

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/channel/UCUHgZ3M2aWp4ez46rT9y1gw>

CURSO BÁSICO DE AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!



Realização



Apoio



Curso Básico Gratuito de AYURVEDA

● Modulo II

Anatomia, Fisiologia Dhatus
(tecidos do corpo), Srotas
(canais do corpo) e pontos
Marmas.

Aulas disponíveis em:

<https://youtu.be/h0iT3RXBVxo>

<https://youtu.be/FbPHhmUBCXc>

CURSO BÁSICO DE AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!



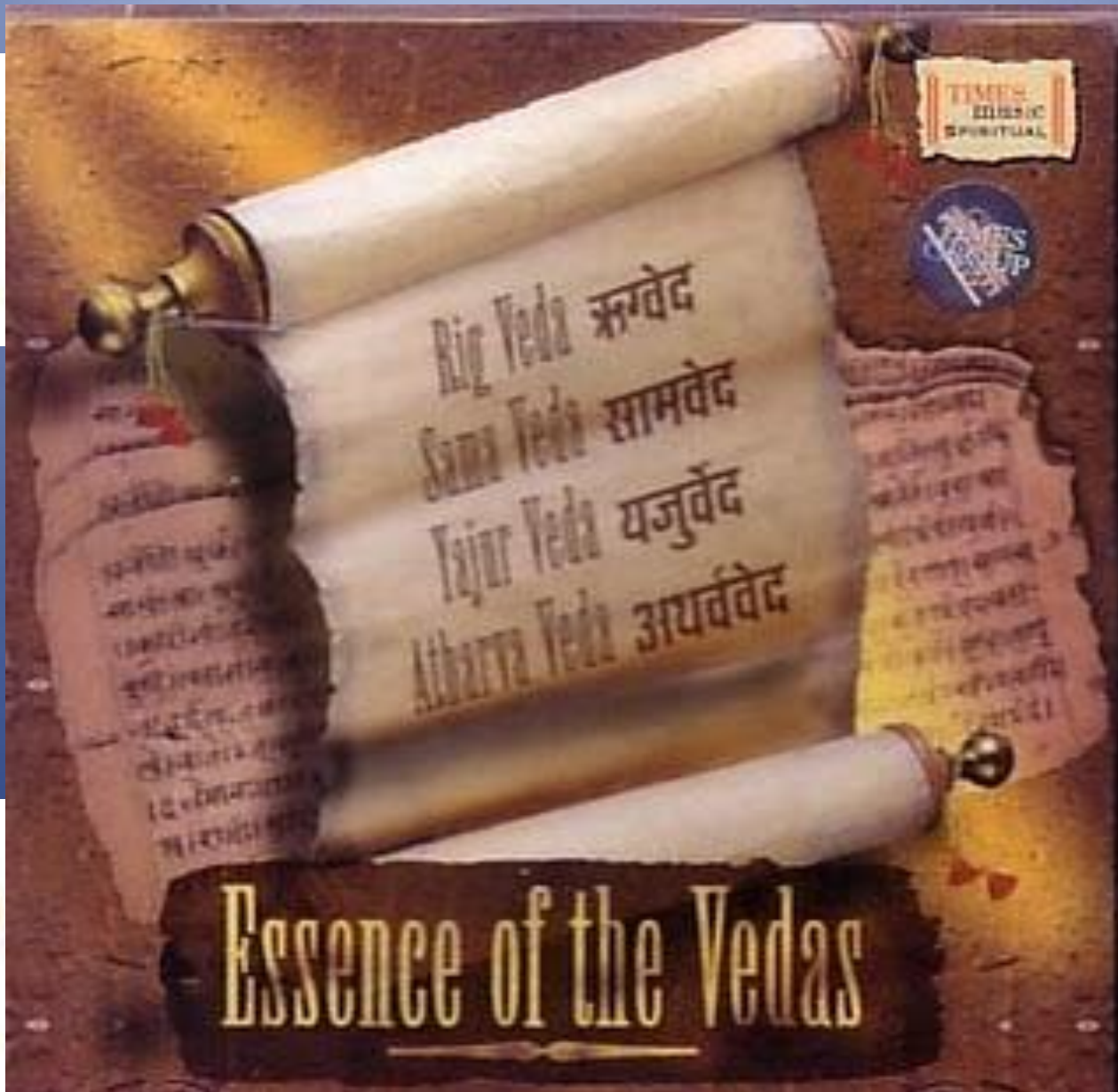
Realização

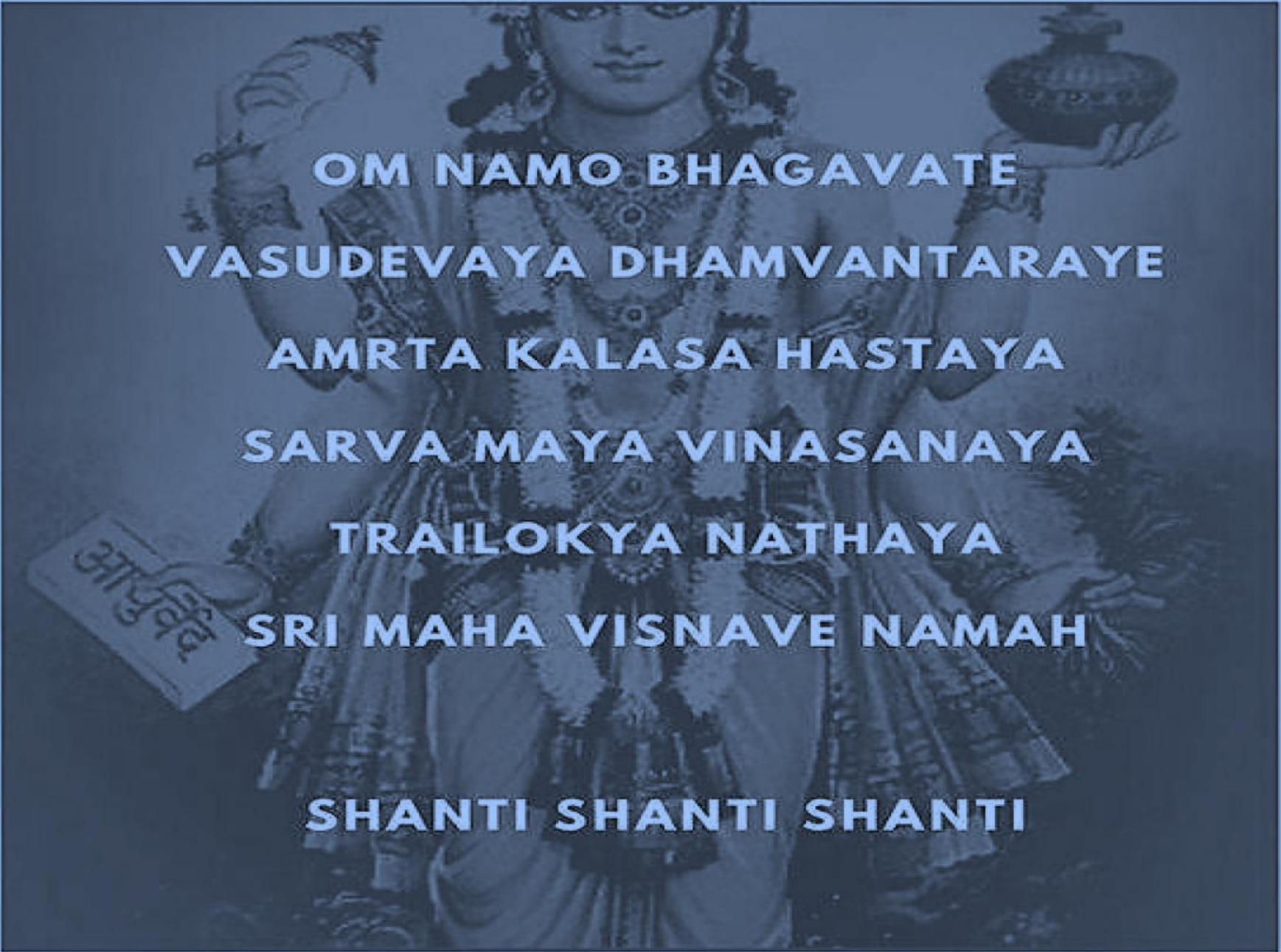


Apoio



BEM-VINDOS AOS VEDAS, A CIÊNCIA DO CONHECIMENTO





**OM NAMO BHAGAVATE
VASUDEVAYA DHAMVANTARAYE
AMRTA KALASA HASTAYA
SARVA MAYA VINASANAYA
TRAILOKYA NATHAYA
SRI MAHA VISNAVE NAMAH
SHANTI SHANTI SHANTI**



**Om Aim Saraswatye Namaha
Yaa kundem dutushaara haara dhavalaa
Yaa shubhra vastraa vrtaa Vaa veenaa
varadanda manditakaraa Yaa shueta
padma asanaa**

Possa essa Deusa Bhagavati, a santificada Saraswati deidade da aprendizagem e removedora de nossa letargia, preguiça e ignorância, amavelmente nos proteger. Ela é pura e branca como o jasmim e a lua cheia. Sua guirlanda é igual à formação de gotas de orvalho. Ela é vestida em uma bata imaculada. Tem na mão o instrumento auspicioso Vina. Ela é o que sempre é, respeitada por Brahma, o criador, Vishnu, o preservador, Shankara, o transformador.

