



SAÚDE MENTAL UMA QUESTÃO DE SOBREVIVÊNCIA

Por Vanessa Argenton

A mente.

Em tempos de Pandemia, não vemos outra necessidade mais urgente que cuidar da saúde mental. Em tempos de crise, o nosso melhor e o nosso pior são exarcebados.

Tédio, medo, ansiedade, tristeza são algumas das emoções que permeiam nosso corpo, causando desequilíbrios significativos.

Por isso, serei bem direta: nessa edição vamos tratar novamente de assuntos como a mente, com dicas de como manter ela em equilíbrio, de acordo com o Ayurveda.

Faremos também menção ao Yoga, filosofia essa que nos traz importantes ferramentas de uso prático, que nos eleva instantaneamente!

«Sama dosha sama agnichā Sama dathu mala kriya. Prasanna atma indriya manaha Svastha iti abhidyate», esse é o sloka do texto do Susruta, Sutrasthana, capítulo 15, sloka 38 definindo o que é saúde. Note, nessa ordem: dosha, agni, dhatu, mala. Para ter saúde, o próprio sloka já nos dá uma dica. Dosha em primeiro lugar.

Cuide do seu vata, pitta ou kapha. Se auto-observe diariamente. Mantenha seu agni em equilíbrio.

Precisa de ajuda? Estamos aqui pra isso!

Para encerrar, gostaria de trazer provérbio árabe que diz: “A hora mais escura do dia é um pouco antes do sol nascer”.

Calma! Tudo vai passar...
Até lá, respira fundo e cuide de você.



TRATAMENTO DA MENTE SOB A ÓTICA DO AYURVEDA

Por Prof. Bianca Palácio

No estudo de mente (manas) no Ayurveda, existe uma importante modalidade denominada Sattvavajaya Chikitsa, considerada uma das três amplas abordagens de terapias.

Sattvavajaya significa superar ou controlar a mente, ou um método de retirada da mente de objetos prejudiciais, visando sua purificação.

Em nosso mundo moderno, são crescentes os casos de ansiedade na população, que busca por alternativas para atingir uma mente equilibrada e saudável. Por isso, trazemos algumas dicas para pacificar a mente e encontrar seu equilíbrio.



Dicas de Sattvavajaya Chikitsa

- Jnanam: busca pelo conhecimento (de si, do corpo, do local onde vive, da família, dos textos clássicos).
- Smrti: lembrar-se da natureza real das coisas, em especial do que é eterno e do que é efêmero.
- Vijnanam (pensamento analítico).
- Dhairya (coragem).
- Samadhi (concentração).



Outras dicas

- Mantra: recitar mantras, fazer orações ou ouvir músicas que elevem o Espírito.
- Vyayam: exercícios físicos regulares e moderados.
- Ahara: alimentação adequada, buscando alimentos saudáveis para si, e evitando os alimentos não saudáveis e denominados "contraditórios" (Viruddha Ahara).
- Abhyanga: automassagem.
- Dinacharya: rotina diária ayurvédica.
- Meditação.
- Evitar manter-se acordado durante a noite, atividades muito estimulantes, evitar excessos.

Algumas terapias que podem ser indicadas (após avaliação terapêutica): Abhyanga, Shirodhara, Shirolepa e Nasya. Além disso, o uso de Shankapushpi (Convulvulus Pluricaulis), Brahmi (Baccopa Monieri) e Mandukaparni (Centella Asiatica) têm demonstrado excelente efeito anseolítico.



Lembramos que, para um tratamento eficaz, aconshamos consultar com um terapeuta Ayurveda. Reiteramos, para tanto, que é imprescindível acompanhamento de profissional da saúde em casos de patologia mais sérias.



/escoladeayurveda



51 | 9 8312-1771



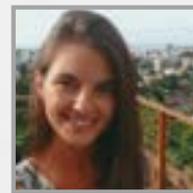
@escoladeayurveda



Escola de Ayurveda

O CUIDADO COM A MENTE, O CORPO E NOSSOS SENTIDOS

Por Prof. Julia Pereira



YOGA

Para o Yoga, o corpo deve estar saudável e forte para que o yogi consiga através das práticas de asana (postura), pranayama (controle da respiração), pratyahara (abstração dos sentidos), dharana (concentração), dhyana (meditação), alcançar o samadhi (comunhão/dissolução do eu). O Ayurveda, sendo o sistema médico tradicional indiano, acaba sendo bastante mencionado dentro do yoga (especialmente porque algumas vertentes acreditam que Patanjali, que escreveu o Yoga Sutras, também escreveu o Caraka Samhita), assim como alguns conceitos do Yoga também são utilizados no Ayurveda, principalmente em se tratando da importância da mente e das condutas sociais.

