

## Teoria dos Cinco Elementos - Wu Xing (五行)



A Teoria dos Cinco Elementos, Cinco Fases ou Cinco Movimentos integra a base da teoria da Medicina Tradicional Chinesa. Considera que o universo é formado pelo movimento e pela transformação dos Cinco Princípios representados por MADEIRA, FOGO, TERRA, METAL e ÁGUA. Estes princípios estão em relação constante, originam-se reciprocamente e são condicionados uns pelos outros. Os seus movimentos e as suas alterações incessantes realizam um ciclo, ao longo do qual se sucedem continuamente, sendo por isso também chamados Cinco Movimentos.

Os primeiros registros referentes a esta teoria datam do período entre 476-221 a.C., marcando a observação e obtenção de padrões dentro da natureza e a sua extensão ao organismo humano. A aplicação de Wu Xing serve como referência à terapêutica chinesa, sendo útil como guia no diagnóstico e no tratamento das doenças.

Esta teoria baseia-se nas propriedades dos Cinco Elementos referidos, sendo as suas características específicas retiradas a partir de semelhanças e de analogias e relacionadas com a fisiologia dos Órgãos (Zang), das Visceras (Fu) e dos tecidos do corpo. Assim sendo, os órgãos e tecidos são classificados em cinco categorias de acordo com os Cinco Elementos ou Fases e seus movimentos, para se observarem e compreenderem as suas relações internas.

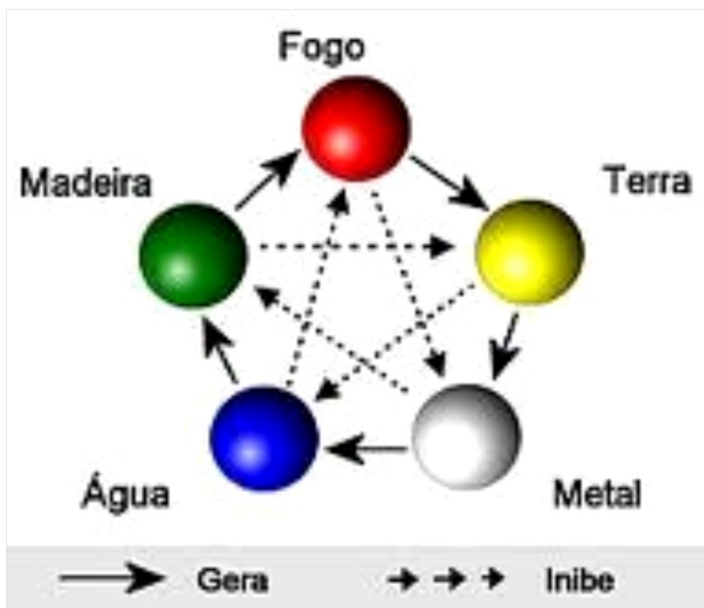
Apesar de nem sempre serem perceptíveis, os Cinco Elementos têm um papel fundamental na nossa vida quotidiana. As nossas emoções, saúde e alimentação resultam sempre na interação destas cinco forças da natureza.

Segundo esta antiga sabedoria oriental, as relações entre as fases dos Elementos baseiam-se em dois ciclos que se apoiam mutuamente entre si para proporcionar harmonia:- o ciclo de Geração e o de Dominância ou Controle.

### CICLO DE GERAÇÃO (SHENG) ou Criação

Cada Elemento tem a sua função específica em relação a outro numa sequência ininterrupta em que cada Elemento dá origem ou gera o seguinte, assim como é gerado da mesma forma, favorecendo o seu crescimento.

A **ÁGUA**, através das raízes, alimenta os vegetais que nos fornecem a **MADEIRA**. A **MADEIRA**, pela sua combustão, serve de alimento para o **FOGO**. O **FOGO** quando se apaga transforma-se em cinzas que farão parte da **TERRA** alimentando-a. A **TERRA** alimenta o **METAL** formando-o no seu seio. O **METAL** alimenta a **ÁGUA** condensando-a.



## CICLO DE CONTROLE (KE), Dominância, Destruição ou Inibição

Da mesma forma como podem contribuir para a sua existência, os Elementos também se opõem uns aos outros. Cada Elemento controla outro e também é controlado formando uma relação de controle e inibição mútua entre si.

A **ÁGUA** apaga o **FOGO**, o **FOGO** derrete o **METAL**, o **METAL** corta a **MADEIRA**, a **MADEIRA** desnobre a **TERRA** e a **TERRA** controla o fluxo da **ÁGUA**.

