

**A AYURVEDA NA
EDUCAÇÃO
INTEGRAL DO
PROFISSIONAL DE
MASSOTERAPIA**

Claudia Monteiro dos
Santos Bontorin



INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ
Câmpus Curitiba



INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ (IFPR)
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)

A AYURVEDA NA EDUCAÇÃO INTEGRAL DO
PROFISSIONAL DE MASSOTERAPIA

Mestranda Claudia Monteiro dos Santos Bontorin
Orientador: Prof. Dr. Samuel Carlos Wiedemann
Coorientador: Prof. Dr. Wilson Lemos Junior

Curitiba
2023

Copyright© dos autores

Produção/ Texto: Claudia Monteiro dos Santos Bontorin

Orientação: Prof^o Dr. Samuel Carlos Wiedemann

Coorientação: Prof^o Dr. Wilson Lemos Junior

Projeto gráfico e diagramação: Ana Lúcia Gamarra Gaete

Foto e Imagem de capa: Geovanna Lima de Oliveira

Equipe técnica do vídeo:

Roteiro e produção: Claudia Monteiro dos Santos Bontorin

Câmera 1: Geovanna Lima de Oliveira

Câmera 2: Lucas Lorenzo Bonfim

Claquete e boletim de câmera: Marlon Ferreira Magnus

Iluminação e apoio: Cássio Dal' Ponte

Massoterapeuta: Anne Caroline Popadiuk

Paciente: Gean Rodrigo Schuartz dos Santos

Direção: Geovanna Lima de Oliveira

Dados da Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Paraná
Biblioteca do Campus Curitiba

B722

Bontorin, Claudia Monteiro dos Santos.

A ayurveda na educação integral do profissional de massoterapia / Claudia Monteiro dos Santos Bontorin ; orientador, Samuel Carlos Wiedemann ; coorientador Wilson Lemos Junior. - Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2023. 114 p. : il. color.

E-book

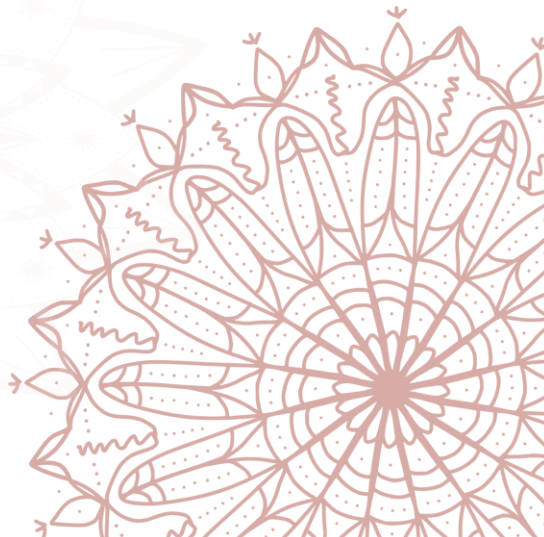
ISBN: 978-65-00-81354-8

1. Ensino técnico. 2. Educação integral. 3. Medicina ayurvédica. 4. Massagem terapêutica. I. Wiedemann, Samuel Carlos. II. Lemos Junior, Wilson. III. Institutos Federais, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica. IV. ProfEPT. V. Título.

CDD 23. ed. - 370



Dedico esse trabalho a todos que
fizeram e fazem parte da minha
caminhada como eterno aprendiz
na jornada da vida.



Apresentação

Este produto educacional foi desenvolvido no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT, como parte da dissertação "A Ayurveda na Educação Profissional Tecnológica: uma proposta de Educação Integral", na linha de pesquisa de Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), abraçando o macroprojeto 6, que visa a organização de espaços pedagógicos na EPT.

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) compreende os processos educativos em espaços formais e não formais relacionados ao mundo do trabalho e à produção de conhecimento, numa perspectiva interdisciplinar, com vistas à integração dos campos do Trabalho, da Ciência, da Cultura e da Tecnologia. Compreende ainda os espaços educativos em suas dimensões de organização e implementação, com um enfoque de atuação que objetiva promover a mobilização e a articulação de todas as condições materiais e humanas necessárias para garantir a formação integral do estudante.

Com a finalidade de garantir essa formação integral do aluno, encontra-se a Educação Integral, uma concepção que vê na educação a garantia do desenvolvimento do ser humano em todas as suas dimensões: a intelectual, a física, a emocional, a social e a cultural.

Diversas trajetórias envolve a Educação Profissional e Tecnológica (EPT), sendo uma delas a massagem. A massagem é uma forma terapêutica milenar, mas como profissão descobriu a necessidade, nas últimas décadas, de se vincular a uma educação profissional para ser valorizada e reconhecida como tal. Surge o profissional massoterapeuta e no decorrer de todo esse percurso existe o Curso Técnico em Massoterapia que faz parte dos cursos ofertados pelo Instituto Federal do Paraná (IFPR) e que tem dentro de sua grade curricular um componente embasado na Ayurveda.

A Ayurveda, que é a medicina tradicional indiana, vai além da ciência médica, ela incorpora a arte de viver bem porque trata o ser humano como um todo, considerando tudo que o envolve em sua vida. Dentro dessa medicina, que precisa ser conhecida pois foge da nossa filosofia ocidental, há técnicas de massagem que podem ser utilizadas pelo massoterapeuta. A massagem para a Ayurveda é tão importante para a saúde e a beleza quanto uma dieta equilibrada e hábitos saudáveis.

Ao refletir a EPT, a Educação Integral e a Ayurveda, no intuito de colaborar com o Curso Técnico em Massoterapia, ocorreu o desejo de elaborar um material que possa auxiliar no entendimento da Ayurveda para que ela possa contribuir na Educação Integral do profissional massoterapeuta.

Sendo assim, esse e-book proporciona conhecimentos básicos sobre a Ayurveda com o objetivo de amparar a aprendizagem contínua dos docentes do Curso Técnico em Massoterapia e, também, facilitar a compreensão do massoterapeuta, para que este possa executar a massagem ayurvédica com consciência dos seus benefícios.

Boa leitura e aprendizado.

Claudia Monteiro dos Santos Bontorin

Sumário

Introdução

Um breve relato sobre o Instituto Federal do Paraná (IFPR) e o Curso Técnico em Massoterapia	08
--	----

Capítulo 01

A Educação Integral na Educação Profissional do Massoterapeuta	10
--	----

Capítulo 02

Conhecendo a Ayurveda: antecedentes, história e desenvolvimento	13
---	----

Capítulo 03

Fundamentos da Ayurveda: princípios teóricos	18
3.1 <i>Os pancha mahabhutas</i>	21
3.2 <i>Os doshas</i>	24
3.2.1 <i>Vata</i> : princípio do movimento ou propulsão	29
3.2.2 <i>Pitta</i> : princípio da digestão ou termogênese	32
3.2.3 <i>Kapha</i> : princípio da coerência ou coesão	36
3.3 <i>Prakriti e vikriti</i>	39
3.4 <i>Os dhatus</i>	41
3.5 <i>O agni</i>	44
3.6 <i>O ama</i>	48
3.7 <i>Os malas</i>	49

Capítulo 04

O diagnóstico na Ayurveda	51
---------------------------------	----

Capítulo 05

A Anatomia Sutil	61
5.1 <i>Os chakras</i>	63
5.2 <i>A aura</i>	69
5.3 <i>Os nadis</i>	73
5.4 <i>Os marmas</i>	77

Capítulo 06

A Massagem Ayurveda	81
6.1. O toque: sua importância na massagem	85
6.2. O óleo: sua importância na Ayurveda	87

Capítulo 07

A Massagem <i>Abhyanga</i>	90
7.1 Sequência da massagem <i>abhyanga</i>	93
7.1.1 Início da Sequência	95
7.1.2 Vídeo	107

Considerações Finais	108
----------------------------	-----

Referências Bibliográficas	110
----------------------------------	-----

Autores	113
---------------	-----

Introdução

Um breve relato sobre o Instituto Federal do Paraná (IFPR) e o Curso Técnico em Massoterapia

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) é uma instituição federal de ensino vinculada ao Ministério da Educação (MEC) por meio da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC). É voltada à educação superior, básica e profissional, especializada na oferta gratuita de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades e níveis de ensino (IFPR – REITORIA, 2022).

O Curso Técnico em Massoterapia é um curso subsequente do Instituto Federal do Paraná que acontece no Campus Curitiba desde o início dos Institutos Federais, em 2008, já que esse curso acontecia na Escola Técnica da Universidade Federal do Paraná (ET-UFPR) desde a segunda metade da década de 1990. No ano de 2010, o Instituto Federal do Paraná - Campus de Londrina também começou a ofertar o Curso Técnico em Massoterapia seguindo a mesma grade curricular do Curso Técnico em Massoterapia do Campus Curitiba (BONTORIN; LEMOS JUNIOR, 2018).

Hoje a grade curricular do curso difere nos câmpus, porque cada um adotou uma grade dentro das particularidades que surgiram no decorrer da caminhada até aqui.

De acordo com o Catálogo Nacional de Cursos Técnicos (CNCT), existem no Brasil 279 cursos técnicos em Massoterapia. Dentre eles, 139 são oferecidos no âmbito público, abrangendo instituições federais, estaduais e pelo sistema "S" (Senac). Os demais cursos técnicos em massoterapia são disponibilizados por instituições privadas de ensino em todo o território nacional.

O curso, no IFPR, tem duração de dois anos em ambos os *Campi*, e têm como um de seus componentes curriculares Noções da Técnica da Massagem Ayurveda no *Campus* Curitiba e Técnica da Massagem Ayurveda no *Campus* Londrina.

A habilitação Técnica em Massoterapia atende ao disposto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei Federal N. 9394/96, no Decreto Federal N. 5154/04, na Resolução CNE/CEB N. 04/99, no Parecer CNE/CEB N. 16/99 do Conselho Nacional da Saúde do Paraná (SESA) e nas demais normas do Sistema de Ensino e na Legislação que regulamentam as atividades da área. (PARANÁ, 2015) e a profissão de Massagista foi criada pelo Decreto-Lei N. 8345/45 (LINHARES e CUNHA, 2015) e reconhecida pela Lei N. 3968/61 (BRASIL, 2015), que fundamenta o exercício profissional da Massoterapia.

Capítulo 01

A Educação Integral na Educação Profissional do Massoterapeuta

A educação está presente desde o nascimento do ser humano. Primeiro ele vivencia essa experiência em família, posteriormente com a comunidade e caminha numa escolha profissional que exigirá uma educação ao longo de sua vida. Por estar tudo intrínseco em sua vivência, não se pode enxergar o homem em fragmentos e nem o educar de forma fragmentada. Tem que se preparar esse homem para vida, de forma completa, considerar todos os aspectos que o constituem.

Krishnamurti (1960), filósofo, escritor, orador e educador indiano argumenta que a educação apropriada é aquela que ajuda o estudante a enfrentar a vida, compreendê-la, porque a vida é complexa. Então, a educação deve ter a finalidade de habilitar o ser humano a resolver e entender a complexidade da vida, enfrentando tudo que a vida lhe mostrar. Portanto a educação não é apenas uma questão de passar nuns poucos exames, mas de ser capaz de pensar nos problemas da vida.

No decorrer da história da humanidade, a massagem tem sido usada por diversas civilizações como meio para aliviar desconfortos, tratar e prevenir doenças, lesões, dores corporais, diminuir o cansaço, auxiliar em um bom período de sono e promover o bem-estar (MORETTI e LIMA, 2010).

Ao refletir sobre a prática da massagem observa-se que, conforme comenta Manfredi (2001), a formação para o trabalho se efetivou na própria dinâmica da vida social e comunitária. Esse processo de aprendizagem informal compreendia o domínio de métodos, técnicas e rotinas referentes a diversos ofícios.

Intensificando esse pensamento temos em Borges (2017) que o processo educativo é humanizador, o homem aprende a ser homem a partir das relações em que está posto, então a

educação é constitutiva do ser humano e a prática social determina a forma como a dimensão natural acontece. Sendo a educação uma função social, todos são ao mesmo tempo educadores e educandos e dessa reflexão surge a escola e a educação escolar em que se torna necessário sistematizar o conhecimento.

A Educação Integral insere-se nos debates atuais da realidade educacional, que não é exclusiva do Brasil, mas que resulta do exame da realidade, sobretudo em vários países da Cúpula das Américas. Evidencia-se que são diversos os elementos para qualificar, avaliar e precisar a natureza, as propriedades e os atributos desejáveis ao processo educativo, tendo em vista a produção, organização, gestão e disseminação de saberes e conhecimentos fundamentais ao exercício da cidadania (DOURADO; OLIVEIRA; SANTOS, 2007).

Dentro da filosofia, a integração, conforme Ramos (2007), é pensada como uma concepção de formação humana com base na integração de todas as dimensões da vida no processo formativo. Num primeiro sentido, a integração pode orientar tanto a educação básica quanto a superior, possibilitando a formação completa do ser humano porque provoca a integração das dimensões fundamentais da vida que estruturam a prática social. Essas dimensões são o trabalho (produção), a ciência (conhecimento) e a cultura (valores éticos e estéticos). Entender a relação indissociável entre trabalho, ciência e cultura significa compreender o trabalho como princípio educativo, ou seja, o ser humano é produtor de sua realidade e se apropria dela e pode transformar ela. O homem é sujeito da sua história e de sua realidade. Mas ao se pensar na educação profissionalizante dentro dessa perspectiva trabalho, ciência e cultura, deve se levar em conta que ela se opõe à simples formação para o mercado de trabalho, porque formar profissionalmente é proporcionar a compreensão das dinâmicas sócio produtivas das sociedades modernas e habilita as pessoas para o exercício autônomo e crítico de profissões.

Em geral, Educação Integral significa uma ação educacional que envolve dimensões variadas e abrangentes da formação dos indivíduos. Uma das utilizações do conceito se faz conforme a ideia grega de Paideia, que significa a formação geral do homem, envolvendo o conjunto completo de sua tradição e propiciando o pleno desenvolvimento, no indivíduo, da cultura a que ele pertence (JAEGGER, 2010 in MOLL, 2012, p.280).

Nesse sentido, se considerarmos a história, a massagem é o resultado de uma ação que o homem traz de sua vivência, desde os primórdios de sua existência, e com o tempo tornou-se uma profissão. Levando em consideração a proposta da Educação Integral, a Ayurveda, que é a medicina tradicional indiana, que enxerga o homem em sua totalidade e tem, dentro de suas terapias, técnicas de massagem, ela pode colaborar na formação do massoterapeuta porque contribuirá na sua percepção do ser humano como um todo e fará dele um profissional, além de técnico, pois terá uma sensibilidade aguçada para tratar melhor seus clientes/pacientes.

Capítulo 02

Conhecendo a Ayurveda: antecedentes, história e desenvolvimento

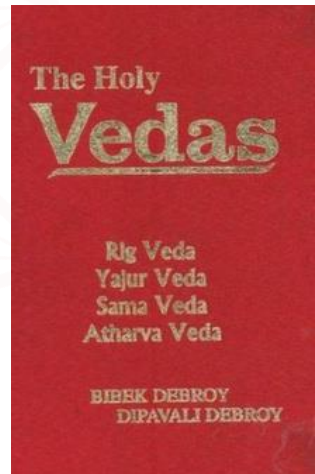
Ayurveda é o nome dado ao conhecimento médico desenvolvido na Índia há milênios, desde antes de Cristo. Ayurveda é uma palavra em sânscrito que significa *ayur* = vida e *veda* = sabedoria/ciência, portanto é a ciência da vida. (CARNEIRO, 2009)

Para a Ayurveda o universo e o homem têm a mesma origem, sendo o universo o macrocosmo e o homem o microcosmo. Na criação desse universo foram necessárias dois tipos de substâncias, uma material e uma imaterial, e elas estão presentes em tudo. O homem sendo microcosmo tem um universo em si mesmo, mas sua existência individual não pode ser dissociada da manifestação cósmica (NESSI, 2021).

A Ayurveda é o sistema de medicina mais antigo ainda em uso pelo homem, está contido nos *Vedas* e trata o ser humano como um todo, buscando o estado de saúde pleno e a harmonia na vida.

Os *Vedas* são sagradas escrituras composta por quatro volumes: o *Rig Veda*, o *Sama Veda*, o *Yajur Veda* e o *Atharva Veda*. Essa enciclopédia fala sobre temas fundamentais como matemática, filosofia, religião, astrologia e outras matérias. Os primeiros registros da Ayurveda aparecem no *Rig Veda* e também no *Atharva Veda*. Fica difícil separar o científico do religioso porque todo conhecimento aparece como uma busca de conexão do ser humano com o divino, por isso que os *Vedas* não têm autores, são considerados *shruti*, ou seja, revelação (De LUCA; BARROS, 2007).

Figura 01: Capa de um livro que explica o conteúdo dos Vedas



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286415309>

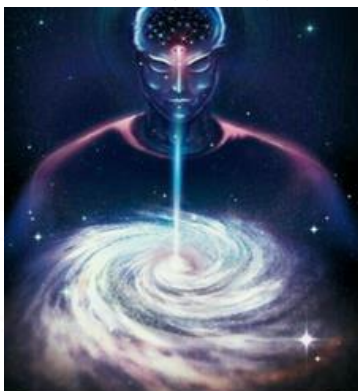
Dessa forma a Ayurveda é considerada um dos ramos dos *Vedas*, que segundo o *Charaka Samhita* (considerado a “bíblia” da Ayurveda), é uma corrente de conhecimento que vem de geração a geração, desde a eternidade. Esse conhecimento surgiu em tempos muito distantes, quando ainda nem havia o planeta Terra, nos reinos celestiais, quando da criação do Universo.

Uma antiga filosofia da Índia, o *Samkhya Darçana*, descrita num dos mais antigos textos de Ayurveda, o *Susruta Samhita*, defende que o universo surgiu quando o criador, saindo de seu estado de profundo silêncio e meditação (*Pralaya*) decidiu manifestar-se em múltiplos indivíduos.

Brahma, o criador do Universo, aquele que está em tudo e todos, percebeu a Ayurveda e escreveu no plano espiritual seu próprio *Brahma Samhita* com 100.000 versos.

Ele ensinou esse conhecimento a *Daksha Prajapati* que é a personificação do ser humano, a primeira entidade viva ainda nos planos celestiais que repassou a Ayurveda aos *Ashwini Kumara*, dois irmãos e médicos celestiais que trataram uma rigidez nos ombros de *Indra* (o senhor do céu) que observando os feitos dos irmãos pediu que ensinasse a ele a Ayurveda (NINIVAGGI, 2015).

Figura 02: Concentração e Elevação



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286602251>

Após muito tempo surgiu a vida humana no planeta Terra. No início essa vida se desenvolveu em locais muito aprazíveis como os vales do Himalaia, muito férteis e com clima estável, por isso havia poucas doenças. Porém o tempo passou, o clima foi se modificando, as pessoas desceram dos vales para as planícies que eram mais quentes, o solo já não era tão fértil e o alimento deixou de ser tão saudável, o que propiciou a proliferação das doenças, bactérias e fungos.

A divindade então se manifesta para socorrer a humanidade através de três seres: *Dhanvantari*, *Bharadvaja* e *Kashyapa*. Eles encarnam nesse mundo para revelarem aos homens os métodos de manter a saúde física, mental e espiritual através da Ayurveda. *Indra* ensina a *Dhanvantari* métodos de cirurgia, enfocando a anatomia, a dissecação, os instrumentos e etc. *Bharadvaja* recebeu os conhecimentos clínicos/terapêuticos e com sua sabedoria ensinou os sábios como terem vida longa, livre de enfermidades. Para *Kashyapa* foi dado os conhecimentos sobre a pediatria e obstetrícia.

Por milhares de anos seus ensinamentos foram transmitidos oralmente de mestre para discípulo, e mais tarde foram transcritos na literatura sânscrita dos *Vedas*, que é a mais antiga literatura do mundo onde foram registrados todos os conhecimentos que poderiam ser úteis à sociedade (remontam a 3.000 a.C.).

Em vez de expor certezas categóricas, a sabedoria dos *Vedas* revela no seu conteúdo uma série de perguntas profundas, que são lógicas, empíricas, eruditas e sublimes. Das realizações imponentes e impressionantes, chamada *Vedas*, se originou a Ayurveda (NINIVAGGI, 2015).

Em poucas palavras, a Ayurveda preconiza a saúde integral e privilegia a prevenção das doenças. Seu ideal é que por meio de uma vida equilibrada, em harmonia com os ritmos da natureza, os seres humanos tenham em seu sistema imunológico o melhor remédio – aquele que não deixa nenhum mal se instalar (De LUCA; BARROS, 2007).

De acordo com Cortês (2018), a história da Ayurveda pode ser dividida em 05 períodos:

1 Período Antigo/Pré Védico de 12.000 a.C. a 1.500 a.C.

► muitos pesquisadores provam que existiu uma civilização anterior a história atual da Índia, que se desenvolveu nos vales do Rio Saraswati, no norte da Índia, onde hoje estão o Nepal, Paquistão, Afeganistão e outros.

As escavações nessa região apontam para uma alta qualidade da ciência médica que predominava na Índia naquela época. Catástrofes naturais devem ter ocorridos que foram secando o rio e a população foi migrando para as margens do Ganges e para o sul.

2 Período Védico

de 1.500 a.C. a 500 a.C.

► aparecem os *Vedas*, a mais antiga literatura do mundo onde eram registrados todos os conhecimentos que poderiam ser úteis à sociedade. Há quatro *Vedas* e a *Ayurveda* é um desses escritos onde estão disponíveis os princípios fundamentais da ciência médica, conceitos, descrições anatômicas e das muitas doenças.

3 Período Clássico/Pós Védico

500 a.C. até 1000 d.C.

► nesse período surge o budismo na Índia e é uma fase marcada por muitas mudanças sociais. O surgimento de Buda foi importante porque ele utilizava a *Ayurveda* e com a expansão do budismo, a *Ayurveda* caminha junto e torna-se conhecida influenciando muito a medicina tradicional chinesa. Ressalta-se que no século III a.C., Ashoka (imperador da Índia que se converteu ao budismo) contribuiu para a difusão da Medicina *Ayurvédica* pela Índia (Universidades, Hospitais, Bibliotecas).

4 Período Medieval

de 1.000 até 1.900

► período de declínio da *Ayurveda*. A Índia foi exposta a frequentes invasões estrangeiras e a paz interna foi afetada. Durante as invasões estrangeiras e lutas internas muitas obras foram destruídas. Começou com as invasões mulçumanas, eles até utilizavam a medicina *Ayurveda* para tratamento, mas não aceitavam a filosofia *Védica*. Grandes sábios fugiram da Índia. O sul da Índia acabou conservando mais a *Ayurveda* porque os invasores não chegavam tão fortemente lá. Muito do conhecimento *ayurvédico*, para ser preservado, começou a ser explicado às pessoas através de comentários e isso resultou

em interpretações errôneas, modificações não autorizadas e redações incorretas. Depois veio a invasão portuguesa no século XV e inglesa no século XVI, os britânicos proíbem a utilização da medicina Ayurvédica e essa declina, surge uma descrença nela pelo povo.

5 Período Moderno

de 1.900 até 1947

► no final do século 19 e início do século 20 a população e o próprio governo indiano começam a pensar novamente sobre o desenvolvimento da Ayurveda. Ocorre a expulsão dos britânicos (1947), a Ayurveda renasce.

Após a Independência, o Governo começou a apoiar o crescimento de todos os sistemas médicos, oferecendo assim ao público uma escolha para as suas necessidades de cuidados de saúde de rotina.

Em 1995, com o objetivo de desenvolvimento otimizado e focado desses sistemas, o Departamento de Medicina Indiana e Homeopatia (ISM & H) foi criado no Ministério da Saúde e Bem-Estar Familiar da União. Em 2003, este Departamento foi renomeado como Departamento de *AYUSH* e em 2014 foi novamente renomeado mas agora como Ministério *Ayush* (ÍNDIA, 2015).

