Curso Básico Gratuito de AYURVEDA

DATAS:

Junho: 24 e 25

Julho: 22 e 23

Agosto: 26 e 27

Setembro: 23 e 24

Transmissão ao vivo pelo Zoom Disponível no Canal do Movieco no Youtube

Acesse:

https://www.youtube.com/channe l/UCUHgZ3M2aWp4ez46rT9y1gw CURSO BÁSICO DE

AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!





Realização





Apoio



Curso Básico Gratuito de AYURVEDA

Módulo I

Cosmologia Védica (Samkhya e Vedanta) Estudo dos Cinco Elementos. Doshas (Constituição Individual) Vata, Pitta, Kapha.

Aulas disponíveis em:

https://youtu.be/X4pJxU_EdjU https://youtu.be/D4cmVxu8feE

Curso completo disponível em: https://www.youtube.com/channe l/UCUHgZ3M2aWp4ez46rT9y1gw/videos

CURSO BÁSICO DE

AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!





Realização



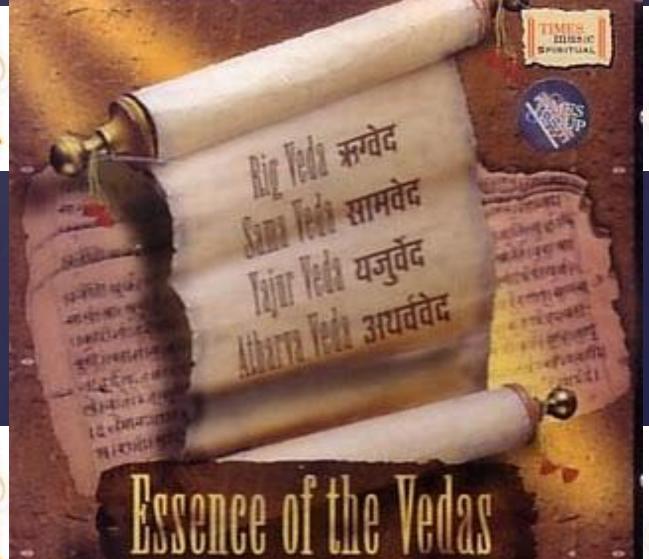


Apoio



BEM-VINDOS AOS VEDAS O CONHECIMENTO





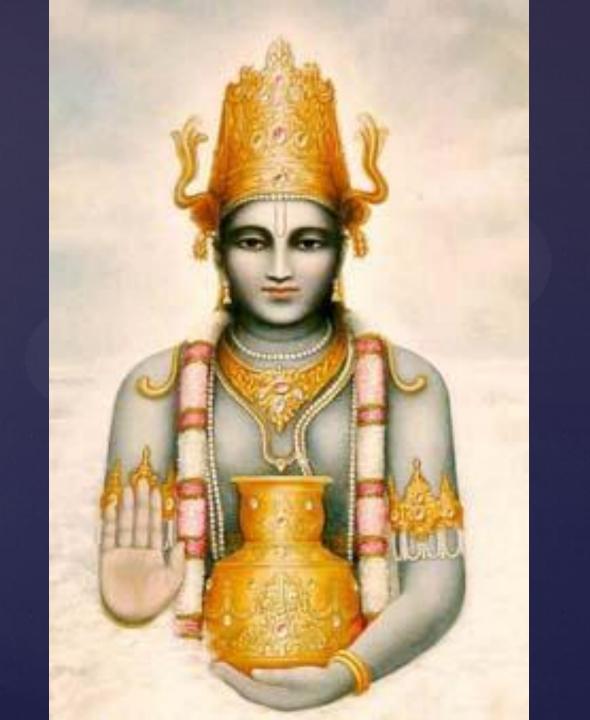








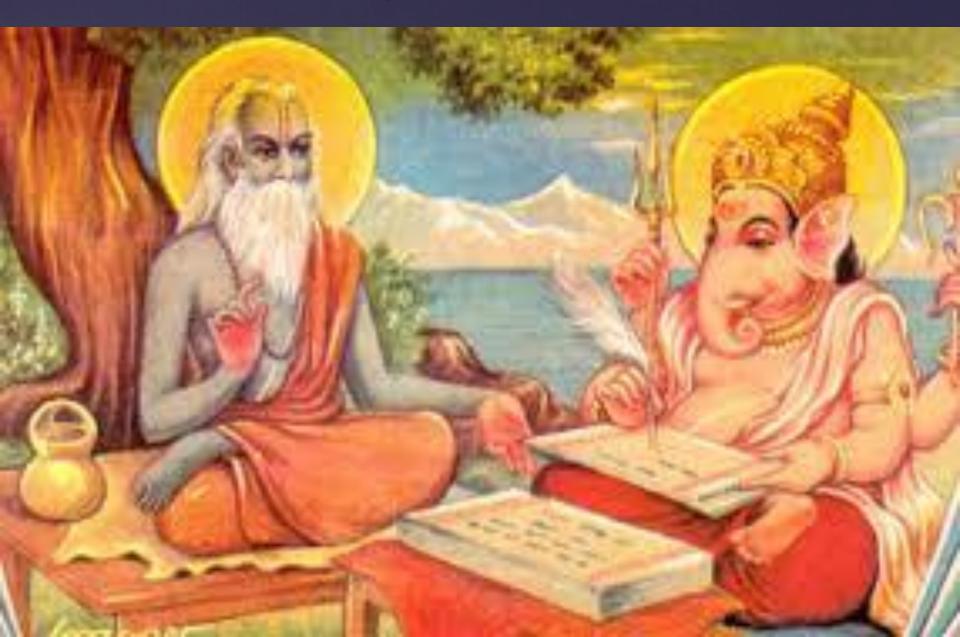
VAKRATUNDA MAHAKAYA
SURYA KOTY SAMAPRABA
NIRVIGHNAM KURU ME DEVA
SARVA KARYESU SARVADA
OM GANESHAYE NAMAH



OM NAMO BHAGAVATE DHAWANTARYE NAMAHA

Om namo bhagavate vasudevaya dhanwantaraye amrita kalasa hastaya sarvamaya vinasanaya trilokya nathaya Sri maha vishmave svaha

"Minhas saudações ao Senhor Dhanwantari, que está em todo lugar na forma de inteligência. Saudações aquele que é o senhor de todo o Universo, que destrói todas as doenças e carrega em uma das suas mãos o pote de Amrita, néctar da imortalidade." Vyasa Deva, o grande Rishi autor do Rig Veda e Ganesha, o escrivão dos Vedas



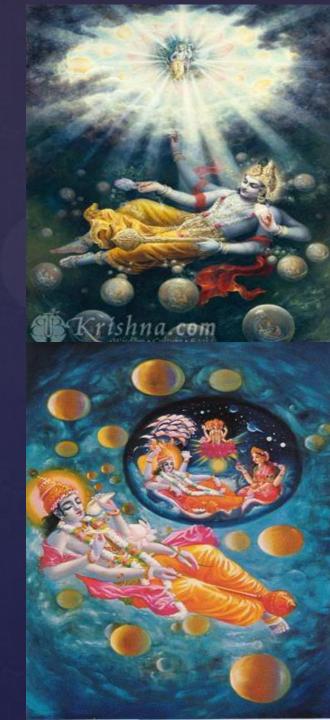
COSMOLOGIA VÉDICA É VISTA EM DOIS ASPECTOS VEDANTA – CONHECIMENTO PURO SAMKHYA – LEI DO ACASO



Na cosmologia Védica Vedanta acredita-se na presença do Divino antes de sua criação.

Vishnu está deitado no Oceano Causal chamado BRAHMA JYOTISH ou Luz do Criador

De seu umbigo nasce uma Flor de Lótus e de dentro dela surge o primeiro ser material – Brahma o Criador dos universos. Mas, antes da criação Ele mergulha dentro do Lótus para receber o 1° mantra cósmico – O Gayatri







Paramatma





TRINDADE VÉDICA DA CRIAÇÃO - BRAHMA - VISHNU – SHIVA O tempo em que dura a criação é = a uma respiração completa de VISHNU Que é = a 1 KALPA = 4 YUGAS e cada YUGA tem aproximadamente 2.400.000.000 de anos de forma decrescente dando um total aproximado de 6.200.000.000 de anos Satya Yuga – Tetra Yuga – Duapara Yuga – Kali Yuga



TRIDADE VÉDICA FEMININA LAKSHMI – SARASWATI - PARVATI (DURGA / KALI)



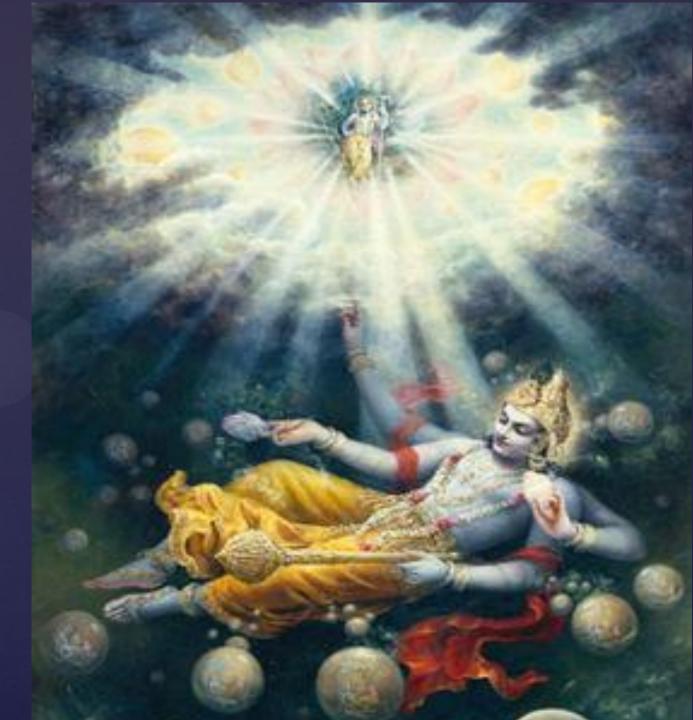




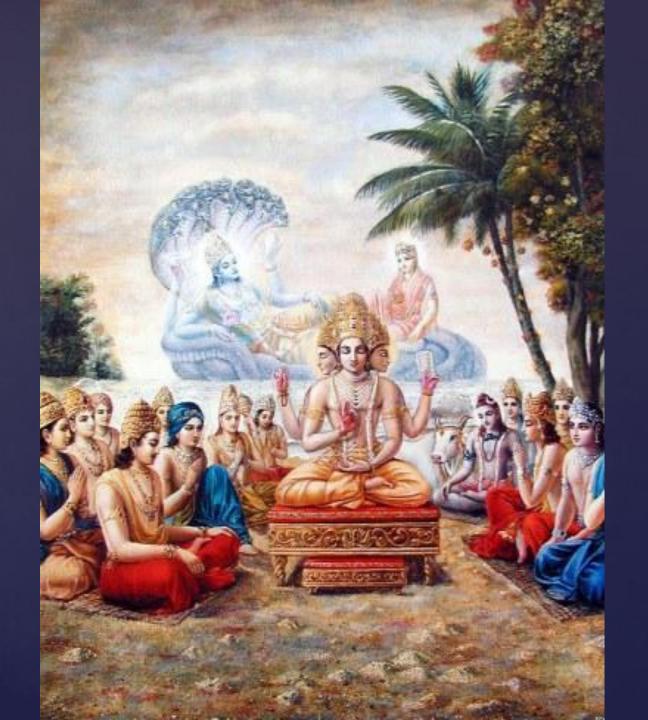




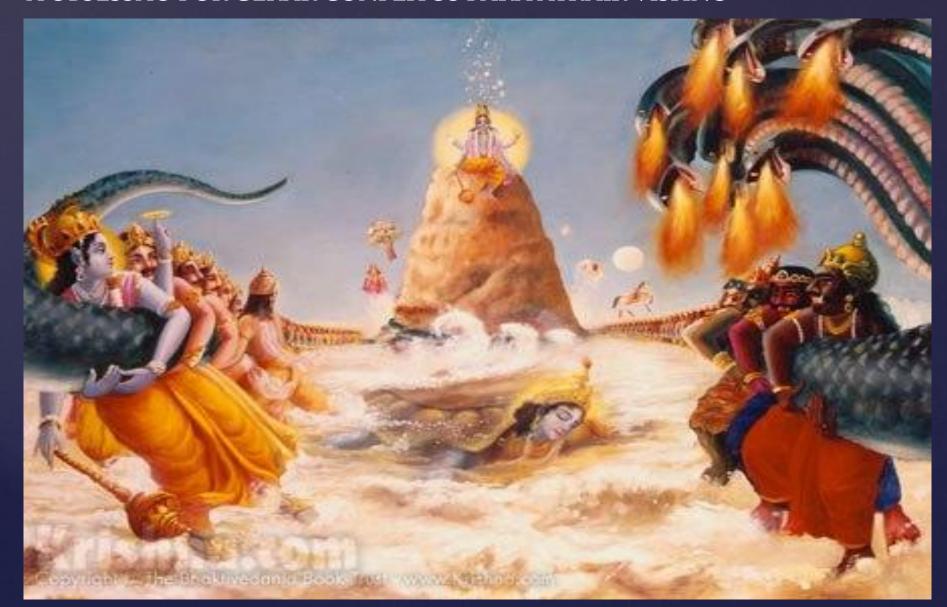
VAIKUNTHAS KRISHNA LOKA As dimensões espirituais







