



UM CHAMADO PARA A AÇÃO

Por Vanessa Argenton

Passamos da metade de 2020, e o “voltar ao normal” não acontece nunca. Cada um responde de uma maneira: para uns, bate o desespero “quando essa vacina sai?”, já outros sentem o receio de voltar ao antigo normal, agora que já se habituaram com essa nova maneira de viver.

Ainda existe um terceiro grupo, que não agüenta mais nada. Independente do grupo, a verdade é que lidamos de maneira diferentes, e talvez tenhamos causado alguns desequilíbrios fisiológicos.

Por isso, nessa Newsletter, queremos trazer o tema “ação”. Pois, não dá mais pra esperar o mundo se resolver...

É momento de aceitar a realidade e agir contra qualquer desequilíbrio que tenhamos sofrido nessa quarentena.

O que fazer com meus desequilíbrios? Como tratar? Que terapias o Ayurveda tem que posso aplicar?

Trazemos textos incríveis com conteúdo para responder à essas questões. Também temos um testemunho emocionante no “Espaço do Terapeuta”, com uma história de mudança de vida, e uma conversa muito sincera “de estudante de Ayurveda para estudante de Ayurveda”.

No final, nossos cursos que iniciamos neste segundo semestre (é momento de agir), e fechamos com um Sloka lindo sobre ser Vaidya.

Esperamos que vocês gostem!



DESEQUILÍBRIOS NA QUARENTENA

Por Profª Rafaela Daloma

Nesse período de quarentena a rotina de muita gente modificou, trazendo relato de desequilíbrios, gerados pelo novo estilo de vida que estamos nos adaptando. Por isso, vamos dar algumas dicas simples para ajudar a equilibrar os doshas agravados.

As 3 causas (hetu) de desequilíbrios são:

- Hina Yoga ➔ Utilização da mente e do corpo de maneira insuficiente;
- Mithya Yoga ➔ Utilização da mente e do corpo de maneira incorreta;
- Atyoga ➔ Utilização da mente e do corpo de maneira excessiva.

“Dos sentidos, atividades do corpo (vata, pitta, kapha) da mente (Rajas e Tamas), da fala e do Tempo (kala). Identificar e interromper a causa é a primeira medida”

(Referência: Asthanga Hrdayam, Sutrastana, Capítulo 1, Sloka 19)

Para tratar o desequilíbrio (aumento) de **Vata**, a dica é consumir alimentos quentes, untuosos, com sabores doce (madhura), azedo (amla) e salgado (lavana), lembrando de fazer as refeições sempre no mesmo horário. Fazer automassagem com óleo morno pela manhã. De noite para um boa noite de sono fazer um escada-pés com água quente e depois massagear os pés com óleo de gergelim tem um bom efeito.

Para tratar o desequilíbrio (aumento) de **Pitta**, Utilizar substâncias com qualidade fria, com sabores doce (madhura), Amargo (tikta) e adstringente (kashaya), tomar banho com água fria.

Para tratar o desequilíbrio (aumento) de **Kapha**, procure dar preferência aos sabores amargo (tikta), picantes (katu) e adstringentes (kashaya), evitando alimentos frios e fazendo no máximo 3 refeições ao dia. Comece a se movimentar, escolha uma atividade e mantenha a disciplina. Não durma durante o dia.

Observe também como está a sua mente, muito agitada, muito ansiosa? Pode estar abusando de muito movimento (Rajas). A utilização de equipamentos eletrônicos, como celular, computador e televisão aumentou muito nesse período, mas se sente algum sintoma desses, o ideal é não exagerar, criando uma disciplina no intuito de usar apenas quando necessário. Aprender alguma técnica de meditação pode ajudar muito.

Se estiver sentindo muita preguiça, letargia (Tamas) dificuldade para tomar iniciativas, uma dica é evitar deitar durante o dia, procurar uma atividade física ao acordar que seja prazerosa, e estipule uma meta por vez que consiga alcançar a curto prazo para se inspirar em uma vida com mais movimento chegando ao estado de Sattva (equilíbrio).

