



PRATARUTHANA (Acordar pela manhã) Promoção da Saúde

Por Prof. Bianca Palácio



ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ॥

“A pessoa saudável deve levantar-se durante o *Brahma Muhurta* para proteger sua vida”.

Referência: [AH. SU. 2. 1]



Acordar cedo é um ato recomendado dentro do Ayurveda. Pode ser muito difícil de ser praticado por alguns, porém, quanto incorporado, tem muitos benefícios à saúde. As últimas três horas da noite (das 3 às 6h) é o período denominado *Brahma Muhurta*, porque é o melhor horário védico e é dividido em "kalas" (unidades de tempo), e *Brahma Muhurta* é o 14º Muhurta Kala da noite. Um muhurta é o equivalente à 48 min. Por isso, a noite possui 15 Muhurtas. A palavra "Brahma" significa "Criador", ou "Deus em seu aspecto Criador" (do sânscrito "Brih", significa crescer, expandir). Muhurta significa "período" ou "hora". Então, Brahma Muhurta é a "hora do Criador". É considerado um momento auspicioso para a prática de yoga, meditação, devoção, práticas religiosas e estudos.

O tempo do nascer do Sol varia todos os dias, de acordo com a localização geográfica ou a estação. Assim, o momento de Brahma Muhurta também varia. De modo genérico, está dentro do intervalo de horário entre 3h30 e 6h da manhã.

Existem diversos motivos para acordar cedo pela manhã. Alguns deles são:

1) A vantagem de Vata Dosha: se dividirmos a noite em três partes, a última parte da noite é dominada por *Vata*. Portanto, quando acordamos bem cedo pela manhã, teremos a vantagem de um *vata* ativo. Essa vantagem significa que o *Vata* - dosha responsável por funções como movimento, funcionamento dos órgãos dos sentidos, entusiasmo, atividade mental, etc - quando bem equilibrado, irá manter o corpo e a mente em uma ótima condição. Acordar cedo dá entusiasmo à mente e estimula os órgãos dos sentidos.

2) É o melhor horário para se exercitar, fazer *pranayama* e rezar, devido ao entusiasmo obtido nesse período.

3) Brahma Muhurta é o período dos últimos 48 minutos da noite. É um momento considerado "auspicioso". Muhurtas são unidades de tempo de 48 minutos. Nosso corpo possui um relógio biológico natural que segue os ciclos circadianos. Por isso, é importante para o bom funcionamento do nosso organismo que nós possamos dormir à noite e estar acordado durante o dia.

4) Além disso, para os estudantes, Brahma Muhurta é o melhor horário para começar a estudar, pois dá a máxima concentração. Para orações, Yoga e Pranayama, também é considerado o melhor horário.

Vagbhata (autor do *Ashtanga Hridayam*) deixa claro que as pessoas saudáveis devem acordar nesse momento. Mulheres grávidas, crianças pequenas e pessoas em idade avançada que não possuem o hábito de acordar cedo são exceções. Da mesma forma, aqueles que possuem alguma condição de saúde física ou mental podem descansar até se recuperarem.

PASSOS PARA ACORDAR EM BRAHMA MUHURTA:

Intenção: inicie com a intenção clara de acordar cedo pela manhã. Tome consciência dos benefícios dessa prática para sua saúde e disposição no dia.

Ação: a intenção é seguida de ação para que isso se realize. Entenda que esse hábito será benéfico para você e se esforce para cumpri-lo.

Repetição: seguir esse hábito diariamente.

Atenção: prestar atenção à como você se sente e como seu corpo reage ao novo hábito após um tempo.

Após criar o hábito, ficará mais fácil acordar cedo. E claro, para conseguir seguir essa rotina, é necessário deitar-se mais cedo também. No início, é normal se sentir um pouco sonolento ou com uma leve dor de cabeça, mas saiba que esses incômodos são temporários e logo você se sentirá com mais energia, entusiasmo e com a mente mais fresca. Colocar na rotina diária o hábito de acordar cedo pode funcionar como mágica em nossas vidas (se não fosse pura ciência!).

Brahma muhurta é a "hora do criador" = criar a vida da maneira que você deseja!