O ETERNA CONFLITO DOS ASURAS COM OS DEVAS A BUSCA PELA IMORTALIDADE O ILUSÃO E A IDENTIFICAÇÃO COM CORPO MATERIAL A OBSESSÃO POR GERAR CONFLITOS PARA ATRAIR VISHNU



VISHNU ASSUME A FORMA DE KURMA - TARTARUGA Monte Mandhara - Serpente Vasuki



SHIVA SHANKAR- O PURIFICADOR DO OCEANO DE LEITE



SRI DHANWANTARI

O Deus da Medicina trazendo em sua mão esquerda um Kumbha com o líquido da imortalidade AMRITA

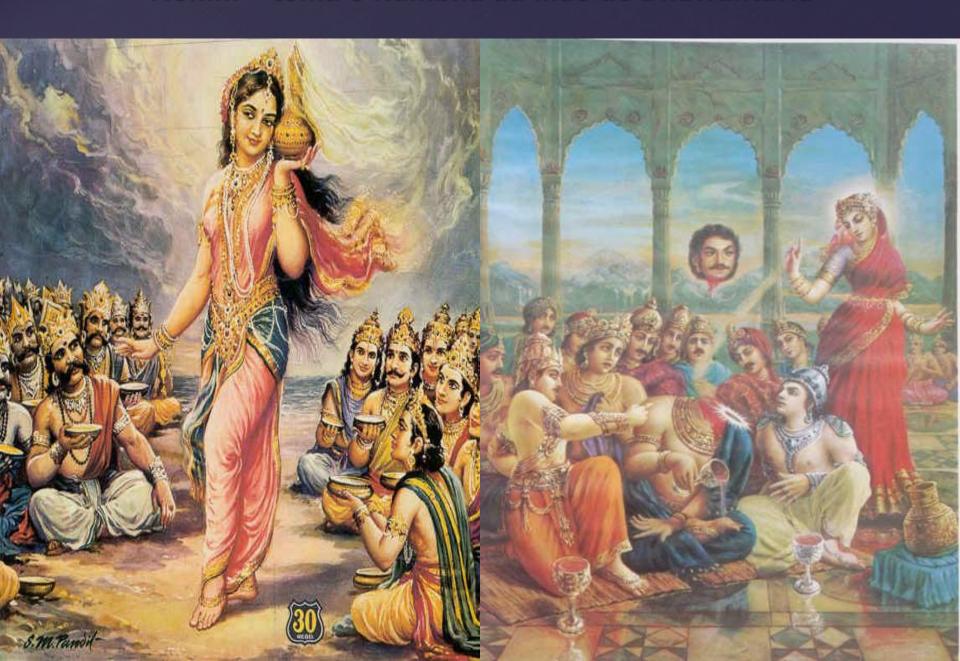








Mohini – toma o Kumbha da mão de Dhawantaria

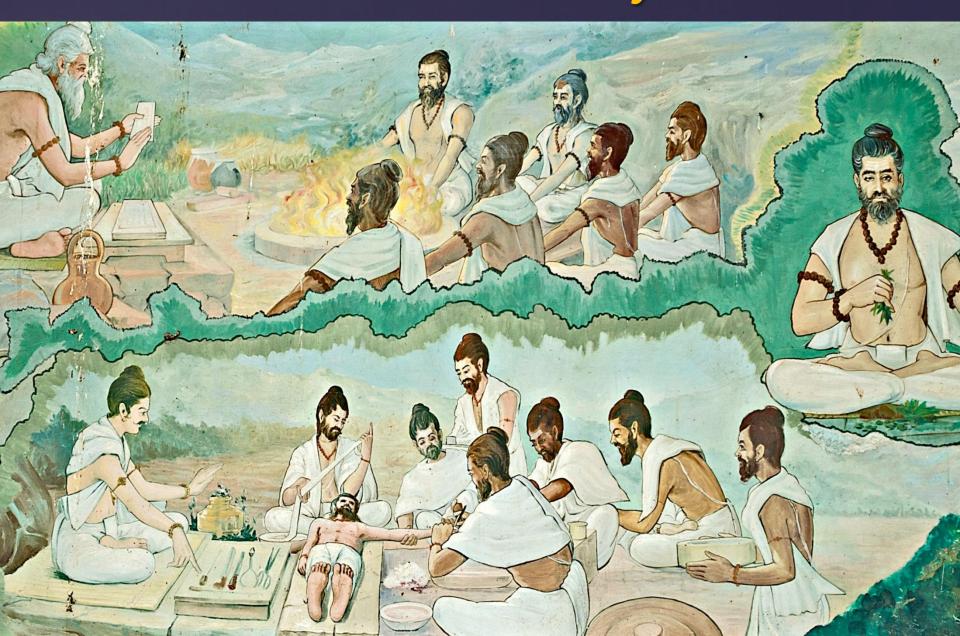


Rahu ou nódulo Norte - cabeça Ketu ou nódulo Sul – calda

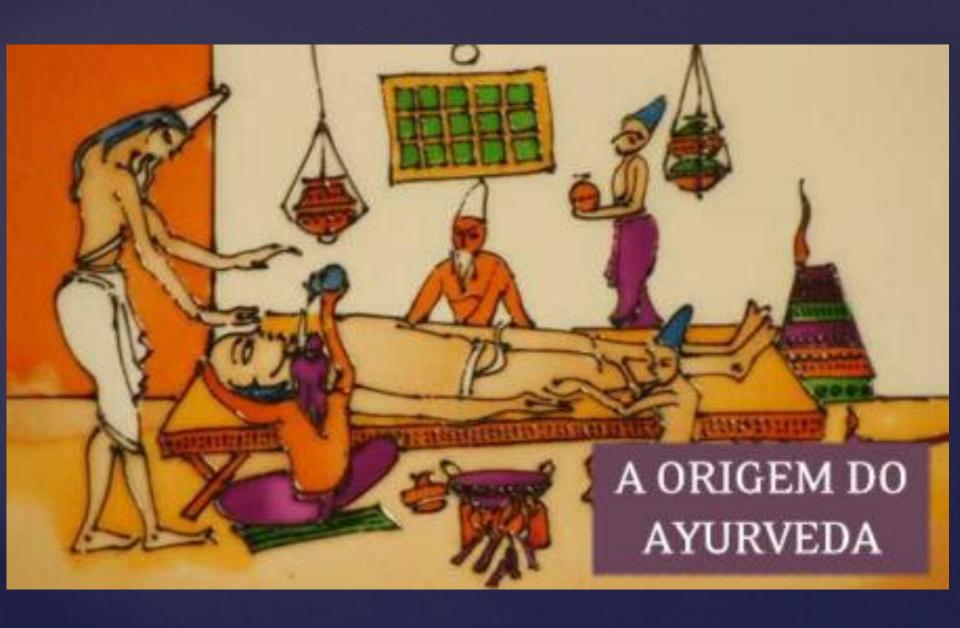


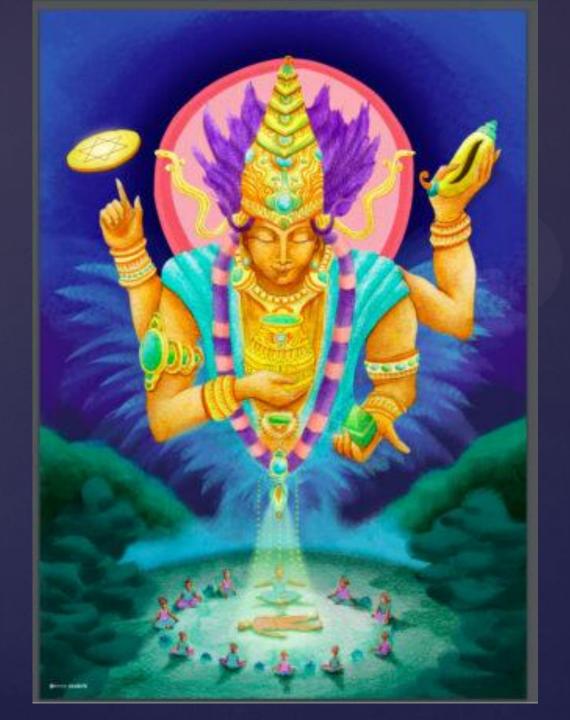


História da Índia - Ayurveda









Ayurveda teve seu estudo compilado por Dhanwantari, conhecido como a 17ª encarnação do Lord Vishnu, O Deus Criador e Mantenedor do Universo. Dhanwantari agiu como o primeiro cirurgião da História como a conhecemos e, baseado nas tradições Védicas, é tido como o Ser que tornou esse Conhecimento acessível ao Homem desse mundo.

A figura de quatro braços segura em suas mãos, A Shanka – concha sagrada que ecoa o som universal, as Escrituras Sagradas, o Pote de Ambrosia (néctar da Imortalidade) Celestial e o conhecimento do uso das Ervas. Esse é Dhanwantari.

O que está ao nosso alcance

A Escritura que Dhanwantari segura representa tudo que é conhecido e desconhecido no Universo, o que chamamos de Vedas.

O Pote Dourado representa o Néctar do Universo, o Suco da Imortalidade, Ambrosia;

As Ervas representam a Cura por meio da natureza do que há ao alcance de nossas mãos, o uso correto da matéria;

A Concha ou Shankha, por fim, representa a fertilidade. Aquilo que está vazio e esperando para ser preenchido, guardado e protegido para se desenvolver. Também representa o som constante de um Buddhadharma (aquele que compreende que é um ser de Luz e veio para iluminar), o espaço Éter que contém o Infinito da Sabedoria.

AYURVEDA

Do Sânscrito Ayur = Vida Veda = Conhecimento ou Verdade Estes dois conceitos unidos perpetuam a Arte de manter a vida com Harmonia.

Os primeiros conhecimentos foram passados por Brahma

Este conhecimento eterno foi passado adiante por Daksa Prajapati e Indra para Bhardvaja ou Atri, que trouxe do nível celestial para o terrestre.

Bhardvaja passou este conhecimento para Atréia

Atréia organizou um simpósio reunindo todo o país e formulou os conceitos básicos no século VII a.C.

