

**AULAS PRÁTICAS**

Em junho fizemos mais uma edição das aulas práticas em nossa sede, localizada em Porto Alegre. Nossos alunos e alunas puderam participar de atividades diversas, que tiveram como objetivo a troca de conhecimentos, o aprofundamento nas práticas propostas em nosso plano de ensino e a imersão no universo do *Ayurveda*.

Nosso curso de Pós-graduação em *Ayurveda* é realizado em formato híbrido, com aulas semanais ao vivo e uma semana de imersão anual, que possibilita o encontro de alunos e alunas de todas as localidades.

Processo seletivo aberto! [Clique aqui](#).

Veja como foi a semana!

**CONHEÇA O NAMIN*****Nosso Núcleo de Atendimento de Medicina Integrativa***

O NAMIN é um espaço não apenas para estágio, em que nossos alunos podem vivenciar os atendimentos do *Ayurveda*. Nele, também é possível agendar seu atendimento, presencial ou on-line, com os profissionais que compõem o nosso corpo docente.

**MARQUE SEU ATENDIMENTO!****COMO FUNCIONA UM ATENDIMENTO EM AYURVEDA?**

***Saiba o que esperar ao entrar em contato conosco.***

Um atendimento em *Ayurveda* é bastante individualizado. De forma geral, é feita uma anamnese, em que a pessoa traz as suas principais queixas ou objetivos que busca no *Ayurveda* e, a partir disso, fazemos a investigação de quais elementos estão desequilibrados no corpo, e quais elementos estão causando esse desequilíbrio.

Essa investigação é feita a partir de rotina de vida, alimentação, e entendimento dos processos fisiológicos do corpo, e dura em torno de uma hora (também podendo variar de pessoa para pessoa).

*E o que acontece depois?*

Identificando os fatores causativos, *doshas* envolvidos e processos do seu corpo, o terapeuta irá te passar mudanças de hábitos, alimentação – que podem ser o único tratamento -, e em alguns casos, terapias corporais.

O número de terapias corporais existentes no *Ayurveda*, é bastante extenso, e pode variar tanto em técnica, quanto em substância utilizadas. As mais conhecidas são: massagem com óleo ou pós, sauna, fluxo de óleo ou leite escorrendo continuamente na cabeça, emplastos, contensões de óleo para dor, entre outros.

Novamente a escolha de qualquer uma dessas técnicas é individualizada, como por exemplo desequilíbrios de *vata dosha* normalmente se beneficiam de oleação e sudação, enquanto desequilíbrios de *pitta dosha* normalmente se beneficiam de substâncias frias como o leite ou decocções de ervas frias, e *kapha dosha* de terapias secas, como massagem com o pó e promoção de calor seco. Lembrando que podemos não ter apenas um *dosha* envolvido no desequilíbrio ou doença, e podemos ter benefícios ao usar apenas uma ou uma combinação de várias terapias.

Por Prof. Júlia Pereira



## A FAESDA TAMBÉM É PROJETO SOCIAL. VOCÊ CONHECE A FUNDAÇÃO SHANTI-ERÊ?



SHANTI significa “paz” em sânscrito, e ERÊ significa “menino” em yorubá.

Assim, como o próprio nome sugere, esta Fundação, pensada por nós, tem como objetivo criar e apoiar projetos ligados ao esporte, cultura, lazer e educação, com foco especial em crianças e adolescentes em áreas de vulnerabilidade social.

A Fundação Shanti-Erê foi criada em 2017, e já atendeu cerca de 500 crianças neste período.

Com atividades presenciais suspensas devido a pandemia, teve suas atividades retomadas através de aulas de capoeira do Projeto ABADÁ-Comunidade, realizado nas dependências da Escola Municipal São Pedro na Lomba do Pinheiro em Porto Alegre. As aulas são conduzidas pelo Mestrando Sorridente, profissional da capoeira reconhecido internacionalmente.

Quer saber um pouco mais ou ajudar no projeto?

[CLIQUE AQUI](#)

## ALIMENTAÇÃO E O AYURVEDA

### *Junho Laranja – Anemia e Leucemia*

O junho laranja dirige-se à informação e prevenção sobre a saúde do sangue. Além do destaque para a importância da transfusão de sangue, a campanha do Ministério da Saúde trata de duas das condições mais frequentes relacionadas ao sistema sanguíneo: a anemia e a leucemia. A anemia, apesar de muito frequente, ainda continua sendo um tema que traz muitas dúvidas à população. Já no caso da leucemia, ainda que menos frequente, também merece destaque por se tratar do principal câncer maligno da infância.

### *Anemia e Pandu roga no Ayurveda*

Pandu é uma classificação de doença que envolve principalmente o *Rasa Dhatu* (tecido plasmático), com *Panduta* (palidez) como o principal sintoma apresentado. Essa palidez se manifesta na pele devido à deficiência do tecido sanguíneo, tanto na forma da hemoglobina como na função dos glóbulos vermelhos, por isso essa doença descrita no *Ayurveda* é semelhante às anemias. Outros os sintomas associados são fadiga, mal-estar, febre, perda de peso, suores noturnos, palpitações, dispneia mesmo com pouco esforço. Diversas condições de doença que afetam a formação de hemoglobina se encontram dentro do contexto de *Pandu Roga*.