Os textos de Hatha Yoga mencionam os doshas e os benefícios que os asanas e pranayamas tem sobre os doshas e as funções fisiológicas do corpo. Também é falado sobre a alimentação, em quantidade adequada e em itens específicos, a maior parte é igual à indicada pelo Ayurveda para uso constante para manter a saúde, e alguns são específicos para yogis e o objetivo principal dessa filosofia.

O Ayurveda tendo como base as diversas filosofias hindus, tem o Yoga como referência principalmente para a importância e descrição de manas (mente). Mente e corpo são descritos como distintos, mas são inerentemente inseparáveis, e têm influência um no outro para manter a saúde ou causar desequilíbrios. As etapas do Ashtanga Yoga (oito etapas do yoga) de Patanjali são citadas de forma direta e indireta para tratamentos da mente.

Além disso, os códigos de conduta citados no Ayurveda, têm influência direta dos yamas (controlar/não fazer), niyama (observância/fazer) do Yoga. Tanto para a prevenção da saúde própria e da comunidade, quanto para tratamentos de doenças específicas.

INDRYIAS: órgãos de sentido



Referência: C.S.Su. 8

Os indriyas (órgãos de sentido) são o meio por onde manas (mente) adquire conhecimento direto sobre os objetos. Eles são cinco, e cada um tem origem de um mahabhuta. Mesmo sendo formados por todos os mahabhutas, eles têm uma predominância de um, que permite que ele perceba apenas o seu objeto de sentido. O órgão da visão tem origem em tejas (fogo), o auditivo tem origem em akasha (espaço), o olfativo em prithvi (terra), o gustativo em ap (água), e o tátil em vayu (ar). E seus objetos são respectivamente a forma, o som, o cheiro, o sabor, e o tato. O órgão da visão é descrito primeiro por permitir uma amplitude maior nas percepções.

Quando saudáveis, os órgãos de sentido nos dão a percepção e conhecimento correto sobre os objetos, e também são um meio de manter a mente saudável.

O uso excessivo, a falta de uso, ou o uso inapropriado dos sentidos são a causa de distúrbios relacionados à percepção.

A exposição da visão à estímulos excessivos, falta de estímulo visual e exposição visual à coisas ruins e desagradáveis podem causar danos à percepção e da mesma forma agitar a mente. Assim acontece com todos os órgãos sensoriais. Por isso é importante momentos de silêncio sensorial e atividades sensoriais apropriadas.

Para manter a saúde do conjunto manas e indriyas, devemos decidir a partir do intelecto os objetos dos sentidos que são saudáveis ou não, e evitar tudo o que não é saudável. Para evitar o erro intelectual estão indicados dentro de SadVrtta (códigos de conduta) ações que devemos fazer ou evitar, são condutas nobres que levam em consideração comportamentos físicos, verbais e mentais, e podem ser vistos em C.S.Su.8.18-29 e A.H.Su.2.19-48

DICAS DE PRANAYAMA E LIMPEZA



Kapalabhati: é um kryia do Yoga, que significa crânio brilhante. Ele elimina todos os males causados por kaphadosha. É uma técnica de limpeza das vias nasais, que ficam congestionadas com mais frequência durante o inverno, por ser uma estação onde kapha se agrava. Consiste em inspirar levando o abdômen para fora, chegando à totalidade da capacidade pulmonar, e exalar com força ao mesmo tempo que contrai o abdômen.

Nadi shodhana: o pranayama deve ser praticado diariamente, com uma paisagem mental em que predomine satva e a harmonia, até que o canal sutil central esteja livre de impurezas.

Nadi shodhana é a respiração polarizada, sentado com a coluna ereta deve-se inalar pela narina esquerda (ida nadi ou canal sutil lunar), reter a respiração pelo tempo que for possível, e exalar pela narina direita (pingala nadi ou canal sutil solar). Na sequência deve-se inalar pela narina direita, reter e exalar pela esquerda. A inalação e exalação devem ser lentas para manter a energia do corpo. Essa técnica deve ser feita quatro vezes ao dia, e a progressão é gradativa até que se consiga fazer 80 retenções por sessão.

