

# UMA ABORDAGEM TRANSPESSOAL DA AYURVEDA

*Com toda gratidão à Mani e Leyde pela autenticidade,  
coração e sustentação dessa maravilhosa jornada do Ser.  
Agradeço ao carinho do nosso grupo, sem o qual não  
seria possível esse trabalho.  
Agradeço também ao encontro dos “mestres” Plínio e  
Leda no meu caminho.  
Meu coração se enche de felicidade, são muitos os  
Pontos Luminosos! Obrigada.*

**ANA CLAUDIA VENTURA**

**2005**

## ÍNDICE :

### I. Introdução

- Apresentação ..... 01
- Uma Visão Holística, Transpessoal e a Medicina Vibracional ..... 04

### II. AYURVEDA : Princípios da Ayurveda e Massagem Terapêutica.

#### 1. A Ayurveda.

- Um Sistema Holístico ..... 07
- Os Cinco Elementos e a Constituição Humana ..... 09

#### 2. A Natureza Individual (*Prakuti*).

- Constituições Físicas e os Doshas ..... 11
- Os Sub- Doshas ..... 14
- Constituições Mentais ..... 15
- Métodos de Diagnóstico ..... 17

#### 3. Anatomia Sutil.

- O Prana ..... 20
- Nadis ..... 24
- Marmas ..... 27

#### 4. A Massagem Terapêutica.

- Tipos de Toque ..... 33
- Orientações para Harmonização, Ativação ou Liberação ..... 37
- Óleos, Ervas e Pós ..... 41
- Auto – Massagem (*Auto Abhyanga*) ..... 44

### III. Bibliografia .

## CORAGEM

**CORAGEM.** Em um ritual de Meditação Budista, logo no primeiro módulo deste curso, me foi dada esta “chave”. A palavra coragem. Guardei-a e me entreguei à jornada da Transpessoal. Para mim, a Transpessoal foi como um lugar de vibração e sustentação para a expressão da essência divina. Um salto de qualidade nas minhas relações internas, foco de valores e, em especial também, no meu relacionamento com os outros, a partir do momento em que somos todos a mesma essência, divina (independente do grau em que possa ser expressada, simplesmente somos). Tomando uma frase de *Léon Bonaventure* sobre a Psicologia Transpessoal “ela poderá alimentar todos aqueles que são sensíveis à necessidade de inserir **mais alma** em todas as atividades humanas”. Foi assim comigo.

Meses depois, e após assumir uma mudança de rumo na minha vida pessoal e profissional, onde o trabalho corporal e energético, através do toque, me encantaram, me curaram e me transformaram... chego em casa, com um oráculo debaixo do braço (O Tarô Zen, de Osho) e tiro uma primeira cartinha (ilustração da página anterior) **CORAGEM** : “ a semente não pode saber o que vai lhe acontecer, a semente jamais conheceu a flor. E a semente não pode nem mesmo acreditar que traga em si a potencialidade para transformar-se em uma bela flor. Longa é a jornada...mil e uma são as incertezas da jornada, muitos são os imprevistos – e a semente sente-se em segurança, escondida no interior de um caroço resistente. Ainda assim ela arrisca, desfaz-se da carapaça dura que é a sua segurança, e começa a mover-se. A luta começa no mesmo momento: a batalha com o solo, com as pedras, com a rocha. A semente era muito resistente, mas a plantinha será muito, muito delicada...o brotinho lança-se ao desconhecido, em direção ao sol, em direção à fonte de luz, sem saber para onde, sem saber por quê. A semente está tomada por um sonho, e segue em frente. Semelhante é o caminho para o homem. É árduo. Muita coragem será necessária. A pequena flor silvestre da carta enfrentou o desafio das rochas, das pedras em seu caminho, para aflorar à luz do dia e, envolta em brilhante aura de luz dourada, ela exibe a majestade de seu pequenino ser. Sem nenhum constrangimento, equipara-se ao sol mais brilhante...”

A palavra *coragem* é muito bonita e interessante. Ela vem da raiz latina *cor*, que significa “coração”. Portanto, entendi que ser corajosa(o) significa viver com o coração. O caminho do coração é o caminho da coragem.

Nesta monografia vou apresentar dois Sistemas Holísticos de Cura Naturais, os quais venho me iniciando, estudando, praticando, aplicando e, principalmente, me transformando, me curando mais

profundamente. Um deles é a Massagem Ayurvédica, dentro da Tradição da Medicina Ayurvédica e o outro é o Reiki, dentro do Sistema Usui Shiki Ryoho.

Cada vez mais, para mim fica claro que na massagem, a qualidade de um toque está inter-relacionado com a percepção e a vivência do sagrado. O sagrado dentro de si, e o sagrado no outro que receberá o toque. Um ato de entrega do próprio coração e busca da compreensão do coração do outro.

Acredito que todos os benefícios proporcionados pela massagem e pela terapia corporal, são possíveis em virtude da natureza espiritual do toque. Massagem e Reiki tornaram-se meu novo universo, minha nova jornada, o caminho do meu coração. Aqui também chegou uma nova maturidade, uma maturidade de aceitação, sem conflitos, onde posso ver meu coração ancorado na minha essência divina, no meu Ser.

- **Uma Visão Holística, Transpessoal e a Medicina Vibracional :**

*"Um sistema de medicina que negue ou ignore a existência do espírito será incompleto porque exclui o atributo mais importante do ser humano, a dimensão espiritual". Gerber,R.*

Atualmente um novo paradigma começou a surgir e a se difundir, baseado nos últimos avanços das pesquisas em física quântica e no resgate das antigas tradições médico-filosóficas do passado, particularmente a medicina oriental. Esse novo paradigma – O Holismo – entende o ser humano como um sistema dinâmico de energias formando corpo, mente , e espírito ou consciência, um todo indivisível.

É com essa visão holística e transpessoal do ser humano, ou seja, como um ser uno e indivisível – impossível de ser explicado pelo estudo separado de seus componentes físico, psicológico, e espiritual – que a medicina chamada “alternativa” busca alcançar grande interação com o paciente visando detectar-lhe os estados emocionais, os conflitos interiores, traumas, estilo de vida, sua alimentação, enfim, sua relação consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

Nesse mesmo caminho, cada vez mais, cientistas começam a comprovar muitos dos fundamentos das antigas ciências orientais (como a tradicional medicina chinesa – e a acupuntura, a medicina ayurvédica, e mais recentemente a homeopatia), como por exemplo a existência de uma “anatomia energética ou sutil”. Hoje os pesquisadores falam da existência de um campo energético no homem chamado corpo bioplasmático, ou campo morfogenético. É com base nesses estudos, que contemplam os campos energéticos humanos, que está se alicerçando a chamada Medicina Vibracional, onde se destaca o trabalho do Dr. Richard Gerber.

A física de Einstein provou que energia e matéria são duas manifestações diferentes da mesma substância universal. Segundo Gerber (1985), essa substância universal é a energia ou vibração básica, da qual todos nós somos constituídos (talvez como o *Prana*, o *Chi* ou o *Ki*).

O reconhecimento de que toda matéria é energia constitui a base para a compreensão de que todos os seres vivos podem ser considerados sistemas energéticos dinâmicos. Assim, a tentativa de se curar o corpo através da manipulação desse nível básico energético ou vibracional vem sendo chamada de Medicina Vibracional.

Dentre as terapias que podem ser incluídas nesta denominação estão a Homeopatia, a Terapia com Florais, a Cromoterapia, a Terapia com Cristais, a Acupuntura, o Reiki, entre outras.

Segundo Gerber, através da percepção de que os seres humanos são constituídos de energia, podemos começar a compreender novos pontos de vista a respeito da saúde e da doença. Ao invés de recorrer aos tratamentos cirúrgicos ou farmacológicos convencionais, a Medicina Vibracional procura tratar as pessoas com energia pura. Essa perspectiva teórica baseia-se na compreensão de que o arranjo molecular do corpo físico é na verdade uma complexa rede de campos de energia entrelaçados.

A rede energética, que representa a estrutura físico-celular, é organizada e sustentada por sistemas energéticos "sutis", existindo uma organização hierárquica entre esses sistemas energéticos, que coordena tanto as funções eletrofisiológicas e hormonal como a estrutura celular do corpo físico.

É basicamente a partir desses níveis de energia sutil que se originam a saúde e a doença. Esses singulares sistemas de energia são afetados, tanto pelas nossas emoções, como pelos fatores ambientais e nutricionais. Através da Medicina Vibracional procura-se curar as doenças, atuando sobre os padrões energéticos que dirigem a expressão física da vida.

A partir deste ponto, onde tudo é vibração, a medicina pode libertar-se em um estado de "não localização" da mente, como por exemplo a cura à distância, seja através de preces, visualizações ou Reiki. Uma "utopia", um *não lugar*.

Parece que finalmente, com a virada deste milênio esta Nova Era (Dossey, 1999) da Medicina, a Medicina Vibracional despontou no horizonte.

A seguir, serão apresentados, como já foi dito, dois Sistemas de Cura Naturais - a Ayurveda e o Reiki, ambos proveniente de culturas tradicionais expressamente holísticas e onde a energia sutil, a energia vital primordial são a base de seus preceitos. Em ambos, trabalha-se em comunhão com a fonte, com a energia vital universal, e é essa força que opera a cura.

A massagem Ayurvédica será apresentada dentro da fundamentação da Medicina Ayurveda, como base de uma estrutura terapêutica para massagem. Dentro desse contexto, a ênfase será na descrição de todo o sistema holístico e sutil por trás da massagem e não necessariamente em sua técnica, que deve ser apreendida de forma prática. E o Reiki, através do Sistema Usui Shiki Ryoho, escolhi apresentá-lo de uma forma mais pessoal (muitas vezes em 1ª pessoa), mais simples em seu entendimento, talvez como a sua

própria prática e sua característica de ser uma tradição oral, como um compartilhar. Uma visão de quem está dentro desse universo do Reiki, uma exploradora.

## **I . PRINCÍPIOS DA AYURVEDA e MASSAGEM TERAPÊUTICA.**

### 5. A Ayurveda.

- Um Sistema Holístico.
- Os Cinco Elementos e a Constituição Humana.