O Ministério de *Ayush* , um ministério do Governo da Índia , é responsável pelo desenvolvimento da educação, pesquisa e propagação dos sistemas de medicina tradicional na Índia. *Ayush* é um nome criado a partir dos nomes dos sistemas alternativos de saúde cobertos pelo ministério: Ayurveda , Yoga e Naturopatia , Unani , Siddha e Homeopatia (ÍNDIA, 2015).

A Ayurveda é atualmente um dos sistemas médicos reconhecidos na Índia e no século XXI é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Capítulo 03

Fundamentos da Ayurveda: princípios teóricos

Ayurveda é a ciência da vida cotidiana, cujo sistema de conhecimento evoluiu a partir da “iluminação” prática, filosófica e religiosa dos *rishis* (sábios) hindus e estes expressavam aspectos de uma ótima e saudável vida diária e longevidade.

As bases da Ayurveda estão no entendimento do ser humano como um conjunto corpo-mente-espírito e o preceito de que só há saúde no equilíbrio desses elementos. Ela acredita que a saúde é a base para atingir quatro objetivos de vida (*chaturvidh purushartha*), que são: *Dharma*, *Artha*, *Kama*, *Moksha*. Todos esses quatro objetivos não podem ser alcançados sem uma boa saúde, portanto fica claro que a Ayurveda não é apenas um sistema de medicina, mas também um modo de vida para se ter saúde e manter a saúde (ÍNDIA, 2015).

Dharma é o destino, propósito, dever, obrigações, ação correta na vida. Esse objetivo se refere à carreira, à vocação e à conduta de uma pessoa na vida. Também pode ser compreendido como o trabalho ou missão da vida de uma pessoa (NINIVAGGI, 2015).

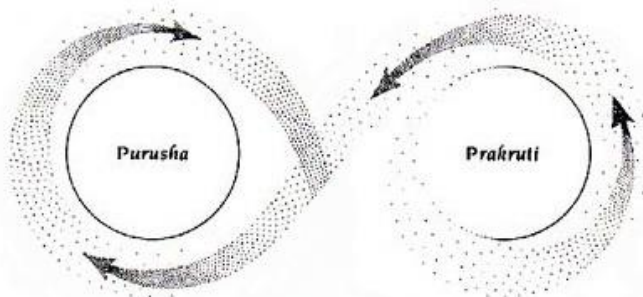
Artha (posses) se refere aos acúmulos materiais necessários para se viver com um razoável conforto. O homem procura sua realização, busca abundância, está “fazendo sua vida” (NINIVAGGI, 2015).

Ao alcançar a satisfação, observa sua vida e está na fase **Kama** (prazer). Esta é a experiência que deriva da capacidade de desejar e se relaciona com o que a pessoa acha que irá satisfazer suas necessidades, proporcionar prazer, contentamento (NINIVAGGI, 2015).

O último objetivo recebe o nome de **Moksha** (libertação), onde o homem curte a vida, não se preocupa, se libera dos apegos e passa a experiência de sua vida aos outros.

O embasamento da Ayurveda tem fundamento no sistema védico, que vê a vida como uma evolução do princípio criativo *Samkhya* (*Sam* = verdade / *Khya* = conhecer). Trata-se de uma sequência narrativa que esboça a evolução do Cosmos, passando do plano imaterial para o plano material; afirma que o universo e os seres humanos compartilham uma origem comum da união de *Purusha* (espírito) e *Prakriti* (matéria), dando origem a tudo que existe.

Figura 03: *Samkhya* – Filosofia da Criação



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500280>

Purusha é o “Pai”, é a consciência pura, o poder curativo, o estado transcendental do ser e existir. Ele é constituído de energia pura, não tem forma, nem cor e exerce parte ativa na criação do Universo. Considerado o “Princípio da Consciência”.

Prakriti (matéria) é a “Mãe”, é a vontade e a matéria primordial, a mãe divina da criação. Considerado o “Princípio da Forma”.

Mahad, o “Filho”, é o resultado da união entre *Purusha* e *Prakriti*. Ele representa a inteligência suprema que antecede ao surgimento do “Eu”.

Ahamkara é o “Eu”, o princípio da individualidade, a capacidade de perceber o corpo como uma entidade distinta dos demais objetos. Esse irá identificar qualidades ou

princípios universais que em perfeito equilíbrio constituem todas as coisas que formam o Universo e influenciam o corpo e a mente, as *Gunas*.

Gunas em sânscrito significa aquilo que liga, sendo uma força energética fundamental que promove coesão. Pode-se considerar as *gunas* como potenciais altamente rarefeitos que dão direção, organização e criam um caráter único naquilo que impregnam; são as forças primordiais por trás da evolução cósmica que progridem da matéria; são consideradas como as forças energéticas universais de coesão dentro de *Prakriti*. Consideradas como energias sagradas, a qualidade e quantidade de *gunas* na estrutura de uma pessoa irão determinar a sua respectiva constituição psicológica. As *gunas* dividem-se em três princípios universais: *sattva*, *rajas* e *tamas*.

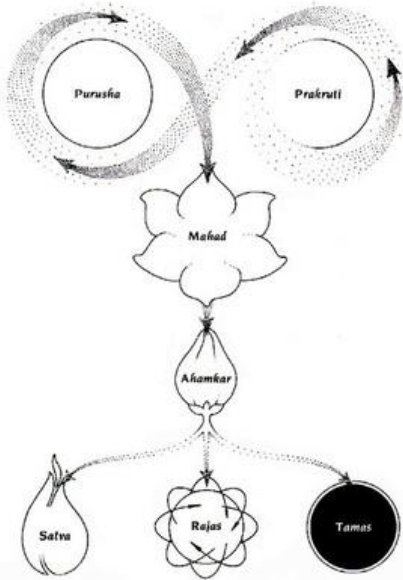
Sattva é considerada a essência da luz; é o atributo mais puro, imaterial e espiritual dentro do mundo manifestado = caracterizado por graus de consciência, inteligência, leveza, pureza, clareza, luminosidade, paz, harmonia, intuição, conhecimento, saúde, equilíbrio e um grau ideal de estabilidade => **Estado de flexibilidade mental.**

Rajas é a transformação; é caracterizado pelo movimento dinâmico, pela energia cinética, pela turbulência, agitação, mudança, transformação => é ativo, agressivo, dominador penetrante, móvel, inquieto, raivoso. Busca poder, trabalho e ação => **sempre ocupado => ação e energia.**

Tamas é a qualidade da inércia, da escuridão, da solidez, da estagnação, da obscuridade, do velamento, da rudeza, da grosseria, da resistência, da materialidade. É lento, letárgico, estúpido, violento, escuro, oculto => veneno, doença, inércia, sono. Estagnação mental, excede-se em tudo: dormir, comer, drogas, alimentos industrializados => **Tratamento difícil, precisa de rajas para provocar mudança.**

Entender as *gunas* é importante para conseguir relacionar elas com o toque que será utilizado na massagem ayurvédica, assunto que será explicado num capítulo posterior.

Figura 04: Samkhya – Filosofia da Criação



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500280>

Sattva é leve, flexível;
Rajas é movimento, ação e
Tamas é estagnação,
profundo.

As *gunas* interagem entre si e quando isso acontece o equilíbrio é perturbado. Para se restaurar o equilíbrio uma atividade se inicia, gerando correntes de energia e surge o espaço (*Akasha*), e assim, do *Akasha* (éter) vem o Ar, do Ar vem o Fogo e depois vem a Água e a Terra. Portanto das três *gunas* surgem os cinco elementos, os *pancha mahabhutas*.

Figura 05: Samkhya – Filosofia da Criação



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500662>

3.1 Os *Pancha Mahabhutas*

Na Ayurveda, os cinco elementos (*pancha mahabhutas*) representam cinco estados ou qualidades de energia ou matéria e estão presentes em todas as coisas em variadas proporções. Eles fazem parte da dinâmica da criação e são constantemente mutantes e interativos. Qualquer mudança que atinge um elemento afeta todos os outros. Essa teoria, dos cinco elementos, era usada pelos antigos sábios para explicar como as forças internas e externas se unem (MARINO, 2012).

Essa teoria, dos cinco elementos, era usada pelos antigos sábios para explicar como as forças internas e externas se unem (De LÚCA; BARROS, 2007).

Conta-se, também, que quando nada existia o universo emitia um som, o OM (mantra universal), então, esse foi o primeiro elemento da criação o ÉTER.

E com a vontade do criador, movimentou-se o vazio e assim criou-se o AR, que só podia ser sentido, sendo o segundo elemento da criação.

A medida que o ar se move, cria atrito, gera calor, surge a iluminação, o FOGO, que pode ser visto como sendo o terceiro elemento da criação.

O calor produz umidade e assim surge a ÁGUA, determinada a suavizar os outros elementos, que além de poder ser ouvida, sentida, vista, pode ser apreciada, através da saliva, sendo o quarto elemento de criação. Ela é um elemento mais denso: se alguém tenta atravessar a água é retardado pela sua densidade.

E assim a água irá gerar a TERRA, forma mais densa da matéria que pode ser apreciada por todos os cinco sentidos, incluindo o olfato.

1. Éter = Akasha => forma etérica, elemento sutil, não perceptivo, que se distribui no espaço permeando todos os outros elementos. Está intrínseco nos sentimentos como o amor, a timidez, o medo, o apego;

2. Ar = Vayu => forma gasosa e impalpável; leve, claro, seco e dispersivo; está associado aos movimentos: respiração, necessidades, funções;

3. Fogo = Agni => forma radiante, expressa mudança e transformação. É quente, ressecante e apresenta movimento ascendente. Está vinculado a fome, sede, temperatura do corpo, sono, inteligência;

4. Água = *Apah* => forma líquida, não tem forma própria, é frio e seu movimento é descendente. Se relaciona com o sêmen, sangue, gordura, urina, muco, saliva;

5. Terra = *Prithvi* => forma sólida, pesada, densa, levando à estabilidade e à estrutura. Está vinculado aos ossos, carne, pele, nervos e Cabelo.

Figura 06: Os cinco elementos na Ayurveda



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500662>

Os cinco elementos estão presentes na célula, mas o elemento terra predomina, dando estrutura à célula. Já o elemento água predomina no citoplasma, o líquido contido dentro da célula. O processo metabólico regulador da célula é principalmente governado pelo elemento fogo. O ar está presente no núcleo celular, enquanto que o espaço ocupado pela célula representa o elemento éter (MARINO, 2012).

Conforme Mcintyre (2015), todos os elementos se manifestam no funcionamento dos sentidos e capacitam o ser humano a perceber o ambiente no qual vive e assim interage com ele. O éter, o ar, o fogo, a água e a terra correspondem à audição, ao tato, à visão, ao paladar e ao olfato, respectivamente.

Os cinco elementos se organizam em três princípios essenciais: movimento, metabolismo e estrutura. Combinados

em proporções únicas e individuais, eles são responsáveis por todas as funções da mente e do corpo, gerando uma constituição psicofísica ou *dosha*. Os *doshas* podem ser entendidos como três biotipos: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, que são ar, fogo e água (De LUCA: BARROS, 2007).

3.2 Os *Doshas*

A Ayurveda considera que cada pessoa é única e tem uma constituição física e mental específica, conhecida como *dosha*. A constituição básica de cada indivíduo é determinada na concepção. Quando o espermatozoide e o óvulo se unem, a constituição do indivíduo é determinada graças às permutações e combinações dos elementos éter, ar, fogo, água e terra no corpo dos pais (MARINO, 2012).

O meio ambiente químico da fertilização do óvulo tem papel importante no estabelecimento da natureza psicossomática de um indivíduo.

Existem três *doshas* principais: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, que correspondem a diferentes elementos do corpo e governam diferentes funções. O objetivo da Ayurveda é equilibrar esses *doshas* para manter a saúde e prevenir doenças.

Figura 07: Os *Doshas*



Fonte: <https://indiamed.com.br/blogs/artigos/doshas-e-doencas>

Cada pessoa possui uma proporção única desses três doshas no corpo que é determinada na sua concepção. Essa proporção é imutável, é o seu DNA *Dóshico* que recebe o nome de *PRAKRITI*. É de acordo com esse *prakriti* que se manifestam todas as características físicas, psíquicas e espirituais do indivíduo.

A Ayurveda diz, segundo Carneiro (2009), que a constituição é herdada geneticamente, pois é gerada pelos três *doshas* inerentes ao espermatozoide (*sukra*) e ao óvulo (*artava*). A união desses formará o embrião, porém, no momento dessa união, os três *doshas* contidos no espermatozoide e óvulo sofrem modificações em suas proporções originais. Podem predominar todos em iguais proporções, ou é possível que dois deles se tornem predominantes, ou ainda que apenas um deles predomine em relação aos outros. A combinação dos *doshas* no momento da concepção pode definir os seguintes tipos de constituição:

- 1 Com predominância de um só *dosha*: constituição **vata**, constituição **pitta** e constituição **kapha**;
- 2 Com predominância de dois *doshas*: constituição **vata-pitta**, **vata-kapha** e **pitta-kapha**;
- 3 Com equivalência dos três *doshas*: constituição **vata-pitta-kapha**.

Geralmente há esses sete tipos de constituição: (1) *vata*, (2) *pitta*, (3) *kapha*, (4) *vata-pitta*, (5) *vata-kapha*, (6) *pitta-kapha* e (7) *vata-pitta-kapha*, no entanto, entre esses sete tipos, há inúmeras variações sutis que dependem da porcentagem dos elementos *vata-pitta-kapha* na constituição (LAD, 2012).

Através desses *doshas* o organismo humano aceita mudanças ambientais e recebe a energia dos alimentos. O trabalho de todos esses *doshas* está mais concentrado na região entre o coração e o umbigo. É nessa região que eles interagem sem parar, realizando a tarefa de preservação e crescimento do corpo. Um equilíbrio harmonioso dos *doshas* é essencial para a manutenção do bem-estar físico e mental (JOHARI, 2007).

De acordo com a Ayurveda, o corpo é composto de três elementos fundamentais, sendo eles os *doshas*, os *dhatu*s e os *malas* (esses dois últimos serão estudados posteriormente), eles precisam estar em um estado de equilíbrio dinâmico, uns

com os outros, para que haja saúde. Qualquer desequilíbrio nas suas predominâncias irá resultar em doenças e decomposição.

Ninivaggi (2015) fala que o conceito dos *doshas*, forma um grupo fundamental de verdades que são aceitas sem discussão ou consideradas evidentes por si próprias. Os *doshas* têm sido tradicionalmente chamados “humores” e em muitos textos são assim encontrados.

Como regra geral os três humores ou *doshas* controlam as funções corporais e mentais sendo: *Vata* ou ar, que controla todos os movimentos internos e externos no corpo; *Pitta* ou fogo, que promove todos os processos de transformação, sejam digestivos, enzimáticos ou hormonais e *Kapha* ou água, responsável pela lubrificação, nutrição e estruturação do corpo e da mente.

Cada um desses humores engloba um segundo elemento complementar, que compõe suas ações fisiológicas. Assim, *Vata* é composto dos elementos ar e espaço (vento); *Pitta* combina os elementos fogo e um pouco de água (bílis), que o estabiliza para que o fogo não seja consumido por si próprio; e *Kapha* que é composto pela água e terra (fleuma) que lhe dá contenção (DEVEZA, 2013).

VATA = ar (*vayu*) + éter (*akasha*)
PITTA = fogo (*agni*) + água (*apah*)
KAPHA = água (*apah*) + terra (*prithvi*)

Figura 08: Os *Doshas* e os cinco elementos



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500669>

Os elementos sutis do ar e do éter (*dosha Vata*) controlam os elementos brutos da terra, da água e do fogo (*doshas Kapha e Pitta*).

Os *doshas* irão exercer seus efeitos de uma maneira mais funcional no corpo humano. Eles são os intermediários entre o mundo exterior (alimentos, dieta, rotina diária e estilo de vida) e o mundo interior dos tecidos, dos sistemas de órgãos e do funcionamento do organismo.

Atuam como barreiras de proteção, preservando a saúde e a integridade do corpo, tanto mental quanto físico.

Para a Ayurveda a saúde consiste no desenvolvimento preciso e na interação harmoniosa dos três *doshas*, enquanto que a doença é causada por seus desequilíbrios.

A natureza do *dosha* é a de uma força que reside no limiar entre a matéria e a energia. No seu conceito está duas ideias fundamentais: o fato de ele ser uma substância bioenergética; e a sua ação como força, processo ou princípio fisiológico regulador bioenergético (NINIVAGGI, 2015).

Os *doshas* são considerados substâncias materiais e funcionais presentes no corpo e possuem *pramana* (quantidade), *guna* (qualidade) e *karma* (função) próprias e definidas. Quando em equilíbrio e harmonia, eles atendem às diferentes funções do corpo e mantêm um funcionamento harmônico. Porém, se houver desequilíbrio, sofrendo um aumento ou diminuição em suas quantidades, qualidades ou funções, podem sair da normalidade, se alteram e intoxicam os seus sítios de ação, ou seja, os tecidos orgânicos (*dhatu*s) (CARNEIRO, 2009).

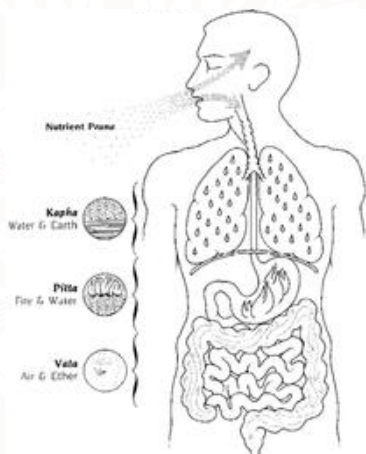
A função dos *doshas* é de controlar as atividades psico-químicas e fisiológicas do organismo. Eles, também, representam os cinco elementos imbuídos pela força da vida, a energia vital denominada *Prana*. Conforme *sattva* interage com *rajas* e *tamas* (as *gunas* já mencionadas anteriormente), a energia cinética de *rajas* precipita para fora aquilo que será essência vital, energética, que permeia toda a vida biológica, o *Prana*. Essa energia, no limiar da ausência de forma, não só mantém o corpo, a mente e a consciência unidos como também os anima. A partir desse *Prana* surge o primeiro

dosha bioenergético, *Vata*, e dele se originam os outros dois *doshas*, *Pitta* e *Kapha*.

A Ayurveda ensina que, apesar dos *doshas* trabalharem sempre em conjunto, formando o sistema *tridosha*, cada um governa uma área e uma função específica da fisiologia. Carneiro (2009) descreve que a localização dos *doshas* pode ser definida dividindo o corpo em setores, segmentando o trato digestivo ou considerando o organismo como um todo. Ao dividir o corpo em três partes, diz-se que *kapha* localiza-se principalmente na parte superior, acima da região correspondente ao coração; *pitta* está preferencialmente na parte inferior do corpo, região abaixo do umbigo.

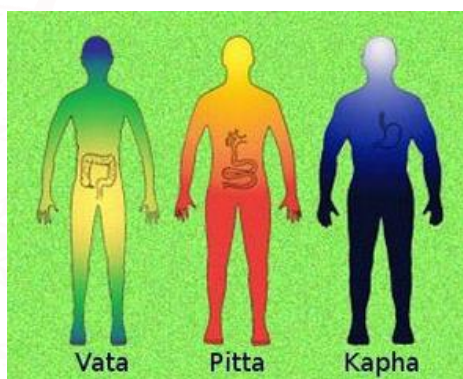
Quando se segmenta, didaticamente, o sistema digestivo em três partes, *kapha* está localizado na parte superior ou inicial, corresponde ao estômago; *pitta* na porção intermediária, referente ao intestino delgado; e *vata* na parte inferior ou final do trato gastrointestinal, correspondente ao intestino grosso.

Figura 09: Os *Doshas* no corpo humano



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286576835>

Figura 10: Os *Doshas* no sistema digestivo



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286576835>

3.2.1 *Vata*: princípio do movimento ou propulsão

Vata tem sido chamado de humor biológico do ar, significa vento e sugere movimento. Em sânscrito significa “aquilo que movimenta as coisas. A sua principal característica é a da propulsão. Ele é o responsável por todo o movimento no corpo. Então, o *dosha Vata* representa tudo que se move, que transporta. É a força principal que rege o transporte de fluídos, a descarga de secreções e eliminação de materiais residuais (NINIVAGGI, 2015).

Vata é aquele que põe toda a existência em movimento, além de movimentar os outros dois humores, *Pitta* e *Kapha* permitindo a mente adaptar-se e compreender, animando aparelho sensorial (DEVEZA, 2013).

Sua função é colocar a energia em movimento e dar-lhe direção, inclusive tem ligação com o sistema nervoso, portanto *Vata* regula a mente e os sentidos, levando todos os impulsos sensoriais a seus centros e mantém a eficácia dos órgãos e dos sentidos. Ele é o responsável por pensamentos, atividade neuromuscular, respiração, circulação e movimentos peristálticos. Também está diretamente ligado ao tecido ósseo, proporcionando agilidade, adaptabilidade e habilidades de boa comunicação (De LUCA; BARROS, 2007).

As qualidades (*gunas*) que caracterizam *vata* são: frio, leve, seco, áspero, móvel, sutil, não viscoso, dispersante, adstringente, inconstante e grosseiro. Elas são também as que tendem a desequilibrá-lo (RAMOS, 2023).

Os indivíduos com predominância de *vata* se beneficiam bastante com os alimentos de fácil digestão, quentes e oleosos, como por exemplo, *ghee* (manteiga indiana), sopas e chás. Alimentos como as saladas cruas, os frutos secos e os refrigerantes são os caminhos para o seu desequilíbrio.

Vata constitui indivíduos que, quando saudáveis, apresentam entusiasmo, flexibilidade, adaptabilidade, boa comunicação, criatividade e rapidez para aprender, por causa da mente viva e ativa que possuem. Contudo, quando está em

excesso no corpo, promove facilidade para esquecer, ansiedade, inconstância, insegurança, indecisão, agitação, medo, estimula ações desonestas, depressão, perversões de todo tipo, levando os indivíduos *vata* à dependência química e a autodestruição (DEVEZA, 2013).

Os principais distúrbios de *vata* são a depleção dos tecidos, a fraqueza, e a desidratação. Também poderá ter problemas de garganta, de fala e perturbações na mente e no sistema nervoso (como preocupação, insônia, ansiedade). Quando em excesso cria *secura* no corpo e quando deficiente provoca preguiça e lentidão.

Apesar de circular por todo o corpo, o local primordial deste *dosha* é o cólon (intestino grosso), na prática, portanto, significa que os desequilíbrios serão sentidos neste órgão em primeiro lugar, ocorrendo flatulência, inchaço abdominal, obstipação (prisão de ventre) ou diarreia, entre outros. Além da alimentação, para esse *dosha*, é de extrema importância manter uma rotina estável e realizar massagens com óleo morno regularmente de modo a compensar as qualidades que *vata* não tem. A prática de automassagem é muito útil pois, além de digestões irregulares, as pessoas com predominância de *vata*, também apresentam articulações frágeis e rígidas (RAMOS, 2023).

Vata, que representa a qualidade do movimento, é o líder dos *doshas*, pois sua combinação de éter (espaço) e ar é necessária para que tudo o mais exista no universo. Então, *pitta* e *kapha* dependem de *vata* para existir, mas por ser móvel e instável, *vata* é bastante suscetível ao desequilíbrio, e, quando se desequilibra, os outros tendem a segui-lo. Os textos clássicos da Ayurveda atribuem 80 tipos de doenças a *vata*, 40 a *pitta* e 20 a *kapha*, sendo esse o mais estável dos três (De LUCA; BARROS, 2007).