O Espaço do Terapeuta é dedicado aos nossos ex-alunos e já atuantes na profissão de Terapeuta, nos mais diversos setores. Se você for nosso(a) ex-aluno(a), atuar na Profissão de Terapeuta em Ayurveda e quiser participar deste espaço, envie uma proposta de pauta referente à sua área de atuação para o E-mail: secretaria@escoladeayurveda.com e aqui divulgaremos!

ESTE MÊS, dedicamos este espaço do Terapeuta ao Rodrigo Mafra. Ele é Terapeuta em Ayurveda há 4 anos. Formado pela Escola de Ayurveda em 2015, atua na comunidade realizando atendimentos, focando na melhora da qualidade de vida de seus pacientes. Atualmente atende na Casa Verde Espaço Holístico SL - MA e Spa Holga D'alma Canela – RS, podendo realizar também atendimento e orientação *on-line*.

Para contatá-lo, seu Instagram é o @mafraayurveda, Whatsapp: (54) 9 9166-6388.



O que motivou a minha escolha em trabalhar como profissional em Ayurveda foi uma experiência pessoal, docente, filosófica, espiritual e em posição de paciente. Encontrava-me com alguns sofrimentos relacionados à *Pranavaha Srotas Roga – Tamaka Swasa* (Bronquite asmática) e *Urdhwa Jatugrata Roga - Pratishyaya* (Rinite). Além disso, no decorrer dos estudos, conheci um caminho divinacional *Kriya Yoga*¹ o que colaborou para minha disciplina em aplicar as instruções dos *Aptas*²: *Dinacharya* (rotina diária), *Ritucharya* (rotina sazonal), *Ahara* (alimentação), *Vyayam* (exercício), e *Sadvritta* (código de conduta social), sendo esse o roteiro de sucesso para manutenção da saúde mental, corporal e espiritual (A. H. Cap. 2 e 3).

Assim nasceu meu desejo em proporcionar o benefício do Ayurveda às pessoas. No ano de 2016 surge a primeira parceria no Spa Holgar D'Alma em Canela – RS, em sequência no Sky Centro Estético e Spa em Gramado – RS. Junto surgiram dúvidas de como aplicar a Medicina Ayurveda em turistas, que chegam com objetivos pontuais.

A metodologia escolhida para este espaço foi os aspectos principais de *Rogi Pareeksha*³: *Darsana* (inspeção), *Saparshama* (palpação) e *Prasha* (interrogação), com esse roteiro consegue-se transmitir com excelência o objetivo do Ayurveda, que é manter a saúde daqueles que estão saudáveis e erradicar doenças daqueles que estão em sofrimento (C. Sha. 6 - 4).

Provando que mesmo em um contexto limitado conseguimos ofertar terapias de forma segura do tipo *Samana* (Paliativo) e *Sadhana mrdu* (purificadoras). Levando ao paciente uma sofisticada experiência com Ayurveda.

Com a expansão do meu trabalho do Sul ao Nordeste brasileiro, houve novas oportunidades de intervenções, agora em centros holísticos (Casa Verde – Espaço Holístico – MA e Templos Vaishinava - RS), onde a execução difere da experiência anterior, a busca do paciente já se dá de forma mais ampla, almejando mudança em estilo de vida. Logo a responsabilidade no entendimento da queixa é mais minuciosa em questão da viabilidade do tratamento.

Maravilhosamente isso nos dá a autonomia em realizar terapias complexas e exóticas, mergulhando nas raízes de possibilidades de um trabalho com Ayurveda primoroso e estrutural, no sentido de produzir um crescimento detalhado, com as formas de tratamentos e terapias que trazem inúmeros benefícios para saúde do ser humano e sua integração com a natureza em sua totalidade.



Depoimentos:

“Insônia melhorou 50%, inflamação do ouvido desapareceu, saliva afinou, melhora na respiração, melhora nas manchas de pele, sinto a garganta lubrificada, melhora na hemorróida, está controlada. Perdi 5kg, perdi 3cm de cintura, 10cm após 3 meses de tratamento, expulsei muco por um mês consecutivo. Sinto melhora no meu corpo inteiro. Aumentou o fluxo da urina.”

