

YOGA, PRANAYAMA E A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA A PRÁTICA DO AYURVEDA

Por Prof. Julia Pereira



त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ॥५३॥
आगन्तूनामनुत्पत्तावेष मार्गो निदर्शितः।
प्राज्ञः प्रागेव तत् कुर्याद्धितं विद्याद्यदात्मनः ॥५४॥

“O método indicado para prevenir doenças é evitar *prajñaparadha* (erro intelectual), controlar os órgãos dos sentidos, boa memória, conhecimento correto de local, tempo e de si mesmo. O sábio deve adotar cedo o que ele acredita ser benéfico para si.”
(C.S.Su.7.53-54)

No Ayurveda, o autoconhecimento é uma ferramenta para manter a saúde e o bem-estar. É através da consciência sobre o próprio corpo que podemos identificar quando alimentação, rotinas, ou influências externas estão sendo benéficas ou não. Da mesma forma o *yoga*, nas 8 partes para o *yoga* (união com o Todo), indica autoconhecimento como uma etapa.

Dentro de *Nyamas* (observâncias), *swadhyaya* (autoconhecimento) é a busca do saber interior e do conhecimento de textos espirituais. Já nos *angas*

(partes) seguintes, são citadas outras formas de autoconhecimento.

Os *asanas* e *pranayamas* são uma forma de controle corporal, que além de serem benéficos para o organismo, podendo até ser uma forma de exercício físico, também oferecem uma expansão da consciência.

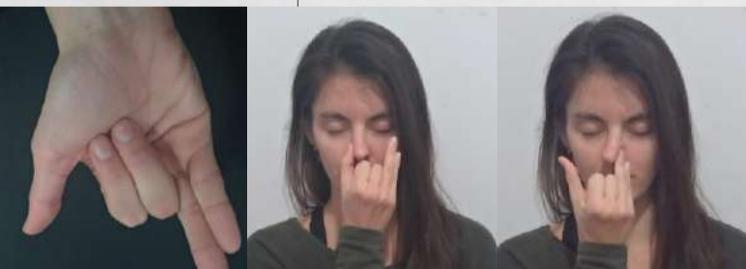
Os *asanas* oferecem essa consciência através do controle do corpo, que é dito que sem o qual não é possível atingir o controle da mente de forma eficiente.

E os *pranayamas* através do controle de *prana* (energia vital sutil), que acontece pelo controle da respiração e mantém a mente estável.

As práticas físicas de *yoga* também são responsáveis por limpar os nadis (canais sutis) ampliando assim as vias por onde a consciência pode fluir.

Como a prática de *yoga* também leva ao controle da mente, removendo as influências de *rajas* e *tamas* (*doshas* mentais), também faz com que o indivíduo evite *prajñaparadha* (erro intelectual), podendo assim tomar as melhores escolhas para a sua saúde de acordo com o conhecimento sobre si e o conhecimento adquirido sobre as coisas externas de si.

DICAS DE PRANAYAMA E LIMPEZA



Kapalabhati (técnica de limpeza): 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 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 *Sattva* 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.





Com a pandemia do Covid-19 e as recomendações para mantermos o distanciamento social, passamos por uma grande transformação da nossa realidade de ensino e aprendizagem, que veio associada a um enorme desafio: como nos adaptar à nova rotina de aulas e atividades on-line.

O que à princípio parece ser mais fácil, já que passamos a ter a liberdade para acessar os conteúdos da plataforma da Escola a qualquer momento, de qualquer lugar, com o passar do tempo pode se tornar um grande problema, caso não tenhamos bastante disciplina e organização.

O ensino à distância pressupõe que o estudante se torne verdadeiramente dono de seu tempo e aprendizado. Obviamente ele sempre estará amparado pelos professores e tutores, mas é preciso entender que seu conhecimento e aperfeiçoamento são princípios seus, e aproveitar todas as possibilidades que são oferecidas. Por isso, trazemos aqui algumas dicas para ajudar nesse processo de apropriação de seu processo de aprendizagem:

1 Leia atentamente todo o material disponibilizado para cada módulo / aula, antes das aulas transmitidas ao-vivo;

4 Faça as atividades propostas pelos professores, não deixe os questionários e estudos dirigidos acumularem;

2 Interaja com o professor durante as aulas ao vivo e/ou com o tutor, não deixe as dúvidas se acumularem. Nossos canais de contato via fórum, WhatsApp, e-mail estão sempre disponíveis para essa interação acontecer;

5 Escolha um lugar agradável e silencioso para estudar;

3 Leia outros materiais, especialmente os livros clássicos que são à base do nosso estudo de Ayurveda, vá além do que lhe for indicado como apostila para cada módulo;

6 Cuidado com a flexibilidade do horário, especialmente para aqueles que assistem as aulas gravadas. Mantenha uma rotina de horário semanal de estudos, para evitar o acúmulo de matéria.