Agnivesa, o mais brilhante dos seis discípulos de Atréia, documentou este conhecimento sob a forma do Agnivesa Tantra (tratado)

Aperfeiçoado e ampliado por Charaka no século VI a.C., este conhecimento tornou-se popular como Charak Samhita

Drdhabala revisou este texto no século IV d.C. e fez adendos. O texto atual de Charak Samhita é estudado em todo o mundo, sendo, na verdade, o Agnivesa Tantra revisado por Charak e Drdhabala

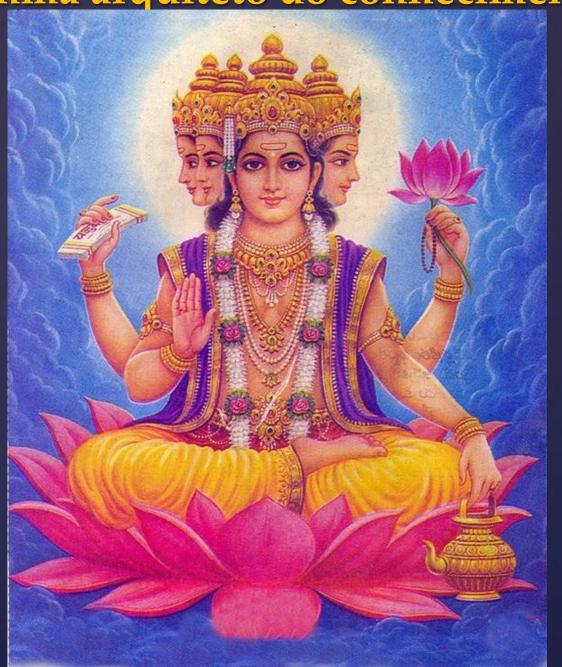
Do Sânscrito original língua dos Vedas:

Ayur = Vida Veda = Conhecimento

Portanto, Ayurveda é o Conhecimento da Vida

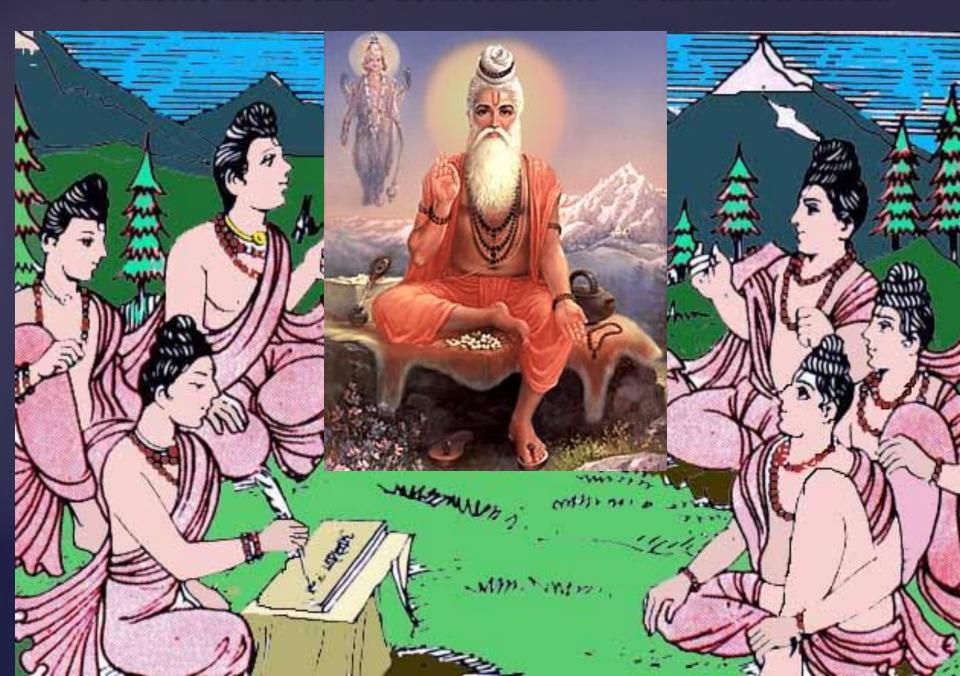


Brahma arquiteto do conhecimento





Os Rishis Recebem o Conhecimento – Punarvasu Atreia



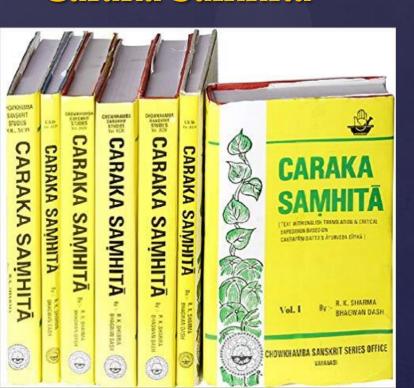
Agnivesha Rishi

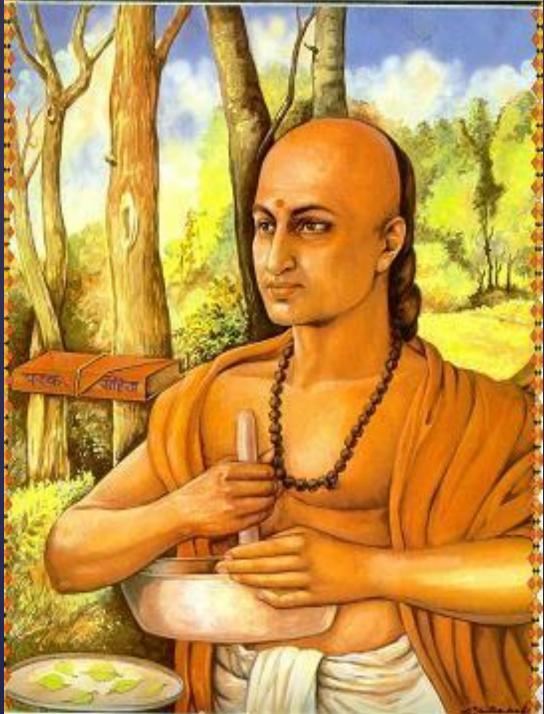
Agnivesha (sânscrito: अप्रिवेश , Agniveśa) é um Rishi (sábio), supostamente um dos primeiros autores sobre Ayurveda (medicina indiana). Ele era um aluno de Punarvasu Atreia, e durante o mais importante encontro dos Rishis para organizar os conhecimentos (escrituras sobre a saúde da população no século VII aC., Agnivesha escreveu o Tratado Agnivesha Tantra durante esse encontro. O Agnivesha tantra (ou Agnivesha Samhita), baseado nos ensinamentos de

Atreya, é um texto perdido sobre o Ayurveda e foi o texto fundacional da escola Agnivesha, ou seja, uma das seis escolas do antigo Ayurveda (sendo outras Parashara, Harita, Bhela, Jatukarna e Ksharpani). O texto é mencionado no Caraka Samhita: " o tantra (Agnivesha) como escrito por Agnivesha é compilado, editado e modificado por Caraka 1 século mais tarde.



Caraka – O grande Rishi do século VI aC. transformou o livro de Agnivesha Tantra para Caraka Samhita





Textos sagrados que foram preservados – livros (shastras)

Seguiu-se a tradição dos Vedas onde a medicina tinha uma abordagem mágico-religiosa, ou seja, as doenças estavam relacionadas ao sobrenatural e a cura viria de rituais e oferendas aos deuses.

O Atharva Veda é o livro dos Vedas relacionado a saúde e medicina, basicamente é um manual de Ritos e Magia, a tradição coloca o Ayurveda como um Derivado do Atharva Veda.

Os primeiros textos de Ayurveda surgiram em torno de 1000 a 1500 a C., muitos se perderam ou foram destruídos nestes mais de 3000 anos de história, mas três importantes livros daquela época chegaram aos nossos dias: Kashyapa Samhita, representa a escola de ginecologia e pediatria, Caraka Samhita, representa a escola de medicina interna e Susruta Samhita que representa a escola de cirurgia.

Athava Veda

Além do Rig Veda a tradição médica na Índia está ligada a um outro texto védico, considerado pelos hindus ortodoxos um texto menor e menos valorizado, que foi compilado em período posterior ao Rig Veda porem muito importante dentro da historia da Medicina Indiana: O Atharva Veda.

Nas palavras de Ramachandra Rao: "Atharvangiras, o antigo nome para o Atharva-Veda, sugere uma abordagem dupla: práticas curativas e pacificadoras e práticas de encantamento (magia) (ghora). Ambas as práticas estavam nas mãos de sacerdotes mágicos e "medicine-men" (os atharvans) que dominavam a cena antes e durante o período do Rig Veda. A situação tem continuado assim até agora, após quase 7000 anos, nas partes rurais da Índia e entre as populações tribais."

O Atharva Veda sempre foi muito usado no período védico mas por muito tempo não foi tido como parte do cânone sagrado dos Vedas; mesmo depois de ser incorporado a este, nunca recebeu da casta sacerdotal ortodoxa, os Brâmanes, o mesmo status dos outros três Vedas: o Rig Veda, o Yajur Veda e o Sama Veda.

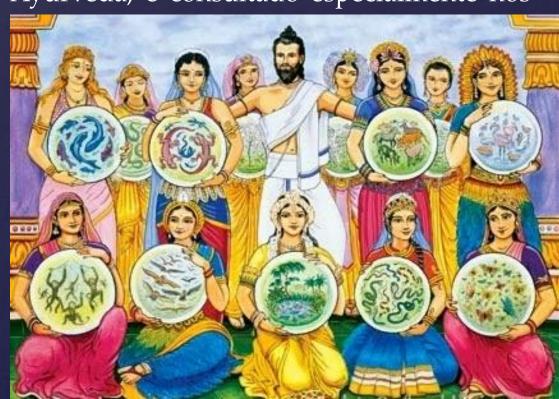
Ayurveda deriva desse shastra (escritura).

Kashyapa Samhita

Devanágari कश्यप संहिता , também *Kashyapa*, *Kasyap*, *Kasyapa*), também conhecido como **Vriddha Jivakiya Tantra** é um tratado em Ayurveda atribuída ao sábio Kashyapa. O texto é muitas vezes chamado como um dos primeiros tratados sobre a medicina indiana, juntamente com o Sushruta Samhita, o Caraka Samhita, o Bheda Samhita, o Harita Samhita entre outros.

Na prática contemporânea da Ayurveda, é consultado especialmente nos

campos da pediatria, ginecologia e obstetrícia Ayurveda. Também faz parte do programa de ensino da Ayurveda, especialmente em Kaumarabhritya Balaroga (Pediatria). É datado de um período do 6º século aC. Kashyapa Samhita foi traduzido para o chinês durante a Idade Média.

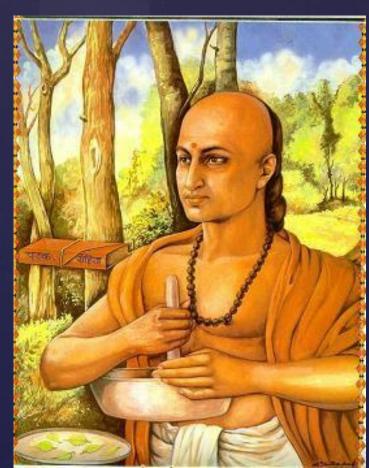


Caraka Samhita

Devanágari (रक संहिता): caraka-saṃhitā é um texto em sânscrito sobre Ayurveda (medicina interna tradicional indiana). É um dos textos hindus fundamentais desse campo que sobreviveram da antiga Índia. O texto do século anterior ao século II consiste em oito livros e cento e vinte capítulos.

Ele descreve teorias antigas sobre o corpo humano, etiologia, sintomatologia e terapêutica para uma ampla gama de doenças.

O Caraka Samhita também inclui seções sobre a importância da dieta, higiene, prevenção, educação médica, o trabalho em equipe de um médico, enfermeiro e paciente necessário para a recuperação da saúde; tem sessões muito vastas sobre ervas, farmácia, e rotina diária para a saúde individual.



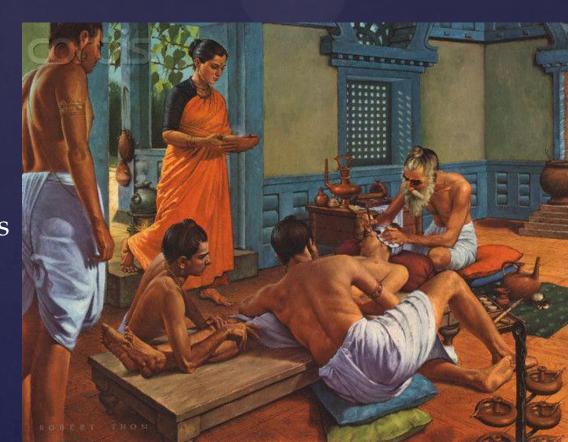
Sushruta Samhita

Devanágari (सुश्रुतसंहिता) é um texto em sânscrito atribuído a Sushruta, fundador da Medicina Ayurveda , ou medicina tradicional Indiana, que introduziu inovações notáveis nos campos da cirurgia. A obra contém 184 capítulos e a descrição de 1120 patologia, 700 plantas medicinais, uma análise minuciosa da

anatomia, 64 preparados minerais e 57 preparados

orgânicos.

O texto tal como pode ser lido hoje data do século III ou IV. A cópia mais antiga que se conhece é o Manuscrito de Bower. O texto foi traduzido para o Árabe no século VIII.



Medicina Tradicional Indiana Ayurveda

Instituições/hospitais que aplicam e que ensinam os tratamentos Ayurveda na Índia. A natureza da Medicina Ayurveda age exatamente com os mesmos conceitos das terapias integrativas

- * Senhor Sunder Lal Ayurvedic Hospital, instituto de ciências médicas, universidade Hindu de Banaras, Varanasi.
- * Instituto do treinamento e da pesquisa do graduado de borne no Ayurveda-Hospital, universidade de Gujarat Ayurveda.
- * Hospital de Aryavaidyasala Ayurveda, Kottakal (Kerala).
- * Maharishi Arogyadham, Shalimar Bagh, Delhi novo.
- * Hospital da faculdade de Govt. Ayurvedic, Jalukbari, Gauhati 781014.