O bem-estar do homem depende do equilíbrio entre os *doshas*, mas, um ou dois deles tendem sempre a se destacar, definindo os traços de personalidade, metabolismo e aparência física da pessoa. O *dosha* que se destaca é o *dosha*

da pessoa, que pode ser observado através de suas características físicas.

O bem-estar do homem depende do equilíbrio entre os *doshas*, mas, um ou dois deles tendem sempre a se destacar, definindo os traços de personalidade, metabolismo e aparência física da pessoa. O *dosha* que se destaca é o *dosha* da pessoa, que pode ser observado através de suas características físicas.

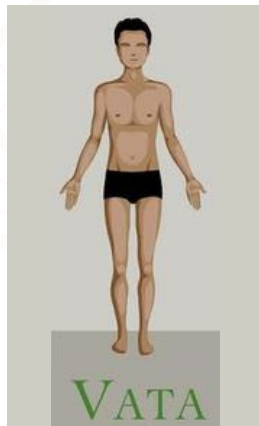
As características físicas do *vata* são: pessoas altas ou baixas, porém sempre magras, de estrutura corporal pequena e angulosa. Têm ombros e quadris estreitos. Comem muito, mas não engordam. Porém seu peso pode flutuar durante a vida e, ao envelhecer, às vezes ganham alguns quilos. O apetite é irregular e podem ter fome a qualquer hora, bem como pular refeições. Suas juntas são secas, barulhentas e protuberantes. Os dentes são pequenos e também protuberantes. Têm mãos e pés gelados e sentem muito frio. Geralmente têm olhos pequenos e cabelos finos e encaracolados. A pele é seca. Dormem pouco (6 horas são suficientes) e em horários diversos. Têm sono leve, acordam com qualquer barulho. São superativas, mas se cansam com facilidade, podendo chegar a exaustão. Necessitam de muito repouso e se beneficiam com rotinas e hábitos regulares.

Figura 11: O *Dosha Vata*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616608>

Figura 12: *Vata* - tipo de corpo



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616299>

Os aspectos psico-lógicos de *vata*, por terem uma mente rápida e ativa, estão sempre alertas. Aprendem rapidamente mas tendem a esquecer o que aprenderam com igual rapidez. Pensam, falam, andam e movem-se depressa, como o vento. Mudam de ideia e de humor o tempo todo. Amam a liberdade. *Vata* é responsável em começar as coisas, mas não significa que vai finalizar elas. Possuem medo especialmente do novo; vivem no “mundo da lua”; sofrem por excesso de trabalho e esforço; são ótimos comunicadores.

Figura 13: Características *Vata*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286618144>

3.2.2 *Pitta*: princípio da digestão ou termogênese

Pitta é o humor que “digere” e que transforma, é responsável por todas as mudanças mentais, metabólicas e químicas que ocorrem no corpo (DEVEZA, 2013).

Ele é constituído pelos elementos fogo e água, com predominância de fogo. Governa o metabolismo, a formação dos tecidos e dos substratos orgânicos. É muito importante para o sistema digestório e endócrino (MARINO, 2012).

Regula a fome, a sede, representa o metabolismo e a energia potencial que dá brilho ao olhar. Sua função é gerar energia. Também é responsável pela clareza mental, percepção visual, digestão, metabolismo e regulação da temperatura. Está diretamente ligado ao sangue (De LUCA; BARROS, 2007).

O conceito ayurvédico fundamental de *agni*, a energia do fogo digestivo (que será estudado logo mais), está muito ligado à atividade do seu recipiente biológico, o *dosha pitta* (NINIVAGGI, 2015).

Pitta representa tudo o que altera ou condensa as coisas, tem o aspecto oleoso dos líquidos que dão combustível para o corpo por causa da sua formação fogo e água, portanto é responsável pela conversão do alimento em calor, tecidos e materiais residuais, ele controla a digestão e o metabolismo a partir do nível celular até o nível dos tecidos.

As qualidades (*gunas*) que o caracterizam são: quente, leve, oleoso, suave, líquido, móvel, intenso, impetuoso, perspicaz e penetrante, fato esse que lhe confere a capacidade de permear todos os meios. Ao nível social isso aparece na excelente capacidade de persuasão, e ao nível físico, numa capacidade digestiva fantástica. A facilidade em manter um peso corporal relativamente estável é reflexo destas qualidades (RAMOS, 2023).

De acordo com Deveza (2013), esse *dosha* “ilumina” também o intelecto e isso permite a compreensão e a percepção da realidade com muita clareza. Quando em equilíbrio a percepção, a inteligência, a inventividade, a lógica, a coragem e a liderança são suas características. Porém, quando o fogo intensifica, e se desequilibra, favorece sensações de queimação e alterações na coloração da pele, da urina e das fezes. Também ocorre a irritabilidade, a ambição desmedida, a raiva, a crítica excessiva, a audácia, o orgulho, a dominação, o ódio, a vaidade, o desejo de destruição, as psicopatias e algumas ações criminais, com destruição do outro.

Para manter *pitta* em equilíbrio é importante consumir alimentos com qualidades opostas às suas, então frutas e legumes frescos são uma excelente opção, assim como os grãos integrais (arroz, aveia, cevada). O *ghee*, consumido em moderação, é um anti-*pitta* por excelência. Deve-se evitar ao máximo os alimentos picantes, fermentados e fritos, o álcool e a cafeína (RAMOS 2023).

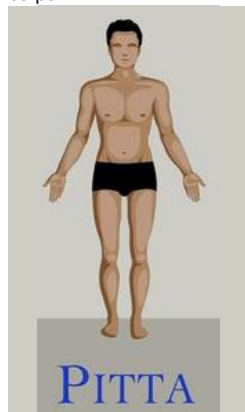
O local principal deste *dosha* é o duodeno (intestino delgado). Os sintomas mais frequentes do aumento excessivo de calor interno são a azia, a diarreia, a febre e as erupções cutâneas. Além da alimentação é importante relaxar e reduzir o nível de exigência pessoal. A meditação é uma excelente forma de acalmar a mente e reduzir o stress, assim como fazer uma automassagem relaxante. Caminhar à beira-mar, quando a temperatura estiver amena, também é muito benéfico (RAMOS, 2023).

As características físicas do *pitta* são: pessoas de estrutura e constituição corporal média, com massa muscular definida. Elas mantêm o peso sem flutuações. A pele é clara ou avermelhada, muitas vezes com sardas e com tendência a manchar. Como a temperatura do corpo é alta, transpiram e ruborizam com facilidade. Também são avessas ao calor e à exposição prolongada ao sol. Os olhos brilhantes são penetrantes, de tamanha médio, com um olhar profundo e desafiador.

Cabelo fino e sedoso, geralmente loiro, castanho claro ou ruivo. Possuem a tendência de ficarem com os cabelos grisalhos precocemente e, no caso dos homens, carecas. Os dentes são fortes, mas gengivas sensíveis.

Quanto a digestão, é muito boa e possui grande apetite, ficando irritadas se pulam ou atrasam uma refeição. Costumam acordar no meio da noite com fome, sede ou calor. O intestino funciona com regularidade e dormem profundamente por curtos períodos de tempo. Os indivíduos com predominância de *pitta* são geralmente carismáticos, determinados, ambiciosos e competitivos, com uma inteligência e perspicácia inigualáveis. É o *dosha* de maior inteligência e também raiva.

Figura 14: *Pitta* – tipo de corpo



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616608>

O raciocínio é rápido, enquanto a mente tem poder de foco e organização, por isso é responsável pela percepção, pelo julgamento e pela determinação. São pessoas ordeiras, enérgicas e competitivas, além de corajosas e independentes. Têm a fala articulada e precisa, têm iniciativa e costumam dominar as situações.

Figura 15: O Dosh Pitta



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616299>

Figura 16: Características Pitta



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616046>

3.2.3 Kapha: princípio da coerência ou coesão

Kapha representa tudo o que une as coisas e fornece o suporte para a manifestação dos outros *doshas*. Por ser constituído pelos elementos água e terra, com predominância de terra, *kapha* previne a degeneração dos tecidos, sustenta uma boa resposta imunológica e determina o crescimento do corpo.

É o *dosha* responsável pelo acúmulo de gordura no corpo e retenção de líquidos. Constitui a massa corpórea e é o que lhe dá forma, sendo a influência estabilizadora que lubrifica, mantém e contém, portanto, dele depende a formação de novos tecidos, a hidratação, a nutrição, a lubrificação e a proteção do corpo contra o calor, o vento, a degeneração e rupturas (De LUCA; BARROS,2007).

A característica principal desse *dosha* é da coesão e da ligação. Sendo assim, mantêm a estabilidade dos tecidos corporais e transmite uma qualidade de proteção, relacionada com sua tendência à densidade, retenção e materialidade (NINIVAGGI, 2015)..

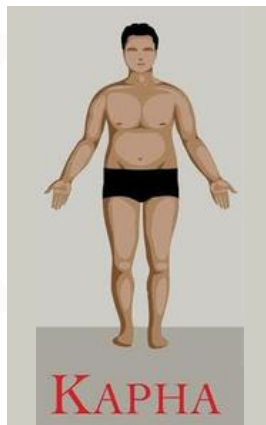
As principais funções de *kapha*, conseqüentemente, consistem em governar toda a estruturação física do organismo humano, fazendo coesão, definindo a forma material, construindo a base substancial e promovendo a adesão e estabilidade de todas as estruturas materiais do corpo (CARNEIRO, 2009).

Kapha protege todas as mucosas do organismo, no entanto, o estômago é o seu local primordial – com o pH dos sucos digestivos nem poderia ser diferente. Seguem-se os pulmões, cuja lubrificação é vital no processo respiratório. Em desequilíbrio, as digestões tornam-se mais lentas, devido ao excesso de muco no estômago, e as vias respiratórias ficam congestionadas (sinusite, tosse com expectoração, etc.). É fácil perceber porque não se deve ingerir alimentos frios e pesados quando há constipação (RAMOS, 2023).

Nos atributos (*gunas*) de *kapha* encontram-se: frio, úmido, pesado, grosseiro, estável, embotado, mole, suave, turvo e denso. Quando em equilíbrio promovem estabilidade, calma, paz, compaixão, paciência, suavidade, receptividade, perdão, alegria, resistência fé e amorosidade (DEVEZA, 2013).

Essas qualidades, no entanto, facilitam *kapha* a cair em letargia, inércia e excesso de peso, por isso é importante para estes indivíduos manter uma atividade física regular, comer alimentos leves e picantes e esfoliar o corpo com frequência (RAMOS, 2023).

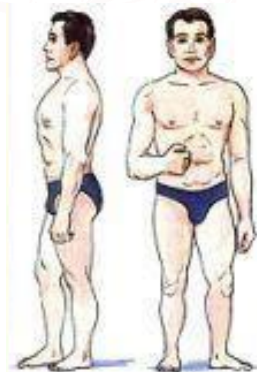
Figura 17: O Dosha Kapha



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616299>

De constituição robusta, os indivíduos com predominância de *kapha* apresentam também uma resistência física e emocional impressionantes. As pessoas de *kapha* possuem uma estrutura corporal sólida, ganham peso com facilidade, tendem a obesidade e possuem muita dificuldade para emagrecer. Sua pele é clara e lustrosa, suave e sedosa, apresenta certa palidez. Também apresentam lábios carnudos, dentes brancos e fortes, bochechas fofas e olhos grandes, de cílios longos. Cabelos grossos, pretos e brilhantes. (De LUCA; BARROS, 2007).

Figura 18: *Kapha* – tipo de corpo



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616608>

Apresentam movimentos lentos e graciosos, gostam de ficar mais isolados e vivem num mundo particular, apreciando uma vida estável, confortável e tranquila, com uma rotina definida, organizada e planejada (PIRES, 2017).

A digestão em *kapha* é lenta, podendo se sentir pesado após comer. Não têm muito apetite e tolera pular refeições. A eliminação é regular. Precisa de um período maior de descanso e seu sono é pesado e profundo. Transpira pouco, detesta tempo frio e úmido, e tende a acumular muco (De LUCA; BARROS).

As características psicológicas desse *dosha* são lentas em todos os aspectos, como movimentos e raciocínio. Caracteriza-se pelo devagar e sempre, aprendem devagar, mas têm excelente memória. Amáveis, cheias de compaixão, conciliadoras e de bom senso, são pessoas excelentes como amigos e pais. O apego a gente, coisas e ao passado, faz parte de sua natureza. Não se preocupam e nem ficam bravas com facilidade. São emocionalmente estáveis, agradáveis e carinhosas. Pensam muito antes de tomar uma decisão (De LUCA; BARROS).

Figura 19: Características *Pitta*



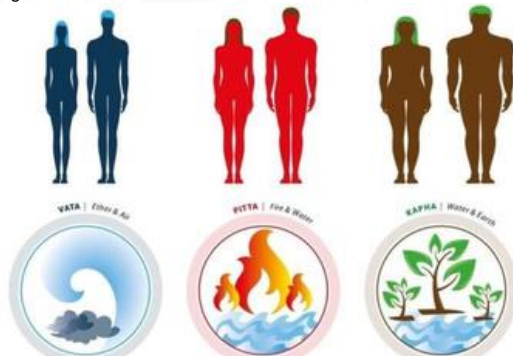
Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286618316>

Figura 20: Resumo *Doshas*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286618316>

Figura 21: *Doshas* e os cinco elementos



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616278>

3.3 *Prakriti* e *Vikriti*

Prakriti ou constituição psicofísica é um dos pontos básicos e característicos da Ayurveda que envolve a questão das características de cada pessoa no que se refere à saúde, às tendências para adoecer, aos modos reacionais internos e aos modos de reagir diante de fatores externos (ambientais), de alimentos e medicamentos; estará relacionada aos aspectos físicos e psíquicos do indivíduo (CARNEIRO, 2009).

A *prakriti* ou constituição física do indivíduo é determinada no momento da concepção e depende de alguns fatores que são: as condições do esperma e do óvulo; a natureza da estação do ano e as condições predominantes dentro do útero; as qualidades do alimento e as condutas adotadas pela mãe durante o período de gravidez; e a natureza dos *mahabhutas* (5 elementos) que compõem o feto.

A constituição é chamada *prakriti* em sânscrito, um termo que significa “natureza”, “criatividade” ou primeira criação”. No corpo, a primeira expressão dos cinco elementos básicos é a constituição. A constituição básica do indivíduo permanece inalterada durante a sua vida, pois está geneticamente determinada. A combinação de elementos presentes por ocasião do nascimento permanece constante (LAD, 2012, p.30).

A *prakriti* de uma pessoa se expressa em vários níveis. O primeiro é por intermédio do corpo anatômico, que é a expressão das disposições particulares dos *mahabhutas* (éter, ar, fogo, água e terra). O segundo é por meio do funcionamento fisiológico do corpo, que é uma expressão do código genético e da maneira como os *doshas* (*vata*, *pitta* e *kapha*) operam. O terceiro nível é por intermédio da mente, que reflete a qualidade e influência das *gunas* (*sattva*, *rajas* e *tamas*) nas pessoas, pode-se dizer que a *prakriti* da pessoa é tridimensional: *doshas*, *mahabhutas* e *gunas* (NINIVAGGI, 2015).

A *prakriti*, também pode ser encontrada como *prakriti*, é considerada como a base para a saúde individual. Quando a *prakriti* está em equilíbrio, a pessoa está saudável e feliz.

O distúrbio de qualquer *dosha* causa doença e desordem no organismo. O ritmo de vida da pessoa, sua alimentação, seu habitat e suas condições emocionais alteram o *prakriti* e assim surge o *vikriti* (ou *vikriti*), que é a alteração da combinação natural dos *doshas* para a adaptação às mudanças conforme o desenrolar da vida.

Se as diferenças entre o *prakriti* e o *vikriti* forem demasiadas e as situações forcingarem o afastamento da natureza básica, esse fato será um desencadeador de desequilíbrio e conseqüentemente de doenças. Quanto mais próximo estiver do seu *prakriti*, mais saudável a pessoa será e o *vikriti* será apenas uma situação momentânea que o ajudará na adaptação numa nova situação ou ambiente estranho. Estar consciente de sua natureza básica e do que cria boa base para que ela se manifeste, permite resgatar o *prakriti* (MARINO, 2004, p.48).

Quando a *vikriti* é diagnosticada, o objetivo é trazer a pessoa de volta ao seu estado de equilíbrio natural através de tratamentos ayurvédicos personalizados, como a dieta, o estilo de vida, o uso de ervas e outras terapias naturais.

A condição *vikriti* é comum e reflete o estado em rápida transformação dos *doshas*. Esses desequilíbrios podem resultar da alimentação, do estilo de vida, do estresses, da idade e das mudanças sazonais. Podem ser temporários e durar alguns dias ou semanas, ou se acumular ao longo das estações e durar anos. A Ayurveda tem como um dos objetivos avaliar a *prakriti* básica da pessoa, avaliar o desequilíbrio atual, o *vikriti*, e restaurar o funcionamento ideal de cada *dosha* e o equilíbrio adequado do funcionamento geral dos *doshas* individualmente e quando interagem em comum (NINIVAGGI, 2015).

Em resumo, a *prakriti* e a *vikriti* são dois conceitos importantes da Ayurveda que ajudam a identificar a constituição natural de uma pessoa e os desequilíbrios que podem afetar sua saúde e bem-estar. Com base nesses conceitos, o Ayurveda oferece tratamentos personalizados e holísticos para ajudar as pessoas a recuperar sua saúde e equilíbrio natural.

3.4 Os Dhatus

O corpo é formado por sete tecidos básicos e vitais, os *dhatu*s, palavra que em sânscrito significa elemento construtivo. Eles surgem, em sequência, a partir de um tecido principal, tendo sua origem embasada no tecido que o antecede, são eles: o plasma/ linfa, o sangue, o músculo, a gordura, o osso, o tecido nervoso e o tecido reprodutor (MARINO, 2012).

A definição de tecidos na Ayurveda tem caráter muito mais funcional do que anatômico, pois estão intimamente interligados e o comprometimento funcional de um, afeta um pouco aquele que o antecede, mas principalmente o que o sucede (DEVEZA, 2013).

A raiz sânscrita *Dha* significa o suporte físico da vida e os *dhatu*s são os locais de manifestação física das doenças causadas pelos desequilíbrios na energia constitucional de cada *dosha*:

Os alimentos e a água são metabolizados no sistema digestivo, sendo transformado por meio do fogo digestivo (*agni*) em nutrientes. Esses nutrientes e a sua energia vital vão para o coração, que libera o plasma (*rasa*) para todo o corpo. Parte da energia do plasma, por meio de um pequeno metabolismo interno, é transformada em sangue (*rakta*). Parte da energia do sangue, pelo mesmo processo, é convertida em músculo (*mamsa*). Parte da energia do músculo vira gordura (*meda*). Parte da energia da gordura é transformada em ossos (*asthi*). Parte da energia dos ossos é alterada em tecido nervoso (*majja*) e na medula óssea. Parte da medula óssea e do tecido nervoso é transformada no tecido reprodutivo (*shukra*). O auge do processo nutritivo é alcançado quando parte da energia do tecido reprodutivo é convertida em vitalidade (*ojas*). Este ciclo completo de transformação dura em média 35 dias, influenciado pela natureza das emoções (CÔRTEZ, 2018, p.70).

As funções dos diferentes órgãos e partes vitais do corpo são mantidas pelos *dhatu*s, portanto exercem um papel importante no desenvolvimento e na nutrição do corpo, como também no mecanismo biológico de proteção. Junto com o *agni* são responsáveis pelo sistema imunológico (MARINO, 2012).

Os cinco elementos estão presentes nos *dhatu*s da seguinte maneira:

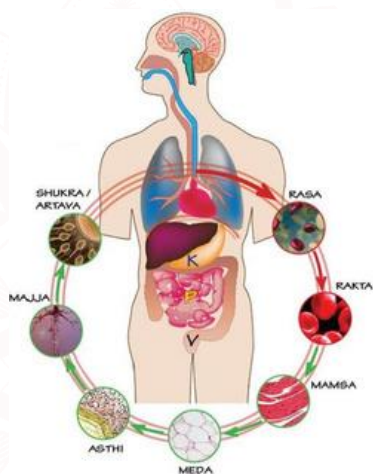
- 1 Plasma (*rasa*) ► principalmente água, é a solução básica que banha todos os demais tecidos do corpo. Nutre e hidrata todos os tecidos e serve para preenchê-los. Proporciona o sentimento de preenchimento da vida;
- 2 Sangue (*rakta*) ► uma combinação de fogo e água. Leva o oxigênio até as células, que sem respirar, morreriam. Confere vitalidade e sentido a vida;
- 3 Músculo (*mamsa*) ► muita terra, água e fogo. Ligar é sua missão no nível físico. Os músculos, como camada gelatinosa, servem para cobrir e dar força a toda estrutura do corpo. Responsável em capacitar para a ação;
- 4 Gordura ou tecido adiposo (*meda*) ► basicamente composta por água. Sua função é lubrificar músculos, tendões e tecidos. Ajuda na lubrificação da garganta, confere voz melodiosa. Causa a suavidade;
- 5 Osso (*ashti*) ► une terra (seu constituinte mineral) e ar (porosidade). Responsável em dar suporte. Sustenta os tecidos e confere a firmeza e estrutura do corpo. Traz a estabilidade, confiança, segurança e energia emocional;
- 6 Tecido nervoso e sistema nervoso (*majja*) ► água (muita) e terra (pouca). Fisicamente responsável em preencher. Também é responsável pela secreção do fluido sinovial, que ajuda na lubrificação dos olhos, das

fezes e da pele. Implica no sentimento do contentamento;

- 7 Tecido reprodutivo, masculino e feminino (*shukra*)
➤ basicamente água, que tem o poder de gerar nova vida. É a essência proveniente de todos os tecidos, particularmente do tecido nervoso. Responsável pela reprodução, em dar continuidade à vida. Dá a força, a energia, a criatividade, confere inspiração à alma.

Ao analisar mais profundamente como são feitos os tecidos, dá para concluir que existe apenas um tecido no corpo humano, que se apresenta em sete níveis de transformação ou metamorfose. Um problema em qualquer dos tecidos tende a ser refletido nos demais (De LUCA, 2007).

Figura 22: Conceito *Dathus* na Ayurveda



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286623678>

Ao mesmo tempo que os sete tecidos são produzidos, eles também produzem tecidos secundários ou acessórios, os *upadhatus*. Os *dhatu*s mantêm o funcionamento e a produção dos tecidos secundários que são: *sthanya* (leite materno), *raja* ou *artava* (fluido menstrual), *sira* (vasos sanguíneos), *kandara* (tendões), *vasa* (gordura muscular), *tvacha* (pele), *snayus* (ligamentos), *danta* (dentes), *dushika* (fluido esclerótico dos olhos) e *ojas* (fluido corporal associado às funções imunológicas) (NINIVAGGI, 2015).

Alguns sintomas podem ser percebidos e servem de alerta pois acusam o mal funcionamento de cada tecido. Esses sintomas são: para o plasma (*rasa*) será a inquietude,

palpitação, dor precordial¹, hipersensibilidade a ruídos, falta de vitalidade; para o sangue (*rakta*) observar a aspereza, secura e fissuras na pele, a perda de vigor físico e mental; para o tecido muscular (*mamsa*) o emagrecimento, sobretudo nos quadris, pescoço e abdome; para o tecido gorduroso (*medas*) a crepitação nas articulações, emagrecimento excessivo com força muscular razoável, exaustão, fraqueza especificamente nos músculos dos olhos; para o tecido ósseo (*asthi*) a queda de cabelos, de unhas, amolecimento dos dentes e frouxidão nas articulações, com entorses por mínimos esforços; para a medula (*majja*) também o emagracimento, mas agora com fraqueza intensa generalizada, crepitação articular dolorosa, artroses e osteopenia; para o tecido reprodutivo (*shukra*) o comportamento apático, boca seca, palidez, lassidão, falta de resistência ao mínimo esforço, impotência e ausência de ejaculação nos contatos sexuais (DEVEZA, 2013).

