

1. as técnicas terapêuticas principais

Acupuntura

Método terapêutico que consiste na aplicação de agulhas ultra-finas em pontos específicos do corpo para promover a estimulação energética, visando o tratamento e a prevenção de certas patologias e desarmonias ao nível físico e mental.

Tui Na

Massagem terapêutica chinesa que tem como finalidade proporcionar o relaxamento muscular e restabelecer o equilíbrio energético do corpo, contribuindo assim para uma melhoria no bem-estar físico e emocional, ao mesmo tempo que reforça o sistema imunitário;

Estas técnicas são muitas vezes utilizadas conjuntamente e são especialmente eficazes no alívio da dor (pescoço, costas, cabeça, joelhos, etc.) e no alívio de certos estados emocionais (stress, ansiedade, irritabilidade, etc.).



2. as técnicas terapêuticas complementares

Ventosaterapia

Técnica que recorre ao uso de ventosas para promover uma melhor circulação sanguínea e relaxamento muscular em diferentes zonas do corpo. É muitas vezes utilizada em complemento à massagem terapêutica Tui Na.

Moxabustão

Muitas vezes designada de acupunctura térmica, é uma técnica que consiste na aplicação de calor em certas regiões do corpo, através da combustão das plantas *Artemisia sinensis* e *vulgaris*, promovendo por essa via a remoção de determinados bloqueios energéticos e bem assim, da humidade e frio do corpo.

TDP

Técnica de aquecimento tópico com uma lâmpada TDP de infra-vermelhos biotérmica que promove o aquecimento momentâneo dos tecidos do corpo, aumentando assim a microcirculação local. Quando utilizada conjuntamente com a acupunctura, ajuda a aliviar a dor e a rigidez muscular.

3. as actividades físicas

Tai Chi

Prática tradicional chinesa de exercícios e movimentos simples, harmoniosos e de baixa intensidade. Tem a particularidade de poder ser praticada por qualquer pessoa, independentemente da sua idade ou da sua condição física. A combinação entre o controlo da respiração e da mente, conduz o praticante a um estado de meditação, que por sua vez lhe proporcionará uma sensação de grande relaxamento físico e mental.

Qi Gong

Prática mais estática do que o Tai Chi, embora também com base em movimentos suaves. Tem a particularidade de incidir essencialmente em exercícios respiratórios para alcançar a quietude da mente e o estado de meditação, que por sua vez proporcionam uma sensação revigorante de bem-estar geral.