- * Hospital Kadam Kuan de Govt. Ayurvedic, Patna.
- * Hospital da faculdade, da Nova Delhi, do Ayurveda & do Unani Tibbia College & de A&U Tibbiya, Karol Bagh, Nova Deli 5.
- * Hospital de Govt. Ayurveda, Bhadra, Ahmedabad.
- * Hospital de Ayurveda do governo, Opp. Depósito de Panigate, estrada de Ajwa, Baroda 390019.

- * Hospital de P.D. Patel Ayurveda, estrada da faculdade, Nadiad.
- * Govt. Hospital regional Paprola de Ayurvedic, Distt. Kangra (cavalo-força).
- Instituto de Shri Jayachamarajendra da medicina Indian, estrada de Dhanwantri, Bangalore 9.
- * Faculdade de Govt. Ayurvedic e hospital, Sayyaji RaoRoad, círculo de Visweshwaraiah, Mysore 21.
- * BMK, AM, Belgaum, de sociedade de KLE Shri BMK Ayurveda MedicalCollege & hospital, Khasbag, Belgaum.
- * Hospital Memorial da faculdade de ALN Rao Ayurvedic, Koppa.
- * Hospital de Sri DM Ayurveda, Kuthpady, Udupi-574118.

- * Hospital da faculdade de Ayurveda, Thiruvananthapuram. VAC, Kottakkal, Vaidyaratnam P.S. Varier Ayurveda College&Hospital, EdarikodeP.O., Distt. Mallapuram 676501.
- * Faculdade de Govt. Ayurvedic & hospital, Amkho, Laskar, Gwalior 474009.
- * Faculdade de Govt. Ayurvedic e hospital, Raipur, Madhya Pradesh.
- * GAC, Nanded, hospital de Govt. Ayurvedic, Vazirabad, Nanded. Pakwasa Samanvya Rugnalaya, hospital da faculdade de Ayurveda, estrada Mahal de Killa, Nagpur - 440002.
- * Hospital do miliampère Podar Ayurvedic, Worli, Mumbai-18. C.A. de Tilak, Pune, Vd. Purushottam Shastri Nanal Rugnalaya25, estrada de Karve, Pune-21.
- * Bharati Vidyapeeth universidade, faculdade de Ayurveda, Katraj-Dhankawadi, Pune-43.

- * Hospital médico da faculdade c/o Ganga de Ayurvedic, edifício novo, Rankalaves, Kolhapur-416012.
- * Hospital de Gopabandhu Ayurveda, Puri.
- * Hospital de Govt. Ayurvedic, perto do mercado de Shere Punjab, Patiala.
- Faculdade de Dayanand Ayurvedic, Jalandhar.
- * Hospital do RPS Ayurveda, Campus da faculdade, Uaipur. (2) Hospital de Ayurveda, Moti Chohtta, Udaipur.
- * Instituto nacional de Ayurveda, Jaipur.

- * Hospital de Ayurvedic do estado & reis Inglês Hospital, Tulsidas Marg, Lucknow - 226004.
- * Faculdade de Rishikul Govt. Ayurvedic, Hardwar-249401.
- * Faculdade de Lalit Hari Govt. Ayurvedic & hospital, Pilibhit-262001.
- * Faculdade de Ayurvedic do governo de JB Roy, 170-172, rua de Raja Dinendra, Calcutta-700048.
- * C.A. de Dhanvantari, Chandigarh, pinta. Hospital Memorial de Kedarnath Ayurvedic, setor 46B, Chandigarh.

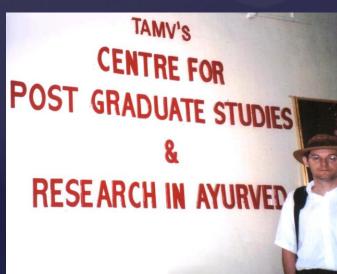
- * Complexo municipal regional do Stadium de Indira Gandhi do centro de pesquisa (AY.) primeiro assoalho do `A', asa norte, Vijayawada-520010 (AP).
- * Instituto de pesquisa regional (Ay,) Taj Manzil, Sardar Bagh, Junagadh - 362001. (Gujarat)
- * Instituto Indian de Panchkarma, Chruthuruthy 679531, através de Shoranur. (Kerala)
- * Instituto de pesquisa regional (Dr.), Roojapura, Thiruvananthapuram 950012. (Kerala)

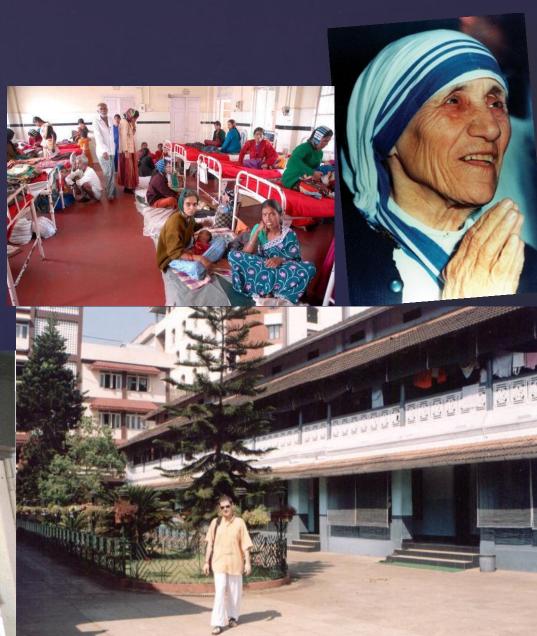
.

- * Instituto de pesquisa regional (Ay.) Ullahs Nagar, estrada de Kherapapati Kila, Gwalior-474002. (Madhya Pradesh)
- * Instituto de pesquisa central (Ay.) Raja Ramdeo Anandilal Poddar, Worli, Mumbai 400018. (Maharashtra)
- * Centro de pesquisa regional (Ay.) 1093, Gorepeth, Nagpur 440010. (Maharashtra)
- * Instituto de pesquisa central (Ay.), Bhubaneswar-751009 (Orissa)
- * Instituto Indian de Kayachikitsa, Patiala 147001 (Punjab)
- * Instituto de pesquisa central (Ay.), estrada No.66, Punjabi Bagh, Deli - 110026

Saúde Pública na Índia









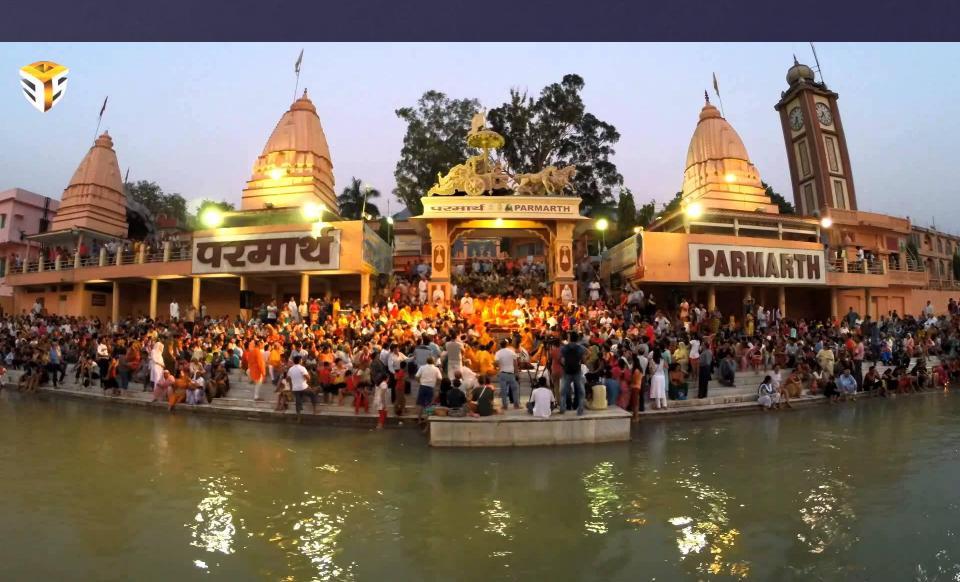






Parmarth Niketan

Maior referência em Yoga e Ayurveda do Norte Índia









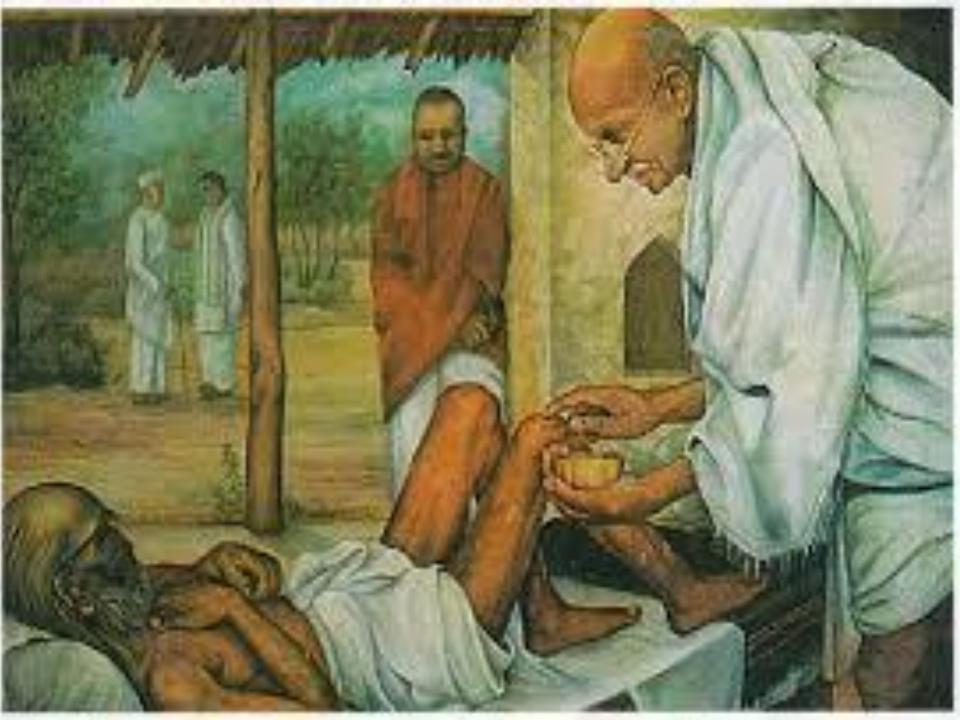




Museu sobre Ayurveda no Arya Vaidya Sala Koimbature







KAYACHIKITSA

Kayachikitsa é o tratamento holístico da Ayurveda. O procedimento total do tratamento é chamado Kaya Chikitsa (medicina interna), onde kaya significa o "corpo ou fogo" e chikitsa significa o "tratamento".

No Charak Samhita que dá origem ao kayachikitsa, discuti os princípios básicos do tratamento, onde aborda vários tipos de terapias visando e purificação do corpo e mente através de métodos de desintoxicação. Esta medicina holística e natural reconhece que o corpo de uma pessoa é o produto das interações psicossomáticas constantes.

KAYACHIKITSA

Os desequilíbrios nos três doshas vata-pitta-kapha ocorrem às vezes pela mente e às vezes pelo dhatu do corpo (tecidos) e pelos malas (depósitos de toxinas). É com essa base de entendimento que as doenças são resultados psicossomáticos de atitudes mentais e mocionais; e com Ayurveda, através do kayachikitsa harmonizará os sentidos de acordo com a natureza pessoal. Dentre as terapias dessa medicina incluem:

Desintoxicação do sistema digestório, principal fonte de toxinas para as possíveis doenças; restauração o equilíbrio do Agni. Terapias suaves, incluindo a meditação que ajudará a diminuir os sintomas patológicos e levar o pessoa enferma ao um estado mais elevado de consciência.