3.5 O Agni

A Ayurveda enxerga o corpo humano como uma máquina metabólica capaz de transformar em energia e em estrutura para o corpo físico e sutil todo alimento, água, ar, pensamentos e impressões que entram através dos nossos sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato). Essa energia recebe o nome de *Agni* (CORTÊS, 2018).

Agni é um termo védico que significa “arder”, é o fogo que transforma toda a comida, bem como as sensações que

¹ A dor precordial é a dor no peito na região à frente do coração que pode acontecer em qualquer hora do dia e desaparece após alguns segundos. Apesar de muitas vezes ser considerado sinal de problemas cardíacos, a dor precordial está raramente relacionada com alterações do coração, podendo ser devido ao excesso de gases no organismo ou como consequência de mudança repentina da postura, por exemplo. A dor precordial normalmente dura poucos segundos e é descrita como sendo uma dor fina, como se fosse uma facada, que pode acontecer mesmo em repouso. Essa dor, quando surge, pode ser sentida mais fortemente ao inspirar ou durante a respiração, e é local, ou seja, não é sentida em outras partes do corpo, como o que acontece no infarto, em que a dor no peito, além de ser em forma de pressão e pontada, irradia para o pescoço, axilas e braço.

(Fonte: <https://www.tuasaude.com/dor-precordial/>)

entram no organismo, em energia e possibilita a absorção dos nutrientes para os nossos tecidos. O *agni* ou “poder digestivo” capacita o corpo a utilizar os cinco elementos na comida, extrair os nutrientes e transformá-los em elementos corporais (McINTYRE, 2015).

O conceito de *agni* é fundamental na Ayurveda que vê nele a energia de transformação que possui atributos divinos. Nos antigos textos védicos é descrito como destruidor de demônios e doenças, e além disso, é visto como a capacidade do corpo de repor o tecido muscular que foi destruído por fatores externos (NINIVAGGI, 2015).

A saúde depende em grande medida da capacidade de digerir, absorver e utilizar os nutrientes da comida. Embora a transformação da comida forneça energia, ela também requer energia para executar todas as reações bioquímicas essenciais envolvidos nesse processo (McINTYRE, 2015).

Agni é o fogo biológico que governa o organismo e está presente no processo metabólico equilibrado de todos os tecidos e células. Ter um *agni* forte e ativo é sinônimo de boa saúde e longevidade. O *agni* é responsável pela boa digestão, pela absorção e assimilação de nutrientes, pelo viço da pele, pelo equilíbrio da mente, pelo funcionamento do sistema imunológico e pelas respostas neurais para o funcionamento geral do corpo (MARINO, 2012).

Assim como o corpo, a comida ingerida também é formada pelos cinco elementos – Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. O apetite e a capacidade de digerir e absorver os nutrientes com a ajuda das enzimas é o *agni* (fogo digestivo) que irá atuar sobre o bolo alimentar que foi engolido e liquefeito. Ele separa a parte pura ou nutritiva da comida (*sara*) do material residual (*kitta*) e a decompõe nos cinco elementos. Estes, por sua vez, são absorvidos pelo fígado, onde os *agnis* elementares os transformam nos respectivos tecidos elementares (*dhatu*s) para o corpo: os elementos Terra servem para formar a massa básica ou proteína do corpo, como os músculos; os elementos Água desenvolvem os fluidos vitais, o plasma, o sangue e a gordura; já os

elementos Ar desenvolverem os ossos e os nervos e aos elementos Éter formarem a mente e os sentidos (McINTYRE, 2015, p. 112).

Por ter as mesmas características do fogo: quente, seco, luminoso, aromático, sutil, móvel e penetrante, o *agni* ficará intensificado com os temperos quentes e aromáticos, como o gengibre, a pimenta do reino, e outros, porque estes contêm a mesma natureza do fogo. Quando ele é suficiente no organismo, as toxinas não permanecem no corpo propiciando um bem estar, e quando seu funcionamento se encontra em desequilíbrio, causa má qualidade de vida (CORTÊS, 2015).

O *agni* pode se apresentar em quatro estágios:

- 1 *Agni* elevado (*Tiksna*): *agni* forte, apetite forte e com boa capacidade digestiva, não ganha peso com facilidade;
- 2 *Agni* baixo (*Manda*): *agni* lento, pouco apetite mas constante, favorece ganho de peso;
- 3 *Agni* variável (*Visama*): *agni* instável, apetite variável de acordo com o estado emocional, oscila entre a fome excessiva e a falta de apetite;
- 4 *Agni* equilibrado (*Sama*): *agni* equilibrado e adequado.

Em todos os processos energéticos da digestão, absorção, transporte para a circulação, e assimilação celular e tecidual pode-se constatar a presença do *agni*, portanto, ele está presente e ativo no corpo desde o nível celular aos níveis mais complexos dos tecidos, órgãos e sistemas de órgãos. Ele é o princípio da transformação. Há 13 formas de *agni*, porém a descrição e o funcionamento dos principais *agnis* digestivos são feitos de três maneiras (NINIVAGGI):

- 1 *Jatharagni*: o principal fogo metabólico digestivo que ocorre no trato gastrointestinal;

- 2** *Bhutagni*: que inclui as transformações digestivas que estão relacionadas com o processamento dos cinco elementos no fígado;
- 3** *Dhatuagni*: que inclui os processos digestivos e metabólicos dentro dos dhatus ou tecidos e no fígado.

A Ayurveda diz que um *agni* forte é sinônimo de saúde e que *agni* e *ama* são opostos. A força do primeiro impede a reprodução do segundo no organismo. *Agni* é saúde e *ama* é toxina (De LUCA; BARROS, 2007).

O equilíbrio é a chave para a boa digestão, e para manter o equilíbrio do sistema digestivo, que é o segredo da saúde preventiva, bem como do tratamento da maioria dos problemas, a Ayurveda recomenda:

- 01.** não comer mais do que o organismo precisa,
- 02.** saborear e apreciar a comida,
- 03.** comer lentamente de maneira relaxada e na posição sentada,
- 04.** beber um pouco de água quente com suco fresco de limão e não beber líquidos demais com as refeições,
- 05.** se possível dar um passeio depois de comer,
- 06.** adicionar temperos suaves quando cozinhar,
- 07.** comer só quando sentir fome,
- 08.** não comer tarde da noite (dormir com estômago cheio não é aconselhável),
- 09.** não jejuar ou pular refeição,
- 10.** comer regularmente e na mesma hora todos os dias.

3.6 O Ama

Ama é o nome dado para as toxinas que são substâncias provenientes da falta de critério de seleção alimentar, com a utilização de produtos industrializados e de origem animal, da deficiência metabólica dos *agnis* na digestão e do mal funcionamento intestinal na eliminação dos seus resíduos. As toxinas também surgem dos hábitos perniciosos como o tabagismo e o alcoolismo, do contato inadequado com produtos químicos e das poluições ambiental e alimentar.

Sendo um conceito fundamental na Ayurveda, *ama* diz respeito a toxinas metabólicas ou impurezas que participam da doença e dão origem a estados de um modo geral pouco saudáveis. A palavra *ama* deriva do radical sânscrito *am*, que significa prejudicar, causar dano e enfraquecer (NINIVAGGI, 2015, p. 146).

A toxina é gerada quando o *agni* se enfraquece, todo processo metabólico se torna deficiente e *ama* é todo resíduo tóxico que permanece no organismo, poluindo o sistema vital, bloqueando o fluxo natural e espontâneo de informação e inteligência, sendo a base de todas as doenças (De LUCA; BARROS, 2007).

O *ama* tende a se acumular em locais debilitados do corpo, promovendo contraturas, estases e estenoses, alterando a mecânica tecidual. Quando ele fica intensificado, causa a combustão excessiva dos nutrientes biológicos contidos nos alimentos, levando à redução da capacidade imunológica do corpo (MARINO, 2012).

Hábitos de alimentação inadequados, escolhas insatisfatórias de alimentos, fatores sazonais e ligados ao estilo de vida, o envelhecimento e a agravação dos *doshas* contribuem para anomalias no processo digestório e na produção de *ama*, que constitui um conjunto de impurezas metabólicas que irá atuar como uma massa tóxica dentro dos tecidos (*dhatu*s) (NINIVAGGI, 2015).

A causa de todas as doenças é o acúmulo de toxinas (*ama*). Adotando medidas para eliminar as toxinas existentes e prevenir o aparecimento de novas, o ser humano terá saúde no verdadeiro sentido da palavra – não apenas a ausência da doença, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e emocional (De LUCA; BARROS, 2007).

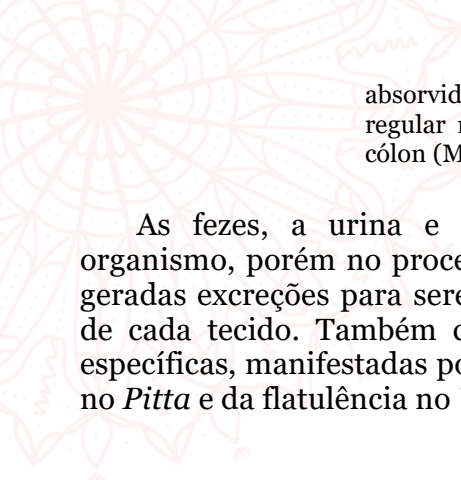
3.7 Os *Malas*

As fezes, a urina e o suor são excreções gerais do organismo, sendo consideradas as mais importantes no tratamento dos desequilíbrios causadores de doenças. Na ayurveda essas excreções recebem o nome de *malas*. Quando ficam em excesso, elas agravam os desequilíbrios instalados nos tecidos (*dhatus*). Elas são importantes na manutenção da saúde e a alteração na produção das excreções indica a existência de distúrbios orgânicos, agravando as doenças já instaladas e intoxicando os tecidos (CORTÊS, 2018).

A diferença entre *ama* (produtos tóxicos produzidos pela digestão inadequada) e *malas* (produtos finais de uma digestão adequada) é que os *malas* antes de serem eliminados pelo corpo auxiliam na nutrição e tonificação dos órgãos que ocupam e só irão trazer algum problema para a fisiologia quando se acumulam por falta de eliminação.

Todos os *malas* têm uma função importante no equilíbrio orgânico e são referenciais para a avaliação dos desequilíbrios dos *doshas*. Suas condições de produção e de eliminação identificam possíveis desequilíbrios, então a observação de coloração, odor, consistência e volume dos *malas* é fundamental no processo diagnóstico (MARINO, 2012).

Além de expressar a saúde do organismo, as eliminações têm a função de manter seu equilíbrio: o suor é derivado do tecido adiposo, responsável pela regulação da temperatura corporal, ajuda a manter a elasticidade, aumidade, a maciez e o tônus muscular; a urina elimina do corpo a água, o sal e outras substâncias, mantendo a concentração normal de eletrólitos nos fluídos corporais; e as fezes excretam os substratos sólidos orgânicos não



absorvidos como nutrientes e sua eliminação regular mantém o tônus do canal intestinal e do cólon (MARINO, 2012, p.35).

As fezes, a urina e o suor são excreções gerais do organismo, porém no processo metabólico de cada tecido são geradas excreções para serem eliminadas, que são específicas de cada tecido. Também cada *dosha* possui suas excreções específicas, manifestadas por meio do muco no *Kapha*, da bile no *Pitta* e da flatulência no *Vatta* (CORTÊS, 2018).

Capítulo 04

O Diagnóstico na Ayurveda

O diagnóstico é um fator muito importante para a Ayurveda. Existem vários fatores que podem afetar a saúde como a dieta, estilo de vida e fatores externos. O sistema corporal, quando em perfeito estado de funcionamento, transforma em energia todo alimento, água e ar introduzido no corpo somado ao conhecimento adquirido pela mente e consciência. Essa energia será enviada para todo o corpo mantendo a vitalidade de todas as funções físicas e psíquicas.

O conceito de saúde é fundamental para entender a doença na medicina ayurvédica, então é precioso entender o sentido da palavra saúde. A saúde existe:

- quando o fogo da digestão (*agni*) está em equilíbrio;
- quando os humores do corpo (*vata-pitta-kapha*) encontram-se em equilíbrio;
- quando os três tipos de resíduos (urina, fezes e suor) são eliminados em quantidades normais e de forma equilibrada;
- quando os sentidos trabalham normalmente e o corpo / espírito / consciência estão em harmonia.

Qualquer desequilíbrio em um desses sistemas fará surgir problemas de saúde e em seguida aparecerá a doença, portanto a saúde é a ordem e a doença será a desordem ou distúrbio.

Na Ayurveda o diagnóstico resulta na monitoria do momento a momento das interações entre ordem (saúde) e a

desordem (doença). O processo de doença é uma reação entre os humores (*doshas*) e os tecidos (*dhatu*s). Os sintomas da doença estão sempre relacionados ao descontrole do equilíbrio do *tridosha*. Uma vez compreendida a natureza do desequilíbrio, o equilíbrio pode ser restabelecido através de tratamento (LAD, 2012).

Os desarranjos que se iniciam na parte do aparelho digestivo de cada *dosha* (*vata* no cólon, *pitta* no intestino delgado e *kapha* no estômago) se espalham pelo resto do corpo, penetrando órgãos vitais e causando danos, sendo os responsáveis por todas as doenças que aos poucos se instalam tanto a nível físico como psíquico.

A Ayurveda considera o estômago como sendo o ponto principal do corpo, já que ele é o lugar que transforma a comida em alimento para os *doshas* do corpo. Porém um corpo saudável também depende do equilíbrio em outras áreas como a atividade física, o descanso e o exercício.

Conhecer as possíveis causas das doenças ajudará muito no diagnóstico, portanto deve se considerar que há causas chamadas de primeira categoria de fatores etiológicos das doenças, as de segunda categoria e as de terceira categoria.

As de primeira categoria envolve as causas imediatas (um golpe de frio, um alimento indigesto, etc.); causas a longo prazo (quando a doença se desenvolve anos depois do contato contagioso, como exemplo a sífilis), causas subjacentes (elas se manifestam por sintomas vagos que não correspondem a uma doença conhecida, por exemplo o estresse) e as causas tóxicas (como envenenamento, queimaduras, mordidas de animais venenosos, etc.).

Já na segunda categoria estão as doenças causadas por má utilização dos cinco sentidos (como exemplo: olhar muito tempo a luz solar, escutar sons altos, etc.); as doenças causadas pelas variações climáticas (inverno muito frio, verão muito úmido, etc.).

Na terceira categoria estão os distúrbios causados pelo

desequilíbrio dos *doshas* e doenças intrínsecas (como exemplo mais frequente é a tuberculose).

Os terapeutas ayurvédicos, há cerca de 400 anos, adotaram um sistema de oito pontos, que permite um diagnóstico rápido do estado dos três *doshas* (EDDE, 1993):

- 1 Controle do pulso:** se toma o pulso ao longo da artéria radial. Toma-se o pulso da mão direita no homem e o pulso da mão esquerda na mulher. O pulso que indicar a predominância do vento (*vata*) é leve, nervoso e rápido. Quando a predominância for da bile (*pitta*) o pulso é saltitante e vivo e se predominar o fleuma (*kapha*) ele estará lento e pesado. Outra maneira de verificar os *doshas* no pulso é colocar o dedo indicador, médio e anular no pulso abaixo da lateral do polegar, se um dos três pulsos for dominante indica a força de um dos três *doshas* (ver figura abaixo):

Figura 23: Diagnóstico no pulso



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286483560>

Análise do Pulso / Se for mais forte no:

- Dedo indicador => *vata* é dominante (vento) / 80 a 100 pulsações por minuto, assemelha-se ao movimento de uma serpente, rápida e deslizante;
- Dedo médio => *pitta* é dominante (bile) / 70 a 80 pulsações por minuto, é ativo e saltitante como uma rã;
- Dedo anular => *kapha* é dominante (muco) / 60 a 70 pulsações por minuto, pulsação é lenta, lembra o movimento ondulante de um cisne.

OBS: o pulso não deve ser examinado após massagem, depois de comer ou ingerir bebida alcoólica, após banho de sol, após ter estado junto ao fogo, depois de trabalho extenuante, depois de fazer sexo, enquanto estiver com fome ou tomando banho.

Figura 24: Diagnóstico no pulso



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286483560>

2 Controle dos olhos: quando acontece distúrbios do vento (*vata*), os olhos são secos, movimentam-se muito e parecem empoeirados; nos da bÍlis (*pitta*) os olhos ficam avermelhados e as vezes ardem; e nos da fleuma (*kapha*) os olhos são atingidos por resÍduos purulentos e úmidos. Quando há falta de cálcio, excesso de sal ou açúcar, deterioração das juntas e esclerose dos vasos pode ser visto um anel branco ao redor da íris. A conjuntivite é uma desordem de *pitta* e a artrite deixa a íris pequena. Olhos pequenos e que piscam muito demonstram uma predominância de *vata* no corpo. Pálpebra superior caída indica sensação de insegurança, medo ou falta de confiança, o *vata* está perturbado. Olhos grandes, bonitos e atraentes indicam uma constituição *kapha*. Os olhos de *pitta* são resplandcentes e sensÍveis a luz, com o branco avermelhado e com tendência a miopia. Caso os olhos estiverem proeminentes, há uma disfunção na glândula tireóide. Se a membrana mucosa que reveste a parte interna da pálpebra (conjunctiva palpebral) e a

superfície exposta da esclera (conjuntiva ocular) estiverem pálidas indica anemia presente, mas se estiverem amareladas então o fígado está fraco.

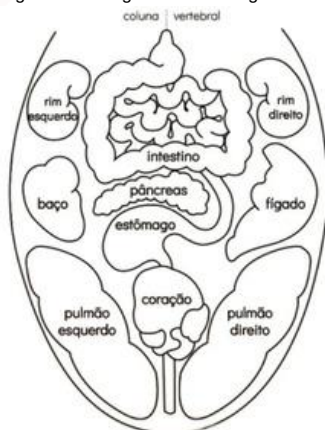
3 Controle das orelhas: quando estiver fria ao ser tocada, problemas de *vata* (vento) ou *kapha* (fleuma); ao tocar estão quentes, *pitta* (bilis) é o problema. Orelha grande, indica vida longa e um bom ouvinte. Muitos pelos na orelha é bom verificar histórico de ataque cardíaco. Um sulco (fissura) na parte medial na borda da orelha pode indicar um trauma ou doença grave e se o lóbulo estiver alterado indica colesterol elevado.

4 Controle da pele: a pele seca relaciona-se o problema com o vento (*vata*), quando quente o problema está na bilis (*pitta*) e se fria e gordurosa o responsável é o fleuma (*kapha*).

5 Controle da língua: escura, fissurada, gosto agriçoe na boca demonstram problemas com o *dosha vata*; amarelada (cobertura) ou avermelhada (língua), gosto amargo na boca, o problemas de *pitta*; pálida, saliva abundante, às vezes língua de pouca altura mostram problemas de fleuma (*kapha*). O exame feito na língua revela a totalidade do que está acontecendo no corpo.

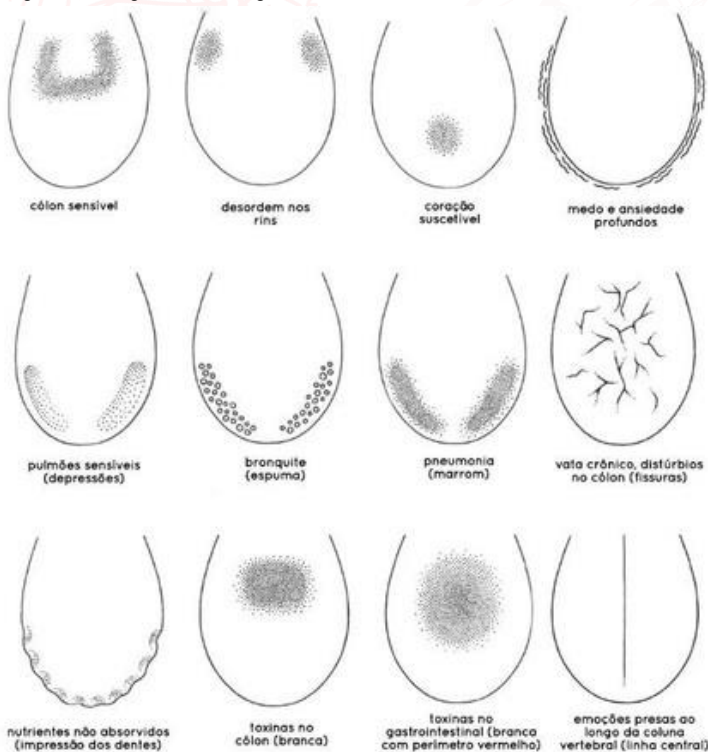
Conforme a figura ao lado, as diferentes partes da língua estão relacionadas aos diferentes órgãos do corpo. Se ocorrer descolorações, depressões ou elevações em determinadas áreas da língua, os órgãos respectivos estão alterados.

Figura 25: Diagnóstico na língua



Fonte: LAD, 2012, p.72

Figura 26: Diagnóstico na língua

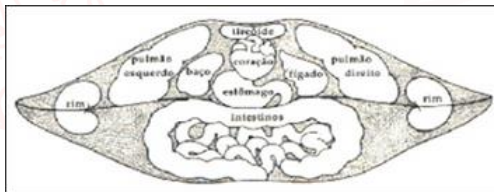


Fonte: LAD, 2012 , p.72

6 Controle da boa e da voz: dentes de cor escura, problemas do humor vento (*vata*); dentes de cor amarelada, problemas da bilis (*pitta*); dentes de cor clara, problemas do humor fleuma (*kapha*). Se a voz for média, nem alta e nem baixa, o problema está no humor vento; se for enfática, clara e aguda o problema é da bilis; e se for fraca, baixa e pesada, o humor fleuma está causando problemas. Os lábios também refletem a saúde ou doença. Observar a forma, a superfície, a cor e o contorno dos lábios. Se estiverem secos e ásperos indica desidratação ou distúrbio de *vata*. Nervoso e medo deixam os lábios secos e trêmulos. Na anemia ficam pálidos. Como consequência do tabagismo crônico, eles ficam marrom opaco. Quando aparecem manchas inflamadas as margens dos lábios indicam a presença de herpes e uma desordem crônica de *pitta*.

Inúmeros pontos superfície exposta da esclera (conjuntiva ocular) estiverem pálidas indica anemia presente, mas se estiverem amareladas então o fígado está fraco.

Figura 27: Diagnóstico nos lábios



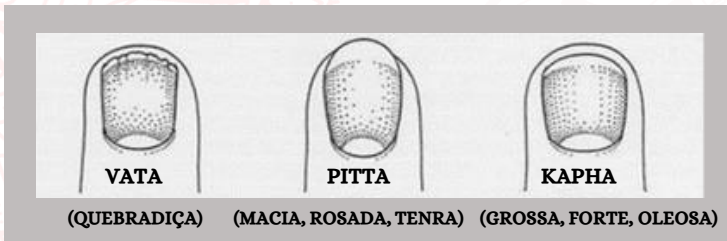
Fonte: LAD, 2012 , p.77

7 Controle das fezes: fezes de cor escura, geralmente duras, ásperas e em pequenos pedaços, problemas com o vento (*vata*), já com cor amarelada é a bilis (*pitta*) a causadora; e se for clara e pálida é o humor fleuma (*kapha*) causando problemas.

