

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Qualquer semelhança não será mera coincidência !

Somos sujeitos da criação e, assim como todos os movimentos do universo respondemos a um mesmo modelo.

Atuamos num mesmo terreno, somos frutos dessa existência, e por isso, adquirimos traços comuns a toda forma de vida.

Estamos circunscritos numa dimensão maior e a partir do momento que entramos nessa sintonia, fazemos parte dela e obedecemos às mesmas leis.

Assim, nossos traços de personalidade, sentimentos, comportamentos se espelham na natureza, em suas formas, movimentos e respostas.

Somos natureza e assim não podemos nos comportar de forma diferente.

Nascemos, procriamos, geramos frutos, doenças... envelhecemos...morremos.

Somos todos semelhantes com todas as diferenças possíveis, mas brotamos de um mesmo universo.

Nosso corpo pode ser comparado a uma árvore?

A um gato, uma garça, um urso? A uma flor?

Claro que sim.

Observando o desenho da natureza, suas estruturas, rios, montanhas, vales... , se fizermos uma analogia veremos que veios de sangue circula m em nosso corpo como rios que umedecem, nutrem, e vitalizam o organismo assim como na natureza.

Topograficamente o nosso corpo tem formas e sistemas comuns a todos os seres vivos.

Indo além, tudo que nos cerca nos compromete, co-existimos, portanto somos todos oriundos de uma mesma lei. Somos diferentes mediante o papel que exercemos e as potencialidades que desenvolvemos e isso não significa privilégio, afinal não temos controle sobre as coisas universais.

Cabelos, pêlos, juba, penugem..., unhas, garras, espinhos... são características que se assemelham.

Considerando as equivalências que não são meras coincidências , o modo como pensamos, sentimos, agimos também nos caracteriza. Animais, plantas, rios, rochas...têm comportamentos peculiares, muitas vezes únicos.

O conceito de depressão é tirado das expressões da natureza como um sentimento de vazio, um vale na escuridão ou ainda a sensação de estar se embotando como uma ostra. Assim como o sol tem a cor da alegria genuína (as crianças sempre elegem o ama relo como a sua cor favorita), ou a raiva rompendo-se enfurecida como as lavas de um vulcão em erupção.

O sentido adquire um significado para as diversas formas e movimentos e isso não vem do acaso, são obras da criação divina onde tudo se relaciona.

Aqui neste contexto entendemos que, tudo que brota, movimenta, transforma e produz é vivo e neste entendimento, vamos focar cinco aspectos que representam o universo físico e natural ao qual fazemos parte.

Aqui classificamos o nosso meio numa divisão inter-relacionada de cinco elementos, assim como o corpo tem cinco órgãos fundamentais e cinco vísceras acopladas, cinco tipos de climas, cinco sabores, cinco atitudes, cinco sentimentos, cinco cores...

A teoria chinesa dos cinco elementos nos leva a uma reflexão sobre tudo que nos envolve, nos influencia, nos afeta, nos integra, assim como nós também envolvemos, influenciemos, afetamos e integramos tudo. Neste círculo de interação dinâmica é compreendida a vida.

Tudo muda e se transforma, nada é estático, tudo é movimento constante regido por uma mesma ordem. Um movimento de nascer, crescer, atingir o ápice, descer, morrer, renascer..., nada se fecha e tudo se completa.

Sendo assim, para os chineses a expressão da natureza se resume em:

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

MADEIRA FOGO TERRA METAL ÁGUA

Numa relação de geração... a MADEIRA queima para gerar o FOGO e faz com ele se alastre, este insumo (cinzas) produz a TERRA que cria as rochas para gerar o METAL que faz brotar a ÁGUA que dá vida aos vegetais e gera a MADEIRA.

Imaginando um círculo vicioso, a **Água** nutre a **Madeira** que produz o **Fogo** que engendra o **Metal** e este gera a **Água...**

Por outro lado **Madeira** se utiliza da **terra** para produzir, absorve os seus nutrientes, suas raízes perfuram e racham a terra, então a **Madeira** controla a **terra**;

A **Terra** absorve a **água**, impedindo que ela se espalhe, então a **Terra** controla a **água**;

Por sua vez a **Água** apaga o **fogo** e então a **Água** controla o **fogo**;

O **Fogo** derrete o **metal** e por isso o **Fogo** controla o **metal**;

O **Metal** corta a **madeira**, impede o crescimento de suas raízes na terra, portanto o **Metal** controla a **madeira**.