### 6. A Natureza Individual (*Prakuti*).

- Constituições Físicas e os Doshas.
- Os Sub- Doshas.
- Constituições Mentais.
- Métodos de Diagnóstico.

### 7. Anatomia Sutil.

- Nadis.
- Marmas.
- Chakras.
- Prana.

### 8. A Massagem Terapêutica.

- Tipos de Toque.
- Orientações para Harmonização, Ativação ou Liberação.
- Óleos, Ervas e Pós.
- Abhyanga.

### 5. Método Kusum Modak.

## **1. Ayurveda .**

- **Um Sistema Holístico :**

Ayurveda é a ciência da vida cotidiana, cujo sistema de conhecimento evoluiu a partir da “iluminação” prática, filosófica e religiosa dos *rishis* (seres antigos *realizados*, ou *videntes da verdade*) pg15, que através

da intensa meditação alcançaram o conhecimento do nível sutil e manifestavam esse conhecimento na sua vida diária. No estreito relacionamento entre o homem e o universo, os *rishis* perceberam como se manifesta a energia cósmica em todas as coisas vivas ou não.

Em Ayurveda, a jornada da vida em sua totalidade é considerada sagrada. Sua grande verdade é Ser, Existência Pura, Fonte de toda a vida. Ayurveda é uma ciência da verdade, como esta se expressa na vida.

A palavra Ayurveda é um termo sânscrito que significa "ciência de vida". *Ayu* significa "vida" (ou "modo diário de vida") e *Veda* significa "conhecimento".

A Ayurveda é um sistema holístico de medicina que surgiu na Índia, desenvolvendo-se nas mentes meditativas dos *rishis*. Originando-se na Consciência Cósmica, toda uma sabedoria foi recebida intuitivamente nos corações dos *rishis*. Por milhares de anos seus ensinamentos foram transmitidos oralmente de mestre para discípulo, e mais tarde foram transcritos na literatura sânscrita dos *Vedas*.

O sistema de cura ayurvédico vem sendo amplamente praticado na Índia por mais de cinco mil anos. Ele ajuda a pessoa sadia a manter a saúde, e a pessoa doente a recuperá-la. É uma ciência de vida curadora, médico-metafísica. A prática da Ayurveda é indicada para promover o bem estar, a saúde e o desenvolvimento criativo do ser humano, ou seja, também uma arte de cura. Antes de mais nada, em especial para nós ocidentais, esse sistema é acima de tudo preventivo, educativo, no sentido de dar fundamentos e práticas para a manutenção cotidiana de uma boa saúde. Aqui o paciente é o principal agente restaurador de sua saúde, onde deve incorporar na sua rotina hábitos alimentares saudáveis, cuidados com o corpo e mente.

Estudando os ensinamentos da Ayurveda, o conhecimento prático da autocura pode ser adquirido por qualquer pessoa. Através do equilíbrio apropriado de todas as energias do corpo, os processos de deteriorização física e doença podem ser drasticamente reduzidos. Esse conceito é básico para a ciência Ayurveda: a capacidade do indivíduo em promover a autocura.

O homem aqui também considerado como um microcosmo, um universo dentro de si mesmo. Filho das forças cósmicas do ambiente externo, o macrocosmo. Sua existência individual é indivisível a partir da manifestação cósmica global. Ayurveda vê saúde e doença em termos holísticos, levando em consideração o relacionamento inerente entre o espírito individual e cósmico, consciência individual e cósmica, energia e matéria.

Numa abordagem mais profunda, Ayurveda, Ioga e Tantra são as antigas disciplinas de vida tradicionais da Índia. Ioga é a ciência da união com o Divino, Tantra é um método de trabalho com a grande energia criadora de Vida e Ayurveda é a ciência da Vida. O propósito de cada prática é ajudar a pessoa a alcançar a boa longevidade, o rejuvenescimento e a auto-realização.

Na evolução espiritual do homem, Ayurveda é a base, Ioga é o corpo e Tantra a cabeça. Primeiramente é necessário compreender a Ayurveda a fim de experimentar as práticas da Ioga e Tantra. Assim Ayurveda, Ioga e Tantra formam uma trindade de vida interdependente. A saúde do corpo, mente e consciência depende do conhecimento e prática das três na vida diária.

Daqui por diante, o foco deste trabalho será delinear os princípios que formam o sistema ayurvédico de saúde, seus tratamentos e, principalmente, destacar a prática da Massagem como parte significativa desse sistema.

. Há que se lembrar que outra tradição oriental, a Chinesa, através do Chi e dos meridianos também possui essa estrutura anatômica sutil na sua linguagem e em seus tratamentos.

- **Os Cinco Elementos e a Constituição Humana:**

Segundo o que perceberam os videntes ou profetas (rishis) que desenvolveram o sistema ayurvédico, a Consciência é energia manifestada dentro de cinco elementos básicos: Éter (Espaço) , Ar, Fogo, Água e Terra. A partir de uma primeira vibração sutil do som silencioso cósmico aum, apareceu o elemento Éter. Esse elemento etéreo começou a movimentar-se, seus movimentos sutis criaram o Ar, que é o Éter em atividade. O movimento do Éter produziu a fricção e através dessa fricção o calor foi gerado. Partículas de calor-energia coordenaram-se para formar uma luz iintensa e dessa luz manifestou-se o elemento Fogo. Através do calor do Fogo, certos elementos etéreos dissolveram-se e liquidificaram-se, manifestando o elemento Água, solidificando-se depois para formar as moléculas da Terra. Dessa forma, o Éter revelou-se dentro dos quatro elementos – Ar, Fogo, Água, Terra.

A partir da Terra, todos os corpos orgânicos vivos – reino vegetal e animal – foram criados. A Terra também contém as substâncias inorgânicas que compreendem o reino mineral. Pode-se dizer que do útero dos Cinco Elementos nasceu toda a matéria pg 24.

Todos os cinco elementos originaram-se na energia que flui da Consciência Cósmica, eles estão presentes em todas as matérias do universo. Portanto energia e matéria são uma só.

O homem, como microcosmo da natureza, possui os cinco elementos básicos em sua constituição. No corpo humano há muitos espaços que são manifestações do elemento Éter, como por exemplo, os espaços na boca, nariz, trato gastrintestinal, trato respiratório, abdômen, tórax, capilares, linfáticos, tecidos e células.

O espaço em movimento é o Ar, e dentro do corpo humano o Ar manifesta-se nos movimentos dos músculos, nas pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões, nos movimentos das paredes do estômago e intestinos, e além disso, a totalidade dos movimentos do sistema nervoso central é governada pelo Ar corporal.

O terceiro elemento é o Fogo. A fonte do Fogo e da Luz no sistema solar é o Sol. No corpo humano a fonte do Fogo é o metabolismo. O Fogo trabalha no sistema digestivo. Na massa cinzenta das células cerebrais o fogo manifesta-se como inteligência. Ele ativa ainda a retina, que percebe a luz. Dessa forma, a temperatura do corpo, a digestão, os processos do pensamento e da visão são todas funções do Fogo corporal. Todo o metabolismo e os sistemas de enzimas são controlados por esse elemento.

A Água, o quarto elemento importante do corpo, manifesta-se nas secreções dos sucos digestivos e glândulas salivares, nas membranas mucosas, no plasma e no citoplasma. A Água é absolutamente vital para o funcionamento dos tecidos, dos órgãos e dos vários sistemas do corpo.

A Terra, quinto e último elemento do cosmo presente no microcosmo. A vida é possível nesse plano porque à Terra aderem todas as substâncias vivas e inanimadas rente à sua superfície. No corpo, as estruturas mais sólidas – ossos, cartilagens, unhas, músculos, tendões, pele e cabelo – são derivadas da Terra.

Os cinco elementos manifestam-se nos cinco sentidos do homem, ou seja, estão também relacionados à aptidão do homem para perceber o ambiente onde vive. Também se relacionam, através dos sentidos, às cinco ações que expressam as funções dos órgãos sensoriais.

Os elementos básicos – Éter, Ar, Fogo, Água e Terra – estão relacionados, respectivamente, à audição, tato, visão, paladar e olfato.

## **2. A Natureza Individual (*Prakriti*).**

### **As Constituições Físicas e os Doshas :**

Éter, Ar, Fogo, Água e Terra, manifestam-se no corpo humano como três forças. Os nomes dessas forças, no sânscrito, são metafóricos, designam forças invisíveis cujos efeitos são observáveis. As três forças (ou doshas) são Vata (vento), Pitta (bílis) e Kapha (fleuma). Numa tradução mais livre, podem ser chamadas de ar, fogo e água. O dosha Pitta, na verdade muitos autores o consideram a manifestação dos elementos Fogo e Água juntos, tomando por uma abordagem mais precisa e ao mesmo tempo complexa da formação deste dosha.

Os três doshas, ou tridoshas, governam todas as funções biológicas, psicológicas e fisiopatológicas do corpo, da mente e da consciência. Eles atuam como componentes básicos e barreiras de proteção para o corpo em sua condição fisiológica normal e quando desequilibrados, contribuem para processos de doenças.

Devemos lembrar que o conceito dos doshas faz parte da cultura ocidental há mais de dois mil anos, pois os gregos da antiguidade, a partir da teoria do tridosha, desenvolveram a sua própria teoria dos quatro humores. Segundo eles, os quatro humores determinavam as qualidades físicas e mentais da pessoa. As diversas características do homem eram então explicadas pelo fato de os elementos existentes nele serem “temperados” de diversas maneiras. Citando um outro exemplo, a Medicina Antroposófica – também um sistema holístico de cura que trabalha com estes mesmos conceitos – pode-se observar que Rudolf Steiner aprofundou sua teoria a partir da estreita relação entre os elementos (aqui Terra, Água, Ar e Fogo) e os quatro temperamentos – o melancólico, o fleumático, o sanguíneo e o colérico.

Na Ayurvédica, o conceito do tridosha é de extrema importância para a compreensão da natureza individual de cada pessoa e o caminho que tomará seu tratamento. A atitude fundamental da Ayurveda é individualista (Atreya), ou seja, trata de indivíduos (ela não trata de estatísticas, médias ou grupos).