8 Controle da urina: deve-se coletar a urina da manhã em um frasco transparente e deixá-la de repouso por alguns instantes. A cor amarelo-pálido, às vezes marrom-escuro indicam problemas do vento (*vata*); a cor amarelo forte, às vezes avermelhada, problemas da bilis (*pitta*); cor pálida e turva, problemas do humor fleuma (*kapha*). Em seguida acrescentar com conta gotas, 2 a 3 gotas de óleo de sésamo, se as gotas se misturarem rapidamente com a urina, a doença é facilmente curável mas, se misturarem lentamente, a doença dificilmente tem cura.

As unhas, para a Ayurveda, são um produto residual dos ossos e também podem observadas para um diagnóstico. Deve ser verificado seu tamanho, sua forma, sua superfície e seu contorno. Se são flexíveis, macias e firmes ou frágeis e quebradiças. Quando forem secas, curvadas, ásperas e quebradiças *vata* está predominando. Se forem macias, rosadas, tenras, facilmente dobráveis e pouco brilhantes o predomínio é de *pitta*. As unhas grossas, fortes, macias e muito brilhantes, com contorno uniforme, então *kapha* predomina.

Figura 28: Diagnóstico nos unha



Fonte: LAD, 2012 , p.79

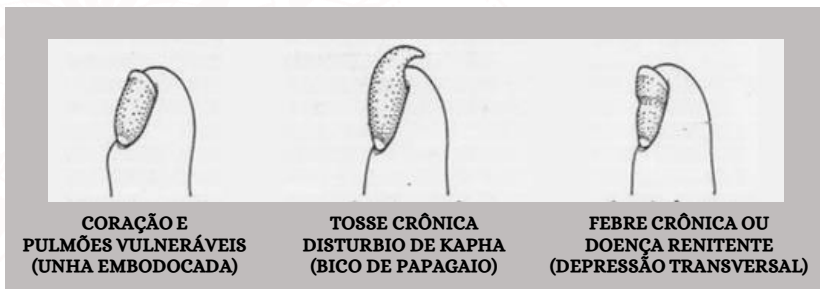
Condições: a coloração da unha pode denotar um distúrbio específico. Se for pálida, anemia. Amarela, sinal de fígado frágil, enquanto a cor azulada é sintomática de pulmões e coração delicados. Se a meia-lua na base da unha for azul, indica fígado perturbado. Meia-lua vermelha é sinal de deficiência cardíaca (LAD, 2012).

Figura 29: Diagnóstico pela unha



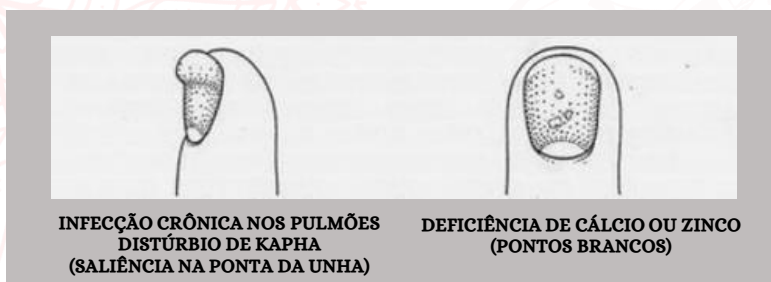
Fonte: LAD, 2012 , p.79

Figura 30: Diagnóstico pela unha



Fonte: LAD, 2012 , p.79

Figura 31: Diagnóstico pela unha



Fonte: LAD, 2012 , p.79

Outra observação importante é verificar como está a circulação de *vata* no corpo, porque ela não pode ser bloqueada, sua estagnação gera a sensação de dor. Dor é um sinal de que *vata* está em desequilíbrio ou que seu fluxo está obstruído. *Vata* é um *dosha* móvel e qualquer fator que altere essa característica gerará quadros dolorosos, colaborando no surgimento dos desequilíbrios de *pitta* e *kapha* (MARINO, 2012).

A abordagem do diagnóstico envolve investigação das causas e sua correlação com os sinais e sintomas. Tudo irá depender do *prakriti* do indivíduo e da progressão das doenças (*vikriti*). Também tem que se considerar o movimento dos *doshas* e da patologia dos *dathus* e *malas*. Ao aprofundar o conhecimento da medicina ayurvédica, uma situação é notada, há diversas metodologias para o diagnóstico dentro da ayurveda. Algumas foram citadas acima, mas é relevante ressaltar que para a massoterapia o *trividha pariksâ* (3 componentes) será o mais indicado. Esse diagnóstico consta de três momentos (CORTÊS; D'ÂNGELO, 2018):

- 1 **Darsana** (observação): trata de uma observação sistemática do paciente que pode fornecer pistas sobre a causa e a duração da doença. Uma observação atenta da marcha, do físico e da aparência do paciente transmite muitas informações sobre sua condição geral. O exame da língua para a verificação de toxinas (*ama*) no corpo também irá colaborar no diagnóstico, assim

como a percepção do seu comportamento, gestos, tiques, imitação da voz, modo de sentar, de apresentar o problema, e etc.

2 **Prasnana** (perguntas): é necessário um interrogatório detalhado do paciente para se ter uma visão geral da doença. Deverão ser avaliados, fazendo uma comparação entre o presente e o passado, das condições do apetite, da digestão, das eliminações: urina, fezes, suor e menstruação, da libido e performance sexual. Verificar o nível geral de energia relacionado à disposição física e da susceptibilidade a doenças (avaliação do sistema imunológico e vitalidade). Investigar a sensação e localização da dor, considerando se ela é recente (aguda) ou antiga (crônica), sua intensidade e o horário em que ela aparece ou fica mais forte.

3 **Sparsana** (toque): esse exame é feito tocando o paciente, assim pode-se avaliar a temperatura do corpo, sentir inchaços, verificar as características do pulso, observar se há aumentos de órgãos. Analisar as características da pele (estrutura, textura) e do cabelo também auxiliam no diagnóstico. Esse momento acontece com a massagem.

Capítulo 05

A Anatomia Sutil

Muitos ensinamentos esotéricos, entre eles antigos textos védicos hindus, descrevem com detalhes o campo de energia humana e somente há pouco tempo, estudos científicos modernos adicionaram observações num nível físico, concreto. Em todo o discurso da história, a ideia de uma energia universal que impregna toda a natureza foi defendida por muitas mentes científicas ocidentais, porém somente a partir do ano 1.900 ocorreram estudos que comprovaram esse fenômeno (BRENNAN, 2006).

A energia é una, mas se manifesta de infinitas maneiras; não a vemos, nem tocamos, podemos apenas captar e perceber a sua manifestação. Ela penetra e movimenta tudo através de vibrações eletromagnéticas, está presente na luz, na televisão, no raio X, no telefone/celular, no micro-ondas, nos raios infravermelha ou ultravioleta, em outros aparelhos mecânicos, e etc.; ela também se manifesta no cérebro humano como ondas cerebrais.

Mesmo não percebendo a energia está em toda parte, absorvemos a energia pelos alimentos, pela água, pelo sol, pela terra, pelo ar, pelas estrelas, pela lua, pela pele, etc. Para os indianos essa energia recebe o nome de *prana*, que é uma palavra de origem sânscrita traduzida por energia vital (MARINO, 2004).

A energia vital rege o corpo no seu funcionamento, controla a imunidade, os hormônios e tudo que mantém a vida. Esta energia têm uma inteligência magnífica que gera a saúde e cura o corpo quando doente. Ela é muito mais inteligente do que o próprio intelecto.

O *prana* percorre todo o corpo, cada célula e tem relação direta com a qualidade de vida da pessoa. A energia vital mantém o organismo, a saúde, ela é uma associação de

energias gerando o que podemos chamar de Anatomia Sutil ou energética. Dentro dessa anatomia sutil estão os *chakras*, a *aura*, os *nadis* e os *marmas*.

A anatomia sutil é um dos aspectos mais interessantes na massagem ayurvédica (ATREYA, 2003), e, para compreender este sistema, é preciso entrar na lógica do pensamento *védico*, sua compreensão com relação à vida, aos processos de saúde, doença e o funcionamento fisiológico do corpo humano (MARINO, 2004).

A Ayurveda é fruto de uma observação sistemática do indivíduo e sua interação com o Universo e com tudo que o cerca. Portanto, segundo a Ayurveda, o conceito da ação prânica pode ser comparado à organização do sistema nervoso central (SNC) e esse sistema irá distribuir o prana pelo organismo.

A circulação do *prana* é feita pelo *nadis*, nervos sutis que formam o complexo circulatório da energia *prânica* no organismo. Os *nadis*, que chegam à pele, terminam em pontos de comunicação do corpo sutil e o mundo exterior: os pontos *marmas*. Esses pontos podem ser comparados aos receptores sensoriais. Os *nadis* distribuem, também o *prana* para todo o organismo, para as sedes dos *doshas* e para centros de energia que são o elo entre o corpo físico e o sutil: os *chakras* (MARINO, 2004, p.54).

O ser humano desenvolve uma intensa atividade no plano de suas energias que sustenta a vida, o corpo físico e a saúde. Essas energias são desconhecidas da maioria das pessoas, mas existem e são chamadas de “corpos sutis”.

Compreender a natureza dessa energia, o que ela faz e como funciona, ajuda na prevenção, na manutenção da saúde e na cura das doenças. Essa energia apresenta várias dimensões e os cientistas hoje chamam de “campos bioenergéticos” aos campos de energia mensurável associados aos sistemas biológicos. Esses campos, associados ao corpo humano, foram medidos por aparelhos como o

eletroencefalógrafo, o eletrocardiógrafo e o aparelho supercondutor de interferência quântica (BRENNAN, 1993).

5.1 Os Chakras

Chakras ou *chacras* são centros energéticos localizados em pontos e regiões estratégicos do corpo associados a aspectos físicos, emocionais e mentais. A palavra *chakra* vem do sânscrito, uma língua antiga da Índia, usada para temas religiosos, que quer dizer roda, algo que gira. São centros de energia luminosos que se parece com um funil. Eles são formados por vórtices energéticos de aparência idêntica aos redemoinhos, ciclones e tornados. Cada vórtice tem a função de converter a energia absorvida oriunda do campo de energia universal e direcionar para a energização de uma glândula endócrina específica relacionada com cada *chakra*.

Os *chakras* são responsáveis pelo fluxo energético no corpo humano. Eles estão ligados ao sistema endócrino através das glândulas. Os hormônios produzidos pelas glândulas fluem diretamente para a corrente sanguínea levando energia vital ao corpo. Eles estão ativos o tempo todo e a energia influenciada pelos cinco elementos (éter, fogo, água, terra e ar) se move pelos *chakras*, produzindo diferentes estados psíquicos. Esses elementos estão em constante movimento através da respiração dentro do corpo, e que, através das glândulas endócrinas, segundo os neurobiólogos, as mudanças químicas dessas glândulas irão se misturar na corrente sanguínea do corpo influenciando o temperamento da pessoa, portanto, conhecer sobre os *chakras* pode ser uma chave importante para a introspecção e para as terapias (JOHARI, 2010).

Há sete *chakras* principais e, há também, conforme alguns mestres falam, *chakras* secundários espalhados por todo o corpo, mas conhecer os sete principais será o suficiente para entender como a energia vital flui pelo corpo (JUDITH, 2016).

Os *chakras* têm então, uma função energética: circular a energia absorvida e metabolizada a fim de que possam manter

os fatores psicológicos, as glândulas endócrinas e o corpo físico em plena harmonia e equilíbrio.

Cada um dos sete *chakras* não só correspondem a uma região específica do corpo físico, como também se relaciona a uma categoria particular ou qualidade peculiar do comportamento e do desenvolvimento humano. Eles possuem velocidade e vibrações diferentes devido ao número de vórtices que existem em cada um deles e por isso cada qual tem sua cor própria. Os sete *chakras* principais são (WILLS, 2017):

1) *Chakra Raiz ou Básico (Muladhara: significa raiz):*

Fica na base da coluna vertebral, seu elemento é a terra. Está ligado a glândula suprarrenal ou adrenal. Este *chakra* é o centro de procriação, de sobrevivência e de instintos básicos. Influencia o sangue, a coluna vertebral, o sistema nervoso, a vagina, as pernas, os testículos e os ossos. A função desse chacra é supervisionar a energia de sobrevivência e a habilidade para criar o contato com os outros. Representado por quatro vórtices que irradiam sua cor predominante: o vermelho; seu mantra² é LAM, seu som musical é a nota DÓ. É o chacra da capacidade de concretizar o que se deseja. É o chacra da matéria e da energia física. Está ligado às raízes familiares e culturais, às nossas relações primordiais, ao momento do nascimento, por isso associa-se a autoafirmação, ao enraizamento. Significa: Eu produzo, eu concretizo.

² **Mantra** (do sânscrito) significa controle da mente. Os mantras se originaram no hinduísmo, sendo uma sílaba ou palavra ou verso, normalmente em sânscrito, que são repetidos de forma a auxiliar a concentração durante a meditação, visando alcançar um estado de relaxamento e contemplação (Fonte: <https://dicionario.priberam.org/mantra>)

2) *Chakra* Sacral ou umbilical ou gástrico (*Svadhisthana*: significa casa):

Fica 4 dedos abaixo do umbigo, seu elemento é a água. Está ligado a glândula gônadas e está mais relacionado com o prazer na vida. Este *chakra* é a fonte da vitalidade do corpo etérico e governa os relacionamentos. Ele irá influenciar os órgãos reprodutores femininos, as glândulas mamárias, a pele, os rins. Responsável pelos hábitos alimentares da pessoa e também pelas habilidades organizacionais, clareza de pensamento e disciplina interior. Sua principal característica: estruturação e manutenção da saúde. É representado por 06 vórtices que irradiam o laranja, sua cor. Seu mantra é VAM, seu som é a nota RÉ. É o chacra da capacidade de fazer amigos, de estabelecer relações emocionais, de identificar as emoções. Associa-se ao movimento corporal; a polaridade, a dualidade. Significa: Eu me emociono, eu desejo, eu aciono a criatividade.

3) *Chakra* do Plexo Solar ou esplênico (*Manipura*: significa joia do umbigo):

Fica na área do estômago, seu elemento é o fogo. Ele está ligado a digestão e irá influenciar a pele, os órgãos do aparelho digestivo (estômago, duodeno, pâncreas, fígado, glândulas endócrinas). A glândula relacionada a ele é o pâncreas. Está associado a compreensão mental das emoções. É responsável pelo ego, pelo desenvolvimento humano e de estar alerta às suas necessidades. Possui 10 vórtices que irradiam o amarelo, sua cor dominante. Seu mantra é o RAM e seu som é a nota MI. É o chacra da afirmação do ego em todos os níveis da vida concreta, da prosperidade. Significa: Eu tenho consciência do que eu sou, e do que eu quero, eu tenho controle da minha vontade, eu me realizo, eu sou feliz e tenho alegria de viver.

4) *Chakra* Cardíaco ou do Coração (*Anahata*: significa o som não tocado):

Localiza-se no meio do peito, na altura do mamilo. Ele é o centro de harmonia e equilíbrio. Seu elemento é o ar. Influenciará os pulmões e os sistemas respiratório, cardíaco, circulatório, imunitário e as glândulas linfáticas. A glândula timo é que está relacionada a este *chakra*. Associa-se aos braços e mãos, a cura, liberdade e simplicidade. Controla a harmonia circulatória do corpo, sua função sensorial, identificando as vibrações e emoções alheias. Suas características principais: autoconsciência, autocontrole e discernimento. Coordena as funções do tato, controla o coração, a fala, diafragma e respiração. É simbolizado por 12 vórtices que irradiam o verde ou rosa. Seu mantra: YAM; seu som é a nota FÁ. É o chacra afetivo, que conta a nossa história, nossas mágoas e carências. É o ponto mais vulnerável. Significa: Quero amar e ser amado.

5) *Chakra* Laríngeo ou da Garganta (*Vishuddha*: significa purificar):

Localiza-se no topo do pescoço, frente a laringe. Seu elemento é o éter. Ele é o responsável pela comunicação verbal. A glândula que corresponde a ele é a tireoide. Irá influenciar os ombros, à garganta (cordas vocais), língua e as paratireoides. Está associado ao trabalho, a palavra e ao silêncio. É representado por uma flor de lótus de 16 vórtices que irradia a cor azul claro. Seu mantra é o HAM e seu som é a nota SOL. Controla fisiologicamente a audição física muito refinada e a audição psíquica, a respiração, a voz e o movimento da língua; auxilia na produção da saliva e as funções dos brônquios. Responsável pela comunicação consigo mesmo e com os outros, pelos poderes de discernimento e a expressão da verdade interior. É o chacra que responde ao que

dizemos e ao que não dizemos. Significa: Eu me expresso livremente, eu me comunico, digo o que sinto e o que penso.

6) *Chakra Frontal (Ajna: significa conhecer):*

Conhecido também como o terceiro olho ou olho da intuição. Fica entre as sobrancelhas. Irá se relacionar com o cérebro anterior, olho esquerdo, nariz, ouvido, sistema nervoso. A glândula pituitária é que corresponde a este *chakra* e seu elemento é o éter. Ele abre o portão para o subconsciente ou a intuição (*Buddhi* = intuição). A visualização e projeção está associada a ele. Responsável pela memória e pelo estado mental. É representado por 96 vórtices que irradiam a cor azul índigo. Seu mantra: OM; e sua nota é o LÁ. É o chakra onde alcançamos o equilíbrio, a perfeita convivência do espiritual com o material e o emocional. Significado: Eu vejo claramente.

7) *Chakra Coronário (Sahasrara: significa mil vezes):*

Localiza-se no topo da cabeça. Têm a glândula pineal relacionada a ele. Essa glândula foi considerada pelo filósofo Descartes, como sendo a ligação entre o corpo e a alma. É o lugar da consciência pura. Este *chakra* irá influenciar o cérebro posterior, o olho direito, o córtex cerebral. Está associado a busca interior e a espiritualidade. Representado por 972 vórtices que irradiam a cor violeta, podendo também ser ouro e branco (branco brilhante representando todo espectro das cores). Seu mantra é AUM; sua nota é o SI. Ele é o Responsável pela abundância, criatividade e humanidade. Trabalha o Eu Espiritual (*Purusha*). É o chakra da realização total, em todos os níveis. Significado: Eu transcendo.

Figura 32: As glândulas endócrinas



Fonte: <https://portaldapometria.wordpress.com/tag/vortice>

Figura 33: As glândulas endócrinas



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286416067/>

Figura 34: Os chakras e seu significado

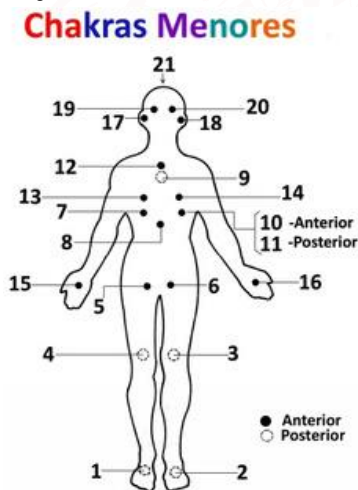


Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286623577>

Os *chakras* secundários ou *chakras* menores totalizam 21 *chakras*, mas atualmente, na literatura existente, não há muita pesquisa a respeito desses *chakras*. Eles não têm uma influência acentuada no corpo físico e nos corpos sutis, porém os dois *chakras* menores localizados nas palmas das mãos são

importantes para a terapia de terapia de cura (Reiki, Cura Prânica, etc.). Esses *chakras* estão localizados: dois à frente de cada orelha; dois logo atrás de cada olho; dois acima de cada lado do peito; um onde se juntam as clavículas; um perto do timo; um perto do plexo solar; um ligado ao estômago; um perto do fígado; dois ligados ao baço; dois relacionados com as gônadas; um na palma de cada mão; um atrás de cada joelho e um na sola de cada pé (LANSDOWNE, 1991).

Figura 35: Os *chakras* menores



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286639001>

5.2 A Aura

O campo da energia humana é a manifestação da energia universal intimamente envolvida na vida humana, segundo BRENNAN (2006). Esse campo pode ser descrito como um corpo luminoso que cerca o corpo físico e o penetra, emitindo uma radiação própria que é denominada aura. Os pesquisadores criaram modelos teóricos que dividem a aura em diversas camadas que também podem ser chamadas de corpos.

A Aura é considerada como um elemento etéreo e imaterial, inerente ao ser vivo. Ela é um campo energético que envolve o nosso corpo, revelando através da sua cor todo o estado emocional da pessoa, como o medo, a angústia ou raiva. Os corpos energéticos ou áuricos também são sete:

- 1 Físico** (material): é o corpo denso, composto por sólidos, líquidos e gases, sendo composto por porções de ossos, sistema sanguíneo, sistema nervoso, cérebro e glândulas endócrinas. Neste corpo há um microcosmo constituído de átomos e sistemas estruturados e organizados onde a energia tem a oportunidade de se desenvolver e obedecer às leis naturais do mundo em

que vive objetivando o seu aperfeiçoamento. O corpo físico é o laboratório e através dele pode-se trabalhar e construir os demais corpos. Ele irradia a cor vermelha o que o faz ter uma ligação maior com o *chakra* raiz;

2 **Etérico** (ou vital): embora seja um corpo sutil, possui uma densidade maior que os demais corpos sutis. Ele fornece energia às células da estrutura física densa e constitui-se num integrador de todas as forças que chegam ao físico advindas de dimensões mais elevadas, transmitindo-as através dos sistemas nervoso, endócrino e sanguíneo. É considerado um corpo semidenso, sendo um estágio entre a pura energia e a matéria física. Como tem a mesma estrutura do corpo físico é considerado como a sua matriz. Durante o sono ou descanso prolongado, esse corpo aproveita para repor ao corpo físico as energias perdidas durante o dia. Sabe-se que a cada sete anos muda totalmente o corpo físico por causa da renovação constante das células, no entanto, no corpo etérico isso não muda, portanto fica registrado nele todos os acontecimentos do corpo físico, desde o nascimento até à velhice. A cor laranja é que o representa, sendo relacionado com o *chakra* sacral;

3 **Astral** (ou emocional): esse corpo está associado aos sentimentos vividos pela pessoa, vibrando as emoções e sensações sentidas. Ele permite que as emoções existam, serve como ponte entre a mente e a matéria e age como um independente veículo de consciência e ação. Nele se origina a maioria dos gatilhos que acionam os mecanismos causadores das disfunções e seus sintomas. Este corpo trata dos registros psicossomáticos da pessoa. A cor amarela o retrata fazendo uma relação com o *chakra* do plexo solar;

4 **Mental** (ou mental inferior): algumas vezes chamado de mente concreta inferior, possui vibração ainda mais sutil que os anteriores e está associado aos pensamentos, atividades mentais, ideias, aperfeiçoamento e maturação dos dons adquiridos

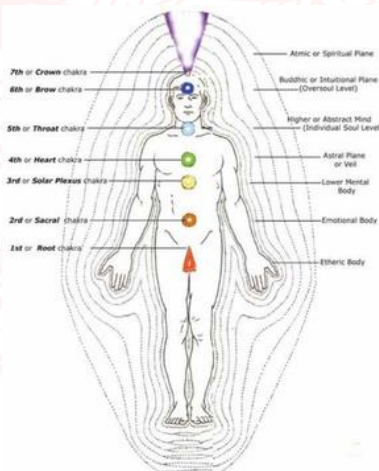
durante a vida. Esse corpo lida com a sabedoria e sua função é servir de veículo para os pensamentos concretos e expressar esses pensamentos através do corpo emocional. Também desenvolve as habilidades de memória e imaginação. Ele reflete a cor verde ou rosa, então sua ligação é com o *chakra* cardíaco;

5 Causal (ou da Vontade, ou mental superior; Alma Humana): esse corpo arquiva todo trajeto vivenciado pela pessoa, ele trata do governo e controle da relação causa e efeito. Nele é guardado o conjunto das capacidades que são aplicadas e ainda o propósito e o limite que o ser pretende atingir. A cor que o representa é o azul claro e o *chakra* laríngeo está relacionado a este corpo;

6 Consciência (ou Alma Divina, ou búdico): é a sede do amor incondicional. Ele armazena a história da constituição evolutiva da existência universal, guarda a essência abstrata ou a sabedoria. Também tem a função de mandar o fluxo de consciência ao cérebro superior, permitindo que a pessoa fique atenta sobre si mesma, seus pensamentos e sentimentos. Retratado pela cor azul índigo, se relaciona com o *chakra* frontal;

7 Íntimo (ou Espírito, ou ketérico): pode também ser chamado de mente abstrata mais elevada ou corpo átmico. É o corpo de maior vibração dentre os sete. Ele irá refletir a natureza divina inata com clareza, síntese e abrangência. Tem a função de apresentar visões intuitivas e de transportar clareza ao pensamento abstrato através do corpo búdico. A cor violeta o representa tendo sua ligação com o *chakra* coronário.

