

## OS OBJETIVOS DA VIDA DE ACORDO COM O AYURVEDA



Por Prof. Julia Pereira

### धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम्॥१५॥

O objetivo do Ayurveda é atingir o *Dharma* (atitudes piedosas), *Artha* (prosperidade), *Kama* (prazer), e *Moksha* (salvação) pela saúde. (C.S.Su.1/15)

Os *purusharthas* são os 4 objetos de busca da vida. São eles:

**Kama:** prazer sensorial e material;

**Artha:** prosperidade e desejo de poder, tanto econômico quanto mental.

**Dharma:** atitudes piedosas ou o desejo de se manter seguro ao aceitar os deveres sociais e religiosos.

**Moksha:** a liberação, da ignorância, do sofrimento, da morte.

Cada um desses objetivos é um patamar relacionado ao bem-estar e necessidades do ser humano. Sendo *kama* e *artha* relacionados às necessidades mais básicas do ser humano, e o *dharma* mais relacionado à segurança e à possibilidade de buscar além das necessidades do ser, *moksha*.

Mas nada disso é possível sem que o corpo esteja saudável. E então o Ayurveda entra como uma medicina que mantém corpo, mente, órgãos de sentido e alma saudáveis, e cura as doenças dos doentes.

O corpo e a mente se tornam o meio por onde a alma poderá experimentar tudo o que precisar na busca pelos *purusharthas* e eventualmente *moksha*.



## DICAS PARA O VERÃO - GRISMA RTU

Por Profª Bianca Palácio

No Ayurveda, há diferentes aconselhamentos de rotina. Além da nossa rotina diária, denominada *Dinacharya*, temos a rotina sazonal, chamada de *Rtucharya*. Em cada mudança de estação, a terra resfria ou aquece e adquire diferentes qualidades que irão afetar nosso corpo e nossa fisiologia.

No verão, *Vata* aumenta pouco a pouco conforme avança o calor, enquanto *Kapha dosha*, tendo aumentado durante a Primavera, irá naturalmente diminuir pelo aumento da temperatura.

Em *Grisma* (verão), os raios solares se tornam poderosos e podem ser destrutivos para nosso corpo. *Kapha* diminui dia após dia, enquanto *Vata* aumenta, conseqüentemente. Por isso, devemos evitar tudo aquilo que provoque mais ainda a diminuição de *Kapha* e o aumento de *Vata dosha*. Algumas das orientações durante essa estação são:

- 1) Carregue sempre um guarda chuva consigo ao sair de casa.
- 2) Não pule refeições, não faça jejum.
- 3) Evite excesso de alimentos picantes.

4) Consuma alimentos leves e de sabor doce, freqüentemente.

5) Inclua *ghee*, uvas passas, pepino, sementes de cominho, sementes de coentro, amêndoas e tâmaras na dieta

6) Em caso de ardência nos olhos, coloque um pedaço de algodão em água de rosas e aplique nas pálpebras fechadas por cinco minutos.

Para refrescar o corpo, pode-se tomar *Hima* de Coentro, uma preparação feita adicionando 1 colher de chá de sementes de coentro em um copo de água e deixando descansar por uma noite. Pela manhã, toma-se somente a água, em jejum. Também é aconselhado tomar água de coco duas vezes por semana.

Durante a estação, é preferível consumir alimentos que são doces, fáceis de digerir, de potência fria e líquidos. Alguns poucos alimentos fritos também podem ser ingeridos (mas não em excesso).

Na Índia, é comum o uso de *Panaka*, uma bebida refrescante feita com substâncias azedas (como tamarindos ou mangas) e preparada

com especiarias. Deve-se evitar o consumo de álcool, alimentos salgados, picantes, azedos e de potência quente em excesso. Além disso, não é adequado o excesso de exercício físico e atividade sexual. Como práticas de rotina, o cochilo durante o dia pode ser realizado durante o verão, a pessoa pode utilizar pasta de sândalo para refrescar o corpo, dormir com as janelas abertas, vestir pérolas, desfrutar de jardins, água gelada e flores, passar o dia em florestas, locais frescos e agradáveis, próximo a correntes de água e com plantações de rosas.

Não é aconselhado tomar Sol excessivamente, pois os raios potentes poderão causar desequilíbrios em nosso corpo, como *Jwara* (febre), vista em casos de insolação. Essas são algumas das orientações para *Grisma* (verão) e devem ser seguidas por aqueles que buscam manter sua saúde.