Os três humores existem em todas as pessoas. É a mistura dos três que determina a individualidade. Os tipos tradicionais são em número de sete. Entretanto, hoje em dia são computados dez tipos para dar mais precisão ao processo de tratamento. Além dos dez tipos, existem ainda outros três tipos qualitativos que colaboram para a determinação da natureza das pessoas. Essas três qualidades são chamadas gunas no sânscrito.

Segundo o pensamento védico (do qual nasceram a Yoga e o Ayurveda), são os três gunas, ou qualidades, que determinam a psicologia da pessoa. Como se sabe, a psicologia afeta muitíssimo as funções corpóreas. Portanto, pode-se multiplicar os dez tipos constitucionais pelas três qualidades mentais possíveis, obtendo trinta tipos constitucionais principais. Esses trinta tipos contêm uma infinidade de possibilidade. Os três gunas são Sattva, Rajas e Tamas, ou harmonia, ação e inatividade.

As dez misturas possíveis para os três humores são: Vata; Pitta; Kapha; Vata/Pitta; Vata/Kapha; Pitta/Vata; Pitta/Kapha; Kapha/Vata; Kapha/Pitta ou Vata/Pitta/Kapha.

Segue uma breve descrição dos três tipos constitucionais. Para um entendimento mais abrangente, inclusive das dez misturas básicas, consultar a bibliografia de referência.

<i>Constituições</i>	<i>Características</i>
<i>Vata</i>	Composto pelos elementos ar e éter o biotipo Vata é caracterizado pela instabilidade, secura, criatividade, adaptabilidade e frieza corporal. É disperso, ansioso e mental. Tem constituição magra, podendo ser alto ou baixo. São pessoas que dormem pouco, caminham rápido e falam demais. É o apana vayu (ligado aos movimentos descendentes do corpo) que perturba-se facilmente em todos tipos Vata e causa alguns problemas característicos. O tipo Vata é ativo, irregular, rápido, nervoso, tenso, tem dores migratórias, dores nos tendões e dores musculares agudas. O trabalho corporal deve enfatizar um toque seguro sem causar dor, quente e aconchegante. Os tipos Vata podem ser bastante 'avoados' em sua atitude em relação à vida e às energias. As mulheres têm menstruação irregular ou difícil e podem ter dificuldades pré-menstruais, com dores agudas. As emoções muitas vezes mudam drasticamente. Sem o vento (elemento Vata), Pitta e Kapha não se moveriam, uma disfunção Vata altera o movimento dos outros doshas, perturbando-os.
<i>Pitta</i>	Fogo e Água. Mente aguçada, vontade forte e olhar penetrante. São pessoas corajosas, ativas, gentis e com tendências espirituais. São dominados pela bile, geralmente raivosos, dominadores e suam profusamente. Tem a natureza quente e boa circulação, boa coloração da pele, tendência a sardas. O corpo é mediano e tem facilidade para desenvolver musculatura, engorda quando come muito. Tem dores intensas localizadas num nível determinado dos músculos, geralmente no nível médio, tende a sofrer de inflamações nos músculos e tecidos. Será mais receptivo a um tratamento se tiver a crença de que o terapeuta é competente e experiente. As mulheres costumam ter sangramento copioso e dores locais durante a menstruação.

<i>Kapha</i>	<p>Caracterizado pela Terra e Água, o biotipo Kapha é lento, frio, estável, pesado, tem boa memória e dorme muito. Tende à estagnação, letargia, é amoroso e confiável, tem boa resistência e bom desenvolvimento físico, engorda facilmente mesmo comendo pouco. A dor tende a ser profunda, localizada e mais ou menos 'surda'. Gosta do trabalho coporal nos tecidos profundos e geralmente pede logo na primeira sessão. É uma pessoa estável que vai levar o tratamento até o fim se compreender que é necessário e sentir-se ligado ao terapeuta. É difícil de motivar, as mudanças devem ser feitas aos poucos, mas com muita firmeza. Tem a circulação mais lenta e veias fundas nos tecidos. As mulheres têm ciclos regulares e pouca ou nenhuma dor, quando a dor existe é uma dor de fundo.</p>
--------------	--

- **Os Sub - Doshas :**

Os três doshas subdividem-se cada qual em cinco aspectos, cada um dos quais controla uma função ou um sistema no corpo:

<i>Vata</i>	<i>Prana Vayu</i>	Controla a inalação, os outros quatro vayus, os cinco sentidos, os pensamentos, saúde e crescimento corretos.
	<i>Apana Vayu</i>	Controla a eliminação, a função sexual, menstruação, movimentos descendentes do corpo e doenças.
	<i>Samana Vayu</i>	Controla o movimento do sistema digestivo, o plexo solar e equilibra prana e apana.
	<i>Udana Vayu</i>	Controla a exalação, a fala, os movimentos ascendentes no corpo e o crescimento das crianças.
	<i>Vyana Vayu</i>	Espelha-se pelo corpo inteiro sob a forma do sistema nervoso, controla também a atividade cardíaca e circulação sanguínea.
<i>Pitta</i>	<i>Alochaca Pitta</i>	Controla a capacidade de ver e a digestão das coisas que enxergamos.
	<i>Sadaka Pitta</i>	Controla a atividade cardíaca e a digestão dos pensamentos e emoções.
	<i>Pachaca Pitta</i>	Controla a digestão estomacal.
	<i>Ranjaka Pitta</i>	Controla a digestão operada pelo fígado e pela vesícula biliar.
	<i>Bhrajaka Pitta</i>	Controla o metabolismo da pele.
<i>Kapha</i>	<i>Tarpaka Kapha</i>	Controla os fluidos na cabeça, os sinus e os fluidos cerebrais.
	<i>Bodhaka Kapha</i>	Controla o paladar e os desejos do paladar, a digestão e a saliva.
	<i>Avalambaka Kapha</i>	Controla a lubrificação e os fluidos que envolvem o coração, os pulmões e a parte superior das costas.
	<i>Kledaka Kapha</i>	Controla a lubrificação do processo digestivo, equilibra a bilis de pitta e lubrifica os órgãos internos.

	<i>Slesaka Kapha</i>	Controla a lubrificação das articulações do corpo e auxilia todos os movimentos.
--	----------------------	--

- *Constituições Mentais :*

Os gunas (guna= qualidade, atributo da inteligência) mostram as predisposições básicas da mente e as coisas que ela valoriza. No geral, a constituição mental segue a física. Porém, em alguns casos, a atividade mental pode ser mais forte do que o corpo.

As qualidades mentais são as seguintes:

Sattva: é a qualidade da paz, felicidade, harmonia, pureza e inteligência; é claro e luminoso; tem intuição, conhecimento e saúde.

Rajas: é ativo, agressivo, dominador, penetrante, móvel, inquieto, vermelho, raivoso, agudo; busca poder, trabalho e a ação.

Tamas: é obtuso, lento, morto, letárgico, violento, pervertido, escuro, oculto; o veneno, a doença; inércia, o sono.

A vida é composta das três qualidades e cada uma delas é necessária no lugar que lhe cabe, como tamas no sono. O problema surge quando tamas ou rajas predominam na mente durante o estado de vigília. Segundo a Yoga, a inteligência pura é de natureza sátvica; tamas é o oposto disso, é a obtusidade. Rajas é um intermediário entre sattva e tamas. A Yoga usa rajas para estimular e transformar tamas (assim como um passo em direção a sattva). Segundo Atreya, hoje em dia, apesar das pessoas apresentarem os três gunas em diferentes proporções, no coletivo, salienta que a maioria das pessoas é um misto de rajas e tamas, e isso se deve em parte à nossa dieta alimentar e em parte à nossa cultura, que é essencialmente tamásica. As coisas que ingerimos – física e mentalmente – transformam-se no nosso ser. As coisas que somos capazes de digerir – tanto mental como fisicamente – determinam os elementos que passam a fazer parte do nosso corpo/mente/alma.

Segue uma breve descrição de cada mentalidade. Nota-se que os gunas são fatores importantíssimos dentro de um tratamento a fim de saber o que um cliente é capaz ou não é capaz de fazer quando está em uma terapia.

<p><i>Mentalidade Sátvica</i></p>	<p>É uma mente harmoniosa. Sattva representa um estado de flexibilidade mental. A pessoa sátvica é flexível e reage aos acontecimentos na hora em que eles acontecem; suas reações emocionais são proporcionais às situações. É uma pessoa aberta às coisas novas e não tem apego às suas opiniões; é pacífica e não gosta de entrar em conflitos; sente-se igualmente à vontade sozinha ou junto a outras pessoas; gosta da natureza e tem a mente em paz. Por isso, dorme bem e não se deixa abalar pelo passado nem pelo futuro. Tem bastante motivação, mas não em excesso. Tem confiança nas outras pessoas, mas sua intuição é afiada e inteligência brilhante. A mente sátvica pode ser desenvolvida pela prática espiritual. É necessário um estilo de vida que promova o guna sattva, associado a uma dieta alimentar que elimine as substâncias rajásicas e tamásicas.</p>
<p><i>Mentalidade Rajásica</i></p>	<p>Rajas representa um estado ativo da mente. A pessoa rajásica tende a ter o pensamento rígido e aferrar-se tenazmente às suas opiniões. Tende a reagir às situações com emoções que não se encaixam no contexto. Mentalmente é brilhante e agressiva. É ativa e enérgica, mas muitas vezes não sabe quando vai parar ou ir mais devagar. Precisa de uma forte motivação para viver. No geral, vive ocupada com alguma coisa; considera o descanso como uma perda de tempo ou o associa à depressão. A pessoa rajásica é capaz de fazer qualquer coisa para se curar, desde que tenha certeza que isso vai beneficiá-la e não vai reduzir-se a uma simples perda de tempo ou energia. Tem a capacidade de motivar os outros. Seu sono é perturbado, pois não põe freio aos pensamentos</p>
<p><i>Mentalidade Tamásica</i></p>	<p>Tamas representta um estado de estagnação mental. A pessoa tamásica é obtusa, tem pouca inteligência. Não tem motivação e não é capaz de fazer nada se não for pressionada ou forçada (às vezes força a si mesma). Dorme demais, come demais e tende a exceder-se em tudo. Costuma sofrer de depressão emocional e são letárgicas. Todos os produtos farmacêuticos são tamásicos, assim como a carne e o álcool. O tratamento de qualquer pessoa tamásica se torna muito difícil, a menos que tenha rajas em quantidade suficiente para provocar uma mudança.</p>

#### Métodos de Diagnóstico :

Antes de mais nada, conversar verdadeiramente com um cliente é um dos métodos mais importantes, pode-se perceber se ele está ansioso ou nervoso, se está contente ou deprimido, se chegou de livre e espontânea vontade, se sente-se à vontade e aberto. Há também aspectos de sua constituição física que podem ser observados, como tipo de pele, estrutura corpórea, olhos ou lábios. Porém, sabe-se também que as aparências podem não relacionarem-se diretamente com sua natureza individual, que pode estar camuflada por qualquer motivo ou distúrbio.