- José de Ribamar Bastos Araújo, 73 anos. -

“ É recente meu contato com Ayurveda mas já sinto os efeitos desta medicina sagrada. Nesta medicina, corpo, mente e espírito caminham juntos propiciando harmonia interior. É uma forma de estarmos inteiros em um mundo que parece fragmentado. A Udwartana é uma massagem de desbloqueio auxiliar no processo de cura. Uma massagem de efeito prolongado. Feita com muitas ervas tem efeito prolongado e transformador.”

- Cynthia -

“ A Medicina Ayurveda, embora com pouco conhecimento, posso dizer que me suscitou experimentar a sua prática. Realizei seis procedimentos de massagens, bem como parte da alimentação sugerida. Como primeiros resultados senti saciedade, sono mais intenso, pela mais rejuvenescida, tranquilidade e redução de dores no corpo. Acredito que com a continuidade das práticas obterei uma qualidade de vida muito boa para minha idade de 72 anos.”

- Socorro Sá Neto -





Swastha Vrta

Promoção da Saúde

Por Prof. Julia Pereira



A palavra **Swastha** vem da raiz do sânscrito **SWA** (seu próprio) e **STHA** (estar), significa estar em sim mesmo, no seu estado natural. É dito por *Chakrapani* em *Cha.Su.5.13* que sentir-se saudável é saúde (*swastha*), também é a condição onde o corpo está livre de qualquer anormalidade. De acordo com *Sushruta*, se diz que o homem está em *swastha* quando seus *Doshas*, *Agnis*, *Dhatus* e *Malas* estão em estado de equilíbrio assim como o prazer e felicidade mental, sensorial e espiritual.

A manutenção da saúde é extremamente importante, deve-se cuidar do corpo acima de tudo, pois se ele não está saudável, nada mais existe. Assim a *Swastha Vrta* é o campo do Ayurveda que trata dos regimes para se manter a saúde. Existem dois tipos de *Swastha Vrta*:

1) As rotinas que devem ser seguidas para manter a saúde do indivíduo;

2) Os princípios que devem ser seguidos para manter a saúde da sociedade.



☑ A alimentação se torna muito importante para a manutenção da vida *Charaka* (Ca.Su.5.12), lista os alimentos que devem ser consumidos regularmente para a manutenção da saúde, assim como os que devem ser evitado. Esses alimentos que devem ser consumidos regularmente são *Swasthahita* (que promovem a saúde) e mantém o equilíbrio de todos os *doshas*.

☑ As rotinas, têm como base de principal evitar o uso de *prajnaparadha* (erro intelectual), e assim evitar o uso excessivo, errado ou diminuído dos órgãos de sentido,

☑ E deve-se ter bom conhecimento sobre o local, estação do ano e de si mesmo, além de *Sadvrta* (códigos de conduta) para a prevenção de doenças. Também as doenças causadas pelas variações no clima podem ser prevenidas pelas purificações em suas estações respectivas.

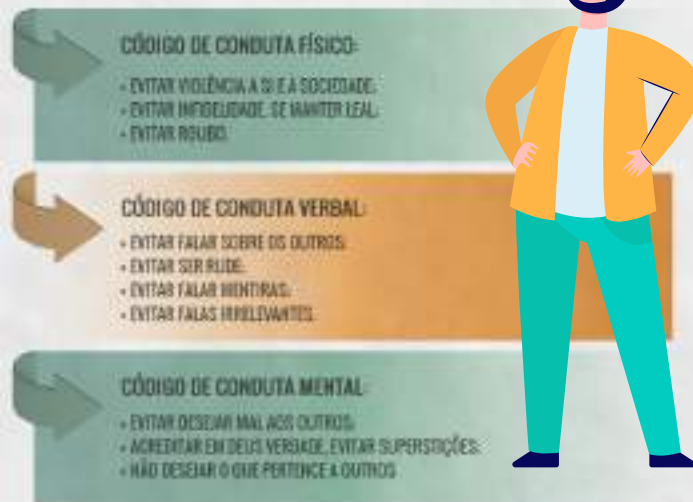
☑ Além disso, como uma prevenção secundária, pode-se utilizar recursos de *rasayana*, ou o conceito de *balarasayana* (aumento da imunidade).