Lembre-se que o ensino à distância exige um grau de maturidade do estudante para administrar seu tempo e estipular as próprias metas de estudo. Essa é a dica mais valiosa de todas!



DICAS PARA ESTAÇÃO DO OUTONO

Rotina de alimentação e atividades no Outono – *Sharada Ritu*

Os benefícios ao adaptar nossas rotinas de alimentação e estilo de vida de acordo com as estações do ano estão relacionados à promoção de força e compleição para o corpo. Por isso, de acordo com o *Ayurveda*, observar as características de cada estação, e fazer os ajustes necessários na rotina de vida são fundamentais para a manutenção de saúde.

O Outono - *Sharada Ritu*, é uma das estações dentro do período chamado de *Visarga kala*, em que o Sol permanece posicionado no Hemisfério Sul. Esse período de *Visarga kala* é de corpo fortalecido, pois as características climáticas não são tão quentes nem tão secas. No entanto, como o Outono corresponde à primeira estação de

Visarga kala, é um momento em que nosso corpo ainda está fraco, já que esse processo de ganho de força é gradual, e o corpo atinge seu fortalecimento máximo no final de *Hemanta Ritu* (inverno).

Sharada Ritu é um momento de *Pitta dosha* agravado, que se acumulou ao longo da estação anterior quente e chuvosa. Por isso, a alimentação nesse período deve ser leve, fria, com sabor doce predominante e qualidade levemente amarga, e as refeições realizadas em quantidades adequadas, somente quando houver bom apetite.

Como medidas que podem ser adotadas neste período, em dias que não estejam nublados é indicado realizar purgação terapêutica, com a devida orientação de um profissional de *Ayurveda*.

É considerado benéfico nesta estação o uso de guirlandas de flores da estação, agasalhos e a exposição ao luar nas primeiras horas da noite, e contraindicado o consumo de alimentos pesados e gordurosos, dormir durante o dia e a exposição ao vento.

Por Livia Loiola

Referência: *Charaka Samhita, Sutra Sthana, Cap. 6*



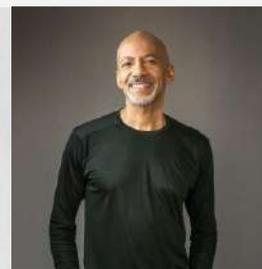


ESPAÇO DO TERAPEUTA

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, atuante na profissão de Terapeuta 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 a Dejays Ferreira – reside e atua em Porto Alegre/RS. Formou-se Terapeuta em Ayurveda no ano de 2019, pela Escola de Ayurveda. Em 2020 participou do Curso Intensivo na *Gujarat Ayurved University*, Jamnagar, Índia. Ator há mais de 30 anos, recentemente participou da gravação de aulas práticas de terapias ayurvédicas, realizada pela Escola para as aulas on-line. Contato: dejays@gmail.com



Atividade Física



Consciência Corporal

“A ação física desejável e capaz de produzir estabilidade corporal e vigor é conhecida como exercício físico. Ele deve ser praticado com moderação.”

(Charaka Samhita, Sutrasthana, capítulo 7, sloka 31)

A atividade física ou exercício (*Vyayam*), é um dos itens que fazem parte do “*Dinacharya*”, as rotinas diárias ayurvédicas. Além de evitar o desenvolvimento de muitos distúrbios ligados ao estilo de vida, auxilia no fortalecimento do *agni* (fogo digestivo) e diminui a obesidade.

Também pacifica os *Doshas*, principalmente *Kapha*. Não deve ser realizado em excesso, podendo acarretar fadiga, emagrecimento, tonturas e desequilíbrios.

Cada indivíduo deve praticar atividade física de acordo com sua estrutura. Movimentar o corpo é fundamental para ter qualidade de vida. Se a prática dessa atividade estiver relacionada à consciência corporal, melhor será o resultado. Conhecer os limites e possibilidades corporais, pode evitar vários transtornos.