O objetivo do diagnóstico é conhecer realmente a constituição natal do cliente (prakruti) e sua constituição atual, ou estado de desequilíbrio (vakruti).

No Ocidente a palavra diagnóstico geralmente refere-se à identificação da doença após ela ter se manifestado. Na ciência Ayurveda, entretanto, o conceito de diagnóstico implica numa monitoração momento a momento das interações entre a ordem (saúde) e a desordem (doença) no corpo. O processo de doença é uma reação entre os humores corporais e os tecidos. Os sintomas da doença estão sempre relacionados ao descontrole do equilíbrio do tridosha.

A Ayurveda ensina métodos muito precisos para compreender o processo de desequilíbrio, através da observação do pulso, da língua, da face, dos olhos ou das unhas. A seguir uma breve descrição dos diagnósticos através do pulso e da língua.

#### Pulso:

A tomada de pulso, é em si uma meditação. O primeiro passo é que o terapeuta ou médico que vai tomar o pulso esteja calmo e interiormente tranquilo (todas as práticas espirituais colaboram para a criação desse silêncio interior). O pulso não deve ser sentido após esforço, massagem, refeição, banho e sexo.

A prakruti se revela pela localização, pela velocidade, pela qualidade e pela profundidade do pulso e pela parte do dedo sobre a qual ele incide. A vakruti se revela pela localização, pela velocidade, pela qualidade e pela profundidade.

Para avaliar o pulso, se toca com os três dedos (indicador, médio e anular) o pulso do paciente bem abaixo do osso radial - osso do pulso para sentir os batimentos.

Vata se mede na posição mais próxima do punho, no nível superficial (com um toque bem leve com o dedo indicador). Pitta se mede na posição intermediária e no nível médio (toque firme, dedo indicador). Kapha se mede na posição mais próxima do ombro e no nível profundo (toque profundo, dedo anular).

A prakruti se determina em seguida pela velocidade: vata é rápido, pitta é médio e kapha é lento. Depois vem a percepção da "qualidade", que é uma avaliação subjetiva do movimento do pulso sob os dedos. Pode-se aqui utilizar uma analogia dos pulsos como ondas no oceano : as ondas vata seriam 'pontudas', irregulares quanto ao tamanho e ao comprimento, rápidas e arrítmicas; pitta seria um oceano normal, com ondas fortes, de tamanho médio, constantes e homogêneas em altura e comprimento; kapha seria um oceano calmo, com ondas lentas e profundas, baixas, regulares e espaçadas entre si. Para sentir a qualidade é imprescindível estar com a mente tranquila.

Finalmente sente-se em qual parte da ponta do dedo o pulso bate. Na parte mais próxima da unha – vata, no meio da ponta – pitta e na parte mais próxima da mão – kapha.

Caso pareça haver alguma diferença entre a localização e a profundidade, isso será um indício da vakruti (desequilíbrio). O mesmo vale para uma diferença entre a localização e a parte da ponta dos dedos em que bate o pulso. Caso também haja uma diferença entre a velocidade e qualquer um dos outros fatores – localização, profundidade, qualidade e parte da ponta dos dedos – também será um indício da vakruti.

Observar e comparar todas essas informações, isso é Ayurveda. Para um treinamento no diagnóstico de pulso, é necessário estudar com um médico ou um mestre.

#### Língua :

O exame de língua é o meio mais fácil de determinar os desequilíbrios (vakruti) no corpo. Deve ser sempre usado em conjunto com a tomada de pulso, o exame geral da aparência do corpo e a conversa. A língua é um mapa dos três doshas, dos órgãos internos, do corpo em geral e da prakruti da pessoa.

O tamanho e a largura da língua indicam qual é a prakruti do cliente. As línguas grandes e largas são kapha; as finas, estreitas e instáveis são vata e as intermediárias, tamanho médio são pitta. A parte de trás da língua é vata, a do meio pitta e a ponta é kapha. A língua vata é escura e tem uma cobertura escura; a língua pitta é vermelha e tem uma camada de cobertura esverdeada ou amarelada e kapha é pálida e tem uma camada branca. A textura da língua vata é áspera e pode ter pequenas bolotinhas e seus distúrbios podem manifestar-se como montes ou depressões na língua. A língua pitta é brilhosa e manifesta-se em manchas vermelho-vivas ou feridas. A língua kapha tem textura mucosa e kapha manifesta-se em manchas pálidas.

A partir dessas informações pode-se observar as indicações de distúrbios e quais os órgãos relacionados. O bom diagnóstico é aquele que diz qual é a prakruti do paciente, mostra se há um desequilíbrio, qual humor está desequilibrado, em que parte do corpo está situado e qual será a melhor estratégia terapêutica a adotar em vista do estado mental e da constituição da pessoa.

### **3. Anatomia Sutil da Ayurveda:**

O Prana :

A essência da compreensão do sistema ayurvédico está na compreensão do prana. A medicina Ayurveda é uma ciência do prana. No corpo não há nada mais sutil que o prana. Dá poder e força à mente e ao corpo e é intimamente ligado à alma. A divindade é o Prana.

Quando um terapeuta compreende o poder do prana, suas funções, suas correntes, suas junções e manifestações, detêm em suas mãos um grande segredo de todas as modalidades de cura natural.

Os vayus, assim como o tridosha, nada mais são que emanções do Prana Cósmico (pra=antes, ana=sopro; força vital, energia primordial, energia da respiração, vida; vayu; Ki; Qi; Chi – que nasce do substrato da consciência pura com inteligência, agni, e amor, soma).

É da tradição yogue que a Ayurveda tirou suas noções de anatomia sutil; ou melhor, as duas tradições desenvolveram-se concomitantemente. A Ayurveda desenvolveu a ciência dos marmas – pontos vitais do corpo, muito mais que a Yoga; esta por sua vez, desenvolveu numa medida muito maior a compreensão dos

nadis – canais de prana ou força vital. Na massagem Ayurvédica são usados os nadis, os marmas e os chackras.

O prana é ao mesmo tempo energia não manifesta e energia manifesta: Purusha e Prakruti, as duas grandes forças cósmicas que são a causa da manifestação na antiga teoria veda da criação. No estado não manifesto, é a energia da consciência (purusha-shakti); na forma manifesta, é a energia da criação (prakruti-shakti). Purusha é energia masculina, Prakruti é energia feminina.

Segundo a tradição, existem duas maneiras de encontrar a origem do manifesto e do não manifesto. Uma delas consiste em seguir as correntes do pensamento até sua origem; outra consiste em seguir o prana até sua origem. O trabalho com o prana pode ser uma forma de Yoga – de União com Deus. A mente também pode levar à Yoga. O segredo de ambos está em saber que há um substrato que é anterior ao manifesto e ao não manifesto.

Segundo a Ayurvédica, a mente não é uma substância; é feita de diversos componentes sutis, à soma dos quais chama-se “mente”. O primeiro nível é o da razão, da capacidade de raciocínio. O segundo é o da mente subconsciente, que contém as emoções e impressões. O terceiro é o da inteligência básica que constitui a base das outras duas e leva em si as memórias. O último é o campo da pura consciência no qual todos os outros existem. Segundo a Yoga e o Ayurveda, é este último que é a mente sâtvica.

No contexto da busca da origem da mente ou do prana, essa busca pode se fazer de duas maneiras: força ou amizade; vontade ou adoração; domínio ou comunhão; poder ou agrado. O caminho do yogue ou do artista marcial é o do poder ou do domínio. O do médico, ou terapeuta, é o de tornar-se amigo, de adorar, de entrar em comunhão com a força que é a fonte da própria vida.

O caminho alternativo ao clássico método yogue de domínio da mente, é o Bhakti-Yoga, ou devoção. Quando, com sinceridade, se consegue comungar com o prana, se está na verdade comungando com a própria vida. Por isso, um dos ‘segredos’ do prana é o cultivo de uma forte comunhão com essa energia. O prana inspira um sentimento de reverência e maravilhamento; cultivando esse sentimento de admiração e mistério, associado à honra e ao respeito, ele se transforma em devoção. Assim, trabalha-se em comunhão com a fonte, com a energia primordial, e é essa força que opera a cura.

No nível físico do corpo, o prana é concebido como a vitalidade, ou força vital que anima o organismo. Isso se faz principalmente pelo seu movimento através dos nadis ou meridianos. O movimento do prana nos nadis é facilitado pela manifestação material dos chakras.

Cabe salientar, que neste contexto da Ayurveda os chakras estão sendo entendidos como um ponto sensível de energia prânica, são como “estações de bombeamento” da energia prânica pelos nadis ou meridianos. Para a massagem, o interesse se dá pelas aplicações físicas e energéticas dos chakras. Dentro da tradição védica, cabe à Kundalini Yoga desenvolver os chakras como veículos de elevação da consciência.