OS 8 RAMOS DA AYURVEDA

Medicina Interna (Kayachikitsa)

Relacionada com o espírito, mente e corpo. Teoria psicossomática reconhece que a mente pode criar doenças no corpo e vice-versa. As sete constituições corporais e as mentais são delineadas aqui: Vata (ar/éter), Pitta (fogo), Kapha (água), Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/Kapha, e a combinação de todos os três (Tridosha). Embora encontrar a causa de uma doença ainda seja um mistério para a ciência moderna, este sempre foi o objetivo principal da Ayurveda. Seis estágios de desenvolvimento da doença eram conhecidos, incluindo Agravamento, Acumulação, Excesso, Migração, Formação em um novo local e a manifestação em uma doença reconhecida. Equipamentos e diagnósticos modernos podem apenas detectar uma enfermidade durante o 5º e 6º estágios. Entretanto, médicos Ayurveda podem reconhecer uma doença em formação, antes dela criar desequilíbrios mais sérios no corpo. Saúde é vista como um equilíbrio entre os humores biológicos, enquanto a doença é um desequilíbrio desses humores. Ayurveda cria equilíbrio suprindo os humores deficientes e reduzindo os que estejam em excesso. Cirurgia é vista como o último recurso. A medicina moderna está apenas começando a compreender a importância de suprir, ao invés de remover, mas ainda não sabe como ou o quê suprir.

Adicionalmente, existem mais de 2000 plantas medicinais classificadas na literatura médica Indiana. Uma única terapia, conhecida como Panchakarma (cinco ações), remove completamente as toxinas do corpo. Este método reverte o caminho da doença a partir do seu estágio de manifestação, de volta para a corrente sangüínea, e finalmente dentro do trato gastrointestinal (o local original da doença). Isto é obtido através de dietas especiais, massagem com óleo e terapia com vapor. Ao término destas terapias, formas especiais de vômito, purgação (purificação) e enema removem o excesso de seus locais de origem. Finalmente, *Ayurveda* rejuvenesce – reconstruindo as células do corpo e os tecidos depois que as toxinas são removidas.

Olhos, Nariz, e Garganta (Shalakya Tantra)

No Sushruta Sanhita são relatadas aproximadamente 72 doenças dos olhos, procedimentos cirúrgicos para todas as desordens dos olhos, (cataratas, doenças das pálpebras) e para doenças dos ouvidos, nariz e garganta.

Toxicologia (Vishagara-vairodh Tantra)

Os tópicos incluem poluição do ar e da água, toxinas nos animais, minerais, vegetais e epidemias; assim como as chaves para reconhecer essas anomalias e seus antídotos.

Pediatria (Kaumara bhritya)

Neste ramo são discutidos os cuidados pré e pós natal da mãe e do bebe. Os tópicos incluem métodos de concepção, escolha do sexo da criança, inteligência e constituição; parto e doenças da infância.

Cirurgia (Shalya Tantra)

Há mais de 2000 anos atrás, sofisticados métodos de cirurgia eram conhecidos. Este conhecimento espalhou-se pelo Egito, Grécia, Roma e consequentemente, por todo mundo.

<u>Psiquiatria</u> (Bhuta vidya)

Um ramo completo do Ayurveda, que lida especificamente com doenças da mente, (incluindo possessão demoníaca). Além de ervas e dieta, terapias de yoga (pranayamas, mantras, etc.) são empregadas.

Afrodisíacos (Vajikarana)

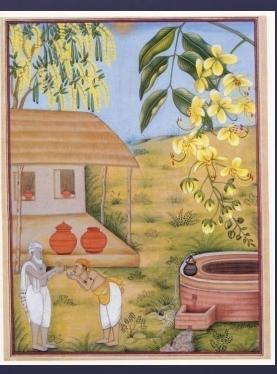
Essa seção lida atua em dois tópicos: infertilidade (para aqueles que desejam conceber) e desenvolvimento espiritual (para aqueles que anseiam transmutar a energia sexual em energia espiritual).

Rejuvenescimento (Rasayana)

Prevenção e longevidade são discutidos neste ramo do *Ayurveda. Caraka* diz que para ter-se longevidade é preciso seguir uma vida ética e virtuosa.

KAYACHIKITSA

A MEDICINA HOLÍSTICA OU NATUROPATIA INDIANA





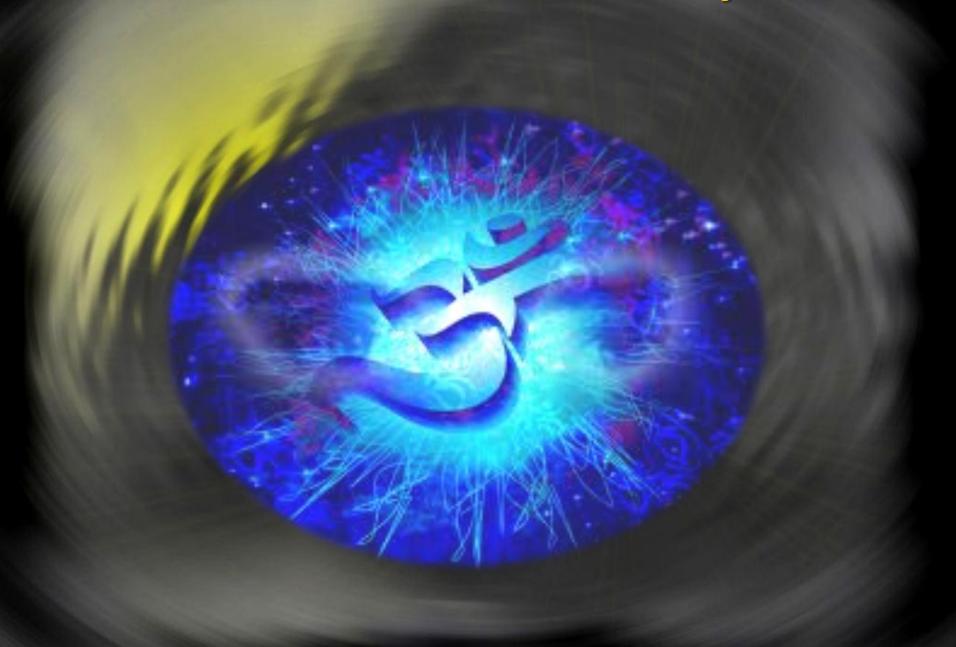


AS TERAPIAS AYURVEDA TÊM COMO OBJETIVO:

- * Digerir Ama (toxinas)
- * Aumentar Jataragni (fogo digestivo)
- Lubrificar o trato intestinal
- * Eliminar stress e ansiedade.
- * Re-equilíbrio dos Doshas, principalmente Vata Dosha por ser o mais instável e por ser responsável pelo sistema nervoso central.
- * Deixar a beleza natural vir à tona



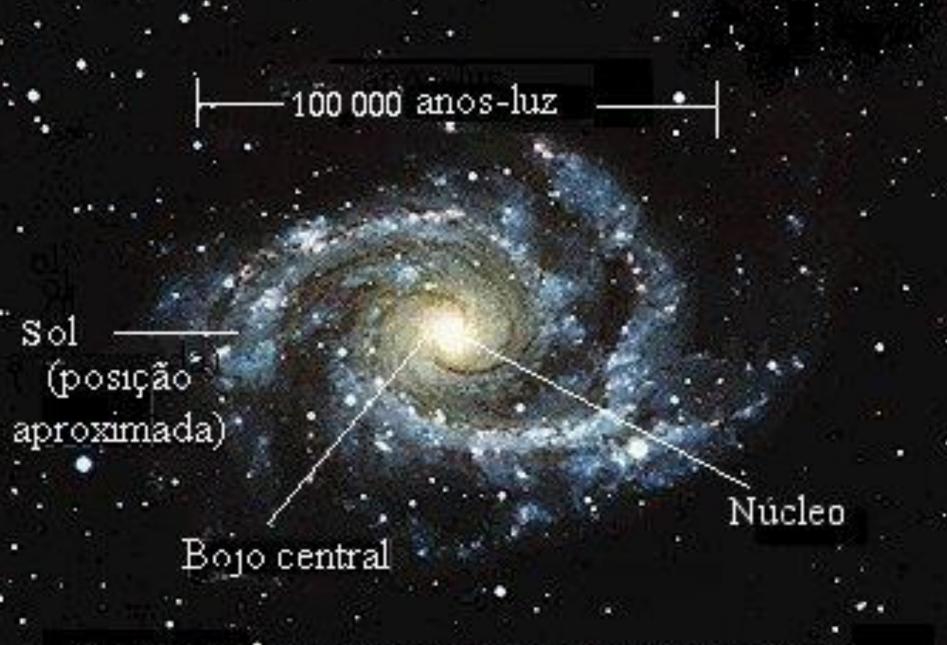
SISTEMA SAMKHYA DA CRIAÇÃO











Photograph © Anglo-Australian Observatory



Pelo Sistema SAMKHYA, o universo é visto como um grande espaço vazio chamado AKASHA

Existem 5 grandes elementos que compõe o universo, em sânscrito eles são chamados de PANCHA MAHA BHUTA

1° - AKASHA ou Elemento Éter/som/espaço 2° - VAYU ou Elemento Ar 3° - AGNI ou Elemento Fogo 4° - APAH ou Elemento Água

5° - PRITHIVI ou Elemento Terra

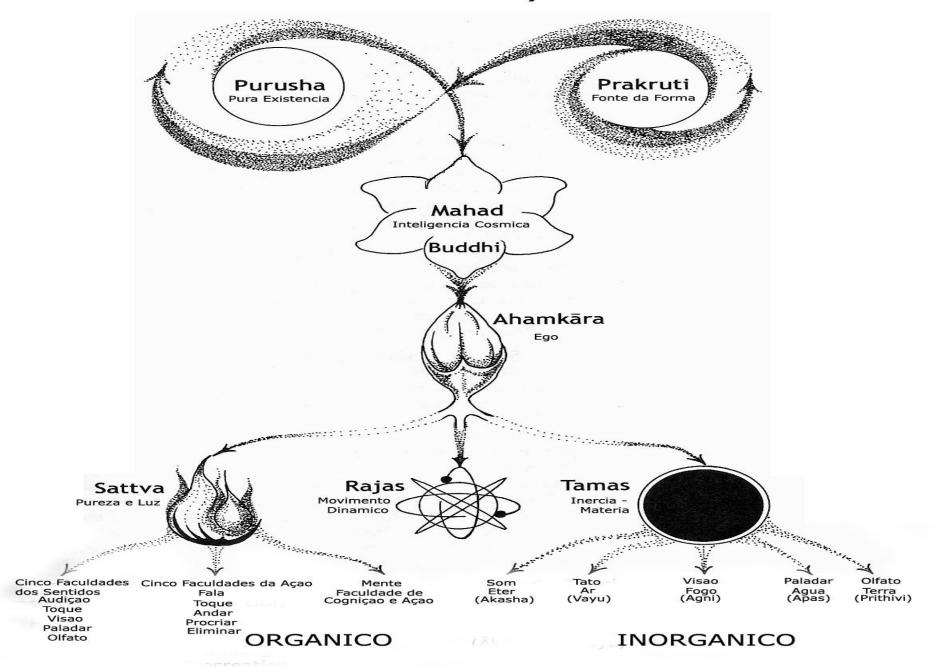
Os Cinco Elementos e suas influências no corpo humano:

- **AKASHA Éter**: No corpo humano há muitos espaços, que são manifestações do elemento Éter. Por exemplo, os espaços na boca, nariz, trato gastrintestinal, trato respiratório, abdome, tórax, capilares, linfáticos, tecidos e células. O órgão que mais está a cargo das funções de capturas as vibrações do universo é a glândula pineal.
- VAYU Ar: O espaço em movimento é denominado Ar. Dentro do corpo humano, o Ar manifesta-se nos maiores movimentos dos músculos, nas pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões e nos movimentos das paredes do estômago e dos intestinos. A totalidade dos movimentos do sistema nervoso central é governada pelo Ar corporal. A combinação dos elementos Ar e Espaço (Éter) proporciona aos seres a comunicação pelo som da voz.
- AGNI 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, manifestando-se como inteligência na massa cinzenta das células cerebrais; 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.
- APAH Água: Manifesta-se nas secreções dos sucos digestivos e glândulas salivares, 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, principalmente nas funções eletroquímicas e percepções dos sabores na língua.
- **PRITHIVI Terra:** A vida é possível nesse plano porque a Terra retém todas as substâncias vivas e inanimadas em sua sólida superfície. No corpo, as estruturas sólidas, ossos, cartilagens, unhas, músculos, tendões, pele e cabelo, são derivados da Terra.