MANTRA DE ENTRADA:

OM..... OM.....OM.....

**GURUR BRAHMA GURUR VISHNUHU
GURUR DEVO MAHESHWARAHA
GURUHU SAKSHAT PARA BRAHMA
TASMAI SHREE GURAVE NAMAH**

**NAMAMI DHANWANTARIMADI DEVAM
SURA SURAIR VANDITA PADAPADMAM
LOKE JARARIK BHAYA MRITYUNASHANAM
DATARMEESHAM VIVIDHAUSHADEENAM**

OM...

OM...OM...OM...

**SARVETRA SUKHINAH SANTU
SARVE SANTU NIRAMAYAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU
MA KASHCHIT DUKHA BHAGE BHAVET**

OM NAMO BHAGAVATE DHANWANTARYE NAMAHA

OM...

Shanti..

Shanti..

Shanti Heee

**Vyasa Deva, o grande Rishi autor do Rig Veda
e Ganesha, o escrivão dos Vedas
OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA**





Ayurveda Modulo II

Anatomia e Fisiologia

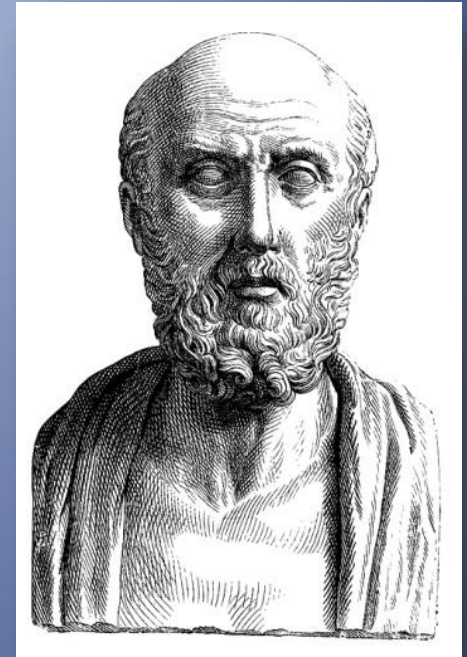


Introdução

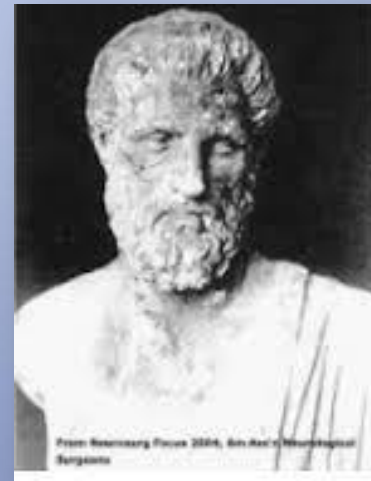
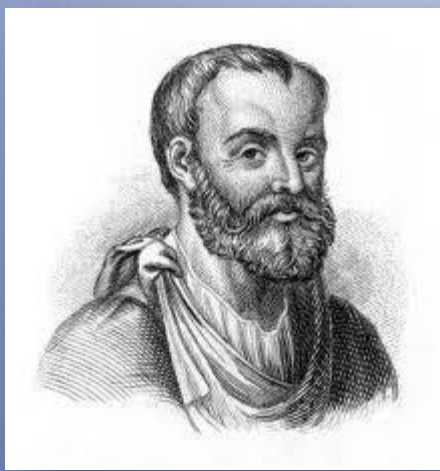
- O estudo e conhecimento do organismo humano são de suma importância para os praticantes de várias linhas de terapias, principalmente a do Yoga e da Medicina Ayurveda.
- Compreender como se estrutura e como funciona nosso organismo requer conhecimentos em várias disciplinas como: física, química, bioquímica, citologia, histologia, embriologia, anatomia, e fisiologia para garantir coerência e ética no caminho do conhecimento.

Hipócrates

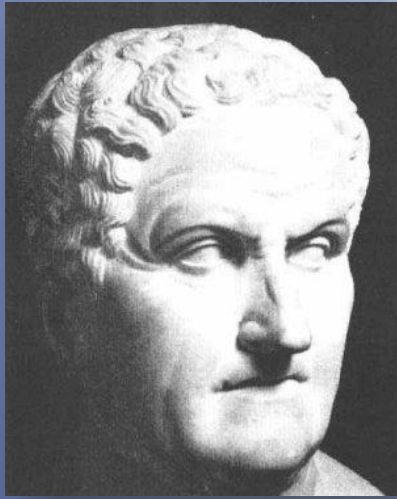
Hipócrates é considerado por muitos uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado "pai da medicina", depois de Inhotep, do Egito antigo.



Foi um dos primeiros a estudar a anatomia humana mas com muitas restrições devido a falta da dissecação dos corpos para os estudos, muito embora esse conhecimento já era muito mais desenvolvido no oriente.



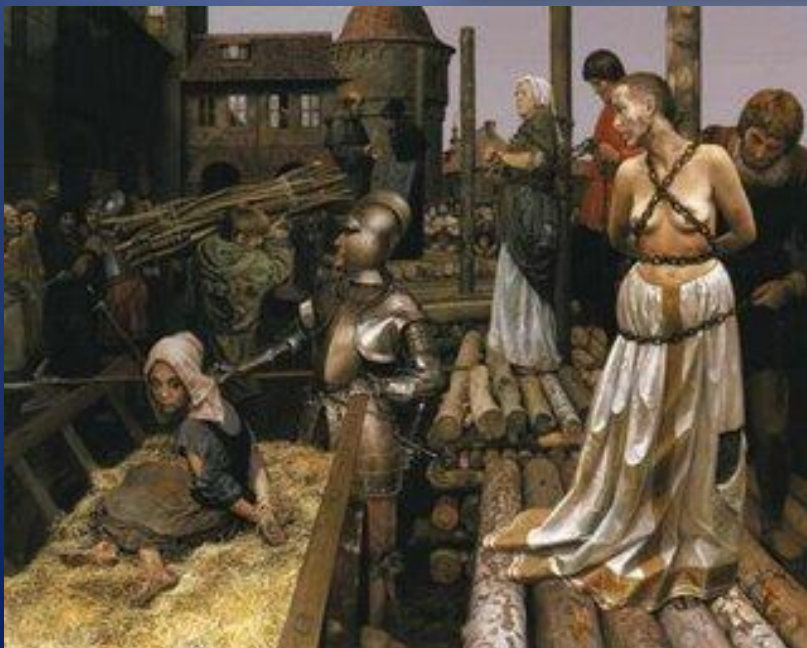
A Anatomia Humana é símbolo de um mistério que, durante toda a história, instigou questionamentos daqueles que, incessantemente, ansiavam por descobrir o que se esconde sob o manto o qual chamamos de pele. Embora os primeiros registros de dissecações em seres humanos sejam de Alexandria, realizadas por **Herófilo e Erasístrato no século II a.C.**, muitos consideram seu início já em meados do século V a.C. quando, no sul da Itália, Alcmeón de Crotona realizou dissecações em animais, na tentativa de estender suas descobertas à espécie humana.



Por volta do século II, quando, por motivos éticos e religiosos, proibiu-se o uso de cadáveres humanos, predominou a prática da dissecação em animais. O grande expoente deste período foi Galeno, que trabalhou como médico na mais famosa das arenas de gladiadores de Roma – o Coliseu – e realizou inúmeras dissecações em animais, criando teorias e representações que se enquadrassem também ao corpo humano, consideradas inovações à época, porém hoje defasadas.