☑ Muitos conceitos do Yoga são utilizados e se cruzam com o Ayurveda dentro de *Swastha Vrta*. O objetivo de atingir *moksha* (liberação) é citado no *Charaka* (Ca.Su.1.14) como uma das causas da necessidade de se manter a saúde. O Yoga é amplamente referenciado no *Charaka Samhita*, *Sharirasthanas*, ao descrever a mente e formas de atingir *moksha*, e usos corretos do intelecto (que se refere diretamente à *Swastha Vrta*). Assim tanto o *Raja Yoga* (Yoga real, que se refere ao *Astanga Yoga de Patanjali*) quanto o *Hatha Yoga* (yoga para fortalecimento corporal) são benéficos para indicações e estudos dentro de *Swastha Vrta*.

LEMBRETE

इदं व्रत्ता

Código de Conduta para uma vida pacífica



Sadvrta (códigos de conduta)

De acordo com *Vagbhata*, todas as ações humanas devem ser destinadas à felicidade de todos os seres vivos. Baseado no *dharma* (justiça e conduta moral), são citadas infrações do corpo, verbais e da mente que devem ser evitadas:

▪ **Infrações do corpo:** *Himsa* (violência), *steaya* (roubar), *anyathakama* (infidelidade),

▪ **Infrações verbais:** *Paishunya* (caluniar), *parusha vacana* (discurso abusivo) *anrta vacana* (mentir), *sambhinna alapa* (discurso que causa divergências).

▪ **Infrações da mente:** *Vyapada* (discussões, desejar o mal), *abhidya* (inveja), *drgviparyaya* (desacreditar no conhecimento trazido pelos mais velhos, desrespeito as tradições, etc...)

Referência: A.H.Su.2.21-22



SE LIGA NESSE PODCAST

Clique na imagem abaixo para ouvir.



A Terapeuta Gisi Paz, formada pela Escola de Ayurveda, tem um Podcast no Spotify sobre Ayurveda, onde ela aborda diversos assuntos de maneira simples e direta!

Aproveite!

इदं व्रत्ता
ayurveda





CURSOS COM INSCRIÇÕES ABERTAS



QUER SER TERAPEUTA EM AYURVEDA?

CONFIRA NOSSO CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA.

Início: 25/03/2021

[CLIQUE AQUI e veja todos os detalhes!](#)



JÁ É TERAPEUTA E QUER SE APROFUNDAR NOS ESTUDOS?

CONFIRA NOSSO CURSO DE PROGRAMA DE ESTUDOS CONTINUADOS PARA TERAPEUTA EM AYURVEDA

Início: 20/04/2021

[CLIQUE AQUI e veja todos os detalhes!](#)



CONFIRA O QUE NOSSOS ALUNOS FIZERAM EM AULAS COM TRANSMISSÃO AO-VIVO NOS MESES DE JANEIRO E FEVEREIRO!



Alessandra Z.
Brasília/DF



Daniela Rosa
Goiânia/GO



Jessica Souto
São Paulo/SP



Anne Dias
Rio de Janeiro/RJ



Marilice Bastos
Porto Alegre/RS



Juliana Nasato
Curitiba/PR



PARTICIPAÇÃO NO CONVIDA 2021



No dia 25 de Janeiro o Diretor da Escola de Ayurveda participou da segunda edição do Convida - Congresso Vida Veda de Medicina Integrativa.

O congresso é 100% on-line e gratuito.

O tema abordou doenças do sistema urinário de acordo com o Ayurveda.



LIVRO DE KAYACHIKITSA

No dia 15 de novembro do ano passado, ocorreu o lançamento da versão em português do manual de Diretrizes de Tratamento Padrão em Ayurveda.

O evento contou com a presença do Cônsul Geral da Índia em São Paulo - Sr Amit Kumar Mishra.



CLIQUE NA IMAGEM AO LADO PARA BAIXAR O LIVRO

E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

इत्याचारः समासेन, यं प्राप्नोति समाचरन्
आयुरारोग्यमैश्वर्यं यशो लोकांश्च शाश्वतान्

“Assim estão enumeradas, de forma resumida, as regras de boa conduta diária. Aquele que a adota certamente alcançará a longevidade, a saúde, a riqueza, a reputação e também o mundo eterno”

Referência: AH. Su. 2. 1
Ashtanga Hridayam, Sutrashtana, Capítulo 2, Sloka 1

इत्याचारः वेद
ayurveda