### Referência:

*Ashtanga Hridayam, Sutrasthana, Capítulo 2, Slokas 26-41. Charaka Samhita, Sutrasthana, Capítulo 6, Sloka 27.*



# Espaço do Terapeuta

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 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](mailto:secretaria@escoladeayurveda.com)

A **Raquel Bombieri** é formada pela Escola de Ayurveda e estudante do Curso de Extensão do Terapeuta Ayurveda pela mesma instituição. Participante de cursos livres e de grupos de estudos para aprofundamento na área. Auriculoterapeuta. Artista da dança, performer, educadora e produtora cultural, graduada e especialista na área. Interessa-se por corpo, saúde, movimento, práticas de cuidado e consciência de si, criação, relações colaborativas e investigação do humor na Tessitura da dança/vida. É criadora da Mahabala Ayurveda, pela qual tem se dedicado aos atendimentos terapêuticos em ayurveda e feitiços artesanais de manteiga ghee e outros produtos com base nos conhecimentos milenares do Ayurveda.



## Corpo vivo – Entrecruzamentos entre a dança e o Ayurveda



Corpo é matéria porosa que se atualiza e se reconfigura constante e inevitavelmente a partir das suas relações: local, cultura, sociedade, clima, alimentos, informações, afetos...

Essa noção é um dos principais pontos de intersecção entre a dança e o ayurveda e, portanto, a união de ambas também em minha trajetória pessoal e profissional como pesquisadora do corpo – tanto na área da arte, como na da saúde.

Na Dança, “corpo” é entendido como a junção de corpo (no sentido físico), mente e todas as relações que atravessam o ser. O contexto, as experiências, os relacionamentos, as emoções e as sensações, assim como a anatomia e a fisiologia são considerados “corpo”. Desse modo, o “ambiente”, ou seja, tudo o que chega ao corpo e que, a priori, ainda não é o corpo, tornar-se-á parte dele à medida que influenciará na sua configuração geral.

Um importante estudo desenvolvido por Helena Katz e Christine Greiner, a “Teoria Corpomídia”, ajuda a entender tal relação entre corpo e ambiente ao demonstrar que o corpo é mídia dele mesmo. Isso quer dizer que ao se relacionar com qualquer informação de fora, o corpo se modifica, atualiza e comunica sua versão já alterada por tal informação. Da mesma forma, o ambiente também vai se adaptando a partir da informação que o corpo é e comunica constantemente. Isso acontece ao mesmo tempo e o tempo todo. Então, a relação entre corpo e ambiente é de codependência, coinfluência e a atualização de ambos é contínua e conjunta.

No Ayurveda, “*ayu*” ou “*vida*” compreende a união de *sharira*/corpo (no sentido de combinação dos 5 *mahabuthas*/elementos), *indryias*/órgãos dos sentidos, *manas*/mente e *atma* (a parte do ser vivo que não é vista, denominada muitas vezes por alma ou espírito). Essa definição divide didaticamente a existência para facilitar o estudo de cada parte, entretanto, sua análise profunda leva ao entendimento da relação intrínseca entre tais aspectos e com isso, da complexidade, totalidade e especificidade de cada ser vivo.

Interligando este e outros conceitos do Ayurveda, percebe-se que tudo o que estabelece qualquer interação com o ser – local, tempo, cultura, hábitos, alimentos, informações, relacionamentos, etc. – será (de modo satisfatório ou não) assimilado e influenciará na configuração e funcionamento de todo o organismo.

A exemplo disso, cita-se 2 conceitos e possíveis aplicações práticas:

1. A utilização inadequada, excessiva ou a não utilização dos objetos dos órgãos dos sentidos será causa de adoecimento do corpo. O trabalho em ambientes com muitos ruídos sonoros, ao longo do tempo, pode causar danos à estrutura e/ou funcionamento do aparelho auditivo. (Asatmendryartha Samyoga – Uso inadequado dos órgãos

dos sentidos).

2. Ao entrar em contato constante com determinada qualidade (*guna*), o corpo manifestará um aumento dessa mesma característica. Assim, ingerir alimentos secos e/ou expor-se ao sol e ao vento, pode aumentar a *secura* no organismo, tornando isso aparente de algum modo, como em pele, cabelos e fezes ressecadas. (*Samanya Visheshha Siddanta* – “Semelhante aumenta semelhante e oposto diminui oposto”).