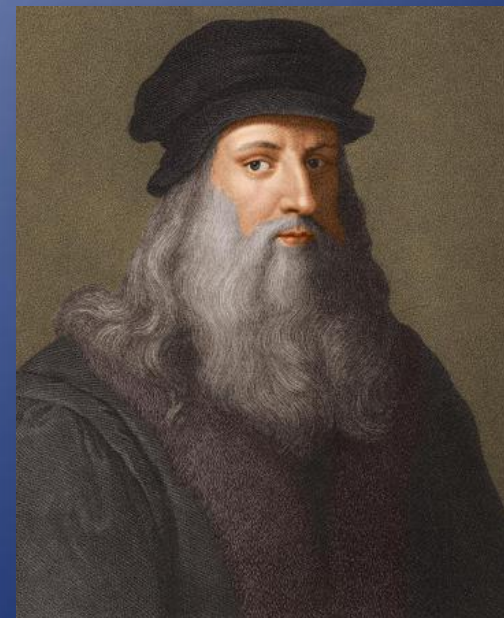
Durante os três séculos seguintes a Escola de Galeno reinou por toda a Europa, até que, com a queda do Império Romano e a ascensão do Clero cristão ao poder, no século V, tanto suas descobertas quanto quaisquer outros estudos sobre anatomia – em animais ou humanos – foram proibidos, sendo atribuídos a eles características de cunho hediondo. Tal situação culminou com uma estagnação que durou aproximadamente 700 anos, quando em Salerno, na Itália, foi criada a primeira Universidade de Medicina, trazendo à tona os registros de Galeno.

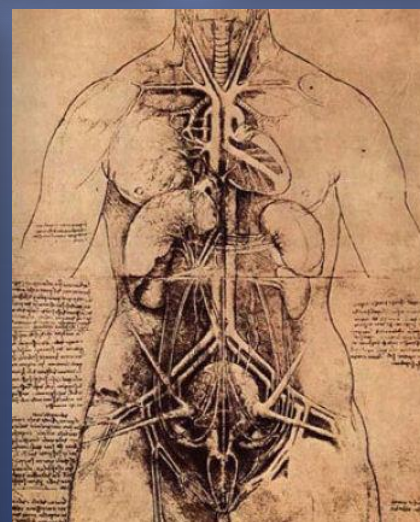
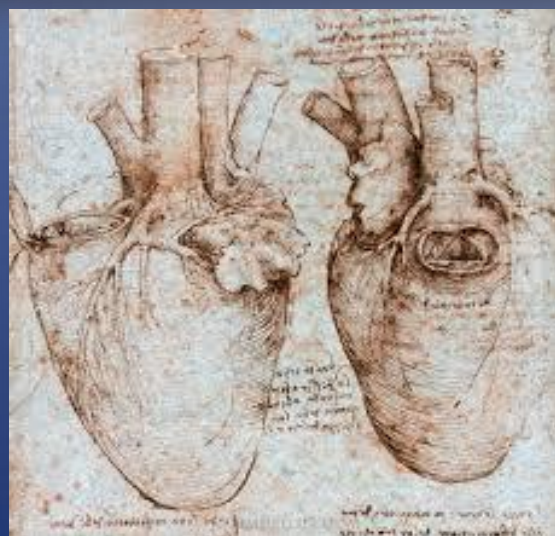
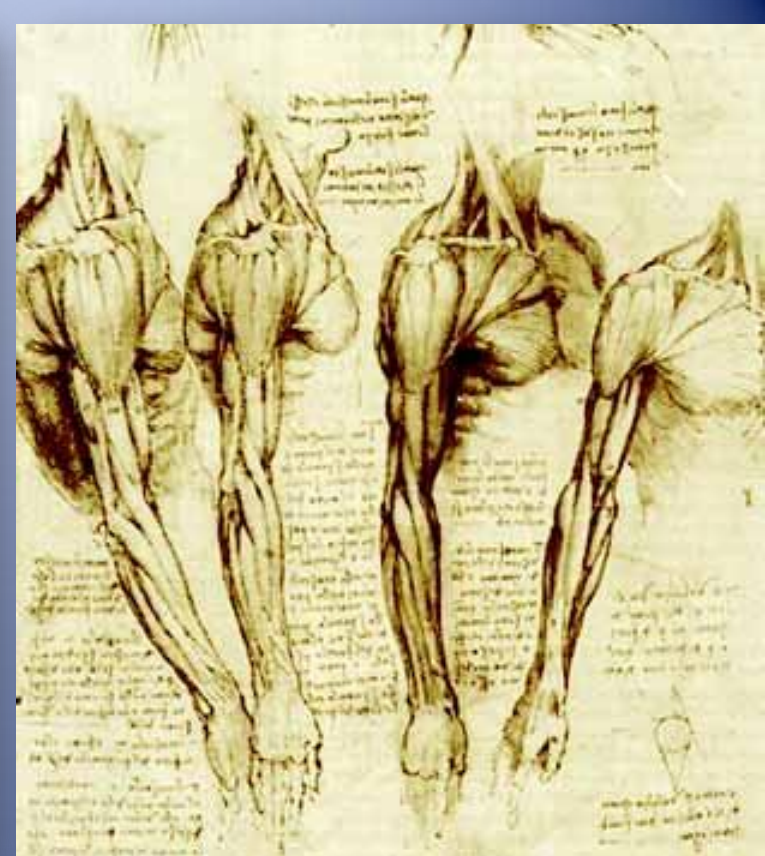
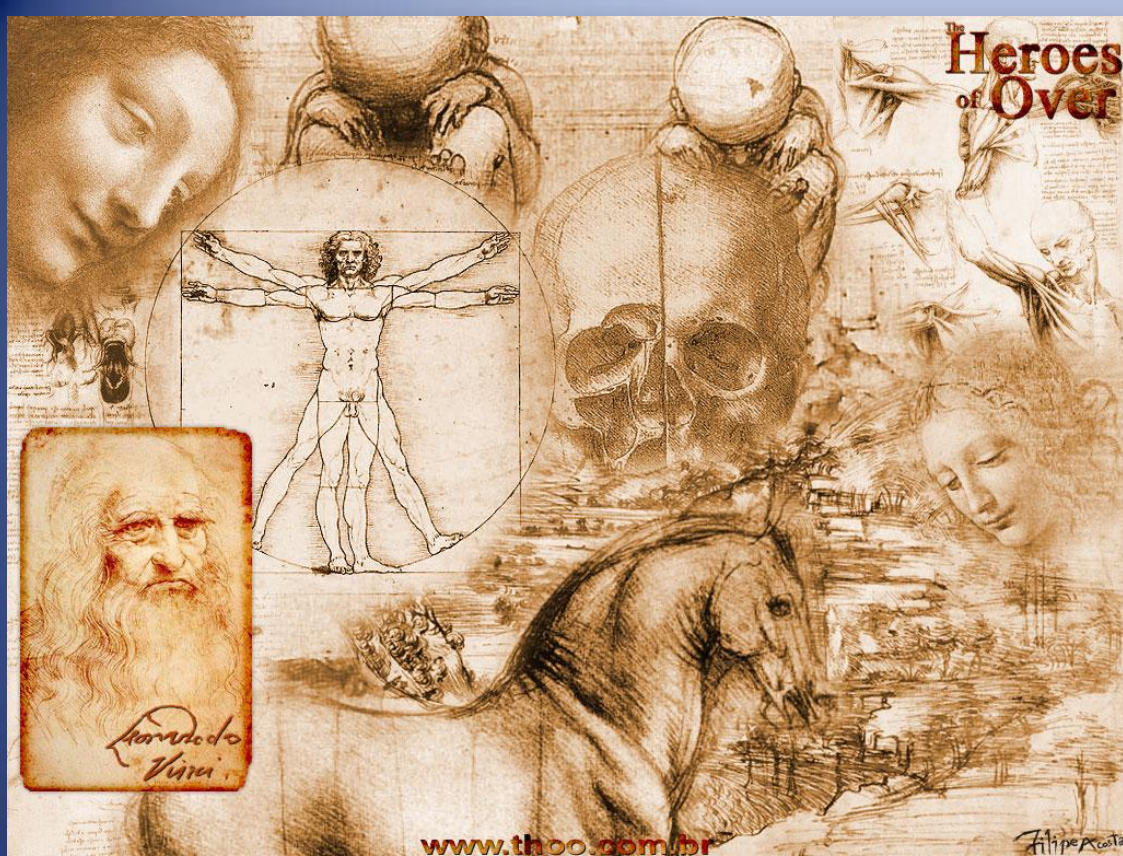