Figura 36: Aura e os *chakras*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616319>

Figura 37: Aura, *chakras* e suas cores



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286616319>

Brennan (2006) comenta que a nível científico, cada camada pode ser considerada um nível de vibrações mais elevadas, que ocupa o mesmo espaço dos níveis de vibração inferiores e se estende além deles, então temos sete corpos que ocupam o mesmo espaço ao mesmo tempo, cada qual se estendendo para fora além do último. Elas são camadas estruturadas contendo todas as formas que o corpo físico possui, incluindo os órgãos internos, os vasos sanguíneos, etc., e formas adicionais que o corpo físico não contém.

A Aura, que rodeia e interpenetra o corpo físico, é, portanto, composta por várias camadas, sendo que cada uma destas camadas é ligeiramente maior do que a precede, interpenetrando-se e estendendo-se cerca de 5 centímetros à sua volta. O sistema de *chakras* pode ser encontrado na aura e as camadas da aura são afetadas pelo *chakra* contido nela (WILLS, 2017).

5.3 Os Nadis

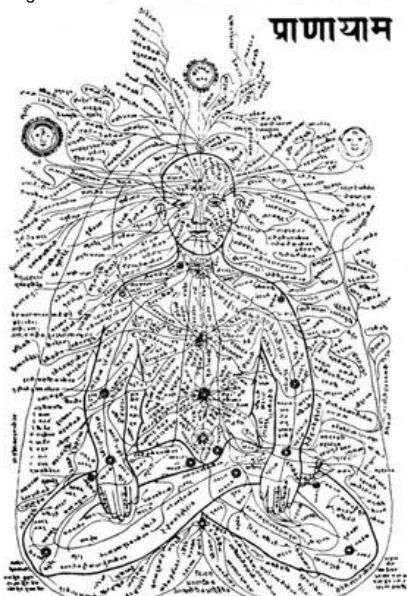
O Corpo está preenchido por milhares de canais estreitos de energia, chamados *nadis* através dos quais o *prana* flui. *Prana* é a força vital derivada do sol que é essencial para toda vida. Essa energia é absorvida pelos *chakras* que vibram de acordo com sua frequência, e é através desta vasta rede de canais sutis que os *chakras* se ligam ao corpo físico (WILLS, 2017).

Em sânscrito, o termo “*nadi*” se origina da palavra “*nad*”, que significa emoção, fluidez ou vibração.

Os *nadis* (plural) são os caminhos por onde flui a energia vital que alimenta o corpo físico e se origina na metabolização do *prana* pelos *chakras*. Através dos *nadis* a energia é transportada para o sistema nervoso central (SNC) que por sua vez vai energizar as glândulas endócrinas. Quando a energia flui livremente, é sinal que o corpo físico está saudável, mas quando o fluxo energético se torna fraco ou congestionado, o resultado é uma saúde física e/ou mental comprometida.

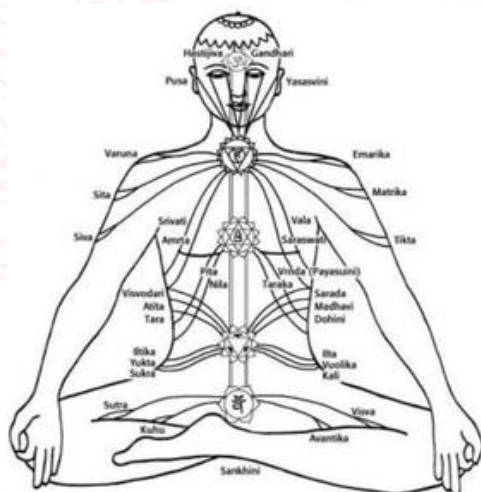
Nos textos védicos e hindus, as descrições dos *nadis* são muito frequentes. Já os textos de Yoga afirmam que existem 72.000 *nadis* no corpo, sendo uma rede muito fina de canais sutis que se espalham por todo corpo etérico, porém 14 deles são os principais (6 do lado direito / 6 do lado esquerdo / 2 centrais), mas *Sushumna* (Fogo), *Ida* (Lua) e *Pingala* (Sol) são considerados os mais importantes. Esses 14 *nadis* irão fornecer *prana* aos órgãos dos sentidos, aos próprios sentidos, aos órgãos de ação e às principais regiões do corpo. Todos os *nadis* começam no chacra raiz (básico) localizado na base da coluna.

Figura 38: Os nadis



Fonte: <https://ograndejardim.com/2015/04/29/nadis-os-meridianos-da-energia-do-corpo/>

Figura 39: Os principais *nadis*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286416066>

Tabela 01: Os *nadis*, sua localização, finalização e função

NADIS CENTRAIS	LOCALIZAÇÃO	FINALIZAÇÃO	FUNÇÃO
<i>Sushumna</i>	da base da coluna / centro da espinha	topo da cabeça	auxilia o movimento ascendente do <i>prana</i> puro que nutre o corpo inteiro / controla o sistema nervoso e o corpo inteiro, contém em si todos os outros <i>nadis</i>
<i>Alambusha</i>	do começo da <i>sushumna</i>	até o ânus	via de saída do <i>prana</i> impuro que o corpo elimina / controla a atividade de eliminação

NADIS LADO DIREITO			
<i>Kuhu</i>	da base da coluna / em frente a <i>sushumna</i>	até o segundo <i>chakra</i> / dirige-se até a extremidade do pênis ou da vagina	controla os sistemas reprodutor e urinário
<i>Varuna</i>	da base da coluna	até o quarto <i>chakra</i> / divide-se para espalhar o <i>prana</i> pelo corpo todo	controla a respiração, a circulação, a pele e o sentido do tato, por isso se diz que existe em toda parte
<i>Yashasvati</i>	base da coluna	até terceiro <i>chakra</i> / altura do umbigo / dirige-se para o braço direito e a perna direita	leva o <i>prana</i> aos membros e permite a movimentação destes
<i>Pusha</i>	base da coluna	até o sexto <i>chakra</i> / dirige-se para o olho direito	controla o olho direito e sentido da visão
<i>Payasvini</i>		até o sexto <i>chakra</i> / dirige-se para o ouvido direito	controla o ouvido direito e sentido da audição
<i>Pingala</i>	base da coluna / a direita da <i>sushumna</i>	até o sexto <i>chakra</i> narina direita	conduz o <i>prana</i> para dentro e fora das passagens nasais e controla o sentido do olfato

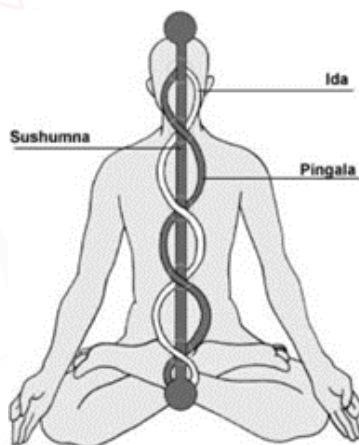
NADIS LADO ESQUERDO			
<i>Visvodhara</i>	base da coluna	até terceiro <i>chakra</i> / altura umbigo / dirige-se a região do estômago	controla o sistema digestivo e a capacidade de digerir
<i>Hastijhva</i>	base da coluna	até terceiro <i>chakra</i> / altura umbigo / dirige-se ao braço esquerdo e perna esquerda	leva o <i>prana</i> aos membros e permite a movimentação destes
<i>Saraswati</i>	base da coluna	até o quinto <i>chakra</i> / na garganta / dirige-se para à língua e à boca	controla o paladar e a língua
<i>Gandhari</i>	base da coluna	até o sexto <i>chakra</i> / dirige-se ao olho esquerdo	controla o olho esquerdo e sentido da visão
<i>Shankhini</i>	base da coluna	até o sexto <i>chakra</i> / dirige-se ao ouvido esquerdo	controla o ouvido esquerdo e sentido da audição
<i>Ida</i>	base da coluna / a esquerda da <i>sushumna</i>	até o sexto <i>chakra</i> / narina esquerda	conduz o <i>prana</i> para dentro e fora das passagens nasais e controla o sentido do olfato

Fonte: ATREYA (2003), tabela elaborada pela autora.

O *Sushumna* é o *nadi* central, situa-se na coluna vertebral, é o principal canal de fluxo de energia porque dá a energia vital (*prana*) ao corpo inteiro. Ele se estende desde o chacra raiz até ao chacra frontal. Junto a ele está o *nadi Ida*, do lado esquerdo, é o *nadi* lunar porque representa a lua, o feminino;

e *Pingala*, do lado direito, é o *nadi* solar, sendo o sol, o masculino. Ambos também se estendem desde o chacra raiz até o frontal, num padrão serpentino. *Ida* e *Pingala* recebem a sua parte do *prana* através do processo respiratório e estão ligadas às narinas esquerda e direita respectivamente (WILLS, 2017).

Figura 40: Os *nadis sushuma*, *ida* e *pingala*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286500520>

O *prana* é a base dos *doshas* e os *nadis* constituem a rede através da qual eles se movem pelo corpo em sua forma sutil, são os *nadis* que transportam a energia vital pelo corpo, por isso, trabalhando sobre o sistema de *nadis* na massagem, pode-se alcançar um efeito terapêutico, porque ela permite que ocorra um equilíbrio prânico no corpo (ATREYA, 2003).

5.4 Os *Marmas*

Os *marmas* são os pontos prânicos do corpo; significa secreto, oculto, conforme. Eles são centros de vida; meios de trabalhar com os *nadis* e o *prana*. São 107 ao todo e estão localizados nos pontos de união dos tendões, artérias, veias, nervos e articulações; sendo 37 na cabeça e pescoço, 12 na frente do corpo, 22 nos membros superiores, 14 na parte de trás do corpo e 22 nos membros inferiores. Os *marmas* são

semelhantes aos pontos de pressão usados na reflexologia e na acupuntura, aliás, foi o sistema de *marmas* que deu origem a esses sistemas e a acupuntura (ATREYA, 2003).

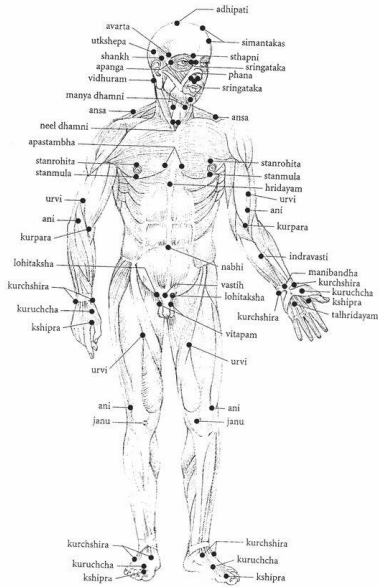
A marmaterapia, que é o tratamento através dos *marmas*, tem como principal recurso o toque terapêutico, em razão dos pontos *marmas* localizarem-se na pele e ao serem estimulados promovem reações específicas não só na região do toque como em zonas reflexas que se estendem para outros tecidos, órgãos e glândulas. Isso acontece por causa que cada *marma* está ligado a um *nadi*.

Ao serem estimulados ocorre nos *marmas* uma ação terapêutica sobre os órgãos internos correspondentes, liberando o acúmulo e a estagnação da energia vital, bem como de toxinas (*ama*) presentes. Eles devem ser estimulados com compressões com a polpa dos dedos, seguido de movimentos circulares que abrangem toda a sua área de localização até uma ruborização causada pelo estímulo energético. A absorção do óleo pela pele é mais intensa na região dos *marmas*, em razão de menor resistência elétrica; eles são sensíveis e a respiração ajuda muito, pois os *marmas* são as portas de acesso ao *prana* do paciente.

Os *marmas* estão classificados em seis categorias:

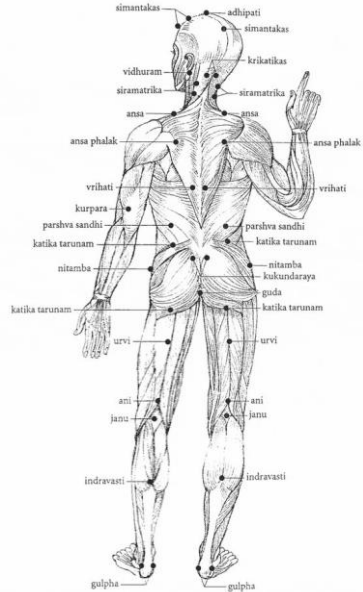
- 01.** *Mamsa marmas*: predomina neles o tecido muscular;
- 02.** *Asthi marmas*: predomina o tecido ósseo;
- 03.** *Snayu marmas*: predominam os tendões e ligamentos;
- 04.** *Dhamani marmas*: predominam as artérias;
- 05.** *Sira marmas*: predominam as veias;
- 06.** *Sandhi marmas*: predominam as articulações ósseas.

Figura 41: Os *marmas*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286416444>

Figura 42: Os *marmas*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286680915>

Os *marmas* são importantes pontos de diagnósticos e terapêuticos. Eles foram importantes também para as artes marciais, porque os guerreiros *vedas* praticavam as antigas artes marciais para desenvolver a energia pessoal, a coragem, a autodisciplina e utilizavam o conhecimento e controle do *prana* através dos *marmas* para protegerem as áreas vitais do corpo.

Há os grandes *marmas*, conhecidos como *mahamarmas*, que estão localizados nas seguintes regiões ou áreas do corpo (CORTÊS; D'ANGELO, 2018):

01. *Sthapani*: localizado entre as sobrancelhas e relacionado com a energia de *vata*;
02. *Hridaya*: localizados no centro do esterno e relacionado com a energia de *pitta*;
03. *Basti*: localizado entre a sínfise púbica e o umbigo e está relacionado com a energia de *kapha*.

Antes de iniciar e ao finalizar a massagem ayurvédica *abhyanga* (que será referida posteriormente), pode-se diagnosticar o nível energético dos três *mahamarmas*, colocando a palma das mãos sobre ou acima da sua localização. A manifestação de calor significa existência de muita energia, enquanto o frio sinaliza pouca energia. Também é possível harmonizar o *marma* através da imposição das mãos: enquanto um mão fica no *marma* com deficiência energética, a outra mão permanece por instantes no chacra coronário, depois no laríngeo e em seguida no umbilical. O terapeuta deverá sempre manter uma respiração suave e tranquila durante a permanência das mãos sobre os pontos de harmonização (CORTÊS; D'ANGELO, 2018).

A estimulação do *marma* quando feita no sentido horário irá tonificar e fortalecer os órgãos e tecidos internos; e quando realizada no sentido anti-horário, irá colaborar para a eliminação de toxinas. Na massagem o ponto *marma* deve ser estimulado de três a cinco minutos e pode ser feita até duas vezes ao dia. Importante ressaltar que o massoterapeuta pode durante a massagem, perceber o ponto *marma* que precisa de mais atenção e/ou está sensível ao toque e, posteriormente, irá procurar e estudar esse ponto para cuidar com mais atenção e conhecimento desse *marma* num futuro atendimento do seu cliente.

Capítulo 06

A Massagem na Ayurveda

Para Ayurveda a pessoa é vista de forma completa e a manutenção de um estado ótimo de saúde se dá por meio de cuidados diários proativos. Portanto, a Ayurveda irá apresentar uma maneira de viver abrangente que estimula o equilíbrio de todos os aspectos da vida.

Enquanto a medicina ocidental se esforça por alcançar a precisão usando o método científico (estatísticas a respeito da saúde/doença), a Ayurveda tende mais pelo naturalismo (abordagem empírica, mais próxima da natureza).

Uma eficiente abordagem terapêutica somente é conseguida mediante diagnóstico ayurvédico preciso, capaz de identificar o *dosha* em desequilíbrio, a constituição original, a presença ou não de toxinas, o estágio da doença e a identificação dos órgãos e tecidos afetados (CORTÊS; D'ANGELO, 2018).

A fim de atingir seus objetivos, a Ayurveda reuniu diversos recursos terapêuticos disponíveis na natureza. Alguns desses recursos são:

- 1 **Dinacharya:** ramos da Ayurveda que trata das rotinas, dos hábitos e dos regimes diários de comportamentos e atitudes de vida voltados à saúde;
- 2 **Rasayanas:** é a ciência do rejuvenescimento, indicada pela Ayurveda com o objetivo de aumentar o vigor do corpo e resistência;
- 3 **Gemoterapia:** utiliza pedras preciosas e gemas especiais, principalmente no sentido preventivo, para auxiliar no equilíbrio dos *doshas*;
- 4 **Mineraloterapia:** recorre aos minerais e metais pesados, através de técnicas especiais são purificados e

utilizados no tratamento de diversas enfermidades, geralmente associados com plantas medicinais;

5 **Gandarva Vada:** consiste no emprego de músicas instrumentais especiais que atuam estimulando ou pacificando os *doshas*;

6 **Terapias Manuais Ayurvédicas:** fazem parte de um complexo conjunto de técnicas sendo o modo mais prático e seguro de entender os procedimentos terapêuticos da Ayurveda. Essas terapias dividem-se em duas formas: *shamana* e *shodhana*.

A *shodhana*, conhecida como *panchakarma*, significa terapia das cinco ações e são técnicas voltadas para o reequilíbrio de desarmonias no organismo onde um profissional capacitado, ou seja, um terapeuta ayurvédico fará um programa ayurvédico de tratamento para a purificação do *dosha* em desequilíbrio ou para manutenção da harmonia dos *doshas* no organismo.

Já a *shamana*, também conhecida como *purvakarmas*, são técnicas aplicadas sobre o indivíduo para reduzir os sintomas da desarmonia dos *doshas*, é a maneira de reconduzir a pessoa ao seu ponto de saúde/equilíbrio e podem ser realizadas de modo “avulso” para fins relaxamento, estética ou manutenção após terapias prescritas.

A massagem está entre as técnicas de *shamana* e têm como objetivo restaurar o bem estar físico, mental, energético e emocional. Na Ayurveda, a massagem é altamente louvada e recomendada como prática diária. Assim como as práticas diárias de comer e dormir, as pessoas deveriam receber massagens diariamente e assim se desfazer dos dejetos do corpo (JOHARI, 2007).

A massagem ayurvédica é uma técnica de manipulação profunda de tecidos miofasciais dentro das terapias ayurvédicas que sofre variações e adaptações segundo a região de origem ou influência de princípios religiosos e

étnicos, que ressalta o aprimoramento do trabalho de manualidade e o aperfeiçoamento da sensibilidade para a leitura dos tecidos corporais ao terapeuta que pratica essa técnica (MARINO, 2012).

A massagem ayurvédica é uma técnica de massagem profunda que alia movimentações vigorosas em toda a massa muscular junto com manobras de tração e alongamento, além da estimulação de pontos e órgãos vitais, visando ao equilíbrio físico, mental, psíquico, energético e espiritual. Ela é muito benéfica para problemas de stress, que provoca, dentre outros males, a contração dos vasos sanguíneos, tecidos, etc, os quais acabam por reter no organismo as toxinas e abalar o sistema nervoso (CARDIM, 1999).

Um corpo em perfeita harmonia, com uma postura correta faz a pessoa sentir um contínuo bem-estar. O corpo mantém-se calmo, em estado de relaxamento, a mente aquieta-se, o sistema linfático e a circulação sanguínea harmonizam-se, a digestão é mobilizada, juntamente com o sistema de assimilação e eliminação, permitindo que haja uma remoção completa das toxinas, os músculos mantêm-se com maior flexibilidade, o sistema nervoso funciona de forma equilibrada, órgãos e glândulas passam a vibrar e realizar harmoniosamente as suas funções (CARDIM, 1999).

A prática da massagem irá propiciar alguns benefícios específicos (JOHARI, 2007):

- 1. Previne e regula o processo de envelhecimento:** afasta a velhice pois irá fortalecer o sistema nervoso e imunológico ;
- 2. Afasta o cansaço pela tensão física ou mental:** ajuda a pessoa a superar a fadiga causada pela dura rotina;
- 3. Previne e cura doenças causadas pelos desequilíbrios do sistema nervoso:** afasta o excesso de vento (*vayu*) que surge com o

desequilíbrio de *vata*. A Ayurveda acredita que as dores e males são causados pela obstrução do fluxo de *vayu* (vento) através dos vasos condutores de *vayu*.

4. Promove a visão: porque para a Ayurveda os olhos possuem um importante papel nas atividades normais da pessoa, então a massagem irá melhorar a visão;

5. Auxilia na nutrição do corpo: a circulação e movimentação dos fluidos vitais irá melhorar com a massagem e também estimular a energia *prânica*;

6. Proporciona longevidade: a massagem cria um equilíbrio eletroquímico no corpo, e, quando o sistema imunológico do corpo fica forte e as toxinas são eliminadas, a longevidade aumenta naturalmente;

7. Ajuda a induzir o sono: a massagem é um instrumento eficaz de indução do sono. As pessoas que sofrem de insônia ou sono intranquilo devem massagear seu corpo antes de dormir;

8. Promove o vigor individual: porque a aplicação da massagem regularmente irá fortalecer a pele, removendo a *secura* que é o primeiro sinal de desequilíbrio de *vata* no corpo, e, torna o corpo mais resistente à doença porque a massagem estimula a produção de anticorpos.

Em resumo, a massagem ayurvédica tem quatro finalidades principais: eliminar os excessos, purificar o organismo, fortalecer ou rejuvenescer e conservar a força. Após uma massagem a pessoa se levanta com uma sensação de frescura, leveza e tranquilidade, cheio de energia, paz e luz (CARDIM, 1999).

Contudo, a massagem não pode se aplicada se o indivíduo estiver com febre, com indigestão, se tiver utilizado purgativos, se sofre de doenças por excesso nutricional, no período menstrual das mulheres, estar com tosse ou resfriada, ou acabou de fazer uma refeição completa e pós cirurgias (JOHARI, 2007).

Por precaução, recomenda-se não aplicar a massagem em pessoas com câncer, mulheres gestantes e pessoas soropositivas. Também deve-se evitar aplicar a massagem em pessoas com muitas erupções na pele e de massagear zonas do corpo que estejam com inflamações, com veias sensíveis, e em zonas muito doloridas deve-se fazer a massagem de forma mais suave (CARDIM, 1999).

6.1 O Toque: sua importância na massagem

Ao tocar uma pessoa uma mensagem é enviada, portanto é muito importante saber como tocar num outro corpo. O toque é a comunicação entre o terapeuta e a pessoa atendida (cliente/paciente).

Ao tocar numa pessoa, envia-lhe uma mensagem clara de maneira não muito sutil, portanto, há uma comunicação, então, é importante conhecer a qualidade desse toque, ter a consciência que na massagem não estará tocando somente numa massa de pele, ligamentos e tecidos, mas num ser que além da matéria tem emoção, sentimentos e energia (*prana*) (ATREYA, 2003).