Outros conceitos que podem ser analisados para aprofundar a reflexão sobre esse assunto são:

- *Karya-karana Siddanta* – Princípio da causa e efeito;
- *Parinamavada* – Teoria da transformação real ou *Kala*/tempo;
- *Karma Vigyana* – Ação;
- *Loka-Purusha Samya Siddanta* – Princípio da similaridade entre o universo e o ser humano;
- *Agni Siddanta* – *Agni* como causa das transformações;



**A Dança e o Ayurveda** compartilham do entendimento de “corpo vivo” como resultado da combinação de diversos aspectos e atentam para a transitoriedade do estado do mesmo a partir da influência do contato/relação com informações que são externas a ele.

Percebe-se, então, que há uma tecnologia auto-organizativa muito eficiente na existência e manutenção da vida, que se sustenta justamente por ser móvel, adaptável e diversa. Contudo, tanto a excelência quanto a debilidade de cada ser está nas competências de seu funcionamento (conjunto dos aspectos perceptivos, cognitivos, emocionais, fisiológicos, etc.), as quais são adquiridas também pelas relações consigo mesmo e com todo o mundo a sua volta.

Sendo assim, a relevância de nós, terapeutas em ayurveda, refletirmos sobre essas questões está na responsabilidade de um exame, elaboração e propostas de quaisquer alterações na vida de nossos clientes de forma atenta, cuidadosa e eficiente.

### SIGA a Raquel Bombieri:



CLIQUE na imagem e acesse o Blog!



(41) 9 9905-5545



@raquelbombieri

<https://mahabalaayurveda.negocio.site/>



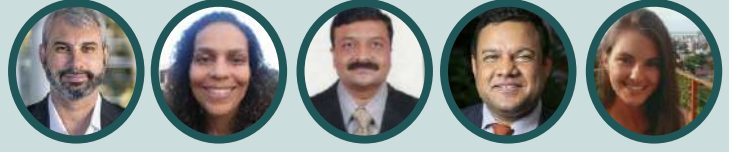
# 6TH AYURVEDA DAY - 03 a 05 de Novembro

O tema geral para o Ayurveda Day este ano foi: "Ayurveda para Nutrição". Desta forma, promovemos 3 dias de atividades *on-line* com seminários ligados a aspectos gerais do Ayurveda, como alimentação, estilo de vida, cuidados com a digestão e descrição do processo do adoecimento de acordo com o Ayurveda. Dedicamos o espaço de forma exclusiva para alunos da Escola de Ayurveda já em atuação, alunos recém formados e alunos que aderiram ao nosso Programa de Estudos Continuados. Confira abaixo as palestras:

## 03 de Novembro

### 10h - Sessão de abertura

A sessão de abertura contou com a presença de Fernando Oliveira, Diretor Geral da Escola de Ayurveda, Livia Loiola, Coordenadora Pedagógica da Escola de Ayurveda, Julia Pereira, Professora e Tradutora da Escola de Ayurveda, Anup Thakar Vice Chancellor /ITRA e Amit Kumar Mishra, Cônsul Geral da Índia no Brasil.



[Clique aqui para assistir](#)



Felipe Henkel  
São Leopoldo/RS  
@fehenkel

11h

Tema: *Traya Upastamba*



[Clique aqui para assistir](#)



Jana Mendes Libório Leão  
Salvador/BA  
@\_janaleao

15h

Tema: *Alimentação e Saúde Mental*



[Clique aqui para assistir](#)



Rodrigo Mafra  
Canela/RS e São Luis/MA  
@mafraayurveda

16h

Tema: *Roga Nidana*



[Clique aqui para assistir](#)

## 04 de Novembro



Gabriela Ferra Andrade Anjos  
Corumbá/MS  
@gabrielayurveda

10h

Tema: *Ahara Vidhana*



[Clique aqui para assistir](#)



Cleiton Luís Angewicz  
São Bento do Sul/SC  
@cleitonangewicz

11h

Tema: *Charaka Samhita - Vimana Sthana*



[Clique aqui para assistir](#)



Camila e Luana Peter Hoelfmann  
Florianópolis/SC  
@camilapeterh e @luanapeter

15h

Tema: *Rotinas de autocuidado com Ayurveda*



[Clique aqui para assistir](#)



Mesa redonda com Alessandra Z. Larissa S. Castro, Livia Loiola, Rodrigo Mafra e Raquel Bombieri

16h

Tema: *Ahara Vihara*



[Clique aqui para assistir](#)

## 05 de Novembro



Larissa Santana de Castro  
Porto Alegre/RS  
@prithvi.ayurveda

10h

Tema: *Dinacharya para crianças*



[Clique aqui para assistir](#)



Alessandra Zacharias | Raquel Bombieri  
Brasília/DF | Curitiba/PR  
@ale\_zacha | @raquelbombieri