(Referência: Asthanga Hrdayam, Sutrastana, Capítulo 1, Sloka 21)

Colocar hábitos simples que sejam seguidos com constância são muito mais efetivos que ser tão exigente, e acabar permanecendo da mesma forma. Procure observar na sua rotina aquilo que te causa maior desconforto e comece por aí, pouco a pouco vai se sentir muito melhor!



SHADUPAKRAMA

6 LINHAS DE TRATAMENTOS DE DOENÇAS NO AYURVEDA

Por Profª Livia de Laia Loiola



As abordagens terapêuticas do Ayurveda são estudadas e aplicadas no ramo de Kayachikitsa, que lida com o diagnóstico e tratamento de doenças. Essas abordagens e formas de planejar as terapias são baseadas principalmente nos conceitos de Pancha Mahabuthas, Dravyaguna e Samanya-Vyshesha, e são classificadas de acordo com a sua ação no corpo.

Todas as substâncias (Dravyas) do universo são compostas pelos Pancha Mahabuthas, os cinco grandes elementos: Akash – éter, Vayu – ar, Tejas/Agni – fogo, Jala – água e Pritvhi – terra. As características e propriedades (Gunas) das substâncias estão relacionadas às proporções desses elementos que predominam em sua composição. Da mesma forma, as características dos doshas - Vata, Pitta e Kapha também são descritas em função dos elementos que predominam em sua composição. Quando temos o desequilíbrio dos doshas (aumentados ou reduzidos) se manifestando na forma de sintomas no corpo, dizemos que o paciente está em processo de adoecimento.

O planejamento de um tratamento no Ayurveda é baseado no entendimento das características dos sintomas manifestados pelo paciente, para selecionar quais substâncias ou terapias devem ser usados para reestabelecer o equilíbrio dos doshas. Substâncias e terapias com propriedades semelhantes (Samanya) aos sintomas manifestados pelo dosha agravado no paciente irão aumentar ainda mais essas características que eles têm em comum, enquanto as substâncias ou terapias que tiverem características opostas (Vyshesha) irão diminuir os desequilíbrios do dosha manifestados.

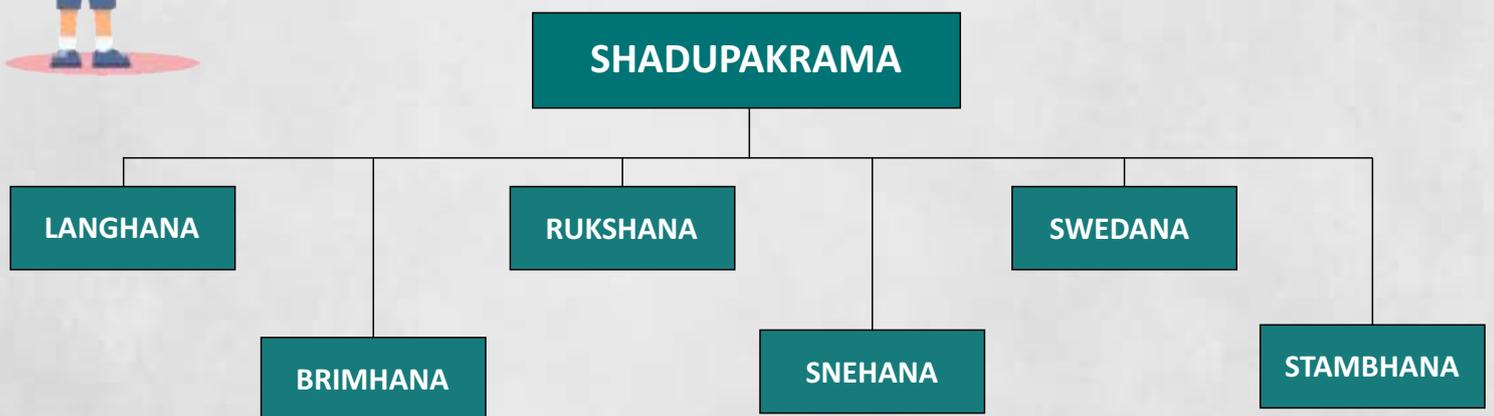
Segundo os princípios de Kayachikitsa existem três linhas de tratamento que podem ser adotadas:

- ✓ **Nidana Parivarjana**, que consiste em **eliminar a causa** do processo de adoecimento;
- ✓ **Shamana**, que é mais brando, consiste na **pacificação dos doshas** envolvidos no desequilíbrio; e
- ✓ **Shodhana**, que é um processo de purificação, envolvendo a **eliminação dos doshas** agravados do corpo.

