do Fígado e o ponto de tonificação do Triplo Aquecedor, ou ponto de sedação do Triplo Aquecedor seguido por Jungguk , tonificação do Fígado. Em casos de excesso de energia do Fígado, o pulso será forte, tenso e em corda.

As **emoções de insatisfação** como raiva, frustração e depressão podem se manifestar como comportamento irritável ou agressivo. Subjacentes a essas emoções podem estar sintomas físicos como dor menstrual e desconforto nas mulheres, ou dores de cabeça e dor localizada.

Sentindo-se mentalmente preso ou obstruído em sua profissão, estagna o Qi.

Trauma ou acidente causa obstrução do Qi e do Sangue, resultando em dor. A propriedade energética expansiva do Jungguk pode criar movimento e circulação para a área danificada. A circulação do Qi e do sangue facilitará a cura e diminuirá a dor.

Às vezes é difícil determinar entre usar o Jungguk do Fígado ou Sengguk.

Para problemas de visão nós pensamos inicialmente no Fígado, porque na MTC o meridiano do Fígado termina nos olhos. Se os olhos estiverem vermelhos, doloridos, com sensação de pressão, isso pode indicar sinais de excesso. Mesmo que seja excesso, ainda podemos usar o Jungguk (Tonificação) do Fígado, pois queremos abrir o canal. No entanto pode ser igualmente aconselhável usar o Sengguk (Sedação) do Fígado, que reduzirá esses sintomas excessivos. Em casos como este, nós podemos alternar entre as duas técnicas.

OUTROS USOS COM A TÉCNICA JUNGUK DO FÍGADO

- Dor, dormência ou problemas ao longo do meridiano, em particular ao longo do hipocondríaco e regiões do peito
- Distúrbios oculares; o meridiano do fígado termina nos olhos
- Estresse, pressão alta
- Depressão, raiva, frustração, irritabilidade - transtornos do humor
- **EXPELE O VENTO** - paralisia, AVC, tremores - O vento se manifesta como dormência, paralisia, tremores, movimentos e condições de mudança rápida ou lenta. O vento pode ser do tipo **quente ou frio** ou ocorrer devido à deficiência de sangue.

O tipo **de vento quente** é comparável ao calor no sangue, o que pode causar erupções cutâneas, febre, tremores e possível perda de consciência.

Vento **do tipo frio** exibirá movimentos lentos , dor e rigidez de movimento e possível perda de consciência.

Vento e sinais de deficiência de Sangue incluem tremores, tontura, cor pálida da língua e pálpebras.

Em cada um desses casos, precisaremos adicionar energia de resfriamento ou aquecimento, ou pontos tonificantes de sangue para melhorar o Jungguk do Fígado.

Para facilitar o crescimento e expansão, tanto física como mental. Para a busca e conquista para alcançar nosso potencial máximo, devemos ultrapassar nossos limites. Quando rompemos para um novo limite externo, isso muitas vezes é acompanhado por um vazio ou vácuo que precisa ser preenchido.

O movimento de ar para dentro do corpo, causado pelo movimento do vento do Fígado pode ajudar a preencher esse vácuo com **Qi e Sangue**. Isso nos ajuda a manter e sustentar nosso novo patamar de crescimento , o que acabará por nos levar a um maior crescimento em ambos os sentidos, mental e físico.

I. OS FATORES AMBIENTAIS DA ACUPUNTURA SAAM

Jungguk do Pulmão—Traz umidade e frescor -neutraliza calor e secura**Energia Taiyin**

Jungguk do Baço -- Traz umidade e calor - neutraliza o frio e a secura.....**Energia Taiyin**

Jungguk do Intestino Grosso - Traz secura e frescor - neutraliza a energia Taiyin de umidade e calor.....**Yangming**

Jungguk do Estômago - Traz secura e calor - neutraliza umidade e frio**Yangming**

Jungguk do Coração - Monarca de fogo e calor.....**Energia Shaoyin**

Jungguk do Rim - Monarca de fogo e água**Energia Shaoyin**

Jungguk do Intestino Delgado - Frio e Fogo (combinam-se para formar sangue)**Energia Taiyang**

Jungguk da Bexiga - Frio e água (energia mais fria dos meridianos)**Energia Taiyang**

Pericárdio - Vento e Ministro do Fogo - movimento de ar para dentro, armazenamento de conhecimento.**Energia Ju**

Os três níveis de necessidades humanas *

1º nível - NECESSIDADES BÁSICAS - COMIDA, DINHEIRO E BENS MATERIAIS

A satisfação com estas necessidades está relacionada a energia Taiyin do Pulmão (dinheiro, posses materiais) e do Baço (comida).