O terapeuta tem que se conhecer e estar bem na hora de aplicar o toque porque ele também é matéria e energia, e, na hora da massagem, o toque irá unir pessoa e terapeuta, numa comunicação que precisa de qualidade para surtir um efeito eficaz e desejado, o bem estar.

O toque ativa muitos sistemas do corpo, entre os quais os sistemas nervoso, circulatório, linfático e endócrino; num nível mais sutil, também a energia e suas vibrações. Portanto, é importante ter conhecimento e estar familiarizado com essas estruturas (JOGARI, 2007).

A Ayurveda reconhece três espécies de toque, que correspondem as três *gunas*: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Elas constituem estratégias terapêuticas que podem ser adequadas aos diversos indivíduos e as necessidades destes (ATREYA, 2003).

O toque *sátvico* é um toque de reconhecimento, da harmonização. Ele é amoroso, gentil e suave; é mais sensível,

intuitivo. Tem efeito relaxante, harmonizante, equilibrante e rejuvenescente para as emoções. Irá afetar a mente, e por meio dela, as emoções e os sentimentos. É o toque que mais pacífica e harmoniza o corpo. Indicado especialmente para pessoas *vata* (pessoas magras e frágeis) e para o indivíduo que precisa ser acalmado, pacificado ou nutrido. Esse toque é recomendado para o início e finalização da massagem. Ele nutre a pele, ajuda a abrir, soltar e estimular o plasma, o sistema linfático e a circulação, também nutre os nervos, os *nadis* e o *prana*.

O toque *rajásico* é um toque mais exploratório, manifesta-se num estado de mudança, atividade e movimento. É o toque da ativação. Ele é intermediário entre o *sátvico* e o *tamásico*. É firme, mas não dói, é forte, mas não brusco, sendo um toque que busca o movimento, que busca abrir e estimular, por isso é muito eficaz para os primeiros *dhatu*s (plasma, sangue e músculos). Aplicado com firmeza e ritmo constante, sendo moderado e cuidadoso, vai sondando o corpo. Indicado para pessoas *pitta* e *kapha*, para trabalhar os marmas que precisem ser descongestionados, para tensões musculares, dores crônicas, circulação e falta de vigor. Os movimentos são penetrantes, firmes e rápidos, tendo como objetivo abrir as regiões duras ou fechadas para que possam ser trabalhadas. Coloca em movimento as energias estagnadas e prepara o tecido para os movimentos de liberação.

O toque *rajásico* é o toque mais forte, que irá liberar as estagnações, os bloqueios e contenções, então é o toque da liberação. Ele abre e libera sendo profundo, forte e penetrante. A função deste toque é o de quebrar as barreiras (mente e do corpo) que impedem o fluxo. É indicado para estimular o metabolismo, para pessoas corpulentas e de pele grossa. Usar pouco óleo nesse toque. Mais adequado para *kapha* podendo ser feito em *pitta* também. Quando realizado inadequadamente pode ser doloroso, o que significa falta de preparo ou força excessiva. Conversar antes com a pessoa para sincronizar sua respiração com a do terapeuta, executar as manobras na expiração. Pressão forte, penetrante e constante sobre o mesmo lugar (até dissipar a tensão). O Terapeuta deve

preparar a pessoa e explicar-lhe o porquê do toque.

As pessoas de *kapha* são beneficiadas com o toque *tamásico*, uma massagem mais profunda, já a massagem leve, com toques *sátvicos* e *rajásicos*, é boa para as pessoas *vata* e *pitta*. *Pitta* também pode receber o, toque *tamásico*, porém esse toque nunca ou quase nunca é apropriado para uma pessoa *vata*. Importante ressaltar que a mão do terapeuta tem que estar firme e maleável, ela acaba se apoderando da forma do corpo da pessoa que recebe a massagem (LAD, 2012).

A massagem ayurvédica, na utilização desses toques, ativa a corrente sanguínea e energética que irá irrigar os tecidos com sangue rico em oxigênio e energia, produzindo uma espécie de analgésico curativo natural. Tudo que estiver com dor passa a doer menos, tudo o que tiver sem vida passa a vibrar novamente (CARDIM, 1999).

A adequação do ambiente onde será realizada a massagem deve ser observada. O ambiente deve ser tranquilo, com pouca luminosidade, se possível utilizar som ambiente com músicas relaxantes, evitar correntes de ar. Também tem que se evitar as conversas durante a massagem, favorecendo o repouso da pessoa, o terapeuta deve ter higiene corporal, principalmente com as mãos e as unhas, a pessoa deve ficar coberta com um lençol para que não utilizar o óleo suavemente aquecido, adequado ao *dosha* do indivíduo (CORTÊS; D'ANGELO, 2018).

6.2 O Óleo: sua importância na Ayurveda

Os médicos ayurvédicos, assim como os lutadores indianos, recomendam o uso do óleo para obter o máximo benefício de uma massagem. Sendo um bom nutriente para a pele, o óleo contém proteínas, carboidratos e outros ingredientes essenciais que são absorvidos pelas aberturas nos folículos capilares e estes estão conectados às fibras nervosas, o que impede muito os efeitos do envelhecimento precoce. Na Índia as pessoas aplicam o óleo regularmente no ânus para evitar pruridos; nos genitais, para evitar infecções por fungos;

no nariz, para evitar a secura; nos olhos, para limpá-los e fortalecê-los; nos ouvidos, para limpá-los; e no umbigo, para curar o ressecamento do corpo e a fraqueza do fogo digestivo (JOHARI, 2007).

Na Ayurveda são utilizados os óleos vegetais, como o gergelim, amêndoa, oliva, girassol, coco, etc. O óleo regula as condições de hidratação e maciez da pele. Passar óleo, em todo o corpo, uma vez por semana é recomendável para todos os *doshas*, salvo contra-indicações (MARINO, 2004).

A massagem com óleo tem um importante efeito desintoxicante. Ao estimular os tecidos debaixo da pele, ela ajuda a impedir que as toxinas (*ama*) se acumulem no sistema e faz com que elas se escoem para o intestino a fim de que sejam eliminadas (McINTYRE, 2015). Portanto, é importante ter uma boa capacidade digestiva pois os óleos também provocam *ama*.

Para manter a saúde e criar equilíbrio entre os três *doshas* (*vata-pitta-kapha*), a Ayurveda recomenda massagem com vários óleos. O processo de massagem e o tipo de óleo dependem da constituição individual da pessoa. Para uma condição agravada de *vata*, a Ayurveda sugere a massagem com óleo de gergelim para acalmar e equilibrar o corpo. Para *pitta* deve ser aplicado o óleo de girassol ou de pau-sândalo, porque ambos são refrescantes. *Kapha* deve receber o óleo à base de milho ou cálamo, podendo também receber a massagem sem óleo (LAD, 2012).

Na Índia, o óleo de gergelim é o mais utilizado por ser purificante, com efeitos bactericida, fungicida e anti-inflamatório. Uma massagem diária com óleo de gergelim fortalece a pele, melhorando sua cor e textura (De LUCA; BARROS, 2007).

Os óleos devem ser aplicados mornos para *pitta* e *kapha* e mais quentes para *vata*. No verão podem ser usados frios para as pessoas do tipo *pitta* (ATREYA, 2003).

Os melhores óleos são os prensados a frio, obtidos de plantas e vegetais cultivados organicamente. Os óleos minerais e outros substitutos dos óleos naturais são prejudiciais ao corpo porque formam uma cobertura na pele e as células sofrem pois não conseguem respirar livremente (JOHARI, 2007).

Como tratamento e conhecendo seus benefícios, pode-se acrescentar óleos essenciais aos óleos vegetais na realização da massagem.

Figura 43: Os óleos essenciais e os doshas



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286501190>

Capítulo 07

A Massagem *Abhyanga*

A *abhyanga*, que vem do sânscrito, significa untar, friccionar com óleo, e está entre as técnicas de *shamana*. Também é conhecida como massagem ayurvédica pelo ocidente e consiste numa massagem corporal e facial frealizada com óleos vegetais ou ervas específicas para cada *dosha* que auxilia na revitalização dos tecidos do corpo, os *dhatu*s, facilitando que as toxinas (*ama*s) sejam removidas do corpo. É considerado um dos procedimentos mais importantes da Ayurveda e pode ser aplicada em regiões específicas do corpo, recebendo o nome de *mukhabhyanga* (massagem facial), *padabhyanga* (massagem nos pés), *pristhabhyanga* (massagem nas costas), e *shiroabhyanga* (massagem na cabeça) (CARNEIRO, 2009).

Figura 44: Massagem *shiroabhyanga*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286416510>

Figura 45: Massagem *pristhabhyanga*



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/993395630286416506>

A finalidade da *abhyanga* é proporcionar saúde e equilíbrio orgânico por meio da oleação da pele, mantendo a elasticidade, além de favorecer a circulação geral e estimular o sistema nervoso e fortalecer os ossos. Ela irá favorecer o direcionamento das toxinas para a pele, podendo se aplicada em qualquer pessoas e idade. A duração da massagem é de aproximadamente uma hora, com cinco minutos para cada membro, de modo a favorecer a absorção do óleo nas camadas mais profundas da pele. Deve-se manter um período de

repouso após a conclusão da massagem, e procurar tomar banho após uma hora, de modo a favorecer maior absorção do óleo pela pele (CORTÊS; D'ANGELO, 2018).

A massagem é entendida como o primeiro passo para a limpeza do corpo, que continua com o banho, quente para *vata*; morno para *pitta* e *kapha* (De LUCA; BARROS, 2007).

A *abhyanga* pode se dividir em massagem de manutenção ou prevenção, massagem terapêutica e automassagem (ATREYA, 2003).

Na massagem de manutenção serão utilizados os toques *sátvicos* e *rajásicos* para trabalhar o corpo, técnicas de harmonização e ativação onde os óleos são usados de acordo com a constituição da pessoas e em quantidade moderada. Essa massagem feita todos os dias ou duas vezes na semana é excelente para a conservação da saúde pois irá aliviar as tensões musculares e o estresse em geral, nutrindo a pele, o plasma, o sistema linfático, a circulação sanguínea, os tecidos adiposos e os músculos (ATREYA, 2003).

Já a massagem terapêutica, o objetivo é tratar o desequilíbrio do corpo e trabalhar pra corrigir este. Também poderá liberar emoções e outras impressões latentes que atrapalham a vida, portanto é importante o terapeuta conhecer a *prakriti* e a *vikriti* da pessoa e ele, terapeuta, estar equilibrado e pacificado. Compreender a anatomia sutil e os *marmas* é importante para promover o equilíbrio e assim nutrir todo o complexo mente/corpo/ser (ATREYA, 2003).

A automassagem é a *abhyanga* que cada pessoa deve fazer diariamente. Geralmente utiliza-se o óleo de gergelim. Essa massagem ajuda a manter o equilíbrio do humor *vata* que é o principal causador de desequilíbrio no corpo humano (ATREYA, 2003).

As pessoas de tipo *vata* precisam de uma massagem leve e nutritiva, é bom usar bastante óleo e o toque de harmonização é o mais adequado. A massagem dos tecidos profundos quase nunca é indicada para o *vata*, e, é importante massagear as sedes de *vata*: o intestino grosso, a pelve e o peito (ATREYA, 2003).

Já para as pessoas *pitta* a massagem precisa nutrir e soltar os tecidos, portanto combinar toques *sátvicos* e *rajásivos* é fundamental. Nessas pessoas a massagem deve começar com toque de harmonização e passar para uma mistura dos toques de ativação e liberação, sendo que a liberação só deverá ocorrer se houver a necessidade desse toque. A massagem nos tecidos profundos é muito boa para *pitta*, pois solta suas tensões (ATREYA, 2003).

Quem for do tipo *kapha* precisa das técnicas de ativação e liberação, mas deve-se iniciar com o toque *sátvico* para depois passar ao *rajásico* e *tamásico*. Essas pessoas precisam de pouco óleo e pode-se aplicar um pó de ervas para secar a pele a criar fricção para assim estimular mais o corpo e a circulação. Para todas as constituições deve-se empregar movimentos retos no tronco e nos membros e movimentos circulares nas articulações (ATREYA, 2003).

As manobras da massagem *abhyanga* podem ser realizadas no sentido ascendente (*pratiloma*) ou descendente (*anuloma*). Quando no sentido *pratiloma*, termo em sânscrito que significa oposto, as manobras são realizadas com o objetivo de circular as toxinas das extremidades do corpo para fora, no sentido oposto à circulação sanguínea (MARINO, 2012).

Já no sentido *anuloma*, que significa ordem natural, os movimentos são do centro do corpo para as extremidades, buscando nutrir os tecidos, segue a direção dos pelos e sobre as articulações os movimentos são circulares (MARINO, 2012).

A massagem ayurvédica *abhyanga* utiliza as seguintes partes das mãos e dos braços para realizar seus movimentos básicos: palma das mãos (principal parte a ser utilizada para massagear a maior parte do corpo), ponta dos dedos (principalmente dos polegares, bastante utilizada para conseguir efeitos mais profundos na soltura dos tecidos, músculos, tendões e dinamizar certos pontos e energia do corpo), dorso da mão (apenas para massagear a parte traseira das pernas com maior profundidade) e antebraço (para massagear a panturrilha, coxa e abdome) (CARDIM, 1999).

As manipulações básicas utilizadas na massagem *abhyanga* são: o deslizamento, é a manobra mais utilizada nessa massagem, o amassamento, o pinçamento, a torção, a fricção e a compressão (MARINO, 2012).

A *abhyanga* tem um efeito muito mais profundo que as massagens em geral, porque ela consegue equilibrar corporeamente-energia. Essa massagem pode ser aplicada por um terapeuta ou dois, desde que seja sincronicamente (CARNEIRO, 2009).

Tradicionalmente essa massagem é realizada no chão, sendo assim, necessita de um colchonete, tatame ou tapete para deitar o cliente, que devem ser protegidos por um lençol ou uma esteira de palha. Contudo, nada impede que ela seja realizada numa maca, que também deve ser protegida por causa do óleo, que nessa massagem é utilizado em maior quantidade, se comparada a outras técnicas de massagem. Também é importante o terapeuta ter sempre a disposição travesseiros e almofadas de posicionamento. Outros acessórios são necessários como um lençol (para cobrir a pessoa protegendo as partes que não estão sendo trabalhadas), uma toalha (para limpar o excesso de óleo) e uma manta (a pessoa poderá sentir frio à medida que ocorre o relaxamento) (ATREYA, 2003).

7.1 Sequência da Massagem *Abhyanga*

Um roteiro básico para a massagem *abhyanga* é iniciar com movimentos deslizantes feitos com a palma da mão, aos quais vão sendo acrescentados movimentos para soltar músculos, tecidos, tendões e dinamizar certos pontos energéticos, sendo que as mãos do massoterapeuta se mantêm o tempo todo em contato com a pele da pessoa (CAMPADDELLO, 2005).

Deve-se trabalhar bastante com a palma da mão antes de começar a usar o polegar, porque a palma é um ótimo meio para liberar a maioria das tensões antes que o polegar seja utilizado para penetrar em pontos específicos (ATREYA, 2003).

Nos livros que falam da massagem *abhyanga*, há diferentes maneiras de início e finalização dessa técnica de massagem, porém, todas seguem o mesmo objetivo e conhecimento da Ayurveda que foi explanado nos capítulos anteriores.

Seguindo uma sequência básica, a massagem deve ser iniciada pelas costas, com a pessoa em decúbito ventral, massagear a coluna (lombar/dorsal/cervical), nádegas e caixa torácica. Depois os membros superiores e em seguida os membros inferiores (região posterior). Quando a pessoa estiver em decúbito dorsal a massagem segue dos membros inferiores (região anterior) para o abdome, torax, membros superiores novamente, pescoço com alongamento dos tecidos e tendões, seguindo a massagem na face, trabalhando também o couro cabeludo e finaliza com a imposição de mãos nos olhos (CARDIM, 1999).

Torna-se impossível descrever todos os métodos terapêuticos usados para tratar os diversos desequilíbrios. A Ayurveda não segue um “livro de receitas”, portanto, é importante usar as informações dadas nos capítulos anteriores como referências para identificar o problema específico de cada pessoa que irá receber a massagem (ATREYA, 2003).

A sequência que será descrita abaixo segue o sentido *pratiloma* (ascendente) ou seja no sentido contrário aos pelos. Ela têm o objetivo de circular a energia dos chacras e conseqüentemente dos *nadis*, e, quando necessário, trabalhar os pontos *marmas*. O objetivo dessa sequência será equilibrar o corpo e a mente através de um relaxamento profundo.

Tratando o sistema de *nadis*, emprega-se um meio direto para a pacificação de *vata* que segundo os textos clássicos da Ayurveda, *vata* é o responsável pela maioria das doenças, portanto a massagem tem uma função muito importante nesse contexto (ATREYA, 2003).

Iniciar a massagem nas costas tem como objetivo aquecer os músculos e os tecidos, através de deslizamentos

longitudinais e transversais realizados com as palmas das mãos e as pontas dos dedos, assim diminuem-se as dores e as tensões sobre a coluna vertebral que de certa forma têm os órgãos do corpo ligados a ela (CAMPADELLO, 2005).

Ao pensar na anatomia sutil, iniciar pelas costas é trabalhar os *chakras* e os principais *nadis*.

7.1.1. Início da Sequência

OBS:

- a) Essa massagem será realizada na maca mas pode ser feita no chão;
- b) O ritmo dos movimentos deverá ser sempre o mesmo durante toda a massagem.

DECÚBITO VENTRAL

Dorso (costas)

- 1) Cliente coberto com um lençol, “ajeitar” o cliente na maca, iniciar em decúbito ventral, sincronizar a respiração (terapeuta e cliente) para “entrar” em contato com o cliente / tocar nos chacras 2 e 4 (opcional os outros chacras 3 e 6 / 7 e 5) permanecer cerca de 20 segundos em cada um ⇒ primeiro contato.
- 2) Apoiar mãos na sola dos pés / balanço (opcional) ⇒ contato chacra raiz.
- 3) Iniciar espalhando o óleo com deslizamento superficial com a palma da mão em todo dorso, movimento lento/ toque *sátvico* ao longo de toda coluna / depois movimento de deslizamento pela lateral do corpo, sempre movimentos ascendentes e movimentos para as laterais (envolver com óleo toda superfície); momento do primeiro contato entre terapeuta e cliente (reconhecimento e aquecimento), se

necessário pode aprofundar um pouco o deslizamento (toque *rajásico*) para sentir a musculatura e pontos de tensão;

4) Deslizamento um pouco mais profundo, parar entre as escápulas, pedir para o cliente inspirar e na expiração realizar uma pressão entre as escápulas (chakra cardíaco), terminar deslizando as mãos para os ombros, fazer 2x esse movimento;

5) Deslizamento alternado das palmas das mãos pelas costas, movimentos ascendentes pela lateral coluna;

6) Deslizamento de vai e vem entre os espaços intervertebrais (com os dedos ou polegares) trabalhando o *nadi sushumna* (avaliando se tem espaçamento ou dor), manobra para “abrir” esses espaços / fazer 3x (trabalhando o SNC);

7) Deslizamento em serpente com os polegares (contornando) ao longo da coluna vertebral / fazer 3x (trabalhando os *nadis ida e pingala*);

8) Deslizamento em cada lateral da coluna iniciando com a palma da mão com os dedos em posição “L” / depois com a mão fechada (“punho”) deslizar as falanges sentindo a musculatura / agora deslizar a palma+polegar, onde os polegares devem “explorar” pontos de tensão / deslizamento com os polegares em linha reta ascendente pela musculatura das costas para encontrar e trabalhar os pontos de tensão, permanecer maior tempo em áreas de tensão com toques *sátvicos* (harmonização), utilizar o toque *rajásico* (ativação) podendo chegar ao *tamásico* (liberação), se necessário ⇒ movimento horário no *tamásico* / trabalhar com o polegar para liberar energia estagnada / finalizar sempre com deslizamento utilizando a palma das mãos com toque harmonizante (*sátvico*);

9) Fazer os dois lados da coluna e para finalizar, deslizamento com os antebraços em todo o dorso / envolver o ombro do cliente;

Membros Superiores (MMSS)

10) Iniciar com deslizamentos no braço inteiro com a palma da mão (braço do cliente apoiado na maca), envolver com o óleo toda região ⇒ toque de harmonização, partir de movimentos superficiais para um pouco mais profundo, sentir toda musculatura, movimento lento, sentido da mão para o antebraço, do antebraço para o ombro. OBS: o deslizamento sempre iniciar com a palma das mãos, depois com a mão fechada (“punhos”) e sem seguida com palma+polegares;

11) Massagear as mãos, a palma ⇒ alongar os dedos / deslizar polegares na palma, pressionar o chacra no centro da mão (*marma talahridaya*) e mais os três pontos paralelos ao chacra, massagear os dedos (falanges), entre os dedos, massagear o dorso da mão (deslizamento com os polegares na região da mão);

12) Deslizamento no antebraço (palma/“punho”/polegares) / toque mais profundo / polegar explorando pontos de tensão (trabalhar neles);

13) Manobras circulares no cotovelo, toque *sátvico*;

14) Deslizamento no braço (palma/“punho”/polegares) / toque mais profundo / polegar explorando pontos de tensão e, se tiver, trabalhar neles;

15) Movimento de torção no antebraço e braço;

16) Pressionar com a palma da mão (compressão) alternando as mãos como se estivesse caminhando sobre o antebraço e braço;

17) Finalizar com deslizamentos com a palma da mão / toque de harmonização no braço inteiro sempre envolvendo o ombro na finalização dos deslizamentos;

Ombros

18) Deslizamento sobre a escápula com a palma da mão / contornar a escápula com a mão em “L” para atingir toda musculatura / aprofundar o toque;

19) Mobilização escapular:

- a) Deslizar palma da mão ⇒ penetrar escápula;
- b) Utilizar a mão (dedos em “L”) para atingir a região subescapular (fazer 3x);
- c) Dobrar braço, como um triângulo, deslizar palma da mão no antebraço / “levantar” escápula / trabalhar em torno dela;

20) Braço dobrado (triângulo em relação ao corpo sobre a maca), com uma mão em baixo da articulação do ombro levantar a escápula, com a outra puxar a escápula.