O sucesso do tratamento depende tanto da escolha adequada de substâncias e terapias para determinado tipo de doença, como de características do paciente em questão. Por isso, a aplicação dos tipos de terapias deve ser cuidadosamente avaliada em função de características do paciente, como por exemplo sua idade, força física, poder de digestão, estágio da doença, estado mental, bem como de fatores relacionados à estação do ano, clima, local onde mora etc.



DE ACORDO COM O CARAKA SAMHITA, TODAS AS TERAPIAS DO AYURVEDA PODEM SER CLASSIFICADAS EM SEIS TIPOS:



LANGHANA

As terapias **Langhana** promovem redução e leveza no corpo. São usadas nos desequilíbrios causados por excesso de nutrição ou acúmulo de Ama (alimentos não digeridos) nos tecidos do corpo. Terapias Dipana-Pachana, para melhorar a digestão, o jejum e a prática de exercícios físicos são exemplos de Langhana que promovem pacificação dos doshas, enquanto as terapias do Panchakarma são exemplos que promovem purificação dos doshas. (Vyshesha) irão diminuir os desequilíbrios do dosha manifestados.

इष्टोक्तं वेद
अयुर्वेदे



SHADUPAKRAMA

6 LINHAS DE TRATAMENTOS DE DOENÇAS NO AYURVEDA

Continuação...

Por Profª Livia de Laia Loiola



BRIMHANA

Brimhana são terapias que trazem saciedade e nutrição para o corpo enfraquecido, sem vitalidade e desnutrido. São indicadas para idosos, pessoas que fazem muitos exercícios físicos, e agravamento de Vata e Pitta doshas. Banhos regulares, Snehana, bom sono, ausência de preocupações, consumo de alimentos doces e oleosos como ghee, leite e açúcar são agentes nutritivos universais.



RUKSHANA

A produção de secura, aspereza, e a retirada de viscosidade são efeitos das terapias Rukshana, indicadas para doenças causadas por bloqueio de canais do corpo, e agravamento de Kapha dosha. O uso dos sabores picante, amargo e adstringente, alimentos como o buttermilk e mel, e a aplicação das terapias corporais Udvartana (massagem com pós), Karnadoopana e Dhumapana (uso de fumaça medicada nos ouvidos e para inalação, respectivamente), são exemplos desse tipo de tratamento.



SNEHANA

Terapias Snehana produzem untuosidade, maciez e hidratação do corpo, são indicadas para agravamento de Vata dosha, pessoas com deficiência de meda dhatu (tecido gorduroso) ou que pratiquem atividades físicas em excesso. O uso interno ou aplicação externa de óleos de origem vegetal, como o óleo de gergelim ou de rícino, e de origem animal, como o ghee, gordura da carne e tutano são formas de Snehana. Nasya, Shirodhara, Abhyanga e Basti são exemplos de terapias corporais que usam óleos vegetais para promover Snehana.



SWEDANA

Aliviar a rigidez, o peso e o frio, através da promoção de suor é o objetivo das terapias Swedana, que têm indicação para ser aplicadas após o Snehana. Aplicadas para pacificar Vata e Kapha doshas, podem ser localizadas ou em todo o corpo, e podem ter características secas ou untuosas. Como exemplos temos o uso das pindas (Sankara sweda) e da sauna, além da prática de exercícios físicos e exposição ao sol.



STAMBHANA

Stambhana é o tipo de terapia que para ou segura o movimento das substâncias móveis e fluidas do corpo, normalmente líquidas. Indicada para pessoas de constituição ou agravamento de Pitta dosha, ou com queimaduras, vômito e diarreia. São usadas substâncias que causam resfriamento do corpo e que tem sabor doce, amargo e adstringente.