A insatisfação com este nível está relacionada com Intestino Grosso e Estômago ** Energia Yangming.

Se alguém está insatisfeito com a falta de dinheiro, comida, bens materiais, perda da casa, tente o Jungguk do Pulmão ou do Baço.

Muita satisfação e com isso causando excesso de peso, preguiça ou ganância, adicione o Jungku do Intestino Grosso ou Estômago .

A satisfação com este nível está relacionada ao Coração (romântica, estética) e Rim (sexual)

2º nível - Relacionamentos Familiares e Sexuais

A satisfação com este nível é relacionada a energia Shaoyin do Coração (romântica, estética) e do Rim (sexual)

Insatisfação com esse nível é relacionada ao intestino delgado e bexiga ** energia Taiyang

Se alguém carece de amor familiar, relacionamento ou senso de estética adicione o Coração Jungguk. Falta de vitalidade sexual adicione Rim Jungguk.

Se alguém tiver muito , adicione o Intestino Delgado ou Bexiga Jungguk.

3º nível - Conquistas, Conhecimento, Poder

A satisfação com esses é Pericárdio (conhecimento, intelecto) e Fígado (Poder e Fama) Jueyin

A insatisfação com estes é Triplo Aquecedor e Vesícula Biliar. ** Shao-yang. Se um está faltando em seu nível de conhecimento ou intelecto, adicione Pericardio Jungguk. Se um está faltando em seu realizações reconhecidas ou sentimentos de humilhação, vergonha ou inferioridade adicione Fígado Jungguk. Se um desenvolve uma atitude arrogante e arrogante por causa de suas realizações adicione Triplo aquecedor, Vesícula Biliar Jungguks ou Fígado Sengguk.

* Os três níveis de necessidades humanas podem ser interpretados por meio de sonhos.

** A insatisfação pode se manifestar como fadiga mental e exaustão por excesso de preocupação, pensamento ou preocupação de um ou mais níveis de necessidades humanas.

EQUILÍBRIO DE PARES DE ACUPUNTURA DE SAAM.

Quando há sinais de excesso em um, podemos usar a técnica Jungguk do outro para trazer de volta o equilíbrio.

Primeiro nível de necessidades humanas, Taiyin se equilibra com Yangming

Se os pulmões apresentarem excesso, use o Jungguk do Estômago para sedar (e vice versa). Pulmões frios / hidrata e neutraliza e aquece a energia Estômago / secando a energia.

Se o Baço apresentar excesso, use o Jungguk do Intestino Grosso para sedar (e vice versa). Baço quente / reduz com energia hidratante de resfriamento / secagem do intestino grosso.

2º nível de necessidades humanas Shaoyin / Taiyang

Se o coração apresentar excesso, deve-se conter a bexiga Jungguk (e vice versa).

Se os rins apresentarem excesso, contrarie com Jungguk do intestino delgado (e vice versa).

3º nível de necessidades humanas Jueyin / Shaoyang

Se o Pericárdio apresentar excesso, deve ser combatido com Jungguk da Vesícula Biliar (e vice versa).

Se o Fígado apresentarem excesso, contraia com Triplo Aquecedor Jungguk. (e vice versa)

Também podemos equilibrar um excesso escolhendo a técnica Sengguk do mesmo elemento do órgão (exemplo, se as características e sinais dos pulmões forem de excesso, podemos usar o Pulmão Sengguk para recuperar o equilíbrio).

MEDITAÇÕES COMBINADAS AVANÇADAS

Podemos usar essas combinações ao mesmo tempo, elas ajudam a se promover e são representante de yin e yang harmonizando-se um com o outro. A derivação desta teoria pode ser encontrada no Mestre Tung e pode ter origem no antigo texto “I-Ching”.

Escolha uma técnica de canal no lado esquerdo e use seu canal harmonizado (ou a tonificação pontos) à direita.