11h

Tema: *Agni e Ama*



[Clique aqui para assistir](#)



Rosângela Martins dos Santos  
Florianópolis/SC  
@ro.martins.martins

15h

Tema: *Vyayam: Exercício físico dentro da rotina diária*



[Clique aqui para assistir](#)



Fernando Oliveira  
Jamnagar/Índia  
@escoladeayurveda

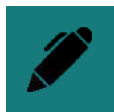
16h

Tema: *Encerramento*



[Clique aqui para assistir](#)





# ESCOLA DE AYURVEDA

NOSSA META É A EXCELÊNCIA

Por Vanessa Argenton

Pilhas de livros em sânscrito e inglês, preparar apostilas, preparar avaliações, corrigir estudo dirigido, consultas com pacientes, preparação de aulas teóricas e práticas, tirar dúvidas, responder o fórum, responder a tutoria, estudar muito, pensar em estratégias pedagógicas, exemplos didáticos, escrever para *newsletter*, preparar textos para as mídias sociais, executar a aula... Essa é a rotina do professor de Ayurveda.

Responder *e-mails*, enviar boletos, tirar dúvidas de alunos, responder futuros alunos, Instagram, Facebook, YouTube, fazer Nota Fiscal, chamar eletricista, encanador, faxina, cuidar da infra-estrutura da Matriz e dos terceiros, comprar óleo, comprar material para as práticas, organizar as macas, precisa de mais óleo, preparar o café, o chá, tirar o lixo, emitir passagem aérea, reservar hotéis, reembolsar despesas, fazer a contabilidade, emitir diplomas, assinar os diplomas, fazer arte para as mídias sociais, editar vídeos, fazer legendas, alimentar a área do aluno, atualizar o site, o blog, gerenciar os prestadores de serviço terceiros como informática, advogado, editores, arquiteto, bibliotecária, etc... Essa é uma parte da rotina do administrativo de uma Escola de Ayurveda.

Revisar o curso, pensar na grade curricular, atualizar, estar bem informado do que acontece no mundo, estar alinhado com as diretrizes do Ayush, fazer contratos de MoU, que livros vamos publicar, qual a melhor estratégia para cumprir com a missão, como manter os valores intactos, analisar o financeiro, analisar e verificar os resultados dos alunos, estão atendendo, estão trabalhando..., dar suporte aos alunos, como melhorar o acesso aos remédios, reunião com advogado, com contabilidade, com arquiteto, com programadores de sistemas, com suporte do MEC, desenvolver cursos com base nas capacitações necessárias para desenvolver o Ayurveda no Brasil, no SUS, fundação para adentrar as comunidades carentes, criar sociedade para ter representatividade na Câmara, relacionamento com embaixada e consulado, tornar internacional ou regional... são milhões as funções de quem está na estratégia para implementar o Ayurveda.

Horas de estudo, palavras que nunca imaginou ouvir na vida, uma língua diferente, um alfabeto que mais parece um desenho, uma maneira de ver o corpo humano sob outra perspectiva, entender que a dança dos *doshas* é uma maneira figurada de compreender a fisiologia, ter acesso ao conhecimento mais antigo que se tem conhecimento de medicina, sentir no coração as palavras de nossos *Acharyas*, clarear a mente com informação que hoje são tão óbvias mas antes parecia de outro planeta, sentir que “sim, esse é o caminho”, ter a vontade de ajudar as pessoas, seguir o *dinacharya* (ou tentar pelo menos), convencer a família (ou aquela amiga nutricionista) que o que importa é a digestão e não exatamente o que se tem no prato, estudar, estudar, estudar, assistir e reassistir as aulas... Tudo para ser o melhor Terapeuta que se pode existir e fazer a diferença no mundo. Essa é a rotina e descrição de um aluno de Ayurveda.

Uma Escola de Ayurveda envolve muito mais atividades de que se tem ideia. Uma Escola de Ayurveda envolve muito mais pessoas de que se tem contato. Uma Escola de Ayurveda atua na sociedade de uma maneira muito mais especial do que possamos imaginar. Eu digo sempre que uma Escola de Ayurveda não trabalha “apenas” com Ayurveda, mas trabalha com sonhos de uma nova profissão, trabalha com a esperança de mais qualidade de vida ou da cura daquela doença que a alopatia falhou de alguma maneira. Uma Escola de Ayurveda está aqui para contribuir positivamente e com responsabilidade na atuação da saúde física emocional e mental, bem como o bem estar social de todos os indivíduos.