OS CINCO ELEMENTOS E OS SENTIDOS

ELEMENTO	SENTIDOS	ÓRGÃOS DOS SENTIDOS	AÇÃO	ÓRGÃOS DA AÇÃO
AKASHA / ETER	Audição	Ouvido	Fala	Órgãos da fala
VAYU/ AR	Tato	Pele	Segurar	Mãos
AGNI / FOGO	Visão	Olho	Caminhar	Pés
APAH / ÁGUA	Paladar	Língua	Procriar	Genitais
PRITHIVI / TERRA	Olfato	Nariz	Excretar	Anus

A JORNADA DA CONSCIENCIA NA CRIAÇÃO DO UNIVERSO Filosofia Samkhya



TRI GUNAS

As três leis que controlam a forma da existência material

*Sattva – é a qualidade da inteligência, da virtude e da bondade, cria a harmonia, o equilíbrio e a estabilidade. É leve e luminosa em sua natureza. Seu movimento é ascendente e centrípeto e realiza o despertar da alma. Sattva proporciona felicidade e contentamento duradouros. É o princípio da paz, da lucidez e da amplidão, a força do amor que une todas as coisas.

*Rajas – é a qualidade da mudança, da atividade e da agitação. Pode causar desequilíbrio; Rajas é motivado em sua ação, e sempre busca uma meta ou um fim que lhe dê poder. Apresenta um movimento centrífugo e causa ação egoísta, a qual leva à fragmentação e à desintegração. À curto prazo, Rajas estimula e proporciona prazer, mas devido à sua natureza desequilibrada rapidamente resultará em dor e sofrimento. É a força da emoção que causa o sofrimento e o conflito.

*Tamas – é a qualidade da inércia, da escuridão e do embotamento; é pesada, obscura ou difícil em sua ação. Funciona como a força da gravidade, que retarda as coisas e as prende em formas específicas e limitadas. Tamas apresenta um movimento para baixo, sendo a causa da descendência e da desintegração. Tamas traz à tona a ignorância e a ilusão, favorece a insensibilidade, o sono e a perda de consciência. Trata-se do princípio da materialidade ou inconsciência, que acaba por velar a consciência.



O Comportamento

- *Carro = corpo
- *Cocheiro = inteligência
- *Rédeas = mente
- *5 Cavalos = 5 sentidos
- *2 passageiros = um é você e o outro é sua testemunha eterna

A INTELIGÊNCIA E A MENTE DEVEM SE TORNAR UMA FERRAMENTA PARA SERVIR A ALMA, DO CONTRÁRIO ELAS IRÃO CRIAR UM FALÇO EGO ATRAVÉS DE UMA INTELIGENCIA ARTIFICIAL E PROPAGARÁ A ILUSÃO.

Então a Mente precisa meditar em 3 coisas fundamentais

1- na memória / 2- no discernimento / 3- na coragem

Então agora deve-se meditar nos propósitos da vida natural que no Hinduísmo é chamado de PURUSHARTAS

- *DHARMA felicidade contínua (serviço original na existência)
- *ARTHA prosperidade natural
- *KAMA prazer da evolução espiritual e não dos sentidos
- *MOKSHA liberação do SAMSARA (a roda da reencarnação)

TRI GUNAS E O COMPORTAMENTO

	SATTWA	RAJAS	TAMAS				
Consciência	Paz interior, amor e altruísmo, fé, alegria, dedicação, compaixão, receptividade, clareza, boa intuição, conhecimento profundo, desapego, coragem, silêncio interior, memória clara, sono tranquilo, relacionamentos apropriados.	Perturbações emocionais, imaginação excessiva, pensamentos descontrolados, aborrecimento, insatisfação, desejo, irritabilidade, raiva, memória distorcida, sono agitado, relacionamentos conflituosos.	Bloqueios emocionais e apegos profundos, a pessoa é presa de imagens e lembranças do passado, vícios, medo, angústia, depressão, ódio, sono excessivo, relacionamentos não apropriados.				
nteligência	Discernimento entre o eterno e o efêmero, percepção clara, profundo sentido de ética, tolerância, não violência, sinceridade, honestidade, esmero.	Mente crítica, judiciosa, dogmática, honesta, positiva, mente estreita, percepção distorcida, crença na realidade do mundo exterior ou em nomes e formas particulares como sendo a verdade.	Falta de inteligência, falta de percepção, preconceitos profundos, falta de consciência ou ética, desonestidade, ilusão, crença na realidade das próprias ilusões.				

de iência e das Bom domínio de si mesmo, controle Natureza sensual, natureza Preguiça, falta de controle de **Mente** dos sentidos, controle dos desejos fortemente sexual, excesso de si mesmo, a pessoa é sexuais, capacidade de suportar a desejos, agressividade, firmeza, facilmente influenciada pelos dor, capacidade de fazer face aos competitividade, teimosia, imaginação outros, falta de objetivos, elementos (calor e frio), desapego notadamente ativa, sonhos divagações, incapaz de perturbados, obstinação, capacidade do corpo, a pessoa faz o que diz. suportar a dor, presa de de cálculo. sensações violentas, muitos

Ego

Idéia espiritual do ego, altruísmo, Ambição, firmeza, orientação para a

renúncia, dedicação, conhecimento realização, teimosia, arrogância, submissão, dependência, de si mesmo, atenção com os fatuidade, a pessoa promove a si com o próprio corpo. outros, respeito por todas as mesma, a pessoa é manipuladora,

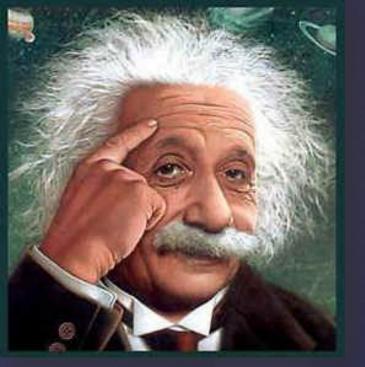
vícios, facilmente influenciada, uso de drogas, dissipação. Idéia negativa do eu, medo, desonestidade, identificação forte identificação com a família, os criaturas, compaixão. pais, a religião.

A Ciência Sintética do Absoluto

O Yoga Brahma Vidya (Ciência Sintética do Absoluto) é definido como sabedoria universal que se perpetua através do tempo, transmitindo um conhecimento que não se desgasta com a evolução tecnológica e científica, não se torna obsoleto nem ultrapassado. São duas visões básicas que direciona para a harmonização do ser:

- **1- O Yoga -** foi desenvolvido como instrumento para o crescimento da consciência, mediante as modificações da mente, utilizando o silêncio para conduzir o ser á plenitude.
- **2- A Ayurveda** foi criada pelos sábios para dar qualidade e tempo de vida ao ser para que desenvolva a consciência e alcance a plenitude.







$$\Delta F = F(x_0 + \Delta X_0) - F(x_0) \quad I_1 = \int_{X_0}^{1} \left\{ X_0 + y_0 \right\} = \left\{ X_1 + y_0$$



Patologias que ocorrem com o tempo. A péssima qualidade de vida, a falta de informação e educação.

DESEQUILÍBRIOS DOS ELEMENTO AR E ETER





sintomas da ANSIEDADE

Sintomas Físicos

Dor no peito Dor de cabeça Formigamento

Palpitações Tontura

Alterações gastrointestinais Entre outros... Sintomas Psíquicos

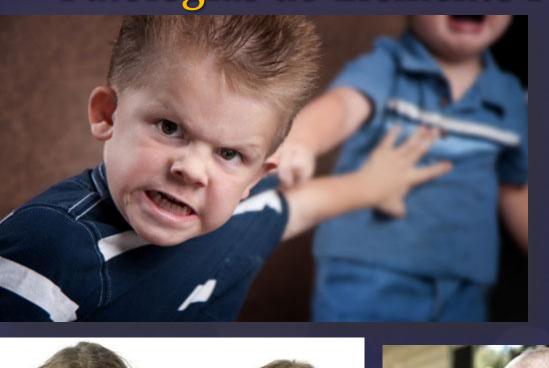
Insônia Tensão Irritação

Inquietação

Perda de concentração

Entre outros...

Patologias do Elemento Fogo



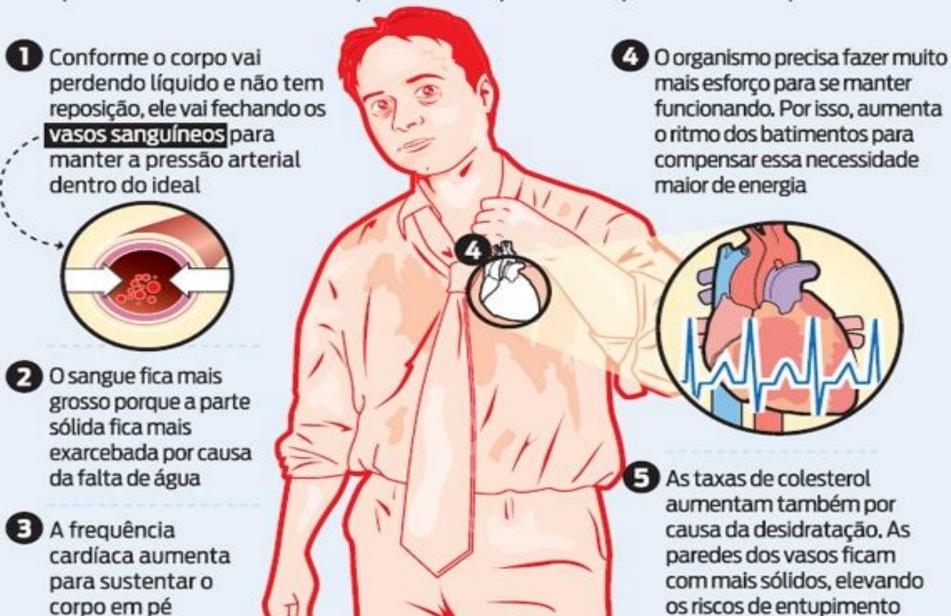






Os efeitos do calor

Pressão arterial aumenta, o sangue fica mais espesso, as taxas de colesterol sobem e a frequência cardíaca se acelera por causa da perda de liquidos causada pela calor



Combata a TPM com alimentos que são aliados do seu corpo

Mude a sua alimentação neste período e deixe os sintomas de lado



É rica em magnésio e complexo B, o que ajuda a regularizar o organismo em geral





A cafeína causa maior agitação quando a mulher está na TPM, e ajuda a reter líquido



Pão integral

Rico em fibras, ele ajuda a limpar o organismo. Vale investir nele já que as fibras combatem a prisão de ventre



Couve

É uma ótima aliada à TPM; ela ajuda a acalmar o sistema responsável pelo humor



Aveia

Assim como o pão integral, a aveia é rica em fibras e ajuda a equilibrar o organismo



Castanha

Rica em ômega 3, ela ajuda a eliminar os radicais livres e combater a retenção de líquido



Chá Mate 🍕



Semelhante ao café, o chá mate contém muita cafeína, que auxilia na alteração do humor

Refrigerante



Os refrigerantes tendem a ajudar na retenção de líquido e dar sensação de estufamento

Frituras



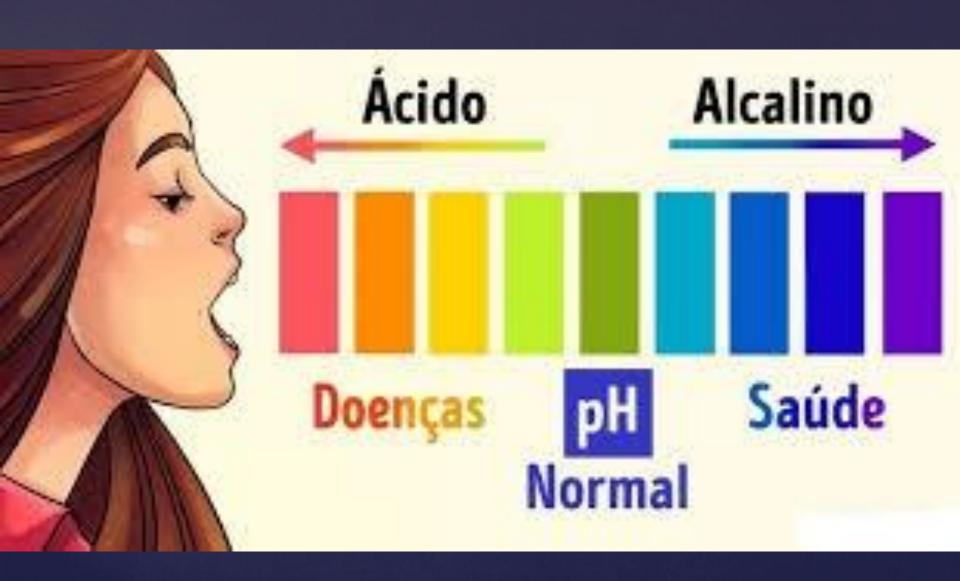
Causam mal estar e ajudam a reter líquido, além de prejudicar o funcionamento do intestino