Jungguk da Vesícula biliar e coração - com base na relação do canal “Shao” - Shaoyin / Shaoyang

Jungguk do Fígado e Intestino Grosso - com base na relação do canal - Jueyin / Yangming

Jungguk do Rim e Triplo Aquecedor - com base na relação do canal “Shao” - Shaoyin / Shaoyang

Jungguk do Pericárdio - com base na relação do canal - Jueyin / Yangming

Jungguk do Pulmão e da Bexiga - com base na relação do canal "Tai" - Taiyin / Taiyang

Jungguk do Baço e do Intestino Delgado - com base na relação do canal "Tai" - Taiyin / Taiyang

Sengguk da Vesícula Biliar e Jungguk do Rim

SABER QUANDO USAR QUAL MEDITAÇÃO

Quando tiver atingido a especificidade e habilidade na meditação Saam, você se tornará consciente da força do Qi em certas áreas em determinados momentos. Para ajudar a identificar onde ou quando o Qi está mais forte aqui estão alguns exemplos.

1. Quando há dor ou desconforto em áreas ao longo do caminho do meridiano, ou dor na área física do órgão ou sintomas relacionados a um órgão (por exemplo, tosse, pulmões).

2. Dor na mandíbula, pode indicar estagnação excessiva de Qi no meridiano do Intestino Grosso, enquanto dor na mandíbula superior

pode indicar estagnação excessiva do Qi no meridiano do estômago.

Concentrando-se nestes meridianos, você pode aliviar a dor. Dor aguda e penetrante é considerada excesso. Dor que é maçante e dolorida (geralmente de natureza crônica) é considerada deficiência. Sedar o excesso e tonificar a deficiência.

2. Identificar o seu lugar a partir dos fatores ambientais e dos três níveis de necessidades humanas acima.

3. Mudanças sazonais - relacionadas ao elemento e órgão

4. Hora do dia

5. Órgãos relacionados

Fatores ambientais e três níveis de necessidades humanas

Se não houver sinais de desconforto físico ou angústia. Reconhecendo o seu lugar no meio ambiente fatores e o nível de necessidades humanas é um bom lugar para começar a meditar.

Qual é o pensamento ou tema predominante em um sonho?

Existe frio ou calor envolvido? Secura ou umidade?

Existe insatisfação? Qual é o nível de necessidades humanas? Se estiver associada ao nível três precisa perguntar se precisa ser tonificado por causa da insatisfação ou sedado por causa de muita satisfação?

TEMPOS SAZONAIS E DIÁRIOS

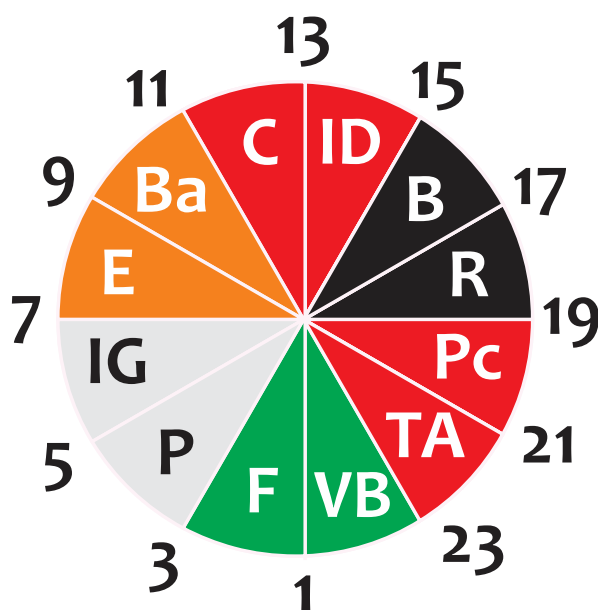
É útil conhecer e reconhecer os horários em que a energia está passando pelos órgãos de acordo com a estação do ano e horário do dia; quando a energia de um órgão está em seu nível mais alto ou mais baixo . As forças energéticas dos órgãos mudam com a mudança das estações.