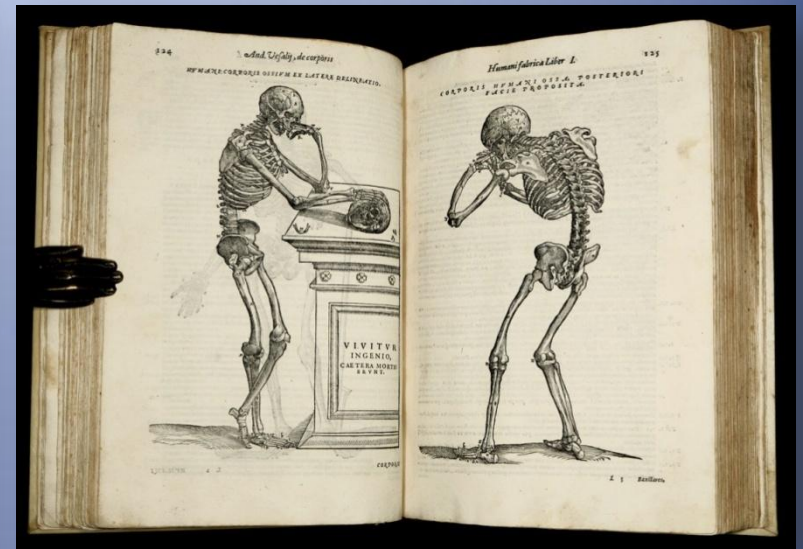




Outro passo, ainda maior, foi dado quando foram novamente legalizadas as práticas de dissecação de cadáveres humanos nas universidades – prática ainda muito rudimentar, a qual, devido à inexistência de quaisquer formas de conservação dos corpos, deveria ser realizada sempre em até 48 horas – marcando o início de uma época de irrefreáveis avanços da Anatomia. Tal progresso se deveu, em grande parte, ao aumento do número de pessoas interessadas na área durante o período Renascentista, sendo muitas delas, artistas que buscavam, na anatomia, bases para retratarem de maneira mais precisa a figura humana. O mais famoso deles, Leonardo da Vinci, dentre seus diversos trabalhos, ainda é reconhecido por seus diversos esboços e obras baseados a arte da dissecação.







Então em 1543 foi produzido o primeiro livro Atlas de Anatomia – “De Humani Corporis Fabrica” – pelo médico belga Andreas Vesalius, incitando cada vez mais médicos a desmistificarem os segredos corpo humano.

Com a disseminação do conhecimento e a crescente busca por respostas, ao final do século XVII, Swammerdam, Ruysch e outros estudiosos passaram a produzir peças anatômicas para exposição em Museus de Anatomia.

O Plano físico na visão da Ayurveda se divide em dois aspectos:

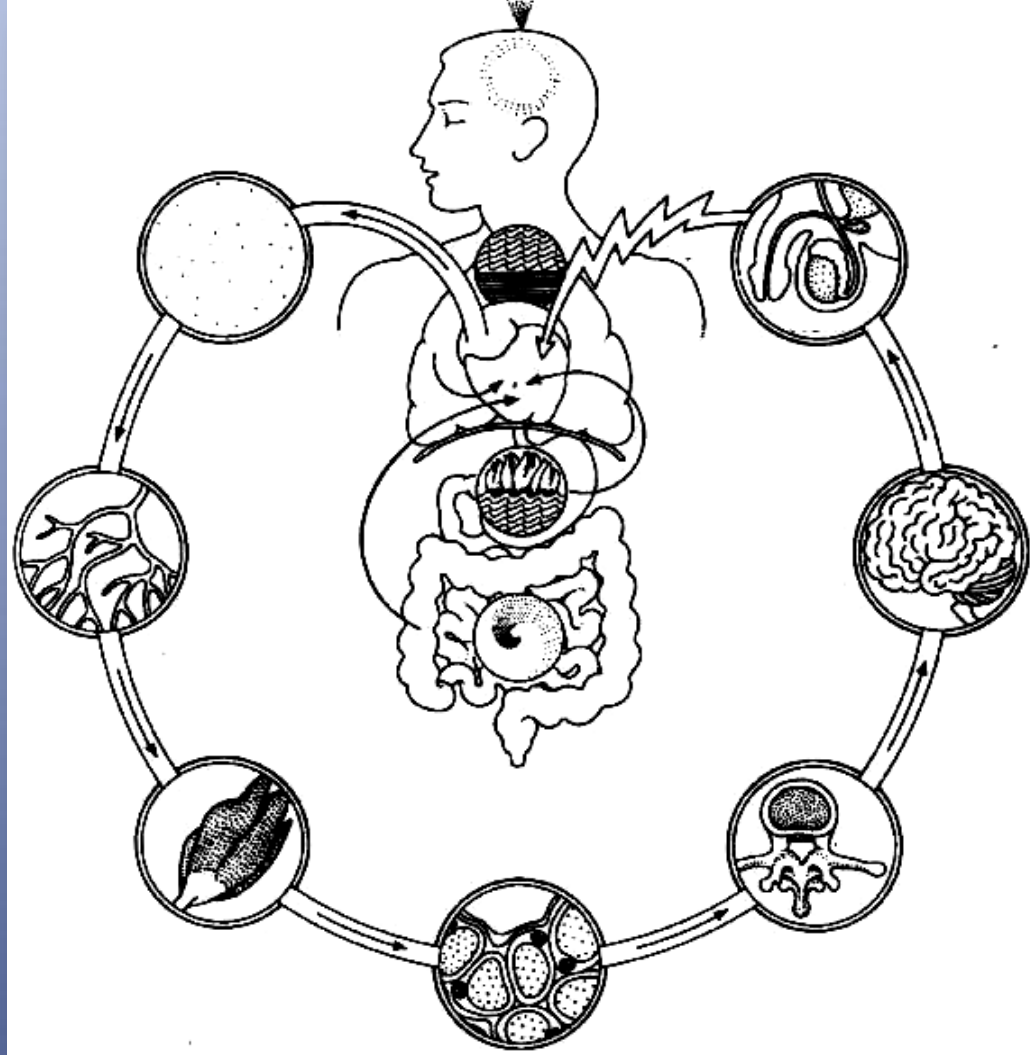
- **a) Corpo físico denso (Annamaya Kosha)** é o veículo perecível para a manifestação da alma por meio dos órgãos da ação (Karme Indriyas), utilizando os seguintes recursos: a fala (vag), o pegar ou segurar (hasta), a movimentação (pada), a emissão (upastha), e a eliminação (payu).
- **b) Corpo físico etéreo (Pranamaya Kosha).** Iremos discutir esse tema no próximo módulo – CHAKRAS.

Os Dhatus e os alimentos

O corpo físico denso é constituído pelo alimento que constrói suas estruturas utilizando as matérias nos estados físicos sólido, líquido e gasoso.

Sua percepção

é favorecida pelos sentidos Ordinários (Gnane Indriyas) por meio dos órgãos de ação.