As relações de geração e inibição asseguram o equilíbrio entre os Elementos e a normalidade dos seus processos. No caso do corpo humano o seu funcionamento fisiológico normal gera harmonia e saúde.

Os Cinco Elementos seguem leis que demonstram a sua interdependência, por isso, o desequilíbrio numa das fases de qualquer ciclo ou na relação entre alguma delas irá repercutir-se em todo o sistema.



O mesmo inter-relacionamento existe no corpo humano, onde, segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), cada órgão interno e víscera está directamente relacionado com um dos Cinco Elementos.

As propriedades de cada Elemento permitem compreender e explicar a actividade fisiológica do órgão correspondente.

A correspondência Órgão/Elemento é utilizada na MTC para equilibrar as correntes de energia vital que fluem através dos meridianos afim de restabelecer a saúde e de a manter em equilíbrio.

## ELEMENTO MADEIRA

Tem como característica a essência da vida, o crescimento, o grupo, a socialização das pessoas. A função de drenar e ser regulador, a natureza da madeira é produzir e fazer crescer. A Madeira está associada à PRIMAVERA e à cor verde clara. Órgãos do elemento MADEIRA:

- **FÍGADO** – É o centro do metabolismo, coordena e determina o ritmo da actividade dos demais órgãos do corpo. É um órgão de eliminação de toxinas e resíduos em todos os níveis: físico, mental e psíquico. A emoção positiva associada ao fígado é a assertividade. O fígado pode acumular tensões provenientes da raiva e de aborrecimentos.
- **VESÍCULA BILIAR** – Comanda a função biliar total: sistema excretor e secretor, intra e extra-hepático; é um órgão de eliminação.

## ELEMENTO FOGO

Caracteriza o calor psíquico e emoções superiores, a regência, as micro-associações de pessoas. O Fogo está associado ao VERÃO e ao vermelho. Órgãos do elemento FOGO:



- **CORAÇÃO** – Faz circular os produtos do metabolismo. Representa o centro do amor e segurança. As emoções associadas ao coração são a alegria e a histeria. O coração tem a função de aquecer.
- **INTESTINO DELGADO** – Órgão de transformação e eliminação da energia dos alimentos. Representa a libertação dos desperdícios. Absorve e armazena os nutrientes.
- **CIRCULAÇÃO-SEXO** – Representa uma função reguladora da sexualidade e das secreções sexuais internas e externas; actua sobre o coração, a circulação e os órgãos sexuais. Tem a função de proteger o coração.
- **TRIPLO-AQUECEDOR** – Representa uma função reguladora do equilíbrio térmico; é responsável pela produção do calor animal resultante da transformação energética dos alimentos. Controla o sistema superior (pulmão, coração), médio (fígado, vesícula) e inferior (rim, bexiga e intestino grosso).



### ELEMENTO TERRA

Caracteriza o desenvolvimento físico do corpo; o intelecto e a espiritualidade. A natureza da terra é produzir e transformar todas as coisas. A Terra está associada ao FIM do VERÃO e ao amarelo cor da Lua.

Órgãos do elemento TERRA:

- **BAÇO-PÂNCREAS** – Retém a energia de reserva. É o órgão da resistência a mudanças. O baço é origem dos nascimentos e das transformações. As emoções do baço são a simpatia e a preocupação. Controla e transporta a transformação dos nutrientes, controla o sangue, mantém os órgãos nas posições normais.
- **ESTÔMAGO** – Recebe os alimentos e prepara-os para o metabolismo. É a relação administrativa das ideias e dos pensamentos. Recebe e decompõe o alimento armazenando-o temporariamente.

### ELEMENTO METAL

Caracteriza os produtos da terra; o ar e a energia prânica, os valores pessoais relativos à riqueza. A natureza do metal é a pureza. O metal corresponde ao OUTONO e ao branco. Órgãos do elemento METAL:

- **PULMÃO** – Recebe o oxigénio para o metabolismo; é um órgão de reserva de energia vital e da habilidade de aceitar a vida. O pulmão tem a função de purificar. As emoções associadas aos pulmões são a empatia e a tristeza.
- **INTESTINO GROSSO** – Expele o desnecessário para o metabolismo. Recebe o material inútil eliminando-o do organismo.