Do inverno para primavera, a energia do Fígado / Vesícula biliar da madeira aumentam, enquanto os Rins e a energia da água começam a declinar. Da primavera ao verão ascende o elemento fogo Coração / Intestino Delgado, no final do verão sobe o elemento da Terra Baço / Estômago, no outono sobe o elemento de metal do Pulmão / Intestino Grosso, e no inverno ascende o elemento água dos Rins / Bexiga . Durante as estações e as mudanças de estação, você sentirá o poder dos meridianos mudar para o elemento e órgão da estação.

Observe o comportamento dos outros, se as pessoas ficam mais agressivas ou ativas na primavera e no verão, pode ser um sinal de ascendência e calor do Fígado.

As estações e mudanças sazonais são os momentos ideais para fazer a técnica de reforço (Jungguk) do elemento em questão e obter uma sensação definitiva de crescimento do Qi. Também é importante estar atento de quando um elemento está em sua fraqueza sazonal, como Rins no verão ou Coração no inverno. Esses são momentos importantes para tonificar o órgão, quando ele está em seu ponto mais fraco . Para evitar o início de doenças como asma durante o inverno (asma, neste caso, é uma condição renal fria, onde os rins não são capazes de captar o qi dos pulmões), deve-se tonificar o rim durante o verão em preparação para o inverno que se aproxima.

Outro momento para notar quando o Qi de um elemento é particularmente forte ou fraco é o período de 24 horas no relógio e ciclo dos 6 órgãos yin e 6 yang. Durante um período de duas horas durante o dia, cada elemento terá seu pico de força e também seu ponto mais fraco doze horas depois. Abaixo está o ciclo diário da energia nos meridianos.



A energia ying permanece 2 horas em cada meridiano

O Qi de um órgão específico está em sua força máxima durante os períodos descritos acima. O momento mais forte do Estômago é entre 7h00 e 9h00. Em seguida está o Baço entre 9h e 11h, e então segue o coração, etc. Às 7:00 da manhã é o horário mais forte do estômago, é melhor comer neste tempo, daí o ditado que “O jejum é a refeição mais importante do dia”. Posteriormente de 19h às 21h a energia do estômago está no seu nível mais fraco no dia, portanto, devemos evitar comer grandes refeições à noite horário em que o Baço e o Estômago não são tão eficientes na digestão. O tempo de eficiência do Fígado é 1-3 h. Durante esse tempo, devemos descansar e dormir enquanto o Fígado armazena e rejuvenesce o sangue.

O Fígado precisa ser mantido energeticamente macio e flexível. Se nos mantivermos acordados até tarde, ou se comermos nas refeições tardias, o trabalho do Fígado de armazenar e rejuvenescer o sangue fica comprometido. Energeticamente, o Fígado pode tornar-se rígido e inflexível e podemos experimentar maior estresse, ansiedade, raiva, depressão ou pressão alta como resultado. Quando você se tornar íntimo o suficiente com o Qi, você será capaz de observar essas mudanças de hora em hora de energia entre os meridianos

Conforme você ganha especificidade para o Qi, será benéfico para você estudar todos os pontos de acupuntura, o sistema e direção dos meridianos. Como usamos a técnica Saam das 4 agulhas em um lado do corpo, podemos complementar o outro lado, torso e cabeça com outros pontos que tenham uma relevância direta para o tipo de emoção que você deseja alcançar.

Se você quiser reduzir o estresse, pode usar a técnica de Fígado Jungguk em um lado e, em seguida, escolha o ponto Mu frontal Fígado 14 junto com Bexiga 18, que é o de Assentimento do Fígado. Ambos os pontos são fortes e importantes para o Fígado. Cada órgão tem um ponto mu frontal e um shu dorsal(assentimento), e será necessário incorporá-los em sua meditação quando estiver mais avançado. Quanto mais você aprende quanto aos pontos de acupuntura, maior será a distância que você poderá levar sua experiência.

Aqui estão alguns pontos comuns que usáramos em conjunto com a técnica Saam.