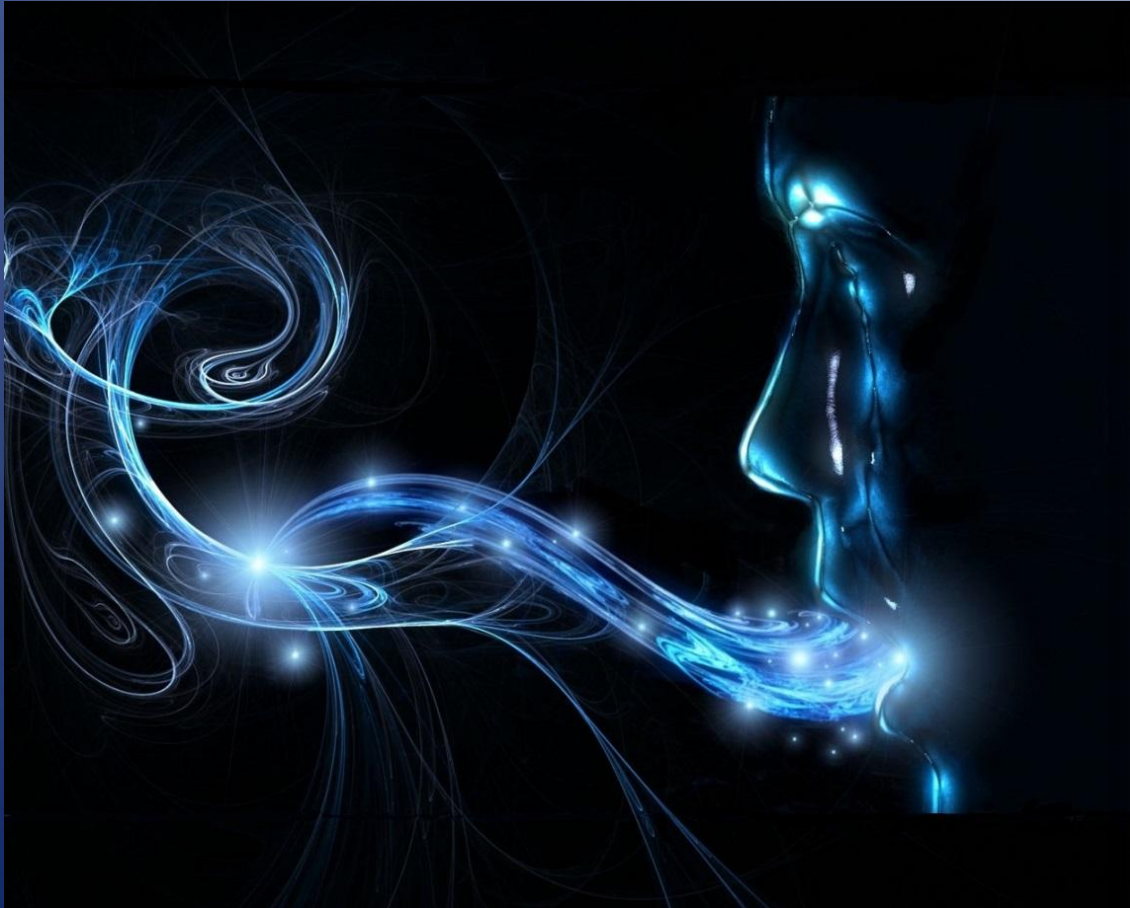


Para o desenvolvimento do corpo físico é necessária a potencialização da energia vital mediante a adequação dos seguintes aspectos:

1- A alimentação orgânica o mais natural possível, proporcionando boa assimilação de nutrientes com baixa geração de toxinas (ama) e eficiente.



2- Respiração adequada, com eficiente oxigenação pulmonar e celular e uma consequente vitalização orgânica proveniente do Prana.



3 - Exercícios físicos e descanso adequado, com práticas regulares de Yoga, visando atuar sobre as seguintes estruturas:



a- Ósseo-muscular: atuando sobre a coluna, articulações, músculos , ossos e nervos;

b- Estrutura funcional: atuando sobre os órgãos internos, estimulando a eficiência respiratória, hormonal, digestiva, excretória e diversas outras funções fisiológicas.

c- Estrutura psicológica: estimulando a introspecção, a expansão de consciência e a ampliação do fluxo energético.

Sono e sonhos

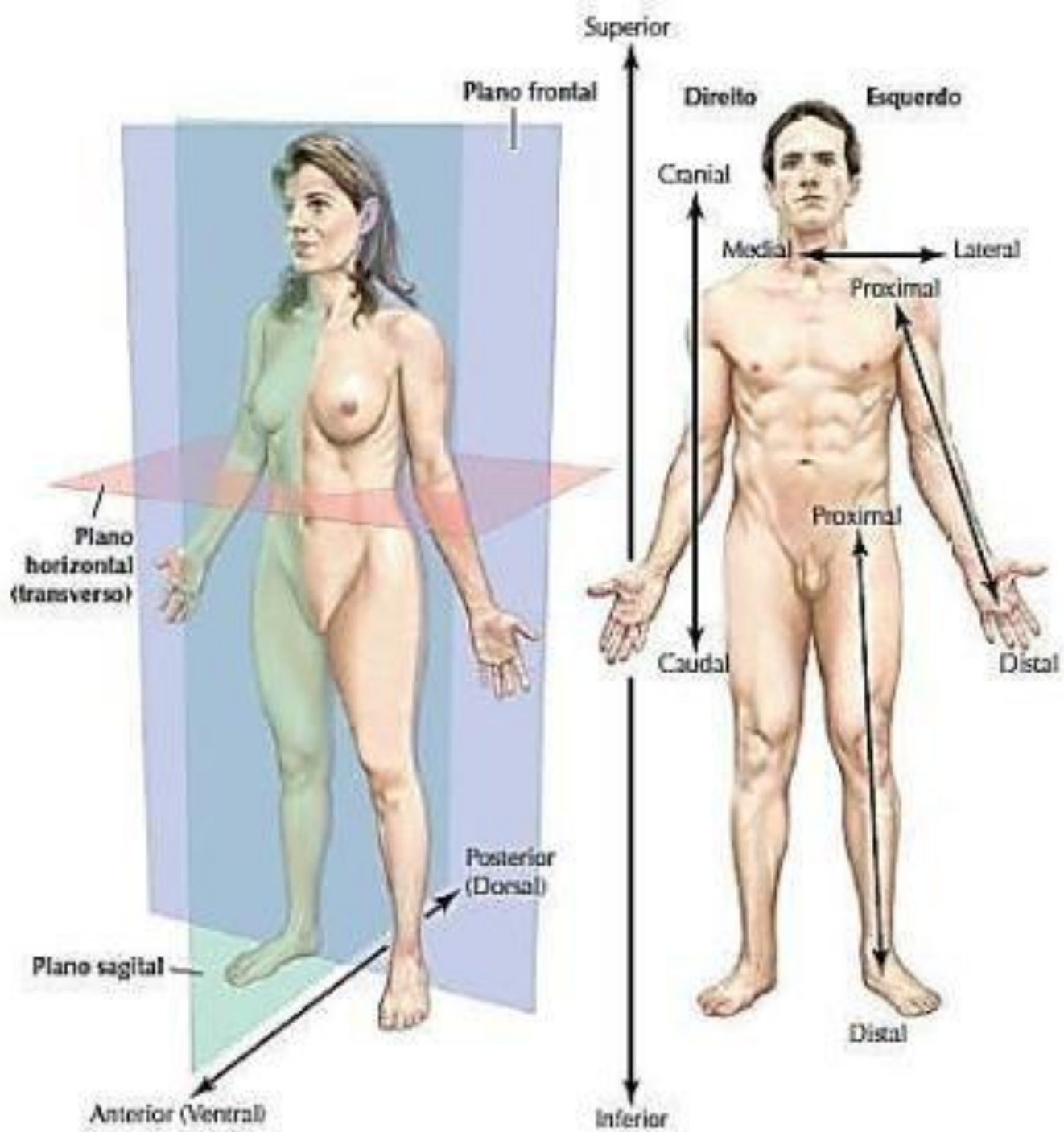


**Yoga dos Sonhos
- programar**

Estudando a anatomia

Para se ter referencias que nos permitam localizar estruturas dentro do organismo, é preciso primeiro estudar algumas convenções que determinam os eixos e planos corporais, bem como, em seguida, os nomes que permitem descrever a localização relativa das estruturas do corpo. A postura de referencia para determinação destes conceitos é a postura anatômica.

Planos e Eixos do corpo



PARTES DO CORPO

As partes do corpo conforme são popularmente designadas, não seguem propriamente as definições anatômicas mais corretas. Se formos rigorosos, a coxa não é perna e nem parte desta; o pulso não é uma parte do corpo (o nome correto seria punho), mas sim a ação decorrente daquilo que está pulsando, a pulseira (que deveria se chamar punheira) não fica no braço, e sim no antebraço; o termo ótico refere-se a orelha e não ao olho (neste caso seria óptico); lombalgia não é uma dor nas costas, pois o termo costas refere-se às costelas e a região lombar está abaixo destas; e assim por diante.