No corpo, o prana divide-se em cinco para sustentar todos os movimentos e funções corpóreas. É essa divisão quántupla que está relacionada a vata, o humor do movimento. Vata é definido como um prana que se move para fora. Quando o prana é contido dentro do corpo nas práticas espirituais ou na meditação, é

saudável e assume uma forma potente, latente. Quando começa a expandir-se para fora por meio dos sentidos e da mente, transforma-se em vata. Cada um dos três humores tem um estado de maior refinamento, um estado sutil de grande potência. O estado sutil de pitta é Tejas e o de kapha é Ojas. O corpo pode ser curado pelo desenvolvimento das formas sutis dos três humores, como que um processo alquímico do Alto Yoga. Normalmente, quando em excesso descontrolado, os humores causam doenças. No entanto, para a produção de Prana, Tejas o Ojas, os humores precisam estar todos em excesso na mesma proporção – coisa difícilíssima de realizar sem uma disciplina e orientação claras.

Os cinco pranas são costumeiramente chamados de cinco vayus, ou ventos, são os sopros vitais do corpo humano. Essas cinco forças são as forças que controlam e animam o corpo:

<i>Prana Vayu</i>	“é o ar que se move para frente ou para dentro”, na medida em que se interioriza e recebe todas as impressões que chegam ao corpo. Localiza-se na cabeça e no coração, controla o pensamento, a inalação, emoções, atividades dos sentidos e a memória. Recebe o prana cósmico do sol- prana quente ou solar. Proporciona a energia básica que nos dá vida e movimento. A força do prana é o determinante básico da saúde.
<i>Apana Vayu</i>	“é o ar que desce”, pois seu movimento é para baixo e para fora. Localiza-se no intestino grosso e controla todos os processos de eliminação. Recebe o prana cósmico da lua e da terra- prana frio ou lunar. Rege também a eliminação de emoções negativas e favorece a estabilidade mental. É a base do sistema imunológico e, perturbado, é o determinante da maioria das doenças.
<i>Udana Vayu</i>	é o ar que sobe”, pois movimenta-se pela coluna acima para nos ligar de novo à Divindade. Localiza-se na garganta, nos liga às forças solar e lunar (céu e terra/masculino e feminino) e é responsável pelo progresso espiritual e desenvolvimento da kundalini. Governa o crescimento do corpo.
<i>Samana Vayu</i>	é o ar que compensa ou equilibra” e seu movimento vai da periferia para o centro. Localiza-se no umbigo, controla o sistema digestivo e harmoniza prana e apana. Rege também a digestão do ar, das emoções e dos sentimentos. Sua natureza é solar e quente. As coisas digeridas por samana transformam-se em vyana vayu.
<i>Vyana Vayu</i>	“é o ar impregnante ou exteriorizante”, pois seu movimento vai do centro para a periferia. Localiza-se no coração mas distribui-se pelo corpo inteiro. Unifica os outros pranas e todos os tecidos do corpo e controla a atividade dos nervos e músculos. É ele que mantém o corpo unido, dá força e estabilidade. É responsável por todas as circulações (alimentos, sangue e emoções).



- **Os Nadis :**

Para os antigos médicos ayurvédicos, o funcionamento e a localização dos órgãos internos do corpo humano eram bem compreendidos, entretanto, os órgãos eram secundários em relação ao sistema complexo do corpo humano como um todo, que para eles, resumidamente é constituído dos três doshas (humores biológicos), sete *dhatu*s (níveis de tecido), quatorze *srotas* (canais-dezesseis para as mulheres) e quatorze *nadis* principais (dutos ou tubos). Segundo esses médicos, os diversos canais – grosseiros e sutis – eram na verdade os responsáveis pela saúde dos próprios órgãos. **O corpo era visto como uma unidade em que todas as partes funcionam em harmonia e estão totalmente relacionadas entre si.**

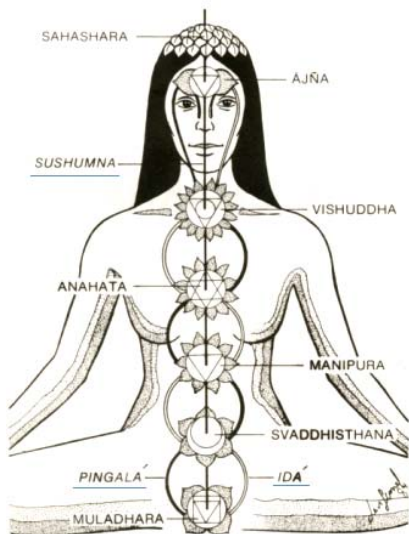
O mais sutil de todos os sistemas é o dos *nadis*. Os nadis são os canais de prana do corpo (ou meridianos). O prana é a base dos doshas e os nadis constituem a rede através da qual eles se movem pelo corpo em sua forma sutil, na forma grosseira movimentam-se pelos canais internos do corpo.

Os nadis são a base dos sistemas do tecido nervoso e do canal nervoso, que são alimentados diretamente pelos *vayus* na estrutura dos ossos e da medula óssea. São os nadis que transportam a energia vital pelo corpo.

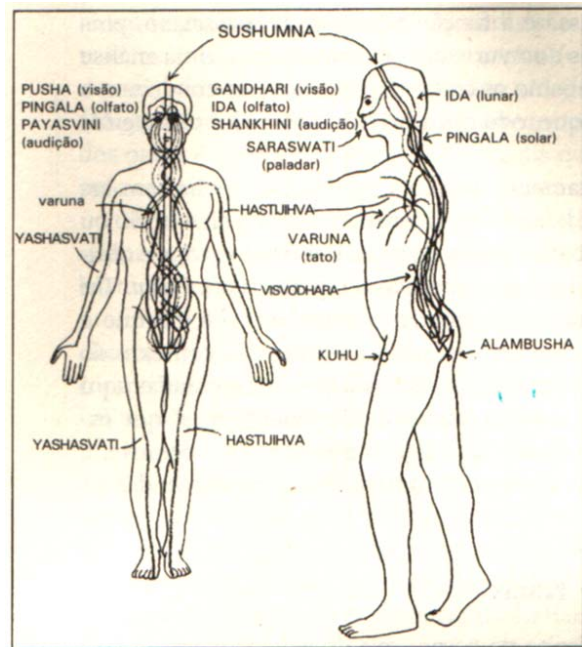
Os textos de Yoga afirmam que existem 72.000 nadis no corpo. Eles constituem uma rede extremamente fina de canais sutis que se espalha por todo o corpo etérico (corpo de prana ou corpo energético). As doenças decorrem do congestionamento, de bloqueios ou restrições ao funcionamento do sistema de nadis. Ao contrário do que dizem algumas correntes ocultistas, aqui se entende que o corpo prânico (etérico) penetra o corpo físico, o sistema de nadis existe nos corpos físico e energético simultaneamente.

São quatorze os nadis mais importantes, dentre eles três os principais (Ida, Pingala e Sushumna). Existem seis nadis do lado direito do corpo, seis do lado esquerdo e dois no eixo central. Todos esses nadis começam no *Muladhara chakra*, o chakra da raiz localizado na base da coluna (*ver ilustrações abaixo*).

O corpo funciona segundo uma polaridade básica: feminino-masculino, receptividade-atividade, yin-yang, etc. Os sábios védicos, metaforicamente, usaram as figuras do Sol e da Lua para representar o lado ativo e passivo da criação. Além disso, observaram que o lado ativo tem relação com o guna *rajas* e que o lado passivo com o guna *tamas*. O canal intermediário relaciona-se com *sattva*, ou ainda, com os três gunas em equilíbrio.



os três nadis principais e os chakras.



o sistema dos quatorze nadis.

O nadi Ida é feminino, lunar, relacionado à qualidade tamas e controla e domina o lado esquerdo do corpo. O nadi Pingala é masculino, solar, relacionado à qualidade rajas e controla e domina o lado direito do corpo. Em geral quando o prana se movimenta por um desses dois nadis, todos os outros nadis a ele associados também estão ativos.

Esses dois nadis serpenteiam em volta do nadi central, o Sushumna. Cruzam-se quatro vezes, na altura do segundo, terceiro, quarto e quinto chakras. O Sushumna é o nadi mais importante do corpo e se eleva, metaforicamente, do centro da coluna vertebral. Os seis chakras são ligados a esse nadi, que termina no topo da cabeça.

São esses os três nadis principais que controlam todos os outros no corpo. O Sushumna dá a energia básica (prana) ao corpo inteiro e usa os chakras para distribuir essa energia aos vários órgãos e glândulas endócrinas num nível sutil. É auxiliado nesse trabalho por Ida e Pingala. Todos os métodos yogues, como o pranayama e os ásanas, trabalham com esses três nadis.

O nadi Sushumna vai da base da coluna até o topo da cabeça e faculto o movimento ascendente do prana. O nadi Pingala vai da base da coluna até o sexto chakra (o "terceiro olho"), de onde dirige-se à narina direita, alimentando-a de prana. O nadi Ida vai da base da coluna até o sexto chakra, de onde dirige-se à

narina esquerda, alimentando-a de prana. Ida e Pingala conduzem o prana para dentro e para fora das passagens nasais e controlam o sentido do olfato.

## Os Marmas :

*Marma* significa secreto, oculto. Os marmas são os centros vitais do corpo, podem determinar a vida e a morte. São sítios anatômicos do corpo e quase todos são compostos de carne e ossos. São elemento importantíssimo na Ayurveda e constituem um meio direto de tratamento dos nadis e do prana que circula por eles.

Os marmas são semelhantes aos pontos de pressão usados na reflexologia e na acupressura. É o sistema de marmas que deu origem a esses dois sistemas e à acupuntura.

Os marmas, como os pontos de acupuntura, são medidos em dedos (do paciente, sua largura). São em número de 107 e são classificados em seis categorias.

Segundo Vagbhata ( autor do Astanga Hrdayam) : " marma é aquele ponto que apresenta dor e latejamento incomuns quando apertado. Os marmas (pontos vitais) são assim chamados porque causam a morte; e são os locais onde se encontram os músculos, ossos, tendões, artérias, veias e articulações. A vida reside neles em sua integridade (qualquer ferimento num desses pontos pode custar a vida). São classificados pela estrutura predominante que neles se encontra; sob este aspecto, existem seis tipos de marmas. Só são do mesmo tipo no que diz respeito a este único fator: são *centros de vida*."