### ELEMENTO ÁGUA

Condutor básico ou químico da vida; é a fonte da existência física da vida. A natureza da água é humedecer a parte baixa. A água corresponde ao INVERNO e ao preto como a água no fundo de um poço. Órgãos do elemento ÁGUA:

- **RINS** – Órgão de energia de reserva expele os subprodutos do metabolismo, Tem a função de comandar a água e conter a essência. As emoções associadas aos rins são a coragem e o medo.

- **BEXIGA** – Órgão de eliminação de toxinas líquidas e emoções negativas, está relacionada com o medo extremo, negação da própria vida. Armazena temporariamente a urina trabalhando em parceria com o Rim.

Conhecendo a relação dos órgãos com os elementos e com as suas funções energéticas, podemos concluir que um desequilíbrio em determinado órgão é consequência de um desequilíbrio no Elemento directamente relacionado com esse órgão. Assim:

- O bom funcionamento do **Fígado (madeira)** actua de forma estimulante sobre o **Coração (fogo)** e de forma calmante sobre o **Baço/Pancreas (terra)**.
- O bom funcionamento do **Coração (fogo)** actua de forma estimulante sobre o **Baço/Pancreas (terra)** e de forma calmante sobre os **Pulmões (metal)**.
- O bom funcionamento do **Baço/Pancreas (terra)** actua de forma estimulante sobre os **Pulmões (metal)** e de forma calmante sobre os **Rins (água)**.
- O bom funcionamento dos **Pulmões (metal)** actua de forma estimulante sobre os **Rins (água)** e de forma calmante sobre o **Fígado (madeira)**.
- O bom funcionamento dos **Rins (água)** actua de forma estimulante sobre o **Fígado (madeira)** e de forma calmante sobre o **Coração (fogo)**.

Porque no ser humano tudo se interinfluência, a Medicina Tradicional Chinesa trata a pessoa como um todo. A visão integrada das vertentes física, psicológica e espiritual da unidade que constitui o ser humano permite ao terapeuta, consoante o seu próprio nível de desenvolvimento energético, detectar as causas a partir de sintomas.

Compreendendo a(s) causa(s) como elementos perturbadores de um todo coerente, podem obter-se melhores resultados terapêuticos e evitam-se efeitos secundários ou desequilíbrios que resultem do tratamento específico de determinados órgãos.

Na figura ao lado mostram-se as relações dos Cinco Elementos com os órgãos internos, as emoções, as características psicológicas e as estações do ano.

Em anexo vem uma tabela com os Cinco Elementos e suas principais características e relações.



## TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS - Wu Xing (五行)

A cada um dos cinco elementos está associada uma realidade, uma manifestação e um fenómeno

REALIDADE, MANIFESTAÇÃO, FENÓMENO	Os CINCO ELEMENTOS - Wu Xing (五行)				
	MADEIRA 木	FOGO 火	TERRA 土	METAL 金	ÁGUA 水
Pontos Cardeais	Nascente	Sul	Centro *	Poente	Norte
Estações do ano	Primavera	Verão	Fim do Verão	Outono	Inverno
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo cor da Lua	Branco	Preto brilhante - como água num poço
Órgão / viscera	Fígado / Vesícula	Coração / Intestino Delgado	Baço - Pâncreas / Estomago	Pulmões / Intestino Grosso	Rins / Bexiga
Sons curativos	Chiu	Khe	Fuuu	Siii	Tsui
Órgãos / Sentidos	Olhos / Visão	Língua / Fala	Boca/Paladar/Tacto	Nariz / Olfacto	Ouvidos / Audição
Partes do corpo	Tendões, músculos	Vasos sanguíneos	Músculos grandes tecidos conjuntivo	Pele, cabelo	Ossos, dentes
Secreções	Lágrima	Suor	Saliva	Catarro	Urina
Sabores	Ácido / Azedo	Amargo	Doce	Picante	Salgado
Clima	Vento	Calor	Humidade	Secura	Frio
Expressão	Grito	Riso	Canto	Pranto	Suspiro
Emoção positiva	Assertividade	Alegria	Simpatia, Interesse	Empatia	Coragem
Emoção negativa	Irritação, Raiva, Fúria	Histeria	Preocupação	Dor, Tristeza	Medo
Dimensão Espiritual	Alma	Essência / mente	Pensamento	Espírito corporal	Vontade

\*De acordo com o Classic of Categories (1624) de Zhang Jie Bing, a Terra pertence ao Centro, não correspondendo a nenhuma estação em particular, mas sim ao período final de cada estação, em que o Qi retorna ao Centro para se reabastecer.