“Aquele que conhece as terapias para emagrecer, nutrir, secar, olear, promover calor e estancar é o verdadeiro médico”

(Referência: Caraka Samhita, Sutrastana, Capítulo 22, Sloka 3-8)

इदं नो वेद
अयुर्वेदे





ESPAÇO DO TERAPEUTA

O Espaço do Terapeuta é um 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.br, e aqui divulgaremos!

ESTE MÊS

nossa convidada é a ex-aluna da Escola de Ayurveda de Porto Alegre, **Gisiele Paz**, que é Terapeuta Ayurveda. Seu perfil no Instagram é o [@gisipaz_ayurveda](https://www.instagram.com/gisipaz_ayurveda). Visite!



MINHA TRANSFORMAÇÃO PESSOAL



Em agosto de 2015 (foto), estava 12kg acima do meu peso, baixa autoestima, sedentária e melancólica. Não me alimentava bem, por não sentir prazer em cozinhar. Comia o que a emoção mandava e ficava muito tempo parada, só “pensando no que gostaria de fazer”, tudo me dava medo por me achar incapaz de fazer bem feito qualquer coisa.

Em Janeiro de 2016, comecei a estudar Ayurveda, sentia uma dificuldade enorme para entender o que era falado em aula (preconceitos e limitantes), mas estava gostando muito, sentia que estava no caminho certo.

Até que, durante uma aula, uma professora me usou como exemplo de desequilíbrio do dosha Kapha, me passando um desafio: eliminar os “pneuzinhos” em 3 meses. Na hora, foi bem divertido e me comprometi com ela. Comecei a aplicar tudo o que estava aprendendo de Ayurveda, decidi VIVER o Ayurveda!

Minha mudança era visível em cada aula, não fiz nenhuma dieta louca, apenas aprendi a cozinhar e fazer minha própria comida com especiarias indicadas para o meu desequilíbrio, caminhava 3x por semana, acordava cedo e tudo isso me mantinha ativa e bem disposta (até hoje). Naturalmente meu corpo voltou ao peso certo para meu biótipo e nunca mais deixei de VIVER a Ayurveda. Esse despertar me abriu para novos desafios, fui buscar aulas de dança, canto e pintura. Sou convidada a dar palestras na área de autoconhecimento!

Por isso acabei me tornando uma terapeuta desta área, por vivenciar a qualidade de vida diária que a Ayurveda nos traz, levando isso à mais pessoas. E, como podem ver nesta foto de 2019, muito mais engajada em cuidar bem de mim.



E COMO ISSO ME AJUDA A AJUDAR OUTRAS PESSOAS....

Hoje faz 4 anos que trabalho como Terapeuta Ayurveda, formada pela Escola de Ayurveda e com curso institucional na Índia. Me dedico integralmente a essa ciência que me trouxe um novo mundo, saúde e equilíbrio. É inevitável a vontade de dividir isso com mais pessoas, por isso além dos atendimentos, tenho uma série de podcasts, onde repasso o que aprendi com Ayurveda. É a forma que encontrei de agradecer essa egrégora e de estimular os clientes a conhecerem mais sobre sua saúde e como são distintas nossas necessidades de acordo com cada biótipo. Além da importância de seguir as rotinas diárias, principalmente quando são elaboradas por um terapeuta e feita sob medida para você.

Nesse caso do meu depoimento, não era apenas o sobrepeso o que queria resolver, mas a intolerância mental às mudanças. Eu sentia que isso não era meu e não sabia como “tirar”. Seguindo as orientações com disciplina, constância e paciência (sem ansiedade), percebi que não seria apenas uma área de tratamento que traria resultado e sim, tratar o corpo de forma integrada (mental, físico e emocional). Cada item que compõem as orientações que elaboro, têm esse objetivo, pois foi assim que aprendi e comprovei com a prática.

