



movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.





PROJETO
ECOLOGIA DO SER

Sobre o Projeto

O projeto *Ecologia do Ser* é uma estratégia de sustentabilidade aliada a promoção da saúde pelas práticas integrativas, visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza ao alcance de todos.



Objetivo

- Divulgar e implementar Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- Compartilhar a Ayurveda, enfatizando tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.



Objetivo

- Divulgar e implementar Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- Compartilhar a Ayurveda, enfatizando tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.





Vivencia Integrativa

Ayurveda e você

Ayurveda e você

- Ayurveda é uma filosofia que lida com a vida.
- Ayurveda não trata doença, e sim a pessoa.
- E cada pessoa é diferente da outra, mesmo que tenha o mesmo dosha (biotipo).
- Definição de saúde não é apenas ausência de saúde, mas também a felicidade da mente e do espírito.



Conteúdo Ayurveda e você





Conteúdo Ayurveda e você



A essência de todos os seres é a terra.

A essência da terra é a água.

A essência da água são as plantas.

A essência das plantas é o ser humano.

Sabedoria indiana



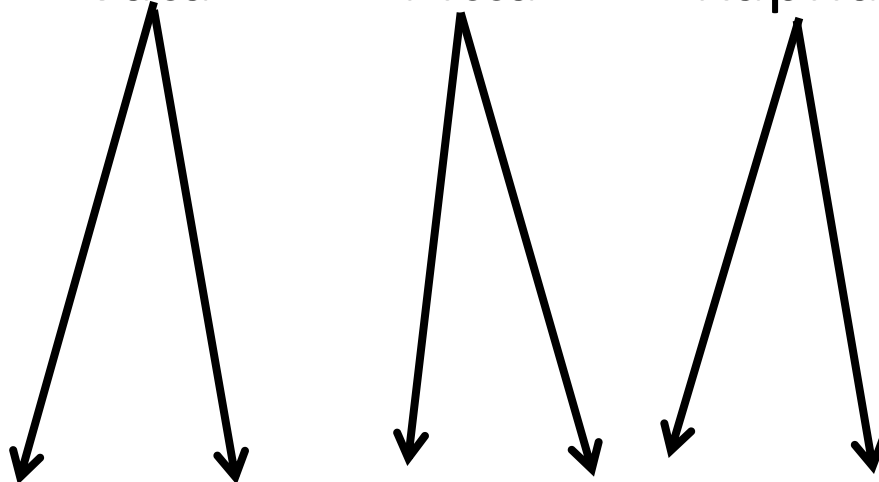
Conteúdo Ayurveda e você

3 Doshas:

Vata

Pitta

Kapha



5 Elementos:

Éter

Ar

Fogo

Água

Terra

Rotina diária saudável

- Acordar o mais cedo possível e, ainda na cama, agradecer o novo dia que se inicia e desejar que todos os seres sejam felizes, inclusive VOCE!
- Fazer uma auto-avaliação corporal pela manhã, observar a digestão, emoção, estado do corpo e nível de energia.



Conteúdo Ayurveda e você



- Das 3h as 6h da manhã – *Brahma muhartā* (auspicioso) pouco ruído no ar e o ambiente está circundado de calma e paz. Recomenda-se reservar um momento para fazer as orações (de acordo com a Fé ou religião de cada um).
- Se espreguice, alongue-se!



Conteúdo Ayurveda e você





Conteúdo Ayurveda e você



- Pela manhã, é o momento das eliminações da urina e fezes. Importante regularidade intestinal para que não acumule toxinas no corpo.
- Observe sua língua. Depois realize a raspagem com raspador ou uma colher.
- Escovar os dentes.
- Utilizar o *Jala neti*, quando necessário.



Conteúdo Ayurveda e você



- Nasya (pingar 2 gotas de óleo de gergelim ou óleo anuthailam no nariz, começando pela narina direita). Quando muco, não aplicar óleo.
- Gargarejo (Dicas: para combater halitose pode chupar cravo, pedaço de noz moscada ou semente de cardamomo.)
- Dhumapana (fumaça medicada com *Ghee* e açafrão). Usar quando, secreção no nariz.

Conteúdo Ayurveda e você

Jala neti



Dhumapana





Conteúdo Ayurveda e você



- Tomar goles de água morna ou de chá de gengibre, durante todo o dia, incluindo na hora da refeição.
- Café da manha
- Só comer quando tivermos fome e a refeição anterior foi completamente digerida
- Recomenda se comer em silêncio. E sempre que possível, observar os seis sabores (doce, picante, salgado, azedo, adstringente e amargo).



Conteúdo Ayurveda e você



- Almoçar entre 12h e 13h – principal refeição.
- Dica: comer uma fruta no meio da tarde
- Jantar ate 20h.
- Deixar 1/3 do estômago vazio para ajudar na digestão.
- Deitar do lado esquerdo do corpo, mas sem dormir, ajuda na digestão.



Conteúdo Ayurveda e você

- Abhyanga – fazer auto massagem é muito benéfica e deve ser aplicada antes de tomar banho. Aguardar cerca de 10 a 15 min, depois, tomar BANHO.



Dica: meditar!

- Pode utilizar óleo de gergelim para os dias frios e óleo de coco para os dias quentes.



Conteúdo Ayurveda e você



- Banhos melhoram o apetite, concedem longevidade, entusiasmo e vitalidade!
- Banhar o corpo com água morna confere mais força.
- Yoga, meditação e respiração (pranayama).
- Exercícios físicos regulares



Conteúdo Ayurveda e você



Diversas estratégias para obter o equilíbrio:

Clima

Estilo de vida

Alimentação

Música

Aromas



Conteúdo Ayurveda e você





Conteúdo Ayurveda e você

- 4 Gotas de lavanda + 4 gotas de gerânio = Cólica menstrual
- 3 Gotas de lavanda + 3 gotas de laranja doce + 2 gotas de alecrim = Estress
- 4 gotas de lavanda + 4 gotas de laranja doce = Ansiedade
- 4 Gotas: mirra, patchouli, tangerina e lavanda =
Relaxar e Meditar



Conteúdo Ayurveda e você





facebook.com/movimentoecologico



<http://www.movieco.org.br/>



movieco@movieco.org.br

movieco