As seis categorias são:

<i>Mamsa Marmas</i>	<i>Predomina o tecido musculoso</i>
<i>Asthi Marmas</i>	<i>Predomina o tecido ósseo</i>
<i>Snayu Marmas</i>	<i>Predominam os tendões e ligamentos</i>
<i>Dhamani Marmas</i>	<i>Predominam as artérias</i>
<i>Sira Marmas</i>	<i>Predominam as veias</i>
<i>Sandhi Marmas</i>	<i>Predominam as articulações ósseas</i>

Os marmas definem-se, ainda, pela sua localização no corpo e o seu número: cabeça e pescoço são 37, frente do corpo são 12, membros superiores são 22, parte de trás do corpo são 14 e membros inferiores são 22. Total de 107.

A seguir uma tabela e figuras ilustrativas com a descrição dos principais marmas, localização, composição e função no tratamento.

Tabelas :

Tabela dos Principais Marmas (Atreya, 2000)

Ilustrações:

Posicionamento dos Marmas no Corpo – frente e verso (Harish Johari, 1996) :

15	Katikataruna meio dedo	2	nas nádegas no centro do quadril	osso	controle do tecido adiposo e do vyana vayu
16	Kukundara meio dedo	2	ao lado do sacro, acima e atrás do osso ilíaco	articulação	controle do segundo chakra (sexual) e do apana vayu
17	Nitamba meio dedo	2	4 dedos acima do Kukundara a um ângulo de 45°	osso	controla os rins e o apana vayu
18	Parshwasandhi meio dedo	2	2 dedos acima de Nitamba	vaso sangüíneo	controla as supra-renais e as glândulas endócrinas, o prana vayu e o samana vayu
19	Brihati meio dedo	2	entre a 7ª e a 8ª vértebras torácicas	vaso sangüíneo	controla o 3º chakra e o samana vayu
20	Amsaphalaka meio dedo	2	nas omoplatas acima de Brihati	osso	controle do quarto chakra, do prana vayu e do vyana vayu
21	Amsa meio dedo	2	4 dedos acima de Amsaphalaka, entre os ombros e o pescoço	ligamento	controle do quinto chakra e do udana vayu

Nº	Nome e Tamanho	Qt//	Local	Composição	Uso no Tratamento
1	Adhipati 4 dedos	1	topo da cabeça	juntura do crânio	controle da mente, dos nervos e do prana vayu
2	Simanta linear	5	nas juntas dos ossos do crânio	juntas do crânio	controle dos nervos e do prana vayu
3	Shringatakani meio dedo	4	palato mole	sangue	controle dos nervos e do prana vayu
4	Sthapani meio dedo	1	entre as sobrancelhas	vasos sanguíneos	controle da mente, dos nervos, das glândulas endócrinas e do prana vayu
5	Utkshepa meio dedo	2	acima do Shankha	ligamento	controle do intestino grosso e do apana vayu
6	Shankha 2 dedos	2	na têmpora entre o ouvido e Apanga	osso	controle do intestino grosso e do apana vayu
7	Avarta meio dedo	2	acima e ao lado das sobrancelhas	articulação	controla a visão, alochaka pitta e prana vayu
8	Apanga meio dedo	2	cantos dos olhos	vasos sanguíneos	controla a visão, alochaka pitta e prana vayu
9	Phana meio dedo	2	ambos os lados das narinas	vasos sanguíneos	controla os sínus e o prana vayu
10	Vidhura meio dedo	2	abaixo de ambas as orelhas	tendão	controla a audição e equilibra o prana vayu
11	Krikatika meio dedo	2	junção da cabeça com o pescoço	articulação	alivia as tensões da cabeça e do pescoço e controla o udana vayu
12	Sira Matrika 4 dedos	8	4 artérias em cada lado do pescoço	artérias	circulação do sangue entre cabeça e coração, vyana vayu
13	Nila 4 dedos	2	em cada lado da laringe	vaso sanguíneo	circulação, rouquidão, udana vayu
14	Manya 4 dedos	2	atrás do Nila	vaso sanguíneo	controle da circulação sanguínea e do vyana vayu

## 5. Massagem Terapêutica:

- **Tipos de Toque :**

Como foi visto, a compreensão do prana e suas cinco funções que desempenham no corpo, mais a compreensão do tridosha, das constituições físicas (a determinação de prakuti e vakruti), das constituições mentais e toda a anatomia sutil (nadis, marmas e chakras) fazem da massagem ayurveda um sistema de fato terapêutico, onde cada pessoa será tratada de forma individual e ao mesmo tempo como um ser integral.

Na massagem ayurvédica, o terapeuta deve sempre lembrar que ele não está trabalhando somente com um sistema físico-fisiológico onde somos somente musculatura, ligamentos, tecidos ou órgãos, mas que ele está trabalhando com a Divindade em uma forma senciente.

Por isso, numa massagem torna-se importantíssimo a “qualidade do toque”, pois quando tocamos uma pessoa, nos comunicamos, enviamos uma mensagem, e mais do que isso, o nosso ser faz contato com o ser dela através do prana. Daí a importância do nosso estado, do “trabalho” que já desenvolvemos em nós mesmos, e acima de tudo, do desenvolvimento de práticas espirituais onde temos uma maior consciência da nossa natureza e da relação dela com o cosmos, que, por sua vez, resulta na paz interior e no desenvolvimento de uma índole amorosa.

**Quando primeiro tocamos nossa própria divindade interior, aí sim estamos qualificados para tocarmos essa mesma divindade em outra pessoa. É esse o verdadeiro poder de cura da massagem. A massagem que tem esse caráter divino tem amor, portanto tem o poder de curar.**

É dentro desse contexto que ocorre a arte da comunicação pelo toque, e a ayurveda reconhece três espécies de toque, correspondentes aos três gunas – sattva, rajas e tamas. São como estratégias terapêuticas que podem ser adequadas aos diversos indivíduos e suas necessidades.

### **Toque Sátvico:**

Sattva manifesta-se na harmonia e num estado de flexibilidade. O toque sátvico é um toque amoroso, gentil e suave; é sensível e intuitivo. Promove o aumento do guna sattva na pessoa e tem efeito relaxante, harmonizante para as emoções. Afeta a mente e, por meio delas as emoções e os sentimentos; nutre os nervos, os nadis e os pranas. É um toque de pacificação.

O toque sátvico é mais adequado para as pessoas de constituição vata ou vakruti vata. As prakutis mistas também devem ser tratadas com um toque sátvico, ao menos de início. Aliás, muitos terapeutas recomendam que todo cliente deve ser tratado com um toque sátvico para começar. Este toque é indicado para acalmar as pessoas rajásicas e torná-las receptivas a um trabalho mais profundo. É um toque bom para pessoas magras ou frágeis.

O óleo (elemento importantíssimo na ayurveda, que será tratado em um item posterior) é essencial no toque sátvico, seu efeito lubrificante facilita a ação suave de sattva. O óleo funciona como um veículo físico de transmissão do prana do terapeuta para o cliente.

### **Toque Rajásico:**

Rajas manifesta-se num estado de mudança, atividade e movimento. O toque rajásico é um toque intermediário entre o sátvico que é leve, e o tamásico que é profundo. É firme mas não dói; é forte, mas não brusco. É um toque que busca o movimento, busca abrir e estimular. É extremamente eficaz para os trabalhos feitos nos primeiros níveis do tecido (plasma, sangue e músculos). É moderado e cuidadoso; com esse toque o terapeuta vai 'sondando' o corpo do cliente em busca de focos de congestão. No geral é considerado adequado para pessoas de tipo constitucional pitta ou de estatura média.

O toque rajásico é apropriado para o trabalho dos marmas. É o toque que mais estimula esses pontos. Os marmas precisam ser descongestionados e estimulados para ativar o nadi ou os nadis aos quais se relacionam. No toque rajásico a quantidade de óleo que se usa é pequena, e o toque é aplicado com firmeza e com um ritmo constante, que cria calor e mudança. É o mais adequado para o uso em pessoas de saúde relativamente boa, pessoas de prakuti pitta, para as tensões musculares, dores crônicas, problemas de circulação sanguínea e congestionamento do sistema linfático, pessoas com falta de vigor e que levam vida sedentária. É um toque de abertura.

### **Toque Tamásico:**

Tamas manifesta-se num estado de bloqueio, contenção ou estagnação, ou ainda, com o apego cego a uma determinada crença. O toque tamásico é um toque que abre e libera. É um toque forte, profundo e penetrante. Quando mal feito, ou quando não houver preparação do terapeuta em conjunto com seu cliente, pode ser doloroso e violento.

O toque tamásico deve ser usado naqueles pontos ou regiões do corpo em que o toque rajásico não teve eficácia. Muitas vezes é necessário para desbloquear ou descongestionar uma massa de tensões do corpo. No nível dos tecidos profundos, é ingenuidade pensar que os hábitos físicos do cliente ou as situações exteriores em que ele vive são as únicas causas do problema. A natureza de tamas, e portanto dos níveis profundos com os quais se relaciona, é a da contenção e da estagnação. Esses tipos de bloqueios relacionam-se diretamente com a mente e o corpo sutil, ou seja, com o funcionamento mental, as emoções, os sentimentos e a atividade prânica. Tamas significa um limite ou uma barreira erigidos em algum lugar da mente ou do corpo. A função do toque tamásico é a de quebrar essa barreira. No entanto, como tamas é imóvel por natureza, o terapeuta, para ter êxito, deve transmitir uma certa qualidade rajas à mente e ao sistema energético do paciente. Na Yoga, rajas é sempre usado para modificar tamas ou pô-lo em movimento, aproximando-o de sattva. No ayurveda o princípio é o mesmo, daí a necessidade de uma preparação correta para que o toque tamásico seja realmente eficaz, e não simplesmente doloroso.

Este toque é feito sem óleo ou com pouquíssimo óleo; usa-se em vez do óleo, pós de ervas secas. Sua ação é áspera, estimulante e irritante – adequado para pessoas kapha.

É um toque bom para programas de controle de peso, eficaz para estimular o metabolismo e acender os agnis (fogo) dos tecidos. É indicado para pessoas que têm o corpo grande e pele grossa.