A maioria das pessoas que atendo, me procuram justamente para integrarem essas sabedorias – corpo, mente, alma e sentidos, pois sabem que a consequência disso será naturalmente, um corpo mais saudável e equilibrado.

“Viver a vida em harmonia com a natureza e com a própria natureza, aumenta a pureza, a serenidade e a alegria, garantindo saúde equilíbrio e bem-estar.”

O que quero dividir com meus colegas terapeutas, é a importância de praticar o que se aprende. Incorporar o Ayurveda efetivamente em sua vida, vai te fazer aprender mais rápido, ficando fluído os atendimentos e ainda eleva a energia para se conectar com o melhor público para você, que corresponde ao seu perfil profissional.

ACADA AULA,

- Registre tudo o que conseguir captar de seu professor, além da teoria, especule sobre dicas de como aplicar no dia-a-dia;
- Busque por materiais que complementem o que aprendeu, sempre visando meios de aplicar isso em sua rotina;
- Use seu corpo como laboratório destas experiências e anote o que sentiu, as mudanças em você;
- Não desista, construa! Tudo fortalecerá sua base no momento dos atendimentos;
- Depois relaxe... é só deixar fluir e se beneficiar das graças dessa sabedoria milenar.

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

Estou à disposição para trocarmos experiências sobre Ayurveda, prática e atendimentos!

Com carinho,
Gisiele Paz – Terapeuta Ayurveda

इष्टोर्वा वेद
अयुर्वेदे





QUER SER TERAPEUTA EM AYURVEDA?

Estamos lançando vários cursos para atender à todas as demandas que temos recebido.



PROGRAMA DE **INTRODUÇÃO** DE ESTUDOS EM AYURVEDA



12 meses – Online/EAD – Início 24 de Setembro



CURSO DE **FORMAÇÃO** DO TERAPEUTA EM AYURVEDA



3 anos presencial

As aulas presenciais já começaram, mas como iniciaram de maneira on-line devido a pandemia, os conteúdos estão gravados e é possível ingressar nestas turmas.

Brasília	26 de Setembro
Curitiba	26 de Setembro
Goiânia	26 de Setembro
Porto Alegre	26 de Setembro
São Paulo	26 de Setembro

próxima aula

Rio de Janeiro - Início 19 de Setembro



3 anos - semi presencial - 09 de Setembro - 2ª chamada



PROGRAMA DE **EXTENSÃO** DE ESTUDOS PARA TERAPEUTA EM AYURVEDA



18 meses – Online/EAD – Início 22 de Setembro



COMO TÊM SIDO NOSSAS AULAS..

ALGUNS DE NOSSOS ALUNOS, EM AULAS COM TRANSMISSÃO AO-VIVO!



Alessandra Z.
Brasília/DF



Camila Peter
Florianópolis/SC



Daniela Pedroso
Curitiba/PR



Daniela Rosa
Goiânia/GO



Joanna Amaral
Manaus/AM



Tissy Rivas
Rio de Janeiro/RJ



Luciana V Real
Porto Alegre/RS



Marinna P.
São Paulo/SP

E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

दूष्यं देशं बलं कालमनलं प्रकृतिं वयः ।
सत्त्वं सात्म्यं तथाऽऽहारमवस्थाश्च पृथग्विधाः ॥
सूक्ष्मसूक्ष्माः समीक्ष्यैषां दोषौषधनिरूपणे ।
योवर्तते चिकित्सायं न स स्खनलति जातुचित् ॥
(अ.ह.सु. – १२/६७-६८)

“O vaidya que examina minuciosamente e determina a condição dos Dushyas (dhatu e malas desequilibrados), Desha (habitat onde vive o paciente), Bala (vigor), Kala (estação do ano), Anala (poder de digestão), Prakriti (constituição), Vayas (idade), Sattva (mente), Satmya (os bons hábitos), Ahara (alimentos e hábitos alimentares) e Avastha (os estágios da doença) e depois decide sobre o Dosh perturbado e sobre seu tratamento apropriado não falha na terapêutica.”
(Asthang Hridayam, Sutrastana, Capítulo 12, Sloka 67-68)

इदं नो वदे
अयुर्वेदे

