

## **Uma Montanha no Caminho**

**Categoria : Medicina Chinesa**

**Publicado por [Gilberto](#) em 31/3/2014**

Quando guardamos emoções, em geral mágoas, geramos um bloqueio da energia.

Existem vários símbolos relacionados à Montanha e um deles é o bloqueio. Quando você trilha um caminho e, de repente, se depara com uma Montanha, muitas vezes isso representa um impedimento para seguir em frente, daí a analogia.

Assim também no corpo humano podem surgir acúmulos, que representam o impedimento ao fluxo natural e contínuo da circulação energética e sanguínea. Existe uma graduação dos bloqueios, do mais sutil ao mais denso e mais grave. Desde um acúmulo energético ou da circulação de gases e ar, até uma consolidação maior formando nódulos de fluidos ou de sangue. Esse acúmulo de matéria poderia representar uma analogia mais precisa com o bloqueio da Montanha.

As causas da estagnação podem ser as mais diversas, como emoções, climas, traumas físicos, etc. Diferentes emoções podem dispersar, descender ou enfraquecer a energia. Quando guardamos emoções, em geral mágoas, geramos um bloqueio da energia. Podemos ficar, por exemplo, com um “nó na garganta”, ou então, com um “aperto no peito”. Uma boa risada garantirá um fluxo renovado da energia e os bloqueios suaves vão embora. É lógico que podemos bloquear de novo, e uma reação clássica são os suspiros, tentativas do organismo de mover essa “emoção presa” através do sopro da respiração.

Como em todo desequilíbrio, a gravidade vai depender da intensidade e prolongamento do bloqueio. A estagnação de sangue é mais densa se comparada à energética, e considerada um bloqueio mais grave, que pode ser causa de outros desequilíbrios. Podemos citar os traumas físicos formando hematomas ou diferentes outras causas, gerando dificuldade circulatória, coagulação sanguínea interna e nódulos, como pequenas ou grandes Montanhas internas.

Existem várias formas pelas quais um bloqueio pode apresentar sintomas. O mais comum, é o desconforto da dor, que pode variar do mais sutil ao mais denso, de um desconforto passageiro até uma dor fixa, lancinante. Esta última significa um bloqueio de sangue. Existem várias formas de tratar estagnações pela medicina tradicional chinesa: exercícios respiratórios associados a movimentos, massagem e acupuntura possuem técnicas de condução de energia que, por sua vez, facilitam a circulação sanguínea. O tratamento com alimentos ou ervas específicas promove a circulação energética ou sanguínea.

As ervas e alimentos nos fazem lembrar mais uma vez da imagem da Montanha como descrita na China, com eremitas que se dedicam à evolução do espírito e da vida, vivendo de modo simples e mantendo a saúde através da ingestão de ervas colhidas ali mesmo na sua casa, a Montanha.

Haverá sempre um método adequado para cada momento e situação, até mesmo para prevenir qualquer futuro bloqueio. Afinal todos nós respiramos o tempo todo, nos alimentamos e nos movimentamos todos os dias, e podemos, através de hábitos saudáveis dos antigos sábios da

medicina chinesa, nos manter sem bloqueios. Estaremos aptos, então, para viver o melhor do simbolismo da Montanha: a quietude, a consistência e a estabilidade. Manter a quietude da consciência, o vigor físico e a estabilidade na vida.

---

Andrea de Moraes, Médica, Medicina Tradicional Chinesa

Fonte: Jornal Tao do Taoísmo - n. 17