Isso tudo serve pra quê?

Pois bem vamos continuar fazendo as correlações:

Começando pelo elemento **MADEIRA**:



Energia ascendente, sobe, cresce, ocupa espaço, gosta do sol e é sensível aos ventos fortes.

Tronco, galhos, raízes correspondem respectivamente conjunto tronco, membros e pés. Firmamos os pés na terra, somos eretos, e crescemos. Problemas ligados à coluna (sustentação), membros, músculos e articulações mostram desequilíbrio em madeira.

O seu órgão relacionado é o FÍGADO, que controla a função contrátil dos músculos e tendões.

Além disso, os olhos são os órgãos sensíveis da madeira e as unhas o seu tecido. Um Fígado bom trás uma visão reluzente e vigorosa além de unhas resistentes rosadas e lisas.

Por isso do ponto de vista energético, pode se conhecer a saúde do Fígado examinando os olhos e as unhas.

Falando de visão, a visão interior que nos faculta o sentido de planejar, imaginar, criar, o que chamamos de intuição, nos exige paciência. Portanto a irritabilidade exacerbada demonstra um desequilíbrio da madeira. A falta de sentido de direção, insegurança (sensação de estar perdido, sem caminho) confere uma desarmonia da visão interna, o sexto sentido como quiserem denominar. Este potencial revelador nato é essencialmente orientador, portanto dificuldade com escolhas, falta de poder decisivo, traduzem desordens do fígado.

A cor relacionada com a Madeira é o verde e o sabor ácido tonifica o fígado. Assim comer coisas mornas que crescem esguios como uma árvore (folhas verdes, ervas, chás caseiros, os derivados de trigo integral) favorece a madeira.

Madeira tem tendência à raiva. Pessoas madeira têm sensibilidade aflorada e isso às vezes predispõe a frustração e a intolerância.

A exacerbação da raiva desorganiza a subida da energia ascendente podendo provocar tonteira e perda de sentido.

Uma fruta: limão

Uma hortaliça: espinafre

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Personalidade Madeira:

Pessoas que gostam das manhãs, primavera, são esguios e tem especial gosto pelas artes, sensibilidade e percepção afloradas, espiritualistas, grande poder de análise, são grandes estrategistas (visão ampla).

Gostam de movimento, mudanças, viagens e por isso podem ter problemas com disciplina, coisas muito metódicas e rotineiras. Não se dão muito bem com pessoas autoritárias e de poder vigoroso.

Atividade: Meditação, quietude, Yoga, favorecem a visão interna, afluem a intuição.

Capacidade de Criação

Atitude de fé: PACIÊNCIA

Madeira em excesso pode deixar as pessoas impacientes, intolerantes e irritadiças. Tendem a ser dominadoras e ansiosas, sofrem de pressão interna e pra fugir da angústia tendem a precipitar as coisas. Podem ser egoístas e mal humoradas. Pessoas que gritam.

Madeira em deficiência pode deixar as pessoas extremamente inseguras, indecisas e por isso influenciáveis. Tem pouca força interior, são tímidas, passivas, estão sempre vivendo conflitos a cerca de si mesmos porque na verdade não se enxergam não se situam não se posicionam. Sem atitudes, são expectadores diante da vida.

FOGO



Energia exuberante que se irradia em todas as direções, energia expansiva, sol, verão, coração, o vermelho, o sorriso. Fogo em equilíbrio dá bons pensamentos, boa vontade, solidariedade, bons sentimentos e facilidade de comunicação. A alegria está presente. A língua é o órgão sensível e a tez o seu tecido. O coração comanda o sangue que dá brilho a tez. "

Para se conhecer a saúde energética do coração observa-se a língua e a

face. Assim a língua é um aspecto significativo tanto pela estrutura orgânica (aspectos de textura, cor, mobilidade, revestimento) quanto comportamental (via da fala, linguagem, comunicação e expressão).

O sangue é o abrigo da consciência e o espiritual tem sua morada no coração. Assim o Coração é o órgão de maior expressão mental.

O sabor amargo tonifica o coração, assim o café, chás, folhas verdes como couve, chicória, serralha...

Os minerais do fogo são potássio e sódio, portanto, alimentos como banana, inhame, batata, alho, tomate, sardinha, bacalhau, folha de beterraba, são ricas fontes destes minerais.

A euforia (distúrbios da ansiedade) é uma tendência de fogo em desarmonia como também distúrbios circulatórios e cardiopatias. Os excessos em fogo dispersam a energia, as pessoas se agitam e não podem mais se concentrar.