इन्द्रियों के
अयुर्वेद





Temos o orgulho de inaugurar o Espaço do Terapeuta - espaço dedicado aos nossos ex-alunos e já atuantes na profissão de Terapeuta, nos mais diversos setores. Se você for nosso ex-aluno, for atuante na profissão de Terapeuta Ayurveda, e quiser participar deste espaço, envie uma proposta de pauta referente à sua área de atuação para o email: secretaria@escoladeayurveda.com, e aqui divulgaremos!

Este mês vamos inaugurar nosso espaço com a nossa ex-aluna de Florianópolis, Cláudia Menegatti, que é Terapeuta Ayurveda, Culinarista Vegana e Agroecológica, atuando com uma cozinha terapêutica.

Seu perfil no Instagram é o @claumenegatti. Visite!



RECEITINHA DE INVERNO

As estações do ano têm influência sobre nós, e a forma como elas nos influenciam está relacionada com o nosso Dosha predominante, ou seja, os elementos mais presentes na nossa constituição. Cada estação do ano possui características diferentes que nos influenciam, dando potência à determinadas características e diminuindo outras.

O inverno é caracterizado pelo frio, e pode ser seco ou úmido dependendo da região onde se está, portanto é uma estação onde devemos cuidar de Vata e Kapha. Nesta estação, deveremos comer refeições mais quentes e nutritivas, optando por alimentos cozidos, grelhados ou assados, evitando alimentos crus e frios como as saladas, neste momento é melhor ingerí-las minimamente amornadas. É importante também manter o equilíbrio entre os sabores salgado, doce, ácido, azedo e picante. Para cozinhar, especiarias que esquentam como gengibre, pimenta do reino, pimenta branca e até a cayenna em moderação, combinado com cúrcuma, cominho, coentro, às vezes canela também, no dahl (lentilha) fica uma delícia. E um bom óleo, de azeite, de gergelim, óleo de girassol, de coco, óleo de mostarda, ghee (manteiga clarificada utilizada na cozinha indiana, mas que não utilizamos na culinária vegana).

Sendo o inverno essa estação de comida quentinha e nutritiva, nada como uma boa sopa pra nos abraçar por dentro !! Trago aqui uma receita que amo muito, inspirada no livro da Laura Pires "Nutrindo seus Sentidos" onde trago também a possibilidade de uma variação.

SOPA DE ABÓBORA COM TOMATE E COCO

Nutre Vata, acalma Pitta, e para não agravar Kapha, trocar a abóbora por couve-flor.

- 2 xícaras (x) de abóbora picadas
- 2 tomates picados (dar preferência para orgânico, essa é a estação dos tomates)
- 1/2 meia cebola roxa picadinha
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1/2 meia xícara de leite de coco caseiro
- 1 colher de café de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 x de água

Coentro fresco picado (opcional mas altamente recomendado, ou salsinha se você for da família de humanos que não gosta de coentro, hehe)

Preparo: Aqueça o óleo de coco, coloque o gengibre e a cebola e refogue. Adicione a cúrcuma, a pimenta-do-reino, o tomate e a abóbora (ou a couve-flor). Refogue bem e acrescente a água e o leite de coco. Cozinhe até que a abóbora fique bem macia. Deixe esfriar um pouco e bata, ou no liquidificador ou na própria panela com um mixer. Aqui você pode variar, deixar ela bem lisinha e cremosa (bom pra Vata), ou um pouco mais rústica, com alguns pedaços (mais adequada pra Kapha predominante).

Na hora de servir coloque o coentro ou salsinha frescos, fica uma delícia. Essa quantidade serve 2 porções.

O inverno é também a estação dos chás, de ervas, de flores, de especiarias, gengibre, limão, com ou sem mel (sempre agroecológico). E também podemos preparar mais o delicioso CHAI. Essa bebida maravilhosa é preparada com chá preto, mas se você não tiver ou quiser tomar a noite é só não colocar o chá e ele fica igualmente delicioso. Deixo aqui uma receita para ser feita com leite vegetal.

CHAI DE LEITE VEGETAL (meus preferidos são coco, amêndoas ou girassol, todos caseiros sempre).