Cervical

21) Alinhar o pescoço (apoiar a testa do cliente numa toalha enrolada ou pequena almofada ou o cliente apoia a sua testa colocando suas mãos na maca, a coluna cervical deve ficar retificada), fazer os deslizamentos na cervical, envolver com óleo, trabalhar os *nadis sushumna*, *ida* e *pingala* (fazer 3x);

22) Deslizamentos com a mão em “L” ⇒ pinçar o ombro / segurar / deslizar do pescoço (base) até ombro (terapeuta pode se posicionar na “cabeceira” da maca) – primeiro as duas mãos deslizam envolvendo com o óleo a região, depois uma mão desliza e a outra fica parada, depois as duas mãos deslizam ao mesmo tempo (fazer 3x);

23) Realizar amassamento no trapézio, envolver ombro/pescoço (terapeuta pode se posicionar na “cabeceira” da maca ou ficar na lateral, como achar melhor se posicionar), exploração com os dedos (pontos de tensão) na região do trapézio e escapular ⇒ deslizar o polegar e a palma da mão (trabalhar os dois lados do pescoço);

- a) Deslizar palma da mão ⇨ penetrar escápula;
- b) Utilizar a mão (dedos em “L”) para atingir a região subescapular (fazer 3x);
- c) Dobrar braço, como um triângulo, deslizar palma da mão no antebraço / “levantar” escápula / trabalhar em torno dela;

20) Braço dobrado (triângulo em relação ao corpo sobre a maca), com uma mão em baixo da articulação do ombro levantar a escápula, com a outra puxar a escápula

Cervical

21) Alinhar o pescoço (apoiar a testa do cliente numa toalha enrolada ou pequena almofada ou o cliente apoia a sua testa colocando suas mãos na maca, a coluna cervical deve ficar retificada), fazer os deslizamentos na cervical, envolver com óleo, trabalhar os *nadis sushumna*, *ida* e *pingala* (fazer 3x);

22) Deslizamentos com a mão em “L” ⇨ pinçar o ombro /segurar / deslizar do pescoço (base) até ombro (terapeuta pode se posicionar na “cabeceira” da maca) – primeiro as duas mãos deslizam envolvendo com o óleo a região, depois uma mão desliza e a outra fica parada, depois as duas mãos deslizam ao mesmo tempo (fazer 3x);

23) Realizar amassamento no trapézio, envolver ombro/pescoço (terapeuta pode se posicionar na “cabeceira” da maca ou ficar na lateral, como achar melhor se posicionar), exploração com os dedos (pontos de tensão) na região do trapézio e escapular ⇨ deslizar o polegar e a palma da mão (trabalhar os dois lados do pescoço);

Dorso (voltar para as costas)

24) Deslizamento nas costas com a palma da mão ⇨ harmonizer;

25) Deslizamento em torno do quadril / do meio para lateral / altura crista íliaca / região lombar (em torno do quadril) ⇒ deslizamento com a palma / depois com o punho – trabalhar também a região sacral (3x);

26) Contornar com os polegares a região sacro-íliaca (3x);

27) Pressão palmar médio-lateral nos glúteos, também pode ser feito com o “punho” (3x);

28) Movimentos circulares do centro para as laterais no glúteo (3x);

29) Mobilização da pelve (levantar um lado enquanto empurra o contralateral) ⇒ envolver com lençol (3x); apoiar as mãos embaixo no quadril e erguer os dois lados juntos / balançar / puxar fazendo pequena tração (opcional);

OBS: sempre manter coberta as partes já trabalhadas com um lençol.

Membros Inferiores (MMII)

30) Nas pernas iniciar com deslizamentos palmares: sentido pé para coxa com toque de harmonização e descer com movimento em “8” (*lemniscata*) - perna inteira / trabalhar com movimentos de deslizamento em “8” em torno do joelho, envolver com o óleo toda região;

31) Trabalhar o pé ⇒ deslizamento circular envolvendo o calcanhar, deslizamento ao redor dos maléolos (interno e externo), fazer movimentos de rotação com o pé (primeiro para direita, depois esquerda) trabalhando a articulação;

32) Deslizamento no dorso do pé ⇒ metatarsos até os dedos (trabalhar as falanges);

33) Deslizamento profundo com o punho pela sola do pé

apoiado na maca) e depois deslizamentos com os polegares pela sola do pé / pressão no centro da sola do pé (*marma talahridaya*);

34) Massagear com deslizamento nos dedos do pé / trabalhar também entre os dedos com o deslizamento / alongar os dedos;

35) Deslizamento pé inteiro para finalizar essa região;

36) Para essa manobra o terapeuta pode “sentar” na maca, apoia perna do cliente no seu corpo e sobre uma toalha para se proteger do óleo (opcional), ou ficar de pé na lateral da maca ⇒ deslizamentos palmares / punho e com os dois polegares pela linha média sentido pé até a fossa poplíteia, primeiro inicia com deslizamentos simultâneos / depois alternados / movimento ascendente c/ polegar “explorando” pontos de tensão na região da panturrilha, utilizar toque rajásico se necessário (cuidado pois é uma região muito dolorida);

37) Com as duas mãos realizar torção ⇒ primeiro as mãos juntas; depois repetir com as mãos alternadas na panturrilha;

38) Trabalhar na fossa poplíteia com movimentos leves e circulares / movimentos em “8” na lateral do joelho;

39) Na coxa, fazer os deslizamentos ⇒ palma / punho / palma+polegar / polegares (explorar em linhas) primeiro simultâneo e depois alternados em toda região, também trabalhar o glúteo com deslizamento e amassamento;

40) Posicionar a perna para trabalhar a lateral da coxa (perna dobrada em 4) ⇒ repetir os movimentos já descritos no item anterior, posicionar novamente a perna retamente na maca, deslizar para harmonizar toda perna com a palma das mãos;

41) Dobrar a perna, fazer uma leve rotação para relaxar (girar para os dois lados);

43) Depois, ainda com a perna fletida deslizar pela panturrilha e depois na “frente” da perna (sentido pé p/ joelho) ⇒ para trabalhar deslizando a palma / dedos ⇒ “contornar” os ossos da tíbia, trabalhando a musculatura dessa região;

44) “Estender” a perna, deslizamento para harmonizar em toda perna;

45) Deslizamento com os antebraços nos membros inferiores, primeiro sobre a panturrilha, depois na perna toda;

OBS: fazer a outra perna.

DECÚBITO DORSAL)

Membros Inferiores (MMII)

46) Afastar as pernas - tocar os pés (altura tornozelos) ⇒ contato novamente com o chacra raiz;

47) Trabalhar alongamentos ⇒ uma perna de cada vez – uma mão do terapeuta fica abaixo do joelho para apoiar a perna do cliente enquanto que a outra mão fica na base do calcanhar /primeiro um pequeno “balanço” para soltar a perna e começar os alongamentos para região lombar, ísquios e pelve ⇒ sempre respeitar o limite do cliente e manter a posição por pelo menos 10 segundos:

a) dobrar a perna / levar o joelho em direção ao quadril / alongar o pé para cima e para baixo;

b) perna estendida para a lateral na altura do quadril do terapeuta: terapeuta fica entre a maca e a perna do cliente e caminha lentamente para a lateral: alongar para lateral / trabalhar ponto *marma* no calcanhar (*marma kurchshira*) / voltar a perna para perto da maca;

c) continuar com a perna estendida, agora na altura da cintura do terapeuta / caminhar devagar para a lateral / mão do terapeuta apoiada no quadril contralateral, se necessário para não levantar, voltar a perna para perto da maca;

d) com a perna ainda estendida / apoiar o pé do cliente no ombro do terapeuta / alongar caminhando para a lateral / voltar a perna para perto da maca;

e) alongar cruzando a perna por cima da outra / quase torção ⇒ não tirar o quadril do cliente da maca - terapeuta apoia no quadril contralateral (se necessário);

f) perna abduzida (“dobrada” formando um 4) uma mão do terapeuta apoiada no quadril do cliente contralateral e a outra empurrar para baixo;

48) Após fazer os alongamentos com as duas pernas, dobrar as pernas na posição de “borboleta” (quando possível terapeuta subir na maca) pressionar para baixo, levemente primeiro um lado, depois o outro / depois as duas pernas alternadas propiciando pequeno balanço, estender as pernas;

49) Dobrar as duas pernas, cruzar os pés, terapeuta apoia a mão embaixo do joelho para flexionar as pernas sentido quadril e irá balançar fazendo rotação ⇒ massagear região lombar / estender as pernas; **50)** Deslizamento na coxa ⇒ primeiro superficial depois mais profundo: palmas / punhos / palma+polegares / só polegares (trabalhando bem a musculatura) / depois pode colocar a perna flexionada com o pé encostado no joelho (perna flexionada em “4”) para trabalhar a parte interna da coxa com os movimentos de deslizamentos;

51) Estender a perna e fazer movimento de “torção” em toda perna;

52) Terminar com deslizamentos palmares em toda a extensão da perna, na subida e em “8” quando descer;

53) Pernas estendidas para finalizar essa região / segurar no calcanhar / fazer pequena tração.

Abdome

54) No abdome deslizamentos de superficial para profundo / primeiro envolver com o óleo todo o abdome com deslizamentos circulares de harmonização / depois iniciar em torno do umbigo movimentos em círculos (espiral) com a ponta dos dedos e ir ampliando a área até movimentar todo abdome/ depois deslizamentos palmares vai e vem – mãos alternadas sentido lateral para lateral oposta;

55) Movimento de torção no abdomen, utilizar a região de cutelo das mãos e antebraço do terapeuta – envolver e mobilizar todo o abdome

56) Mãos sobrepostas contornar todo o abdome devagar/ toque profundo sobre o intestino (iniciar do lado direito do cliente para o esquerdo – sentido da saída das fezes) / movimento circular sentido horário;

57) Deslizamentos com os polegares contornando as costelas (caixa torácica) / deslizar e pressionar com a mão em “L” e segurar embaixo costelas (trabalhar na expiração) / deslizar abdome;

58) Deslizar abdome (agora o terapeuta fica atrás da cabeça do cliente) / parar a mão altura costelas (sentir caixa torácica) / pequena tração (movimento opcional);

Região Peitoral / Ombros

59) Deslizamentos palmares na região peitoral (“abrindo” essa região) / abaixo clavícula / sentido ombros / contornando os ombros do cliente, a palma das mãos do terapeuta entra por baixo das costas, passando

pelas escápulas e desliza até a região cervical (parar na borda do occipital / fazer pequena tração);

60) Deslizar com movimentos circulares com os polegares pela região, depois com a palma da mão – “abrindo” a região / contornar ossos “saboneteira”,

61) Virar o pescoço 45° (apoiar a cabeça na palma da mão) ⇒ deslizar, com dois ou três dedos ou em pinça, debaixo para cima até borda do occipital / deslizar com o polegar (pontos de tensão) / deslizar com punho (ascendente e/ou descendente);

62) Deslizar em “V” (pinça) polegar por baixo/dedos em cima na região do ombro, trabalhar toda musculatura;

63) Fazer o alongamento com as mãos cruzadas,

64) Para finalizar, pequena tração cervical ⇒ uma mão apoiada no occipital e outra no queixo (manobra opcional);

Face (não usar óleo na face/retirar se houver excesso)

65) Manipulação das orelhas, movimentos em círculos (3x);

66) Na face deslizamentos com os polegares do centro (chakra frontal) para as laterais da testa (região temporal) (3x);

67) Pinçar as sobrancelhas / deslizar tendo cuidado com os olhos (3x);

68) Deslizamentos com os polegares ou com a ponta dos dedos sobre a região do músculo zigomático, dividindo em três linhas, a partir de cada narina até o maxilar (3x);

69) Fechar uma narina e fazer deslizamento sentido narina até maxilar – fazer os dois lados (3x);

70) Deslizamento com os polegares ao redor dos lábios (parte superior e inferior) (3x);

71) Deslizamento pinçando do centro do queixo para as laterais;

72) Movimento circular (espiral) sentido mandíbula/orelha e região temporal;

73) Pontuar pressionado o chacra coronário, trabalhar pressionando a linha central da cabeça e depois as linhas laterais ⇒ pode fazer também pequenas fricções circulares em todo coro cabeludo;

74) Mobilização cervical com a toalha / “rolar” a cabeça sob a toalha / movimentar em “8” / tração com a toalha apoiada no occipital (cuidar para não deixar a orelha do cliente dobrada);

75) Fechar os olhos e ouvidos com a toalha; mãos em cima do chacra frontal;

76) Para finalizar ⇒ polarização, manter a mão esquerda mais acima (entre chacra cardíaco e laríngeo) e mão direita mais abaixo (entre chacra umbilical e raiz) ⇒ finalizando sentindo a integração entre terapeuta e paciente.

Respirar e agradecer ⇒ Namastê

7.1.2 Vídeo

O vídeo tem como principal objetivo orientar a quem ler essa sequência de massagem ayurvédica abhyanga, através da demonstração das manobras para facilitar o entendimento da descrição dessas.

O ritmo estabelecido da massagem no vídeo foi um pouco mais lento para destacar cada manobra e, por isso, ocorrem algumas pausas entre um movimento e outro, assim como a falta de contato do terapeuta com o cliente.

Ressalta-se que a massagem, quando realizada na sessão de massoterapia, deve ser realizada sem pausas e sem perder o contato do terapeuta com o cliente.

O óleo utilizado foi de gergelim, mas a finalidade era somente de facilitar as manobras, por isso ele aparece já manipulado no paciente durante a massagem nesse vídeo.

A música aparece como pano de fundo, mas durante a massagem é sempre importante manter uma música tranquila para contribuir com o objetivo da massagem.

Links de acesso:

<https://bitlybr.com/ebookayurvedra>

ou

<https://youtu.be/vtLNLf8zGj0>

ou



Considerações Finais

Neste mundo moderno, escolher um estilo de vida saudável parece ser um desafio e tanto. As pessoas procuram pelo bem-estar e como prevenir doenças, mas no dia-a-dia, envolvidos em suas rotinas, esquecem até de se autoconhecerem.

Para garantir uma clareza na mente, é necessário um esforço constante para que nossas ações sejam bem pensadas, para que possamos perceber as nossas emoções e para manter uma atividade física em nossa rotina, o que refletirá na qualidade de nosso bem-estar.

Na busca desse bem-estar é importante manter a calma em todos os sentidos e saber conviver respeitando o outro. Essa consciência também deve existir na escolha da nossa carreira profissional, porque assim teremos prazer e satisfação naquilo que fazemos.

Devemos também pensar na energia. Ela está presente em tudo, nos envolve e caminha em todo interior do nosso corpo. Somos energia viva e vivemos num mundo e universo repletos de energia.

A massoterapia, que é a terapia através das mãos e tem nas diversas técnicas de massagem o intuito de propiciar o bem-estar, contribui na manutenção e busca do “eu saudável”.

Existem diferentes técnicas de massagem, cada uma delas tem seus próprios objetivos e manobras específicas, mas todas têm em comum o uso do toque, tão importante e presente em nossas vidas e que passa despercebido em nossas vivências de como ele ajuda a aliviar a dor, a reduzir o estresse e a promover o relaxamento muscular. Ao ser aplicado nas diferentes áreas do corpo, o toque irá liberar a tensão e favorecer a circulação sanguínea e energética.

Como massoterapeuta ressalto a importância da massagem, e como professora do Curso Técnico em Massoterapia, ressalto que deter conhecimentos básicos da Ayurveda, irão facilitar na prática da massagem *abhyanga*.

Conhecer e utilizar a massagem *abhyanga* é promover o equilíbrio entre corpo, mente e o espírito, acolhendo uma das mais importantes e populares técnicas da Ayurveda, podendo ser benéfica para aqueles que buscam uma abordagem natural para o cuidado da saúde.

Vejo como a Educação Integral também enxerga o homem em sua totalidade, não separando ele de suas experiências ao pensar na sua educação e no seu futuro profissional. Portanto, seguir com ela na preparação do profissional em massoterapia fará dele, não apenas um técnico, mas, um profissional consciente de suas responsabilidades e perceptivo das necessidades que sua profissão exige para atender a sociedade.

Finalmente, fico feliz em oferecer esta contribuição, amparando não só o profissional massoterapeuta, mas todas as pessoas que receberão essa massagem, pois, serão tratadas com respeito e encontrarão o caminho do bem-estar, tão desejado nos dias de hoje. Afinal, integrar esta sabedoria ancestral no cotidiano das pessoas, é renascer, reencontrar o equilíbrio, viver sem limites e, acima de tudo, ser feliz.

Referências Bibliográficas

ATREYA. **Os segredos da massagem ayurvédica**. São Paulo: Pensamento - Cultrix, 2003.

AVINASH, Lele; FRAWLEY, David; RAMADE, Subhash. **Ayurveda e a Terapia Marma: pontos de energia no tratamento por meio da ioga**. São Paulo: Madras, 2009.

BRASIL. **Lei Federal Nº 3968/61**.

www.jusbrasil.com.br/.../pg-46-poder-executivo-diario-oficial-do-estado>

Acesso em 22 de setembro de 2015.

BRASIL. **Decreto-Lei N. 8345/45**.

<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-8345-10-dezembro-1945-458225-publicacaooriginal-1-pe.html> >

Acesso em 22 de setembro de 2015

BRENNAN, Bárbara Ann. **Luz Emergente: a jornada da cura pessoal**. 9ª ed..São Paulo: Cultrix, 1993.

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz**. 21º ed..São Paulo: Pensamento, 2006

BORGES, Lilian Faria Porto. **Educação, escola e humanização em Marx, Engels e Lukacs**. Natal/RGN: Revista Educação em Questão, 2017

CAMPADELLO, Pier. **Massagem Ayurvédica**. São Paulo: Madras, 2005.

CARDIM, Valter. **Massagem Ayurvédica: manual prático e teórico**. São Paulo: Madras, 1999.

CARNEIRO, Danilo Maciel. **Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia**. São Paulo: Pensamento, 2009.

CASSAR, Mario Paul. **Manual da Massagem terapêutica**. Barueri /SP: Manole, 2001.

CLAY, James H.; POUNDS, David M.. **Massoterapia Clínica: anatomia e tratamento**. Barueri/SP: Manole, 2008.

CÔRTEZ, Janner Rangel; D'ANGELO, Edson. **Ayurveda: a ciência da longa vida**. São Paulo: Madras, 2018.

De LUCA, Márcia; BARROS, Lúcia. **Ayurveda: cultura de bem viver**. São Paulo: Cultura, 2007.

DEVEZA, Antônio C.R.S.. **Ayurveda: a medicina clássica indiana**. São Paulo: Red Med, 2013. (ju-set,92(3):156-65).

DOURADO, Luiz Fernandes; OLIVEIRA, João Ferreira; SANTOS, Catarina de Almeida. **A Qualidade da Educação: conceitos e definições**. Brasília: Ministério da Educação - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), 2007.

Disponível em:

<http://td.inep.gov.br/ojs3/index.php/td/article/view/3848/3539>

EDDE, Gérard. **A medicina Ayur-Védica: como tratar a si mesmo pelas terapias tradicionais da Índia**. São Paulo: Ibrasa, 1993.

FONTANELLA, T. **Toque terapêutico: manual do terapeuta**. Espaço Ânima: Curitiba/PR, 2011.

IFPR – Reitoria. < <https://reitoria.ifpr.edu.br/institucional/o-instituto/missao-e-valores/> > Acesso em 16 de abril de 2022.

ÍNDIA. National Health Portal of Índia (NHP). **Portal projetado, desenvolvido e hospedado pelo Centro de Informática em Saúde (CHI)**. Publicado por NHP CC DC, 2015.

Disponível em:

https://www.nhp.gov.in/ayurveda_mty. Acesso em 09 de março de 2023.

JOHARI, Harish. São Paulo/SP: Ground, 2007. **Manual de massagem ayurvédica: técnicas indianas tradicionais para o equilíbrio do corpo e da mente**.

JOHARI, Harish. **Chakras: centros de energia de transformação**. São Paulo/SP: Pensamento, 2010.

JONAS, Wayne B.; LEVIN, Jeffrey S.. **Tratado de Medicina Complementar e Alternativa**. Barueri/SP: Manole, 2001.

JUDITH, Anodea. **Guia completo dos chacras**. Lisboa/Portugal: Pergaminho, 2017.

KRISHNAMURTI, J.. **Debates sobre Educação: com professores e alunos, em Banaras, Índia**. Rio de Janeiro: Instituição Cultural Krishnamurti, 1960.

LAD, Vassant. **Ayurveda: a ciência da autocura, um guia prático**. 3ª reimp..São Paulo: Ground, 2012

LANSDOWNE, Zachary F.. **Chakras e a cura esotérica**. São Paulo: Roca, 1991.

LEADBEATER, C.W. **Os chacras: os centros magnéticos vitais do ser humano**. São Paulo/SP: Pensamento, 1981.

LINHARES, José; CUNHA, Raul Leitão. **DECRETO LEI Nº8345**. www.mpsp.mp.br/portal/page/porta > Acesso em 22 setembro de 2015.

- MANFREDI, Sílvia Maria. **Educação Profissional no Brasil**. São Paulo: Cortez, 2002.
- MARINO, Maria Inês; DAMBRY, Walkyria Giusti. **Ayurveda: o caminho da saúde**. São Paulo: Gaia, 2004.
- MARINO, Maria Inês; DAMBRY, Walkyria Giusti. **Corpo e Ayurveda: fundamentos ayurvédicos para terapias manuais e de movimento**. São Paulo: Summus, 2012.
- McINTYRE, Anne. **A Bíblia do Ayurveda: o guia definitivo para a cura ayurvédica**. São Paulo: Pensamento, 2015.
- MOLL, Jaqueline; Colaboradores. **Caminhos da Educação Integral no Brasil: direito a outros tempos e espaços educativos**. Porto Alegre: Penso, 2012.
- MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele**. 10ª edição, São Paulo: Summus, 1988.
- MORETTI, Andrezza; LIMA, Valquíria. **Massagem no Ambiente de Trabalho**. São Paulo: Phorte, 2010.
- NESSI, André; DELGADO, Jaques; PEREIRA, Maria de Fátima L.; ARANTES, Pamela. **Massagem na Prática**. São Paulo: Difusão, 2021
- NINIVAGGI, Frank John. **Saúde Integral com Medicina Ayurvédica: o guia completo para os ocidentais da mais tradicional escola da medicina indiana**. São Paulo: Pensamento, 2015.
- PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. www.educacao.pr.gov.br/arquivos > Acesso em 22 de setembro de 2015
- PIRES, Laura. **O Sabor da Harmonia: receitas ayurvédicas para o bem-estar**. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2017.
- RAMOS, Marise. **Concepção do Ensino Médio Integrado**. 2007.
Disponível em:
http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/concepcao_do_ensino_medio_integrado5.pdf>
- RAMOS, Mafalda. **STAR GLOW. Ayurveda/Doshas**. Acesso em: <https://www.ayurvedica.pt/ayurveda/doshas> - consulta em 12 março de 2023
- RHYNER, Hans H.. **Ayurveda: um tratamento de saúde que não agride o seu corpo**. São Paulo: Pensamento – Cultrix, 1992.
- WILLS, Pauline. **Manual dos chakras: reequilibre as energias vitais do seu corpo**. Amadora/Portugal, Nascente, 2017.



AUTORA

Claudia Monteiro dos Santos Bontorin
<http://lattes.cnpq.br/5216699640366108>
<https://orcid.org/0000-0002-8686-1025>

Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) pelo Instituto Federal do Paraná (IFPR) – Campus Curitiba. Pós-graduada em Educação Profissional pelo IFPR – Campus Curitiba e em Acupuntura pela Faculdade Integrada Espírita (FIES/PR). Graduada em Musicoterapia pela FAP/PR e Licenciatura em Educação Artística pela Faculdade de Artes Plásticas pela FAAP/SP. Também tem formação em cursos técnicos: técnico em Massoterapia técnico em Instrumento – Piano e Desenhista de Publicidade. Atualmente é professora no Curso Técnico e Tecnólogo em Massoterapia pelo Instituto Federal do Paraná (IFPR) – Campus Curitiba.

E-mail: claudia.bontorin@ifpr.edu.br



ORIENTADOR

Samuel Carlos Wiedemann
<http://lattes.cnpq.br/3120474406025396>
<https://orcid.org/0000-0002-1685-3652>

Doutor em Educação na UTP, Mestre em Letras na UNIOESTE e Licenciado em Letras Português/ Inglês pela UNIOESTE. Docente do Ensino Básico Técnico e Tecnológico no IFPR - Campus Campo Largo. Professor do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) - IFPR. Participa do Grupo de Pesquisa Trabalho, Educação e Pesquisa Educacionais (TEPE/UTP) e do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Especial e Inclusiva do IFPR (GEPEEIN/IFPR).

E-mail: samuel.wiedemann@ifpr.edu.br



COORIENTADOR

Wilson Lemos Junior
<http://lattes.cnpq.br/6235929576086675>
<https://orcid.org/0000-0002-3566-9113>

Doutor em Educação pela PUC-PR. Mestre em Educação pela UFPR. Professor do IFPR (Campus Curitiba). Licenciado em Educação Artística com habilitação em Música pela Faculdade de Artes do Paraná. Desenvolve projetos na linha de História e políticas da Educação Profissional e Tecnológica. Professor do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). Instituição Associada: Instituto Federal do Paraná (IFPR).

E-mail: wilson.lemos@ifpr.edu.br