Mas uma Escola de Ayurveda não deve parar no tempo. Porque o Ayurveda não parou no tempo. Por séculos, *acharyas* surgiram, reeditando, comentando, agregando, evoluindo o conhecimento. *Charaka* escrito por *agnivesa* teve revisões e comentários por diversos séculos desde o século X.

Então porque paráramos? Não. Está na hora de evoluir no ensino. Está na hora de adentrar o mundo educacional de maneira formal. Sair da informalidade em que se coloca, e tornar oficial.

Porque só assim, conseguiremos ter o devido respeito que o Ayurveda merece, e através disso, de fato tornar essa profissão tão linda em uma profissão reconhecida. E sim, todas as atividades que descrevi, dobrarão. Mais responsabilidade, mais dedicação. Mas com a certeza que alguém no mundo terá seu benefício de viver uma vida com qualidade e feliz. Afinal, os objetivos do Ayurveda são *Dharma, Artha, Kama* e *Moksha*.

## CURSO DE SÂNSCRITO

No dia 18 de Outubro, em Jamnagar - Índia, assinamos o contrato dos direitos autorais e contratação do Professor Kapil Maheta, professor de Sânscrito da Gujarat Ayurved University.



O curso está em fase de produção dos vídeos, criação de legendas e material didático. Esse curso visará capacitar nossos alunos e demais interessados na escrita, leitura e fala da língua. É uma honra para a Escola de Ayurveda dar as boas-vindas a este fantástico e dedicado professor, o qual admiramos tanto.



# CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA

## Semi-Presencial - Formato híbrido EAD

3 anos de duração

✓ Podendo ser realizado  
100% on-line

Ainda é possível  
se inscrever!

CLIQUE AQUI  
e saiba mais!

## NOSSOS ALUNOS AO REDOR DO MUNDO!



Nossa atual metodologia de ensino semi-presencial nos permite ter alunos(as) de várias parte do mundo, pois toda parte teórica é abordada de forma on-line e as práticas de maneira intensiva na nossa Matriz em Porto Alegre/RS, anualmente ou ao final dos 3 anos!

Esses alunos são brasileiros e estrangeiros, falantes da língua portuguesa, e futuros atuantes como terapeutas em suas respectivas comunidades. **Quer saber mais sobre o Curso de Formação do Terapeuta em Ayurveda?**

Acesse nosso site:  
[www.escoladeayurveda.com](http://www.escoladeayurveda.com)

## Retorno as aulas Presenciais!

No mês de Outubro as aulas presenciais retornaram nas Cidades de Brasília/DF, Curitiba/PR, Goiânia/GO, Porto Alegre/RS, Rio de Janeiro/RJ e São Paulo/SP.



Brasília/DF



Curitiba/PR



Goiânia/GO



Porto Alegre/RS



Rio de Janeiro/RJ



São Paulo/SP



## Confira o que os alunos têm compartilhado nas redes sociais!



Alessandra B. Brant  
Belo Horizonte/MG



Eliane D. Terra  
Campo Grande/MS



Fernanda Chavedar  
Mogi das Cruzes/SP



Kamila B. R.  
São Paulo/SP



Milena T. Oliveira  
Cataguases/MG



Sofia do P. Pulici  
Caminas/ SP

## E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

एवमयमधीधृतिस्मृतिरहङ्काराभिनिविष्टः सक्तः  
ससंशयोऽभिसम्मलुतबुद्धिरभ्यवपतितोऽन्यथादृष्टिरविशेषग्राहीविमार्ग  
गतिर्निवासवृक्षः सत्त्वशरीरदोषमूलानां सर्वदुःखानां  
भवति। एवमहङ्कारादिभिर्दोषैर्भ्राम्यमाणो नातिवर्तते प्रवृत्तिं, सा च  
मूलमघस्या॥१०॥

“Assim, se uma pessoa é desprovida de intelecto, constrangimento e memória, mas é egoísta, cética, egocêntrica, está apegada (a objetos ou ações) e é incapaz de discernir entre o bem ou o mal, entre o eu e o corpo físico, etc., ela é uma morada para todas as misérias.

Esses sentimentos são a causa principal da agravação dos *doshas* relacionados à mente e ao corpo. Essa pessoa está presa no ciclo de vida e morte e não pode obter a salvação (das misérias). O objetivo final do Ayurveda é a salvação de todos os tipos de misérias que dependem do bem-estar do *purusha* - tanto individual quanto socialmente.



Referência: (Ca.Sha.5/10)

Charaka Samhita, Shareerasthana, capítulo 5, sloka 10