- 1 x de leite de vegetal
- 1 x de água
- 1 sachê de chá preto ou 1 colher das folhas de chá preto (lembrando que é opcional)
- 1 pau de canela
- 3 cravos da Índia
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 4 bagas de cardamomo
- 1 pontinha de colher de café de pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou melado ou mascavo (opcional, pode fazer sem qualquer adoçante também)

Preparo: Ferva a água, desligue e coloque o sachê de chá. Deixe tampado por uns 20 minutos. Remova o chá e acrescente o leite, todas as especiarias e o açúcar, volte ao fogo e deixe ferver em fogo baixo por meia hora. Depois é só se deliciar.

Se preparar algumas dessas delícias vai lá e me conta, manda foto, me marca, vou adorar !! ;)





ENQUANTO ISSO, DURANTE A QUARENTENA...

O posicionamento da Escola foi de esperar. Dar um tempo de 3 meses para todos se habituarem ao “novo normal”, evitando ao máximo entrar no on-line, pelos mais variados motivos.

A espera é sempre prudente e necessária, para qualquer mudança na vida. Mas chega um momento que a ação deve entrar em cena, e é nesse momento que devemos aplicar a nossa capacidade de adaptação.

No mês de Junho, fornecemos diversas aulas on-line, de maneira extra curricular, e como um bônus. Testamos o on-line, e com o feedback positivo de nossos alunos, decidimos migrar para a transmissão on-line de maneira provisória.

Muitos são os pontos positivos, como poder acessar ao conteúdo quantas vezes for necessário para um melhor entendimento, e no tempo de cada um!

Aproveitem, estudem, se dediquem!



Priscylla Gomes
Fortaleza



Juliana Crompton
São Paulo



Alice Oliveira
Porto Alegre



Guilherme Sette
Belo Horizonte



Daniella Aguiar
Curitiba



Beatriz Gagete
São Paulo



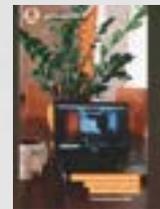
Juliana Harakawa
Goiânia



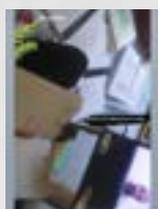
Tissy Rivas
Rio de Janeiro



Jéssica Couto
São Paulo



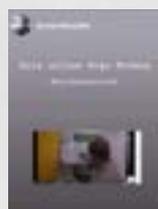
Camila Peter
Florianópolis



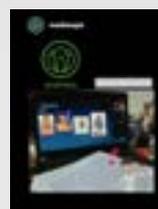
Alessandra Z.
Brasília



Juliana Subino
São Paulo



Joseyne Coelho
Manaus



Daniela Rosa
Goiânia



Helen Siqueroti
São Paulo

ÚLTIMA CHAMADA PARA O CURSO DE 3 ANOS DE 2020

É OFICIAL! Vamos começar nosso curso no novo formato de 3 anos! De maneira provisória, será com transmissão on-line. Para posteriormente continuarmos no presencial.

- PORTO ALEGRE
- CURITIBA
- SÃO PAULO
- GOIÂNIA
- BRASÍLIA

NOVIDADE!
Inscrições abertas para
RIO DE JANEIRO

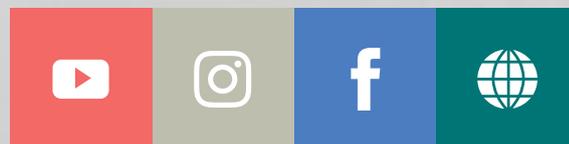
Para mais informações, acesse o nosso site e nossas mídias sociais



E TEMOS NOVIDADES!

Para atender a demanda de muitas pessoas que não podem estar nas Capitais, resolvemos lançar um curso de Terapeuta em Ayurveda Semi-Presencial, com aulas predominantemente on-line, através de transmissão ao vivo com professores, e encontros presenciais para as práticas.

ACOMPANHE NOSSAS MÍDIAS SOCIAIS PARA SABER MAIS!!!



E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO..

VAMOS RELEMBRAR O SLOKA SOBRE A DEFINIÇÃO DO QUE É SAÚDE?

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलःक्रियाः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थइतिअभिधीयते ॥

(सुश्रुत संहिता सूत्रस्थान १५/१०)

Referência: Susruta Samhita
Capítulo 15, sloka 38

“Sama dosha sama agnicha Sama dathu mala kriya. Prasanna atma indriya manaha Svastha iti abhidyate.”

“Dosha equilibrado, agni saudável, um bom estado de tecidos e seus produtos metabólicos levam a um estado equilibrado dos sentidos, mente e espírito, que levam a uma boa saúde.”

इष्टोक्तं वेद
अयुर्वेदे