Quanto mais autoconhecimento corporal, maior harmonia nas ações cotidianas. Quanto maior a sintonia entre corpo e mente, melhor será a relação com o todo. *Yoga*, Artes Marciais, Pilates, Funcional, Ginástica Holística e exercícios de relaxamento em geral são alguns exemplos de práticas que favorecem o desenvolvimento dessa consciência.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

- Deitar de costas no chão (sem colchonete);
- Fechar os olhos, ficar imóvel, em silêncio e focar na respiração;
- Perceber que partes do corpo estão tocando o solo e as que não estão;
- Após 15 ou 20 minutos, observar novamente o corpo e as partes que estão a tocar o solo;
- Mexer aos poucos os pés, mãos, braços, abrir os olhos e levantar-se lentamente; e
- Importante não ter interrupções nesse processo.





PROGRAMA DE INTRODUÇÃO AO AYURVEDA

No dia 05 de Abril, a Escola de Ayurveda lançou o Programa de Introdução ao Ayurveda, **100% on-line e gratuito**.

O objetivo foi apresentar o Ayurveda para todos interessados, e para que estes possam conhecer previamente o nosso trabalho antes de efetuar a matrícula em um **Curso de Formação do Terapeuta em Ayurveda**.

Foram em torno de **10h** de conteúdo gravado com o corpo docente fixo da Escola, apresentando os temas mais relevantes para compreender de forma ampla o que é *Ayurveda*, como ele funciona e quais as suas abordagens.



PARTICIPAÇÃO EM LIVE

Você sabe como é uma Formação em Ayurveda no Brasil e na Índia?

No dia 10 de fevereiro o Diretor da Escola de Ayurveda, Fernando Oliveira conversou com Guelle Ribeiro e Juliana Ferreira em Live no Canal do Instagram da: **@vedicavida** respondendo a estas perguntas.



CONFIRA COMO TEM SIDO NOSSAS AULAS ON-LINE E AO-VIVO!



Ariadne H.
Brasília/DF



Camila Peter
Florianópolis/SC



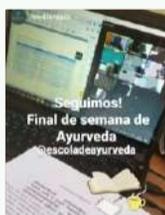
Milena Oliveira
Cataguases / MG



Priscila Doro
São Paulo/SP



Erica Binembaum
São Paulo/SP



Daniela Rosa
Goiânia/GO



QUIZ DE AYURVEDA

A Escola de Ayurveda realizou no dia 12 de Abril o 1ª Quiz valendo os prêmios: 01 Anu Tailam e 01 raspador de língua de cobre. A idéia surgiu para presentear quem se dedica aos estudos do Ayurveda há algum tempo!

O resultado foi divulgado no dia 14 de Abril e quem respondeu corretamente às 05 perguntas foi a nossa aluna: **ANA PAULA CHIES**.



PARABÉNS!!!



CURSOS QUE INICIARAM EM ABRIL...

CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA

Iniciamos em 25/03 a 2ª turma do **Curso de Formação do Terapeuta em Ayurveda** no formato **ON-LINE/EAD**, com 3 anos de duração e aulas presenciais intensivas na sede da Escola de Ayurveda, localizada em Porto Alegre/RS.

Este curso acontece toda quinta-feira às 19h, uma vez por semana. Contamos com alunos de diversas regiões do Brasil e quatro diferentes países.

Ainda é possível se inscrever! As aulas são gravadas e disponibilizadas na íntegra após edição na Área do Aluno.

PROGRAMA DE ESTUDOS CONTINUADOS PARA TERAPEUTAS EM AYURVEDA

Abrimos a 2ª turma de **Estudos Continuados para Terapeutas em Ayurveda**. As aulas acontecem de forma *on-line ao-vivo* e gravadas. Assim, Terapeutas já formados e que desejam aprofundar o conhecimento ou continuar estudando, terão de maneira detalhada diversos conteúdos presentes no escopo de conhecimento do Ayurveda.

A turma iniciou dia 20/04 e ainda é possível se inscrever!

Quer saber mais sobre os nossos cursos?

[CLIQUE AQUI](#)



E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्
।आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥२॥

“Uma Vida Plena (Útil) e longeva é aquela na qual se cumpre o seu próprio destino (pessoal, familiar e social), com prosperidade e felicidade, buscando a complitude espiritual; aquele que deseja atingir este objetivo, deve entender e seguir os princípios do Ayurveda integralmente.”



Referência: A.H. Su. 1/2

Ashtanga Hridayam, Sutrasthana, capítulo 1/2

इष्टो वै
अयुर्वेदो