No geral, uma boa estratégia é aquela que busca o caminho do equilíbrio. Deve-se escolher o toque adequado à prakruti da pessoa e depois adequá-lo à vakruti. O toque rajásico é necessário para abrir e estimular o tecido muscular. Na maioria das vezes, o melhor é usar os toques tamásico e rajásico juntos e usar o toque sátvico nas fases de preparação e finalização. O toque tamásico quase nunca é indicado para pessoas vata.

### **Orientações para Harmonização, Ativação ou Liberação.**

Sattva é harmonia. Todas as coisas que fazemos para harmonizar são sátvicas por natureza. A massagem de harmonização é indicada quando o paciente precisa ser acalmado, pacificado ou nutrido. É uma técnica necessária em casos de distúrbios nervosos, tensão, ansiedade, hipersensibilidade e todas as possíveis perturbações de vata.

A técnica de harmonização começa com o próprio terapeuta, que só deve começar trabalhar quando estiver calmo e centrado.

O fundamento da técnica de harmonização são os movimentos suaves, superficiais e circulares das mãos. Os movimentos circulares no sentido horário dão energia ao corpo; no sentido anti-horário, liberam a energia presa no corpo. O massagista deve alternar os círculos no sentido horário com outros no sentido anti-horário. Os movimentos devem ser amplos e vivos, cobrindo uma área tão grande quanto possível. Deve-se começar da cabeça e dos ombros e passar daí para baixo. O corpo inteiro deve ser massageado dessa maneira, parte da frente, costas e lados esquerdo e direito também.

Os métodos de harmonização servem para acalmar e harmonizar os cinco pranas. Isso é especialmente importante para os órgãos de ação e os órgãos dos sentidos. É este o método correto a ser empregado para a pacificação da atividade conjunta dos nadis, do prana e dos sentidos. A massagem feita na cabeça com este método harmoniza o prana vayu; o trabalho no pescoço e nos ombros harmoniza udana vayu; na região do coração, vyana e prana vayus; na região do umbigo, samana vayu; e abaixo do umbigo, apana vayu. O trabalho sobre os pranas e a harmonização deles permite que a pessoa alcance um nível mais profundo de relaxamento e harmonize o sistema nervoso controlado pelos pranas.

Rajas é ação. Todas as coisas que fazemos para estimular e ativar são rajásicas por natureza. A massagem de ativação serve para a religação dos tecidos entre si, a estimulação do metabolismo, a expulsão das toxinas, intensificação de agni, alívio de tensões musculares, rompimento de nós e o tratamento de

distúrbios reumatóides e de artrites. Pode ser adequada a todas as constituições, dependendo do caso. É especialmente boa para os tipos kapha e pitta; os vatas devem ser tratados conforme sua vakruti.

A técnica de ativação exige que o terapeuta seja enérgico e firme. O terapeuta deve manter a mente em silêncio, interiorizado e concentrado no paciente para aplicar este método.

O fundamento da técnica de ativação são movimentos penetrantes, firmes e rápidos que pegam desde o nível superficial até o profundo. As mãos se movem sobre o corpo na direção vertical. Devem ser postas lado a lado e mover-se em sentidos opostos quando a massagem só pega o nível superficial da pele. Quando alcança os tecidos mais profundos, todos os movimentos devem ser de cima para baixo, do pescoço em direção aos pés. Todos os tecidos devem ser pressionados para baixo e para os lados quando for seguir os músculos e os tendões de cima para baixo. No nível superficial os movimentos são enérgicos e rápidos, nos níveis médio e profundo, são firmes e também rápidos. Aqui são despertadas as energias sutis e estimulada a circulação do sangue. O aumento do fluxo de sangue ajuda a dilatar os tecidos e os músculos, colaborando com o trabalho de massagem profunda.

A técnica de ativação, além de aumentar o metabolismo do corpo inteiro, também é capaz de restabelecer o vínculo energético entre suas diferentes partes. Deve ser feita com óleo suficiente para lubrificar a pele, sem deixar de criar fricção. Especialmente com os tipo kapha, esta é a hora de usar os pós. Desenvolver bastante fricção com movimentos de mãos ásperos e estimulantes. Fazer a mesma coisa na frente e nas costas.

Este método estimula os cinco pranas, além de ajudar a limpar o corpo de toxinas e os nadis de seus bloqueios.

Tamas é inerte. Todos os aspectos inertes e apáticos do nosso ser são tamásicos por natureza. Tudo o que fazemos para mudar nossos hábitos inveterados ou latentes tem uma qualidade libertadora. É essa liberação das energias e hábitos tamásicos do corpo que se chama técnica de liberação. Na massagem, *tamas* equivale a todos os padrões e hábitos fixos no corpo, que são chamados (na Yoga e na Ayurveda) de *vasanas e samskaras* (são impressões latentes ou subconscientes, guardadas, e as impressões mentais atuais que se acumulam no corpo sutil). A massagem por si só não pode livrar completamente essas impressões, mas pode sim iniciar um processo de transformação no cliente desde que ele se abra a isso e o terapeuta “facilite” este encaminhamento.

Como já foi dito, não se deve iniciar esta técnica numa primeira sessão, deve ser um processo de preparação. É mais adequada para os tipos pitta e kapha. Os tipos vata puro muitas vezes chegam aos mesmos resultados por meio de métodos puramente energéticos, que incidem diretamente sobre as impressões latentes.

As impressões são criadas nesta vida pela repetição constante de uma emoção, pensamento ou ação, que além de condicionar a mente, também se alojam no tecido do corpo. O lugar onde se instalam depende antes de mais nada do tipo de prana e do nadi envolvido, além de uma eventual situação, como por exemplo

um acidente físico ou um forte trauma emocional. Os vasantas e samskaras também tendem a acumular-se em volta dos diversos chakras. São os pranas os responsáveis pela conservação e pela liberação da impressão latente. No geral, a impressão constrange ou “aperta” o nadi associado a ela, provocando algum tipo de distúrbio prânico. É por isso que a dor e outros sintomas desse tipo estão sempre associados às impressões guardadas.

O melhor método para a liberação das impressões é a respiração (através do prana). Começar com as técnicas de ativação e deixar o cliente a par do trabalho que será realizado, obtendo sua concordância.

Quando o corpo estiver aquecido, estimulado e o cliente relaxado, pode começar a partir da região superior do corpo, caminhando para baixo. Pode ser necessário várias sessões para que se chegue aos pés.

Deve-se ir ao lugar que está tenso, ou preso, e então aplicar pressão junto com a expiração, primeiro com a mão espalmada sobre a região toda sem pegar especificamente um ponto. Sincronizar respiração do terapeuta com o cliente, daí aplicar uma pressão profunda e penetrante com o polegar, com os outros dedos ou com os nós dos primeiros dois dedos. Sempre aplicar a pressão na expiração e conter um pouco na inspiração. Aqui a pressão é aplicada forte e constante, mediante um confronto direto que busca a dissolução e liberação de tensões. Este não é um método rápido, seus requisitos são tempo, resistência, paciência e pressão constante. A esta técnica podem ser associados movimentos circulares anti-horários. A pressão vai causar dor, porém o paciente deve ser capaz de liberar essa dor com a expiração do ar. Se a dor não abrandar, aliviar a pressão e passar a outro ponto, nunca obrigar o processo a acontecer, o corpo pode não estar disposto. Quando se trabalha com tecidos profundos, o terapeuta deve ter um perfeito conhecimento dos pontos dos marmas e suas funções correspondentes.

### **Óleos, Ervas e Pós :**

A pele é um importante órgão de assimilação, e na Ayurveda se diz que **“não se deve pôr sobre a pele uma coisa que não se poria na boca”**, ou seja, alimentos. As coisas que se põe sobre a pele podem nutri-la de fato ou simplesmente podem prejudicar a função metabólica do corpo.

As substâncias nutritivas deixam a pele saudável e fornecem os nutrientes corretos ao plasma, ao sangue e aos músculos (primeiro, segundo e terceiro níveis de tecido). A diminuição da atividade metabólica acontece quando uma substância inadequada é posta sobre a pele. Qualquer substância colocada sobre a pele é imediatamente absorvida pelo plasma e depois, pelo sangue e pelos músculos. Assim, as substâncias químicas e outras substâncias inorgânicas aplicadas sobre a pele são distribuídas pelo corpo inteiro, não ficam somente na pele, e com o passar do tempo elas se transformam em matérias tóxicas que acabam entupindo os canais sutis da pele, plasma, sangue e músculos.

O uso de óleo é importantíssimo para a prevenção e a eliminação dessas toxinas nas camadas exteriores do corpo. Já o uso de cremes, loções e óleos refinados não só é prejudicial como suprime a função

metabólica e faz aumentar a quantidade de toxinas no corpo, piorando a sua saúde a longo prazo. Os óleos vegetais orgânicos por sua vez, funcionam como alimentos, pois são nutritivos, contém muitas vitaminas, minerais, enzimas e prana que fortalecem e nutrem o corpo. Porém, para apresentar essas qualidades o óleo tem que ser extraído a frio.

Os óleos são úteis nas massagens porque nutrem e suavizam a pele e os músculos. Além disso, depois de absorvidos pelo corpo, colaboram para a lubrificação dos pulmões e do intestino grosso, que são os lugares do corpo onde mais se acumula o humor vata. Alguns óleos também nutrem os tecidos mais profundos, como os ossos, medula óssea, tecido nervoso e fluidos reprodutivos. Uma vez que a massagem com óleo pode ser classificada como uma terapia de fortalecimento, também é muito útil para revigorar as pessoas doentes e convalescentes.

Quando se emprega o óleo correto diariamente e no corpo inteiro, não há nada que seja mais eficaz para nutrir os diversos níveis do corpo. Para aumentar a potência dos óleos pode-se carregá-los de prana, recitando mantras sobre ele ou acrescentar-lhes ervas medicinais. O uso dessas ervas também tem o poder de dirigir o prana para uma ação terapêutica específica. A massagem que trabalha com o princípio da "oleação" é o *Snehana* (terapia de oleação), uma técnica terapêutica que faz parte de um tratamento medicinal maior de purificação do organismo e equilíbrio dos três humores chamado de *Pancha Karma* (cinco ações, cinco terapias de "redução"), onde o uso do óleo é administrado de forma externa (massagens) e interna (injeção).