Cabeça

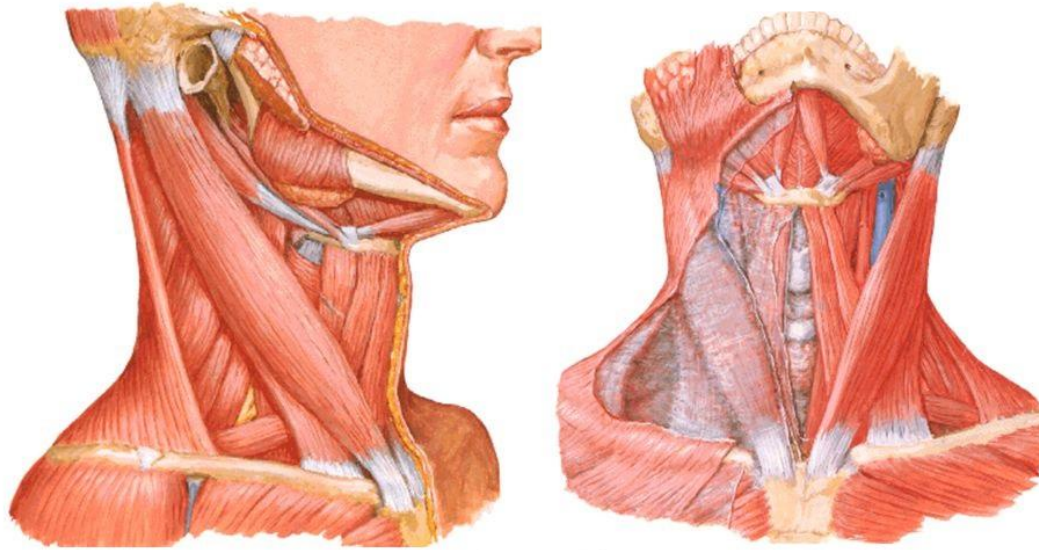
Crânio



Face



Pescoço - Cervical



Tronco - Torax



- **Tronco – Dorso**



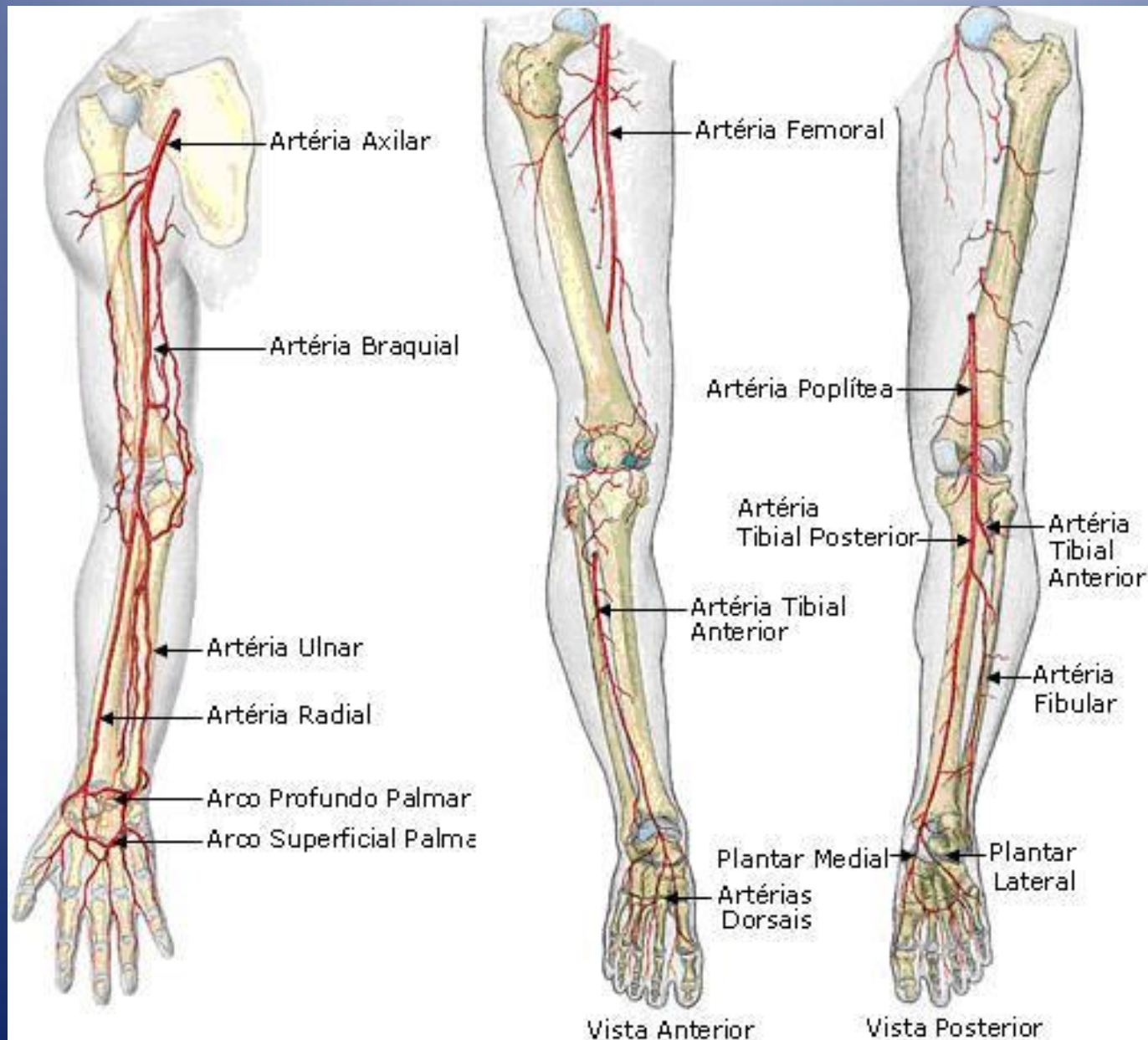
- **Tronco - Abdome**



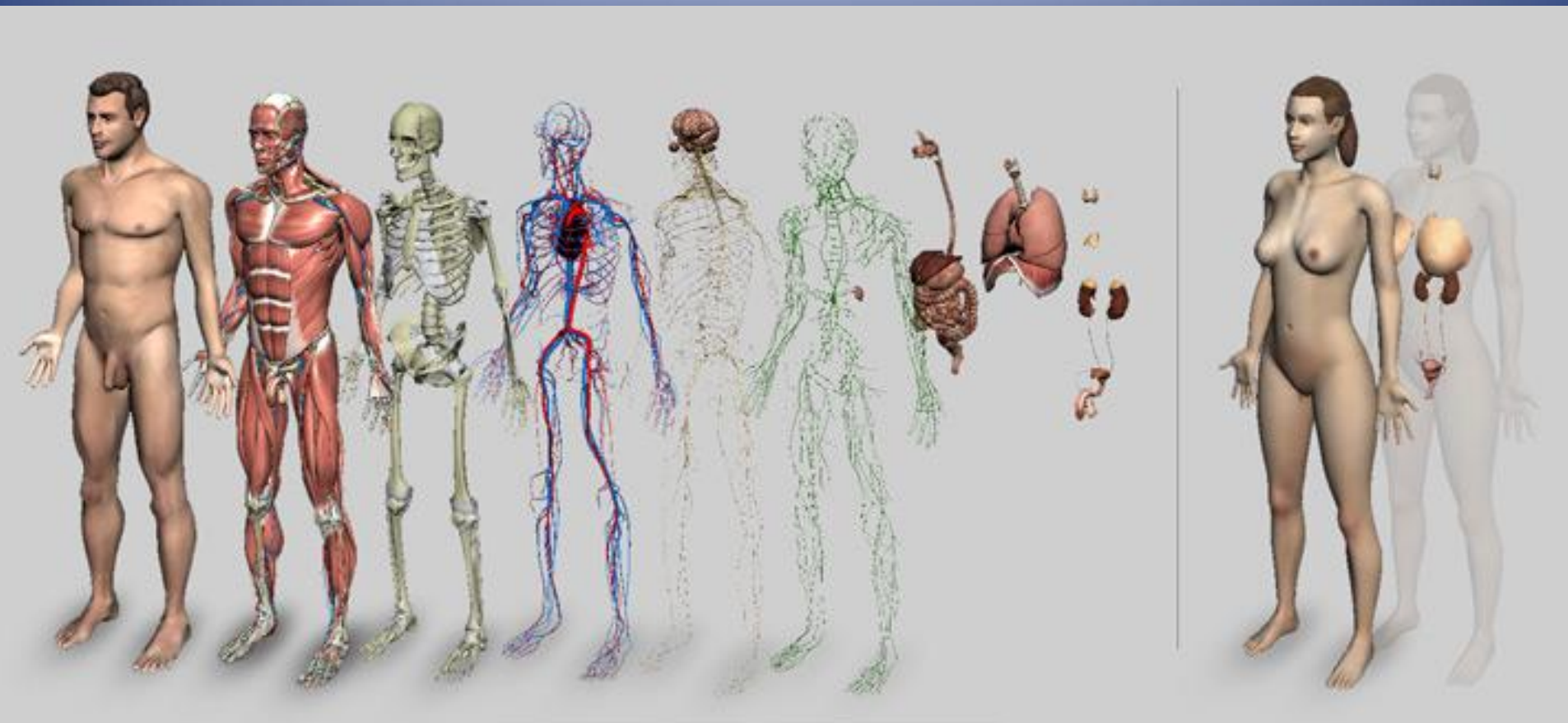
- Tronco - Lombar