Como fatores causativos gerais atribuídos a manifestação dos desequilíbrios estão o consumo excessivo de alimentos alcalinos, ácidos e salgados, calor excessivo, supressão das necessidades fisiológicas, além de outros fatores que agravam o *Pitta dosha*.

A patogênese da doença se desenvolve a partir do *Pitta* agravado (subdoshas *Sadhaka* e *Ranjaka*) juntamente com *Vata*, pelas qualidades *ushna* (quente) e *sukshma* (penetrante) destroem *Rakta* (sangue), o tecido muscular e *Ojas*, produzindo *Pandutva* (palidez) no corpo.

Além de evitar ou cessar as causas, as linhas gerais de tratamento de *Pandu roga* envolvem terapias de oleação seguidas de indução de purgação, além do uso de formulações à base de *Amalaki*, *Yastimadhu*, *Draksha*, *Triphala*, dentre outras ervas, com o objetivo de pacificar *Pitta dosha*.

### **Leucemia**

A leucemia é o câncer mais frequente em crianças e um dos mais comuns no mundo, com uma estimativa de 10.180 novos casos no Brasil em 2020 (dados do INCA). Caracteriza-se como uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente de origem desconhecida, que pode ser classificada como aguda ou crônica, em relação à velocidade de seu desenvolvimento, e pelo tipo celular predominantemente afetado - linfóide ou mieloide.

O acúmulo de células defeituosas e o funcionamento inadequado da medula óssea podem levar a sintomas muito variados de acordo com o tipo e evolução da doença -fadiga, falta de ar aos esforços e/ou em repouso, palpitações, sonolência e confusão mental são sintomas comuns, e similares às condições descritas para a Anemia. Como há um comprometimento relativo à redução dos glóbulos brancos, que são células de defesa do nosso corpo, ocorre também maior suscetibilidade a infecções frequentes, febre, gânglios linfáticos inchados, perda de peso, desconforto abdominal, dores nos ossos e nas articulações, entre outros.

Não é possível fazer uma correlação direta dos diferentes tipos de leucemia com as doenças descritas no *Ayurveda*, no entanto, as chamadas terapias *Rasayana* que têm o objetivo de incrementar a imunidade, nutrição e força do corpo podem ser trazidos para a rotina do paciente, de forma a complementar o tratamento convencional.

## **CUIDADO E BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE.**

***Junho também é o mês do Yoga, outro assunto muito importante dentro do Ayurveda.***

O dia internacional do Yoga é comemorado na Índia e foi adotado pela ONU em 2014.

Muito conhecido pelos asanas, as posturas físicas são, na verdade, apenas uma pequena parte dessa filosofia, o Yoga é um dos seis *darshanas* (filosofias) da cultura *hindu* que validam os *Vedas* (escrituras sagradas).

Seu principal objetivo é atingir a liberação das flutuações da mente. O *Yoga Sutras de Patanjali* é o compilado mais antigo (entre 200 a.C e 500 d.C) que fala exclusivamente sobre o *yoga*. Ele resume o *ashtanga yoga*, uma descrição dos oito passos para encontrar a liberação. Dentro desses passos estão *yama* (controlar/não fazer), *niyama* (observância/fazeres), *asana* (postura), *pranayama* (controle da

respiração), *pratyahara* (abstração dos sentidos), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação), *samadhi* (comunhão/dissolução do eu). É um texto simples que traz apenas informações essenciais, deixando esclarecimentos para a tradição oral.

O *hatha yoga* como conhecemos é introduzido por obras mais recentes, que são o *Hatha Yoga Pradipika* (séc XV), *Gheranda Samhita* (séc XVII) e *Shiva Samhita* (séc XVIII). Essas obras descrevem de forma mais detalhada as práticas corporais como *asanas* (posturas), *pranayamas* (respiração), *bandhas* e *mudras* (selos corporais), *shatkarmas* (limpezas do corpo) etc.

Essas práticas são consideradas degraus para uma prática mais elevada de *yoga* que é o *Ashtanga Yoga de Patanjali*.

Por Prof. Julia Pereira

## **CURSOS COM MATRÍCULAS ABERTAS NA FAESDA.**

### **FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM AYURVEDA**

#### **Curso de extensão/pós-graduação**

Sistema híbrido de ensino.

Aulas EAD com transmissão ao vivo + 01 semana anual de imersão em Porto Alegre para aulas práticas.

Tempo de duração: 4 anos

### **CURSO DE INTRODUÇÃO AO SÂNSCRITO**

#### **Curso de extensão**

Modelo EAD

Aulas pré-gravadas e legendadas em português

1 ano de acesso aos vídeos

### **ROGA NIDANA E KAYACHIKITSA (DESCRIÇÃO DE DOENÇAS E TRATAMENTOS DE ACORDO COM O AYURVEDA)**

#### **Curso de extensão ou pós-graduação para formados no curso de Profissional em Ayurveda**

Modelo híbrido

Aulas EAD com transmissão ao vivo + 01 semana anual de imersão em Porto Alegre para aulas práticas

Duração: 2 anos

**INSCREVA-SE**

**Quer saber mais sobre tudo o que vem acontecendo por aqui?**

**Fale conosco!**

**[contato@faesda.edu.br](mailto:contato@faesda.edu.br)  
(51) 9 8312.1771  
[@faculdadefaesda](https://www.instagram.com/faculdadefaesda)**