Uma fruta: maçã ajuda aliviar a ansiedade (calmante, relaxante).

Uma bebida essencial: Água fresca

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Personalidade FOGO:

Pessoas Fogo são normalmente expansivas, gostam de estar entre as pessoas, prezam os contatos, são afetivas, e não gostam de solidão. São muito calorosas, festeiras, risonhas. São entusiasmadas e espontâneas, gostam de compartilhar experiências e vivências, são solidárias, preservam atividades lúdicas, precisam extravasar, buscam o prazer e a alegria de viver. Gostam de flores e dos movimentos de nascer e esconder do sol.

Atividade: Exercícios de ampla movimentação, aeróbicos, dança

Capacidade de contato

Atitude de fé: PONDERAÇÃO

Fogo em excesso pode deixar as pessoas impulsivas e até mesmo inconseqüentes. Sem medida e sem controle são acometidas pelos exageros e apelos emocionais. Facilmente confundem amor com paixão e suas emoções são centradas no outro. Por isso buscam prazer e excitação em demasia gerando euforia.

Fogo deficiente pode gerar introspecção, introversão, isolamento e solidão, estados de pressivos e passionais.

Um adendo:

Fogo está em cima, energia expansiva; **Água** está em baixo, energia passiva.

Nesses extremos a Água controla o Fogo. O limite para o Fogo é a Água. Assim, o medo (sentimento Água) é o limite da euforia (alegria excessiva; sentimento fogo).

Se houver um controle em excesso o medo cresce e embota a pessoa (fogo em deficiência); em contrapartida, a falta de limite (a falta de controle da água sobre o fogo) desencadeia a euforia, a impulsividade e a inconseqüência (fogo em excesso).

TERRA



Energia centrada, força, razão, reflexão, nutrição. Grande atividade mental.

Controle, equilíbrio, estabilidade, autodisciplina, são atributos de Terra. O centro do corpo, Baço-Pâncreas/Estômago são os órgãos relacionados, a cor amarela, a ocupação mental, o pensamento analítico, reflexivo são as características de Terra.

A boca, os lábios, assim como, comer, cantar, beijar, digestão, metabolismo, tudo isso é Terra.

A boca é seu órgão sensível; terra governa a carne e manifesta -se nos lábios.

Assim, do ponto de vista energético para se conhecer a saúde de terra (Baço - Pâncreas/Estômago) observar os lábios (textura, tonalidade), e o tônus muscular (rigidez, flacidez).

Terra tem tendência à preocupação e bloqueio de energia que facilmente pode estagnar.

Assim o baço-Pâncreas fica sem força e os problemas como digestão lenta, gastrite, gases, diarreias, náuseas, são comuns.

O sabor doce tonifica a energia do Baço e o Zinco é um mineral essencial a Terra. A carência deste mineral produz fome de doce que em excesso prejudica o baço. Fontes ricas em zinco como frango, peixe, sementes, nozes, lentilhas, feijões, cereais integrais e ovos são importantes nutrientes de Terra (manchinhas brancas nas unhas denunciam carência de zinco).

Terra precisa de concentração de minerais e por isso, o manganês e o cromo, também são importantes. Nada melhor que os temperos verdes, como ervas fortes, arroz integral, gema de ovo, e vegetais verdes.

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Além disso, os carboidratos também são bem vindos e por isso, os vegetais redondos favorecem Terra. Uma alimentação rica e variada inclui alguns queijos e iogurtes, frutas amareladas, alaranjadas, e os chás de natureza adocicada como erva-doce, camomila, melissa.

Personalidade TERRA

Pessoas Terra são pessoas muito fortes, muito presentes, muito sedutoras, comunicam -se com surpreendente facilidade, são falantes, inteligentes e brilhantes. São centralizadoras, dominadoras e líderes natos, pessoas de poder vigoroso.

Terra gosta de contato, cuidar de plantas, hortas, jardins .

Uma fruta: laranja serra d'água

Atividade: Caminhadas vigorosas

Capacidade de concentração e elocução

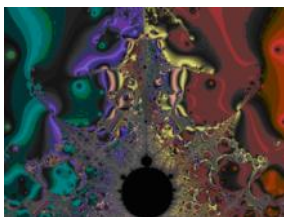
Atitude de fé: SERENIDADE

Terra em excesso é suscetível à preocupação e idéia fixa podendo evoluir para um comportamento obsessivo. Além disso, o ciúme e a possessividade também são características fortes. Podem sofrer de gastrite ou obesidade.