Para cada tipo de constituição (dosha) há uma relação de óleos e plantas medicinais que são benéficos a cada humor:

<b>Vata</b>	Os melhores óleos são: gergelim, amêndoa, rícino e mostarda. As melhores plantas medicinais são: gengibre, canela, alcaçuz, cálamo, valeriana, entre outras. Os melhores óleos essenciais são: sândalo, almíscar e mirra.
<b>Pitta</b>	Os melhores óleos são: oliva, côco, girassol e ghee. As melhores plantas medicinais são: coentro, alcaçuz, açafraão da Índia ou cúrcuma, aspargo, entre outras. Os melhores óleos essenciais são: sândalo, rosas, alfazema e jasmim.
<b>Kapha</b>	Os melhores óleos são: mostarda, girassol, milho e gergelim. As melhores plantas medicinais são: canela, gengibre, zimbro, cálamo e malva do campo. Os melhores óleos essenciais são: almíscar, cedro, mirra e eucalipto.

Os óleos, ervas e óleos essenciais mais apropriados para vata, têm em geral, uma qualidade oposta ao dosha. Vata é frio, por isso os óleos que esquentam têm mais o efeito de pacificar vata do que os óleos mais frios. Além do que, no geral, os óleos têm qualidades opostas à vata que é volátil.

Para pitta são prescritos óleos e ervas com qualidades frias, opostos também a qualidade do dosha que é quente. O humor pitta também é oleoso, por isso nas massagens, deve ser usada uma quantidade menos de óleo. Os próprios óleos são mais leves que os indicados para vata.

Kapha geralmente é frio e congestionado em alguma medida, por isso devem ser usados óleos e ervas quentes e estimulantes para facilitar o funcionamento de seu metabolismo. Os óleos que geram calor e os pós abrasivos são ótimos para kapha.

Na Ayurveda também são utilizados os pós, ou seja, um pó de qualidade medicinal, finíssimo e peneirado. As ervas também são usadas sob a forma de pó para dar uma qualidade áspera e abrasiva à massagem, quando necessário. O uso de pós é recomendado para kapha e pitta, já os tipo vata, com pele mais seca não necessitam desse tratamento.

#### **Auto - Massagem (*Auto – Abhyanga*) :**

Uma das funções mais importantes na massagem ayurvédica é o tratamento do sistema dos nadis através da pacificação do vata dosha, responsável pelas atividades motoras e os cinco sentidos. A partir daí, pode haver um equilíbrio ou pacificação dos três doshas.

Esse tipo de massagem chama-se *Abhyanga*. *Abhyanga* significa também massagem cotidiana, enquanto método terapêutico preventivo.

A massagem *Abhyanga*, feita regularmente, comporta em geral as técnicas de harmonização e ativação e usa os toques sátvico e rajásico para trabalhar o corpo. Este tipo de massagem quando feita regularmente, é excelente para a conservação da saúde, pois alivia tensões musculares, reduz o estresse, nutre a pele, o plasma, sistema linfático, circulação sanguínea, tecidos adiposos e músculos.

Já a massagem *Abhyanga* enquanto massagem terapêutica é um pouco diferente, na medida em que tem por objeto um desequilíbrio do corpo e trabalha diretamente para corrigi-lo. A massagem terapêutica também pode ser feita em vista da liberação de emoções e outras impressões latentes. Para este tipo de massagem é necessário que o terapeuta conheça a *prakuti* e *vakruti* do cliente e esteja ele mesmo equilibrado e pacífico. Deve ter também uma boa compreensão da anatomia sutil e um conhecimento preciso dos marmas.

**A auto-abhyanga é uma técnica de auto -massagem que tem como objetivo principal estabelecer um contato terapêutico com nosso próprio corpo de maneira fácil e diária sem dependência externa para cuidarmos de nós mesmos.**

A seguir, uma sequência completa para uma auto aplicação diária. Pode ser usado um óleo de gergelim, que é neutro, ou qualquer outro tipo de óleo mais específico à constituição de cada um:

Cabeça: começar massageando com círculos pequenos e suaves pelo alto da cabeça, da testa à nuca, as laterais da cabeça até as têmporas. Pinga-se três gotas de óleo em cada ouvido e com os dedos mínimos massagear com movimentos circulares os dois condutos auditivos. Com o dedo em pinça, massagear toda as duas orelhas. Na face, com o dedo anular direito, fazer trinta e seis círculos horários pequenos no cenho (terceiro olho), depois mais trinta e seis círculos nas têmporas com as palmas das mãos, depois fazer uma “varredura” longitudinal com as duas mãos, partindo da região-submandibular e subindo pela lateral de cada face, passando por todo alto da cabeça até a nuca e daí até a área do coração onde finaliza com três círculos horários.

Pés, pernas e lateral tronco: na sola do pé fazer trinta e seis círculos horários e em seguida vinte movimentos longitudinais, na sola e peito, com ambas as mãos. Massagear tornozelo com movimentos circulares, depois perna com movimentos longitudinais, joelho com movimentos bi-manuais e circulares e novamente movimentos longitudinais do joelho à articulação coxo-femural. Fazer três círculos anti-horários com a palma da mão em cima da articulação coxo-femural. Para finalizar, movimentos longitudinais pela lateral do abdômen e tórax e terminar este segmento com três círculos horários na região do coração. Repetir tudo do outro lado do corpo (pé, perna e lateral tronco).

Braços e ombro: massagear dorso da mão, ante braço e parte superior de braço com movimentos longitudinais, nas articulações (pulso e cotovelo) usar movimentos circulares horários. Fazer primeiro todo lado externo de mão e braço, depois todo lado interno. No ombro, parte posterior, fazer três grandes círculos horários e daí vai para a região do coração finalizando com mais três círculos horários. Repetir tudo no outro braço.

Costas: fazer trinta e seis círculos horários com a mão direita na região lombar, depois cinco movimentos longitudinais, com ambas as mãos, nas regiões laterais das costas do quadril aos ombros e da mesma forma do ombro à nuca. Da nuca vai-se até o coração onde finaliza com mais três círculos horários.

Abdômen e tórax: com o dedo anular direito, fazer trinta e seis círculos horários dentro do umbigo, em seguida, três grandes círculos horários pelo abdômen e cinco movimentos longitudinais no esterno. Encerrar a massagem com três círculos horários na área do coração. Repousar por dez minutos e depois no banho evitar retirar todo o óleo estendendo seu efeito medicinal.

#### IV. BIBLIOGRAFIA :

- ATREYA, Smith. *Os Segredos da Massagem Ayurvédica*. Ed Pensamento,SP, 2003.
- ATREYA, Smith. *Prana – Os Segredos da Cura pela Yoga*. Ed. Pensamento,SP,2001
- CAMPADELLO, Pier. *Massagem Ayurvédica*. Ed. Madras, SP, 2005.
- DOSSEY, L. *Reinventando a Medicina - Transcendendo o Dualismo Mente-Corpo para uma Nova Era de Cura*. Ed. Cultrix, SP, 1999.
- FRAWLEY, David – LELE, Avinash – RANADE, Subhash. *Ayurveda e a Terapia Marma – Pontos de Energia no Tratamento por Meio da Ioga*. Ed. Madras, SP,2005.
- GERBER, Richard. *Medicina Vibracional*. Ed. Cultrix, SP, 1988.
- GLAS, Norbert. *Os Temperamentos, a Face Revela o Homem - II*. Ed. Antroposófica, SP,4ª Ed., 2002.
- HABERLY, Helen. *Reiki – Hawayo Takata's Story (1900-1980)*. Ed. Archedigm, 4ª Ed., USA, 1992.
- JOHARI, Harish. *Manual de Massagem Ayurvédica – Técnicas Indianas para o Equilíbrio do Corpo e da Mente*. Ed. Ground, SP, 2001.
- KESSLER, Upanishad. *Reiki – o Caminho do Coração*. Ed. Ground, SP, 1998.
- LAD, Vasant. *Ayurveda - A Ciência da Autocura*. Ed. Ground, São Paulo-SP,1997.
- OSHO. *Coragem, o Prazer de Viver Perigosamente*. Ed. Cultrix,SP, 2004.
- OSHO. *O Tarô Zen, de Osho – O Jogo Transcendental do Zen*. Ed. Cultrix, 2003.
- RESENDE, Leyde Christina R. R. *Psicologia Transpessoal: uma Psicologia da Alma*. Apostila Humanitatis. Módulo IV, 2004.
- RIBEIRO, Zilda. *Doença e Saúde Segundo a Transpessoal*. Apostila Humanitatis. Módulo VII, 2005.
- \_\_\_\_\_ *USR - Usui Shiki Ryoho, La Revista de Reiki en Español*. Nº 1 à nº 6, 2000 à 2001.
- \_\_\_\_\_ *Usui System of Reiki Healing: Aspects & Elements* (Fita de Vídeo). Apresent. p. Phyllis Lei Furumoto e Paul David Mitchell.

## **Currículo:**

Ana Cláudia Ventura

Terapeuta Reikiana e Corporal (CRT 41.569).

Formação em Abordagem Transpessoal e trabalho com ênfase na condução de trabalhos corporais e energéticos. Atendimentos individuais em Massagem Ayurvédica (método Kusum Modak), Massagem Harmonizante e Reiki.

Desenvolvendo Curso de Formação em Terapeuta Ayurveda (Clínica Dhanvantari - SP) e Curso de Reeducação do Movimento (Escola Ivaldo Bertazzo – SP).

Caminho de auto-conhecimento pautado em psicoterapia (psicodrama, terapia artística antroposófica e terapia energético-corporal), participação em Escola Iniciática, cursos e workshops de cura nativa e práticas de meditação ligadas ao Budismo Tibetano.

Formação inicial, graduação e pós-graduação(mestrado), em Arquitetura e Urbanismo, com atuação profissional como sócia-titular em escritório de arquitetura e como docente universitária.

contatos: [claudiav@uol.com.br](mailto:claudiav@uol.com.br) (11) 3811-9905 e 8103-5015.

