

Uso de mudras terapêuticos na redução da dor e no controle da pressão arterial

Miriam Regina Xavier de Barros¹, AmarylisZalduaTriana²

¹Padma Yoga e Terapias, Campinas.

²Prefeitura Municipal de Amparo, Secretaria Saúde, Saúde da Família.

E-mails: miriam.barros@gmail.com, amarylist@hotmail.com

Introdução: Mudras são gestos realizados com as mãos na prática de Hatha Yoga, que contribuem para a realização de asanas, pranayamas e meditação. Os mudras são também utilizados na medicina ayurvédica. Os efeitos terapêuticos dos mudras são pouco conhecidos no ocidente, porém são muito utilizados na Índia em hospitais ayurvédicos. Na visão ayurvédica, o corpo humano é percorrido por milhares de meridianos de energia, denominados nadis, sendo que um grande número destes começa ou termina nas mãos. Estes canais de energia foram fisicamente identificados e são denominados dutos de Bonghan. Estes dutos foram mapeados e foi confirmada a existência de uma rede de canais correspondente aos meridianos de energia. 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 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.

Objetivos: Avaliação do efeito do mudraMukula na redução da dor e de desconfortos físicos e do mudraApanaVayu no controle da pressão arterial. **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 ApanaVayu, os pacientes hipertensos realizaram o mudra e a pressão foi medida antes e após a prática. **Resultados:** Todos os 23 pacientes relataram redução ou supressão da dor após a aplicação do Mukula. Em alguns casos houve um período de agravamento ou modificação do desconforto, seguido de redução da dor. O tempo de aplicação não excedeu 15 minutos. No uso do ApanaVayu em hipertensos, houve redução da pressão em 15 vezes que foi utilizado para os 4 pacientes avaliados, chegando sempre a um nível normal de pressão. A redução foi de até 30 mmHg. **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 autopercepção.

Palavras chaves: Medicina Ayurvédica. Meridiano. Hipertensão. Dor.