São pessoas ruminantes e solícitas, controladoras e exigentes.

Terra em deficiência revela pessoas inseguras, desatentas, aéreas, preguiçosas e fúteis. Como também podem ser apegadas e dependentes e ainda sofrer de problemas digestivos e distúrbios alimentares.

METAL



Energia pura, energia de catalisação e condução, conexão externo/interno, respiração, Pulmão. Energia descendente, momento de recolhimento, reserva e harmonização; ordem, ritmo, disciplina, são movimentos do Metal. Outono é a estação.

Sensatez, ponderação, praticidade, senso de realidade fazem parte do universo de metal. Gosto pela beleza, luxo e riqueza, ordenação, organização, cuidado e apreço. Autoconhecimento, elos e ligações; vínculos e apegos.

Seus órgãos sensíveis são o nariz e a garganta; a e os pêlos podem manifestar a saúde energética dos Pulmões.

O sabor picante moderado tonifica a energia dos Pulmões. Metal precisa de raízes como cenoura, nabo, batata baroa/cenoura amarela, temperos como alho, cebola, gengibre, salsa, chá verde. Os açúcares, laticínios, farinhas e pimentas não são bem vindos. Por outro lado o mel e os iogurtes são tudo de bom. Tem tendência a secura e por isso precisa da ingestão de muita água.

Fósforo é o mineral do metal, presente nos alimentos ricos em cálcio e proteína como abóbora, gergelim, nozes, castanhas, leguminosas secas, feijões e aveia.

A tristeza em metal pode ser inevitável e isso diminui o fluxo de energia que se torna insuficiente provocando problemas respiratórios, gripes, resfriados, bronquites, inflamações de garganta.

Um alimento: Mel

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Personalidade METAL

Pessoas muito práticas com a vida, muito vaidosas, buscam a beleza em tudo. São pessoas cuidadosas, precavidas, prudentes, metódicas, perfeccionistas. Prezam-se acima de tudo e por isso são mais reservadas. São seletistas mas, essencialmente intensas quanto lhes convém. Descartam facilmente as inutilidades com propriedade. Geralmente são pessoas bem sucedidas, vivem com comodidade e conforto.

Atividade Física: Metal precisa de ar, respirar; ter contato com montanhas, rochas, gruta e cachoeiras faz muito bem. A natação é uma boa dica também.

Capacidade de organização e ornamentação

Atitude de fé: DESPRENDIMENTO, RENOVAÇÃO

Metal em excesso caracteriza pessoas superficiais, apegadas materialmente, que valorizam em demasia objetos e coisas, são excêntricas, buscam o luxo e o glamour em tudo, tem dificuldade de criar vínculos afetivos duradouros, são fugazes e teimosas.

Metal em deficiência caracteriza pessoas muito presas ao passado, que guardam mágoas, cultivam a tristeza, são pessoas recolhidas em seu mundo solitário, não vivem a vida plenamente, são cheias de restrições, fogem da realidade, do presente.

ÁGUA



Natureza energética de conservação e reserva (armazenamento).

“Não apresse o rio ele corre sozinho”.

A água tem seu próprio percurso, dona do seu destino é fluida, autônoma, dinâmica, assume varias formas. Os Rins, dono das vias das águas, celeiro da energia vital, da força e da vontade governam a via das águas. Determinação, perseverança e adaptação são atributos de Água. O sabor salgado na medida certa tonifica a energia dos rins. Bom para os rins são raízes como nabo, cenoura, folhas verdes, frutas como abacaxi, frutas secas como nozes, amêndoas, amendoim, castanhas, avelãs, semente de girassol e abóbora, feijão de todos os tipos, temperos como cominho, coentro, cebola, alho, gengibre, algas

marinhas peixes pequenos.

Evite os gelados. A natureza de água já é fria.

O sentimento presente é o **Medo** que como agente limitador é saudável e necessário, condição intrínseca do ser humano, um sentimento como qualquer outro. Por outro lado o medo em excesso, o pavor, lesa a energia dos rins, que perde a sua consistência, provocando distúrbios da micção e evacuação, pois os rins governam os orifícios inferiores, uretra e anus.

Água produz frio, edemas, tremores, dores no baixo abdome, retenção urinária, hipertensão, queda de cabelo.

Os ouvidos são seus órgãos sensíveis, e os cabelos traduzem o seu estado energético.

Suas cores vão do azul enegrecido até o preto.