O chocolate traz a sensação de bem estar imediata, mas não é indicado pelo excesso de gordura e açúcar

Alimentos altamente alcalinos	Alimentos muito alcalinos	Alimentos moderadamente alcalinos	Alimentos moderadamente ácidos	Alimentos muito ácidos	Alimentos altamente ácidos
Água com ph superior a 7.5	Alho	Quinoa	Margarina	Sumos Naturais	Leite de vaca
Sal Mineral (puro)	Cebola	Sementes de Chia	Arroz Integral	Maionese	Álcool
Limão	Tomate	Azeite	Aveia	Ketchup	Sal refinado
Abacaxi	Gengibre	Сосо	Óleos refinados	Mostarda	carnes
Pepino	Mostarda natural	Tofu Biológico	Espinafre cozido	Massa	Pão branco
Miso	Couve	Couve Bruxelas	Pão Integral	Açúcar mascavado	Fritos
Brócolos	Dióspiro	Nabo	Ovos	Fruta enlatada	Açúcar refinado e Adoçantes
Chás de ervas	Chá Verde	Alface	Cacau	Chocolate de leite	Marisco
Algas	Avelãs	Banana	Feijão	Geleias	Vinagre
Figos secos	Amêndoas	Mirtilo	Frutos Secos	Bolos	Gelados
Espinafre cru	Leite materno	Uvas	Leite de Arroz	Bolachas	Farinhas Brancas
Aipo	Maçã	Morango			Chá preto
	Pêra	Mel puro			Conservas
	Uva	Agrião			Refrigerante
	Bagas	Courgete			Medicamentos
	Kiwi	Cenoura			Soja
	Aloé Vera	Ervas e especiarias			Fermento



Patologias dos elementos Água e Terra















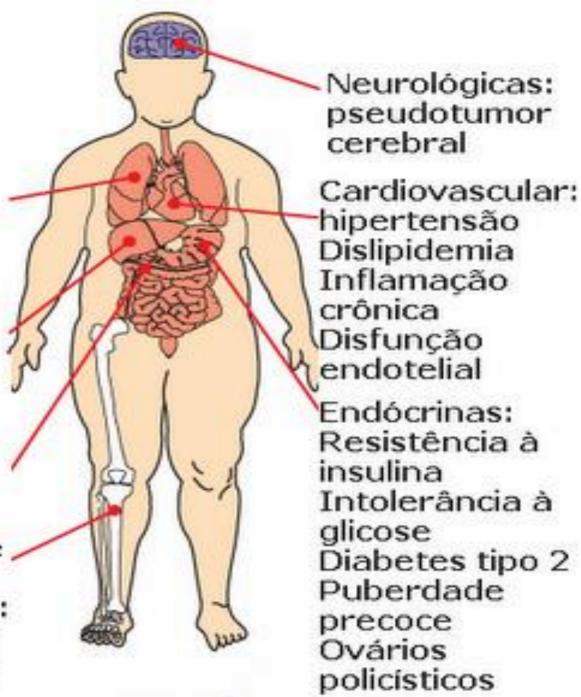
Psicossociais: Desordens alimentares Baixa auto-estima Depressão Isolamento sociais

Pulmonares: Apnéia do sono Dificuldade de se exercitar Asma

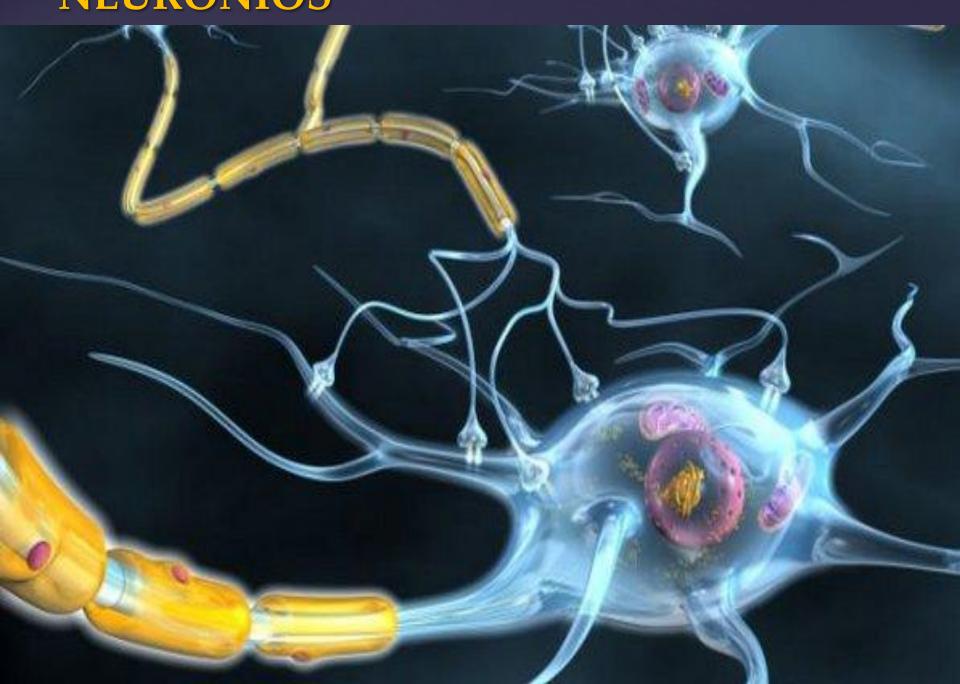
Gastrintestinais: Pedras na vesícula Refluxo Esteatose hepática

Renal: Glomeruloesclerose

Musculoesquelético: Problemas em articulações e tendões



NEURÔNIOS



Saúde dos neurônios

Pesquisa realizada em humanos nos EUA onde mostrou a reação dos neurônios quando submetidos a estímulos sonoros específicos.

Neurônio submetido ao som do ROCK – atrofia Neurônio submetido ao som do JAZZ – expande e recolhe Neurônio submetido ao som da MÚSICA CLÁSSICA OCIDENTAL – expande lento Neurônio submetido ao som de RAGAS – expande rápido e cria mais redes









A planta mais importante para o cérebro na visão da Ayurveda – Brahmi – Bacopa munnieri

A *Bacopa monnieri* possui propriedade adstringente, sabor amargo-doce e tem ação refrescante.

Na Ayurveda se diz que seu uso visa o equilíbrio dos doshas Vata e Kapha sendo usada, principalmente, na área psico-emocional pois, seu consumo tem efeitos significativos na **redução da ansiedade**, **na insônia e na melhora das funções cerebrais** como a memória e a integridade da capacidade intelectual. É um rejuvenescedor da mente, um rasayana.

Por esta ação, é bastante positivo seu uso **em casos de estresse emocional com fadiga mental**, insônia e ansiedade.

Benefícios e usos, segundo a fitoterapia

O **extrato de** *Bacopa monnieri* é usado tanto para crianças quanto para adultos, em uma diversidade de casos: Potencializar a memória - Epilepsia e controle de convulsões - Controle de ansiedade - fadiga mental - Tônico para o sistema nervoso.

No mal de Alzheimer e outras situações relacionadas com o avanço da idade,

que implicam na redução da capacidade cerdidetêm a deterioração das células cerebrais Em casos de asma e problemas brônquicos Tratamentos contra depressão e estresse Úlceras estomacais Como laxante

Dosha - A energia responsável na construção dos tecidos do corpo

Prakruti - A constituição de nascimento

É a constituição física e psicológica individual, também denominada "natureza" e determinada no ato da concepção. Cada constituição pessoal foi determinada pelo estado em que os pais se encontravam física, mental e espiritualmente no momento da concepção do bebê. O Prakruti é influenciado pela genética dos pais, tanto quanto pelos hábitos e dieta da mãe durante a gestação. O conjunto de tendências metabólicas, que determina como o corpo e a mente reagirão instintivamente, quando são confrontados por estímulos é o Prakruti.

Dosha - A energia responsável na construção dos tecidos do corpo

Definindo qual é a constituição de nascimento, pode-se conhecer melhor cada indivíduo. Aprende-se que não é necessário sentir que está errando, por ter preferências alimentares ou quando sente medo ou raiva. Quando é compreendido que estas características são determinadas pela constituição através da combinação dos cinco elementos, mudanças importantes no estilo de vida poderão auxiliar o organismo a minimizar estas influências.

Definir o Prakruti auxilia imensamente tanto à prevenção quanto ao tratamento de doenças. Esta condição natural, o Prakruti, mantém-se estável ao longo da vida, como a cor dos olhos, por exemplo.

TRI DOSHAS

- Na visão da Ayurveda, todo o Cosmos é uma interação da energia dos cinco elementos Éter, Ar, Fogo, Água e Terra, que atuam sobre três princípios básicos energéticos, os quais estão presentes em toda a natureza. Estes são denominados *Doshas* ou DNA energético.
- **Dosha significa literalmente em Sânscrito, "impureza**, erro ou aquilo que desequilibra". Entretanto, dentro do contexto em Ayurveda, a definição para Dosha utilizada nos textos de Caraka e Sushruta, segue um outro significado. Assim, **Dosha significa Organização.** Quando os Doshas estão equilibrados, eles mantém uma psicofisiologia harmoniosa.
- Porém, no momento em que eles entram em desequilíbrio, poderão intoxicar, poluir ou "viciar" os *Dhatus* (tecidos). Neste momento eles se transformam em *Doshas* (aqui se aplica o significado de Impureza). Dosha é o que desequilibra, então afeta os tecidos, gerando doenças.
- Porém, de forma saudável, Dosha significa os três princípios que governam as respostas psico-fisiológicas e as mudanças patológicas bem como, estreitamente ligados na construção dos tecidos do corpo. Os cinco elementos básicos manifestam-se no corpo humano como três princípios ou humores, conhecidos como *Tridosha*.

As combinações dos Elementos para formar os **DOSHAS**

VATA PITTA

KAPHA

Ar e Éter Fogo e Água Égua e Terra

Energia do Movimento – transmissão

Energia da Transformação - calor

Energia da Estrutura - base

10 tipos

V - P - K - VP - VK - PV - PK - KV - KP - VPK

Características predominantes dos Doshas

Vata – é seco, frio, ligeiro, móvel, claro, áspero e sutil.

Pitta – é ligeiramente oleoso, quente, intenso, ligeiro, fluído, ácido ou fétido, móvel e líquido.

Kapha – é oleoso, frio, pesado, estável, pegajoso, suave e brando.

Características partilhadas pelos Doshas:

Ligeiros- Vata e Pitta

Lento e Pesado Kapha

Frios- Vata e Kapha

Quente- Pitta

Úmidos- Pitta e Kapha

Seco- Vata

As funções predominantes dos Doshas

<u>Vata</u> está a cargo de tudo o que se movimenta no corpo e na mente. A causa de qualquer movimento, desde o de uma molécula até um pensamento, é *Vata* quem controla.

<u>Pitta</u> está a cargo de todas as transformações do organismo. A assimilação dos alimentos pelo intestino, da luz pelos olhos, os dados sensoriais pelo cérebro, como a inteligência emocional.

