

USO DE MUDRAS TERAPÊUTICOS NA REDUÇÃO DA DOR E NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

Miriam Regina Xavier de Barros*, Padma Yoga e Terapias, Campinas
Amarylis Zaldua Triana**, Prefeitura Municipal de Amparo, Secretaria de Saúde, Amparo
miriam.barros@gmail.com

Introdução

Mudras são gestos realizados com as mãos na prática de Hatha Yoga, que contribuem para a realização de asanas, pranayamas e meditação [1]. Os mudras são também utilizados na medicina ayurvédica. Os efeitos terapêuticos dos mudras são pouco conhecidos no ocidente, porém são muito utilizados na Índia para tratamentos de saúde [2-4].



Na visão yogue e ayurvédica, o corpo humano é percorrido por milhares de meridianos de energia, denominados nadis [5], sendo que um grande número destes começa ou termina nas mãos. Estes canais de energia foram fisicamente identificados e são denominados dutos de Bonghan [6]. Os dutos foram mapeados e foi confirmada a existência de uma rede de canais correspondente aos meridianos de energia [7,8].



A prática dos mudras permite unir as pontas destes meridianos, estabelecendo um circuito contínuo para que a energia possa fluir de forma equilibrada no corpo.

Assim, os mudras permitem a redução ou eliminação de bloqueios de energia, trazendo saúde e bem estar ao seu praticante. Dependendo das partes das mãos e dos dedos que se tocam, um ou mais meridianos são ativados, promovendo alívio ou melhoria em um aspecto específico da saúde [9].



Objetivos

Avaliação do efeito do mudra Mukula na redução da dor e de desconfortos físicos e do mudra Apana Vayu no controle da pressão arterial.



Mudra Mukula



Mudra Apana Vayu

Método

Para a avaliação do Mukula, selecionamos pacientes que manifestavam algum tipo de dor. O mudra foi aplicado pelo terapeuta ou pelo próprio paciente na região dolorida. A dor foi avaliada em uma escala de 1 a 5 antes e depois da aplicação. O tempo de aplicação foi determinado pelo paciente, até melhoria dos sintomas. Para avaliação do Apana Vayu, os pacientes hipertensos realizaram o mudra e a pressão foi medida antes e após a prática.

* Doutora em Física e instrutora de Yoga e Mudras

** Médica sanitária, homeopata e acupunturista

Resultados

Os 23 pacientes que testaram o mudra Mukula relataram redução ou supressão da dor. A redução da dor variou de 1 a 3 pontos na escala de 1 a 5. O tempo de aplicação do Mukula não excedeu 15 minutos. Os tipos de dor tratadas com o Mukula foram:

- Dores musculares associadas a esforço, queda ou trauma
- Dores na pele devido a queimadura ou cortes
- Dores articulares associadas a lesões, trauma, esforço repetitivo, torções, espondilite ou fascíte plantar
- Dores nas costas associadas a esforço, hérnia de disco ou ciática
- Dor nos olhos associada a acidente de trabalho
- Dores abdominais associada a cólica ou problemas de estômago
- Dores de cabeça associadas a tensão, enxaqueca ou impacto
- Dores pelo corpo associadas a tensão emocional ou climatério

Na aplicação deste mudra, observamos algumas particularidades:

- As dores agudas evoluem rapidamente para o processo de cura
- As dores crônicas precisam de várias aplicações do mudra
- Em alguns casos, houve um período de agravamento ou modificação do desconforto, seguido de redução da dor
- Em crianças, o tempo necessário de aplicação foi mais curto
- O Mukula reduz ou elimina a formação de hematomas e edemas

No uso do Apana Vayu em hipertensos, houve redução da pressão em 15 vezes em que foi utilizado para os 4 pacientes avaliados.

Apresentamos alguns dos valores de pressão e o tempo de prática.

Pressão Inicial (mm HG)	Pressão final (mm Hg)	Redução da Pressão Sistólica	Tempo de Prática (minutos)
150/80	130/80	20	15
160/100	140/90	20	20
160/90	130/90	30	30

Conclusão

O equilíbrio dos fluxos de energia no corpo através da prática dos mudras é um método efetivo para alívio da dor e redução da pressão arterial, além de trazer um aumento da tranquilidade ao paciente. A prática de mudras promove o autocuidado e o aprimoramento da auto-percepção.



Bibliografia

1. Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications, Trust, 4ª edição, 2008.
2. Gala D, *Health at your fingertips*, NavNeet, 2005.
3. Dev K, *Vigyan mudra*, Acharaya Shri Enterprises, 1996.
4. Hirschi G, *Mudras - Yoga in your hands*, Weiser Books, 2000.
5. Swami Krishnananda, *Chandogya Upanishad*, The Divine Life Society, 1984.
6. Kim BH, *On the Kyungrak system*, J. Acad Med Sci DPR Korea 1-41, 1963.
7. Jiang X, Kim HK, Soh KS, *Method for observing intravascular Bonghan duct*. Korean J Orient Prevent Med Soc 6:162-166, 2002.
8. Soh K-S, *Bonghan Duct and Acupuncture Meridian as Optical Channel of Biophoton*, J. Korean Phys. Soc., 45, 5, 2004.
9. Swami Gitanada, *Mudras*, Satya Press, 2007.