Cálcio e magnésio são os minerais da Água e assim os peixes, algas marinhas, gema de ovo, sementes e folhas verdes são boas fontes.

Leguminosa: Feijão

Um chá: Cabelo de milho

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Personalidade ÁGUA

Água tem vontade forte, são donas de si, não se afobam nunca, confiam no fluir natural das coisas. Necessitam de solidão, preservam a individualidade, mas também se adaptam às situações sem maiores problemas, aceitam, vão em frente, são dinâmicas, não valorizam os obstáculos, sabem contornar, são maleáveis.

Água gosta de contemplação, tudo encontra caminho, prefere o frio, e tem tendência ao medo que faz tremer o corpo (câimbras), afeta ossos e dentes, bloqueia e inibe os fluidos vitais.

Atividade: Repouso, recolhimento, repouso (tendência ao esvaziamento energético, por isso deve evitar os excessos e se conter, se preservar).

Capacidade de escuta e memorização (memória recente)

Atitude de fé: PRUDÊNCIA

Pessoas com Água em excesso são pessoas voluntariosas e muito ambiciosas, capazes de tudo pra alcançar os seus alvos. Não se deixando abalar pelos outros , não se importam e podem machucar as pessoas. São frios e calculistas.

Pessoas com Água em deficiência são temerosas, travadas, não tem vontade forte, se deixam levar pela vida. Vivem à mercê dos ventos, não tem iniciativa, não se realizam, são desencorajadas, desanimadas e fadadas ao fracasso pela falta de objetividade.

Veja as suas tendências na próxima página

Personalidade: Ressonâncias possíveis

Marisa Dutra Martins

Veja as suas tendências:

MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
Imaginação e criatividade privilegiados; intuição	Alegria, extroversão, comunicação, afeto, graça, generosidade	Concentração, reflexão, razão, equilíbrio, estabilidade	Objetividade, praticidade, prudência, eficiência	Adaptação fácil, paciência, força, tranquilidade
Visão ampla, decisão, estratégia	Percepção iluminada (clareza e perspicácia)	Solidariedade e acolhimento	Realismo, organização, administração, direcionamento	Dinamismo, Ritmo próprio, Gosto pelos desafios
Necessidade de liberdade, independência	Necessidade de contato, compartilhar e interagir com pessoas	Necessidade de dominação, liderança e controle	Necessidade de reserva, recolhimento	Necessidade de autonomia e individualidade Preservação
Tendência à agressividade, rebeldia, explosões de raiva	Tendência à impulsividade. Dificuldade com autocontrole, inconseqüência.	Crítica forte, exigência.	Perfeccionismo, Atenção exagerada aos detalhes, sofisticação e originalidade.	Tendência a acomodar-se, alienar-se, Deixar ficar, começar e não acabar.
Instável, gosta de mudanças, odeia rituais e rotinas	Hipersensível, pode ser indignado, autoritário	Gosta de ser o centro das atenções e de se auto projetar	Age mais defensivamente, Recolhimento e controle; teme vínculos afetivos	Desorienta-se facilmente diante de emoções fortes e stress
A pressão interna o leva constantemente à impaciência e à intolerância	Recompensa sua sensação de vazio interior com excessos de atividades, tendência a extrapolar	Idéias fixas e a preocupação podem gerar obsessividade	Introspecção, melancolia, tristeza, podem conduzir episódios de pessimismo	Sujeito ao medo e ao desânimo quando as suas ambições são contrariadas
Oscila nos extremos: pode ter absoluto controle em situações difíceis ou nenhum	Tendência a sentir angustia	É muito ciumento	Emotividade Nostalgia	Desconfiança Desorganização
Tendência às enxaquecas	Frequentemente sente exaustão	Pode ser preguiçoso	É hipocondríaco	É voluntarioso
Grita; Assusta-se facilmente; Rói as unhas	Suspira; Tem compulsão pelos chocolates ou mesmo adora um cafezinho	Canta; Fala muito; É guloso	Chora; É muito vaidoso, metódico	Fala baixinho e com calma; Não se apressa e deixa fluir, nada como um dia depois do outro
Tem horror a alturas, lugares fechados, multidões	Sente muito calor, tem muita sede, adora os gelados, dorme pouco e pode ter insônia	É muito sonolento; Pode transpirar muito	Precisa de muito sono. Gosta de dormir cedo e acordar cedo	Sente muito frio, não gosta de gelados.

Website: <http://www.acupuntura.psc.br>