E36 - um bom ponto para qualquer problema relacionado ao estômago, aumenta a imunidade

E40 qualquer condição envolvendo catarro

Ba6 - tonifica o yin, limpa o falso-calor de deficiência de yin, ajuda a insônia

Ba9 - transforma a umidade, ajuda a limpar a retenção de água

Ba10 - tonifica o sangue, esfria o sangue, bom para mulheres, problemas de menstruação

VB34 - ponto de influência dos tendões, mantém os tendões fortes e flexíveis

VB39 - ponto de influência da medula, ótimo para dores de cabeça, exaustão de energia mental

R3, 6 - qualquer condição de deficiência de yin, nutrem e acalmam os rins, ajuda a insônia, menopausa

F3, IG4 - esta combinação também é chamada de 4 portas, comumente usado para estresse, ansiedade, relaxamento geral rejuvenescimento, dor de cabeça e problemas digestivos

IG10, 11- estimula o sistema imunológico, Intestino grosso 11 com intestino grosso Jungguk limpa calor úmido para condições de excesso de peso

Pc6 - qualquer problema de coração, usado com baço 4 para problemas digestivos ativa o meridiano Chong que é o meridiano do mar de sangue, para deficiência de sangue, constipação ou condições de seca devido ao sangue deficiência.

VC6, 4 - tonificam yang e yin, aquecem com moxa para dissipar o frio do corpo

VG4 - ponto de tonificação Yang

VG20 - ponto no topo da cabeça, ajuda a elevar o qi, em casos de prolapso (estômago, ânus), usado também para aliviar a ansiedade e suplementar e nutrir o cérebro. Use com os pontos extras Shi Shen Cong - para ajudar a impulsionar memória.

VG16, VB20, TA6, P7, IG4 - usado para expulsar o vento patógeno do corpo, ajuda a combater resfriados e gripes.

Todos os pontos frontais Mu e Shu dorsal.

Todos os pontos extras.

Desvendando doenças e sequelas

Pode-se argumentar que com o tempo vamos perdendo a saúde perfeita. Quanto mais velhos somos, mais longa é a história que temos para desenvolver bloqueios. Curar uma doença de longa duração é como descascar as camadas de uma cebola. Como nós rompemos a mais aguda e urgente de nossas preocupações - uma situação subjacente, antiga ou crônica surge. Dependendo da história de alguém, pode haver muitos níveis de bloqueios a serem atravessados antes de alcançar uma condição saudável.

Levei cerca de oito anos (após 13 anos de doença) para superar meus problemas cardíacos e estar tão bem de saúde como eu nunca poderia imaginar. Em minhas meditações, houve muitas ocasiões importantes e momentâneas, às vezes ocorrendo diariamente, onde eu senti que tinha resolvido um problema particular, ou recebido algum tipo de revelação.

À medida que me tornei mais hábil, tornou-se um tipo de jogo para mim, em minha meditação, navegar e alternar entre os diferentes padrões, até encontrar o mais relevante para aquele momento. Às vezes isso era aparentemente perigoso, onde senti que o Qi estava me empurrando para seus limites mais externos e me conduzindo até a beira de um penhasco. Nesses momentos, eu poderia acordar, respirar e sair da meditação. Porém, aprendi a confiar no Qi em mim e a deixá-lo me levar para onde ele quer. Sou grato porque confiar no Qi sempre leva a um lugar necessário. Me acompanhou de mãos dadas com a fé em Deus e na espontaneidade do universo, para novos níveis de saúde e entendimento. Este é um processo que leva tempo e dura toda a vida.

A acupuntura às vezes pode ter efeitos explosivos, eficazes e instantâneos. No entanto, a cura e regeneração do corpo e dos tecidos ocorrem ao longo do tempo. Mesmo dentro desses pequenos movimentos, eventos significativos podem e irão ocorrer. Talvez seja a restauração da sensação em um dedo do pé ou o pé, ou o reengajamento de um músculo após perda da capacidade motora. Enquanto a condição estiver melhorando, mesmo que apenas por meio de pequenos eventos, o prognóstico é bom.

Aqueles com maiores preocupações com a saúde estarão mais motivados para fazer esta meditação do que aqueles em perfeita saúde. Aqueles que estão doentes são mais propensos a reconhecer a saúde como uma prioridade. Com maior sensibilidade e especificidade ao Qi, e um maior aumento no conhecimento sobre o assunto, maiores avanços podem ser feitos.

Há um ditado sobre dor e sofrimento que diz "se não te mata, te torna mais forte".

É como reagimos à dor que pode nos mover para frente em nossas vidas. A dor pode servir como um aviso para a mudança comportamento. Usar as ferramentas desta meditação para superar a dor pode ser visto como um desafio bem-vindo, até mesmo como um presente de Deus. Entenda isso como se fosse um quebra-cabeça para descobrir qual é a peça certa a ser aplicada.