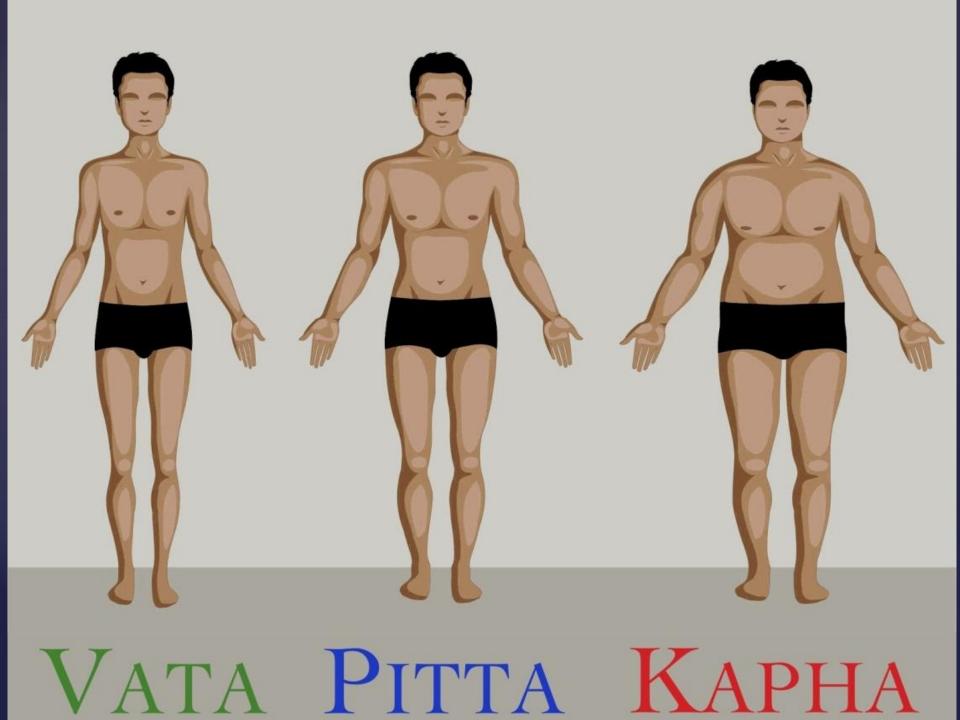
<u>Kapha</u> é a influência estabilizadora do ser vivo, lubrifica, mantém, contém e protege suas diversas atividades, tal como as de *Vata e Pitta*, estão interrelacionados

Vikruti – o movimento dos Doshas

É a condição atual, em que os desequilíbrios estão se manifestando, quando um ou mais elementos sofrem influências nocivas. Em Sânscrito, Vikruti quer dizer "alteração do corpo, mente e consciência". A exposição excessiva, através de maus hábitos de vida, pode agravar um ou mais elementos, representados nos Doshas (Humor individual ou DNA energético), o que pode gerar doenças. O Vikruti pode sofrer flutuações anuais, mensais, diárias ou até mesmo a cada minuto. Estas flutuações são partes constantes e saudáveis da vida. Não são as mudanças, mas a nossa resistência ou inabilidade para nos ajustarmos a elas, que podem desequilibrar um ou mais Doshas.

Vikruti - Os desequilíbrios podem se manifestar como doenças externas nos aspectos físicos, psíquicos e sociais da nossa vida.







SUB DOSHAS VATA EXISTEM 5 SUBDIVISÕES PARA CADA UM DOS DOSHAS

102 154 hg n 4				
Subdosha	Elemento	Sedes Principais	Funções	Direção
Prana	Éter	Cabeça e cérebro	Purana: preencher o espaço.	Para baixo e para dentro.
Udana	Ar	Diafragma e garganta	Udvahana: movimento ascendente	Para cima
Samana	Fogo	Intestino delgado e umbigo	Viveka: separação e isolamento,	Linear
Apana	Terra	Intestino grosso e cavidade pélvica	Dharana: envolvimento	Para baixo e para fora.
Vyana	Água	Coração e no corpo inteiro	Praspandanam: pulsação	Circular

SUB DOSHAS DE PITTA

Subdosha	Elemento	Sedes Principais	Funções
Pachaka	Fogo	Intestino Delgado e estômago	Digestão, absorção e assimilação dos alimentos.
Rañjaka	Água	Fígado, baço, fatores intrínsecos no estômago.	Produz bile, enzimas do fígado e dá cor ao sangue.
Sadhaka	Éter	Coração e parte cinzenta do cérebro.	Pensamento consciente, emoções e compreensão.
Alochaka	Ar	Olhos	Mantém a cor da íris, percepção visual.
Bhrajaka	Terra	Pele	Mantém a cor, textura e temperatura da pele.

SUB DOSHAS DE KAPHA

Subdosha	Elemento	Sedes Principais	Funções
Kledaka	Fogo	Estômago; trato gastrointestinal	Secreções gástricas, digestão e absorção.
Avalambaka	Ar	Pulmões, cavidade pleural, coração, trato respiratório e espinha.	Base, suporta emoções e todos os sistemas de Kapha.
Bodhaka	Água	Cavidade oral	Secreções salivares, paladar, deglutição e memória.
Tarpaka	Éter	Parte branca do cérebro, fluido cérebro-espinhal	Pensamento subconsciente e emoções; memória.
Shleshaka	Terra	Articulações	Lubrifica as articulações (fluido sinovial; nutre os ossos.

Características físicas e comportamentais

Aspecto	Vata	Pitta	Kapha
Ossatura	Fina	moderada	grossa
Peso	Baixo	moderado	pesado
Pele	seca, fria, áspera, escura	macia, oleosa, morna, pálida,	grossa, oleosa, fresca, pálida e

ruivo

gengiva macia

cinzas ou amarelos

doce, amargo, ácido

macia, oleosa e solta

agressiva, e inteligente

agressivo, irritável, e ciumento

excessiva

moderada

preto, seco, enrolado

variável, escasso

Variável

muito ativo

incansável e ativa

temeroso, inseguro, imprevisível

doce, azedo, salgado

seca, dura, constipada

protuberantes, tortos, frágeis

pequenos, secos, marrom ou preto

avermelhada ou amarelada

penetrantes, agudos, verdes,

bom, intolerável, excessivo

macio, oleoso, loiro, castanho ou

tamanho moderado, amarelados e fortes e brancos

Cabelo

Dentes

Olhos

Apetite

Sabores

Eliminação

Atividade física

Temperamento

emocional

Sede

Mente

grosso, oleoso, ondulado, escuro,

grandes, atrativos, azuis com

grossa, oleosa, pesada e lenta

calmo, apegado e avarento

branca

brilhante

cílios grossos

rara

letárgico

calma e lenta

lento mas estável

picante, amargo, ácido

continuação

Aspecto	Vata	Pitta	Kapha
FÉ	Mutável	fanática	estável
Memória	boa memória recente e pobre memória remota	aguda	lenta mas prolongada
Sonhos	temerosos, voando, pulando, correndo	fogo, ira, violência, guerras	aquosos, rios, oceanos e lagos, românticos
Sono	raro e interrompido	pouco mas profundo	pesado e prolongado
Fala	Rápida	aguda e cortante	lenta e monótona
Status financeiro	pobre e gasta muito dinheiro rapidamente	moderado, gasta em Iuxurias	rico e gasta muito com alimentação
Pulsação	como a de uma cobra fraca	moderado e pula como um sapo	lenta e se move como um cisne

O ciclo horário e a influência nos Doshas

Das 02:00 as 06:00 prevalece a influencia de Vata

Das 06:00 as 10:00 prevalece a influencia de Kapha

Das 10:00 as 14:00 prevalece a influencia de Pitta

Das 14:00 as 18:00 prevalece a influencia de Vata

Das 18:00 as 22:00 prevalece a influencia de Kapha

Das 22:00 as 02:00 prevalece a influencia de Pitta

Agni – O fogo vital da saúde

Agni é uma palavra sânscrita que significa fogo vital. Agni é o fogo que existe dentro de nós e que incentiva todos os processos biológicos vitais.

Tudo no corpo depende dele como:

a inteligência, compreensão, consciência, a saúde, energia, o aspecto, força vital, temperatura do corpo, sistema imunológico, a digestão e a própria vida.

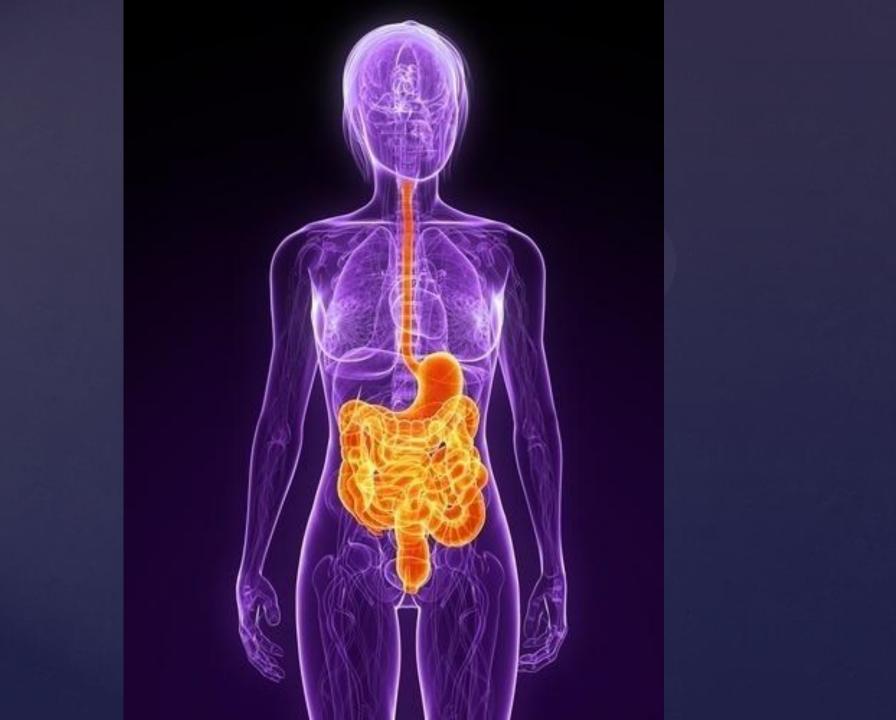
O fogo digestivo é derivado do Agni e ele transforma todo o alimento em substancias para que o organismo possa assimilar.

Muitas doenças surgem devido ao mau funcionamento do aparelho digestivo e poderá haver uma ruptura do Agni.

O Agni é responsável pela dissolução das substâncias alimentares, pela destruição de bactérias, vírus e toxinas que possam prejudicar o sistema imunológico.

Quando os anticorpos reconhecem estes agentes, eles capturam e destroem o elemento estranho que se chama antígeno.

È essencial nutrir e tratar do Agni para que a saúde melhore e o Agni possa transformar os alimentos de forma correta.



Agni elevado - Tikshana: Característica nos indivíduos Pitta. Forte apetite e boa digestão.

Agni baixo – Manda: Característica nos indivíduos Kapha. Pouco apetite mas constante. Baixo metabolismo.

Agni variável – Vishama: Característica nos indivíduos Vata. Apetite variável de acordo com o estado emocional; fome excessiva e falta de apetite.

Agni equilibrado – Sama: apresenta-se quando os doshas e as emoções estão em perfeita harmonia – Sattwa.

Os três Malas - Resíduos

A palavra "mala" significa resíduo. A saúde do corpo necessita de nutrientes e atividades física, mental e espiritual apropriadas. Mas, uma condição fundamental para que a saúde seja eficaz, é a eliminação correta dos resíduos do corpo. Esses malas (resíduos) são em número de três:

Sweda (suor) – literalmente, sweda quer dizer calor; mas, na prática quer dizer as toxinas eliminadas pelo suor. O canal que transporta esse resíduo é chamado de "Sweda Vaha Srota". Relacionado com as glândulas sudoríparas e sebáceas. Localizam-se nos tecidos adiposos e nos folículos do cabelo. Uma pessoa acima do peso tende a transpirar em excesso. A sua obstrução se deve a atividade física excessiva, na alternância entre os alimentos quentes e frios e na tensão psicológica.

Malas - resíduos

Purisha (fezes) – São as fezes que o corpo produz. Essas fezes devem ser eliminadas para que o organismo possa dar continuidade ao ciclo nutricional. Como o organismo necessita de se nutrir diariamente, esse ciclo ficará comprometido se as fezes não foram eliminadas.

O canal que elimina as fezes chama-se "PurishaVaha Srota". Estão situados no cólon e no reto. A sua obstrução deve-se ao excesso de comida antes que a refeição anterior tenha sido digerida. Os sintomas são: constipação, flatulência, fezes com mau cheiro.

Malas - resíduos

Mutra (urina) – é a urina do corpo. Esse resíduo também deve ser eliminado para não comprometer o filtro principal do corpo que é os rins. A não eliminação da urina também pode comprometer a linfa do corpo que é responsável pela distribuição de muitos nutrientes.

O canal que elimina a urina pela uretra é chamado de "Mutra Vaha Srota". Relacionado a todo sistema urinário. São obstruídos quando a pessoa ignora a vontade de urinar e mesmo assim, continua uma relação sexual, por exemplo. Os sintomas incluem: urinar em excesso ou de modo incompleto e constipação intestinal.

Acesse o site do Movieco e conheça o Projeto Ecologia do Ser:

https://movieco.org.br/projetos

Siga-nos nas redes sociais:

Instagram: @movieco.mov.ecologico

Facebook: /ecologia.doser.39/

Espaço Ecologia do Ser: Rua Adriano Augusto, 318 - Aldeia de Barueri - SP

Telefone: (11) 4382-5046

E-mail: ecologiadoser@movieco.org.br