Que grande alegria e felicidade é livrar-se de uma doença preocupante. Ainda melhor quando isso é feito naturalmente de acordo com suas próprias habilidades e instintos.

Sobre o autor

O Dr. Evan Mahoney conheceu a acupuntura primeiro como paciente e depois como estudante. Aplicando as técnicas e teorias da Medicina Tradicional Chinesa, Acupuntura Saam e Meditação, ele foi capaz de superar uma doença de longa data.

Evan recebeu seu mestrado em acupuntura e medicina oriental pela Samra University em Los Angeles, 2008.

Pouco depois disso, ele recebeu uma oferta de bolsa de estudos para o cargo de Médico Residente na Samra, Clínica especializada em dor da Universidade onde aprendeu tratamentos especiais para a dor e seu manejo.

Isso inclui o uso de Acupuntura Cinética, que ele estudou com o Dr. Hyungsuk Choi, e VST acupuntura que ele estudou em conjunto com o Dr. Choi e o fundador da VST, Dr. Jonghwa Lee.

Evan completou seus estudos no Emperors College em Santa Monica 2011, onde recebeu seu Doutorado em Acupuntura e Medicina Oriental, que foi o assunto de seu ápice clínico, o ensaio de pesquisa foi sobre a acupuntura VST, o primeiro ensaio clínico desse tipo feito nos Estados Unidos. (anexo)

Evan (extrema direita) com alunos do doutorado do Samra / Emperors College em 2011. Sentado está o criador do da acupuntura VST. Dr. Jonghwa Lee

Evan é o fundador da clínica Master Sams de Acupuntura e Ervas. Ele atualmente atende no sudoeste da Flórida.

Visite www.mastersams.com para obter mais informações ou encaminhe suas perguntas e comentários para www.transcendentalacupuncturist.blogspot.com

ANEXO

Da edição, em português: **meditação Vipassana.**

PARA QUE MEDITAR?

A meditação está na moda. Hoje em dia, quem não pratica, ao menos já ouviu falar a respeito. Muitas pessoas procuram a meditação como uma espécie de relaxamento; outras buscam na meditação um caminho espiritual ou até mesmo uma prática religiosa como, por exemplo, o budismo. Há quem procure a meditação para melhorar a saúde.

A meditação por si só ajuda no funcionamento do corpo e da mente. Então, seria em busca desses benefícios que deveríamos meditar?

Meditar é uma prática em si e não deve ser feita em busca de algum objetivo que não o da própria experiência. Quem medita procura estar atento no aqui e no agora, na respiração, no momento em que se está vivendo. **Portanto, meditar para obter algum benefício foge desse espírito de entrega.** É verdade que a meditação pode trazer uma série de ganhos, tais como uma mente mais alerta e ágil, maior clareza de ideias, possibilidades de expressão da criatividade, relaxamento, tranquilidade interior e melhora de sintomas e de doenças físicas. **Mas nem por isso deve-se meditar buscando esses benefícios.** Ele vêm naturalmente; fazer força para obtê-los significa gastar energia tolamente. A meditação é um caminho em si mesma. Se vivermos em busca de objetivos, quando eles se cumprem, perdemos o sentido de viver. Se meditarmos em busca de um proveito, também perderemos o sentido da prática meditativa. Meditar significa estar presente. Ser capaz de viver o momento presente é essencial pois o passado já não existe mais e o futuro é apenas uma ilusão.

A meditação da respiração (pode ser preparatória para Vipássa-na)

Sente-se confortavelmente sobre uma almofada, uma cadeira , no chão ou em um colchão, mas sem encostar as costas e sem se deitar. Relaxe os ombros, deixe a coluna ereta e a ponta do queixo em direção ao pescoço. As mãos podem ficar sobre os joelhos ou na região do umbigo (Dantien- centro de energia do corpo). Olhe em direção ao chão, com a visão a 45.o (meditação Zen) ou feche os olhos. Focalize a atenção na sua respiração: em cada inspiração e expiração. Caso você se desconcentre e comece a ter pensamentos variados, volte a fixar-se na respiração, contando cada inspiração e expiração até dez e, depois, faça a contagem regressiva.

Ao focar novamente, pode deixar a contagem de lado.

Outro modo de manter a concentração é prestar atenção na região abaixo das narinas, entre o nariz e a boca, percebendo a respiração e o ar que entra e que sai.

Quando pensamentos vierem, não é preciso evita-los, basta deixa-los entrar e sair junto com a respiração. Se pensar no supermercado que terá que fazer, não fique listando os itens pra comprar , não entre na fila nem escolha os produtos mentalmente. Simplesmente deixe o pensamento ir embora, sem se envolver com ele nem ser levado por ele.

Se tiver vontade de coçar alguma parte do corpo ou mudar de posição, conte até dez, focando na sua respiração e depois observe se a vontade passou. Se ela ainda estiver lá, coce ou mude de posição sem fazer muito alarde e logo após, retome sua concentração

Não utilize música de fundo; ela pode atrapalhar sua atenção. Deixe um despertador programado para tocar após 20 minutos; assim você não precisa ficar controlando quantos minutos já se passaram.

Respirar significa a possibilidade de troca, saindo o velho, entrando o novo. É poder renunciar ao que está dentro, para que haja espaço para receber o que está fora.

Meditação Vipassana: a meditação do corpo

Sente-se confortavelmente sobre uma almofada, uma cadeira, no chão, ou em um colchão, mas sem encostar as costas e sem se deitar. Relaxe os ombros, deixe a coluna ereta e o queixo em direção o pescoço. As mãos podem ficar sobre os joelhos ou na região do umbigo (*Dantien-centro de energia do corpo*). *Feche os olhos, mantenha a respiração calma.*

O foco de atenção é migratório, faz-se um percurso por todo o corpo, iniciando na cabeça e indo até os pés, depois, fazendo o caminho inverso.

O percurso pode ser detalhado e levar alguns minutos ou até menos para completa- lo.

Observa-se o topo da cabeça, os olhos, o nariz, a boca, a nuca, as pernas ,os pés. Em seguida, sobe-se até o topo da cabeça. (*)

A observação do corpo é passiva e tranquila, sem a intenção de mudar nada ou de se fixar em partes prazerosas. É possível que, ao se deparar com um local de tensão muito forte nas costas ou pelve, por exemplo, aquela musculatura relaxe-se, mas a meditação não tem como objetivo final mudar a postura e sim ter consciência dela. Portanto, o relaxamento de uma parte específica do corpo pode ser feito, se necessário, mas não como objetivo principal.

Nessa meditação o importante é **perceber a impermanência**: a cada ciclo as sensações do corpo podem mudar. Em um primeiro momento, é possível que você perceba um forte formigamento e dor nos pés, mas ao passar por eles novamente, em uma outra volta, o formigamento pode ter desaparecido ou se transformado em outra dor ; talvez na perna, talvez nos dedos.

Onde aprender Vipassana no Brasil?

A meditação Vipassana é ensinada em cursos de dez dias, abertos a qualquer pessoa que deseje sinceramente aprender a técnica e que esteja apta a praticá-la, física e mentalmente.

Durante os dez dias, os participantes permanecem circunscritos aos limites do curso, sem contato com o mundo exterior. Abstém-se de ler e escrever e suspendem qualquer atividade religiosa ou outras práticas, trabalhando exatamente de acordo com as instruções dadas. Durante todo o período do curso, seguem um código básico de moralidade que inclui o celibato e a abstenção de quaisquer intoxicantes.

Também mantém silêncio durante os primeiros nove dias do curso, embora sejam livres para discutir problemas relacionados com a meditação com o professor e problemas materiais com o gerente do curso.

Durante os três dias e meio os participantes praticam um exercício de concentração da mente (Anapana). É a fase preparatória para a técnica de Vipassana propriamente dita, que é introduzida no quarto dia do curso. A cada dia, são introduzidos novos passos da prática, de forma que, ao fim do curso, um esboço da técnica inteira tenha sido apresentado.

No décimo dia termina o silêncio e os meditadores fazem transição de volta a um modo de vida mais extrovertido. O curso é concluído na manhã do décimo-primeiro dia.

Inscrições podem ser feitas on-line e o curso funciona a base de doações. Todos que trabalham lá são voluntários.; E só aceitam doação se você terminar os dez dias.

Rio Miguel Pereira