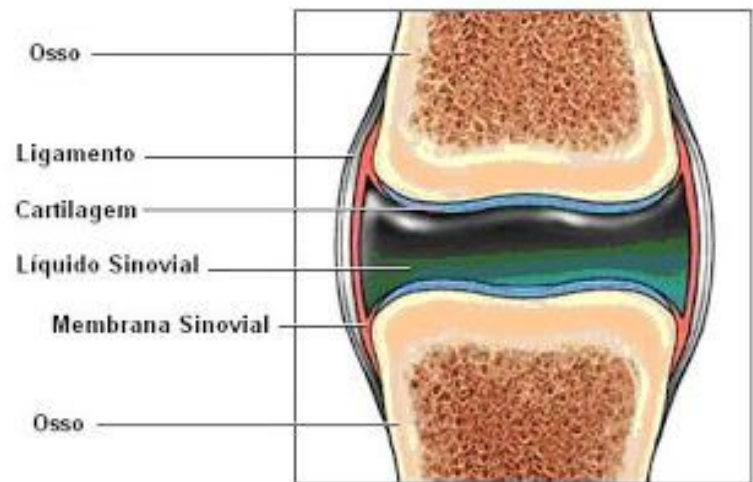
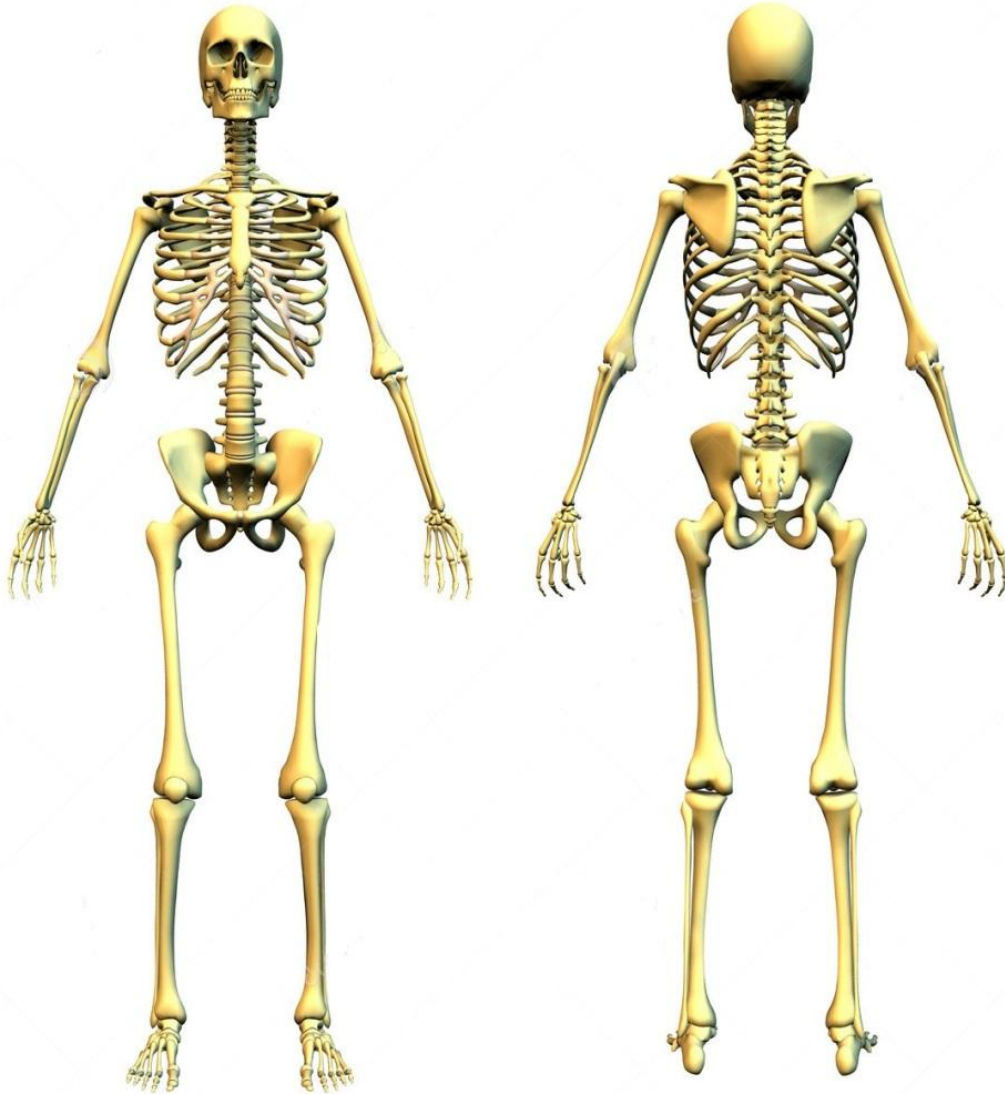
- **Membros – Superior e Inferior**



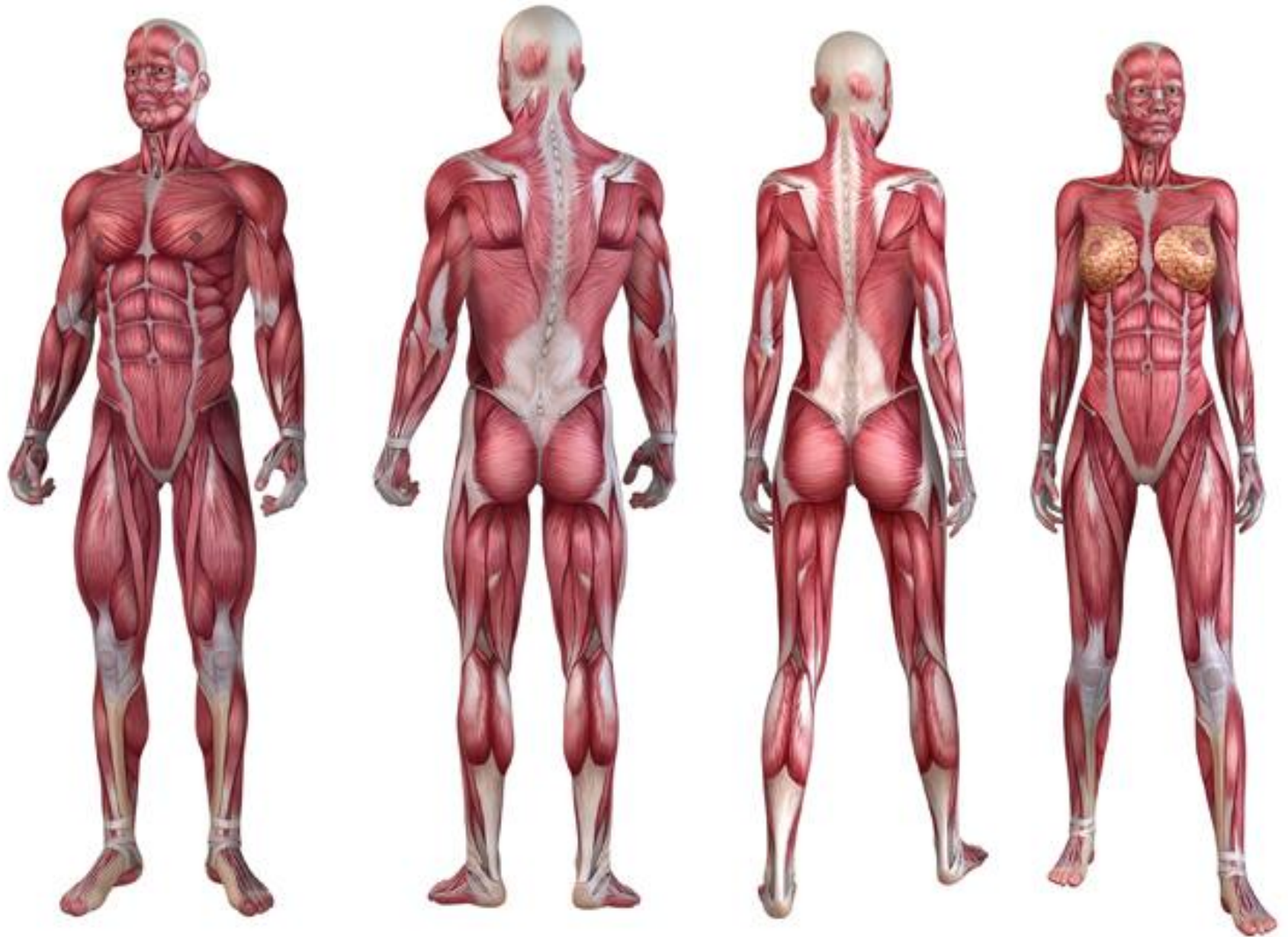
Seguindo algumas referências bem conceituadas, os sistemas do corpo podem ser subdivididos assim:



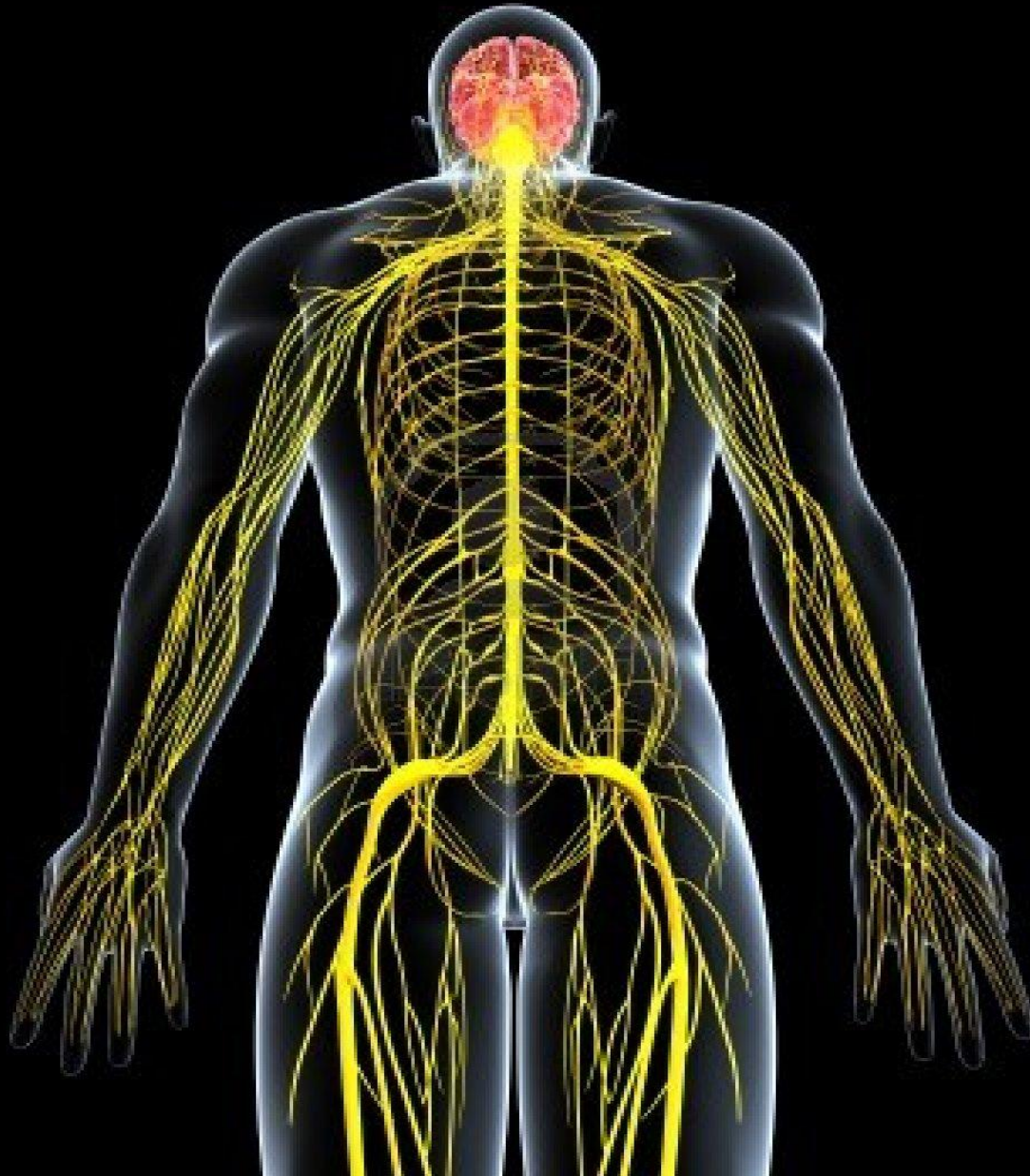
1- Esquelético (ossos, cartilagens associadas e articulações)



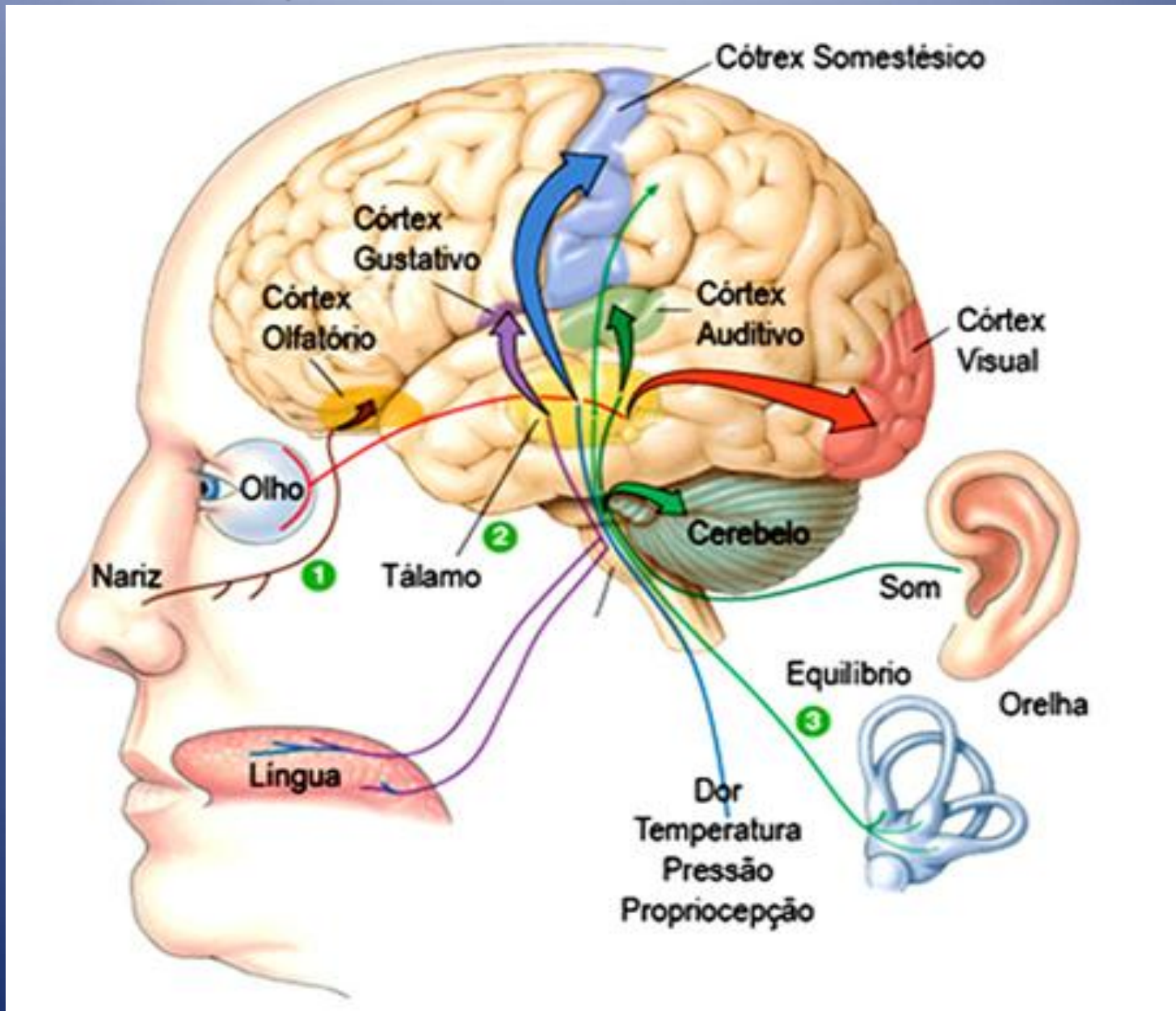
2- Muscular (músculos esquelético do corpo)



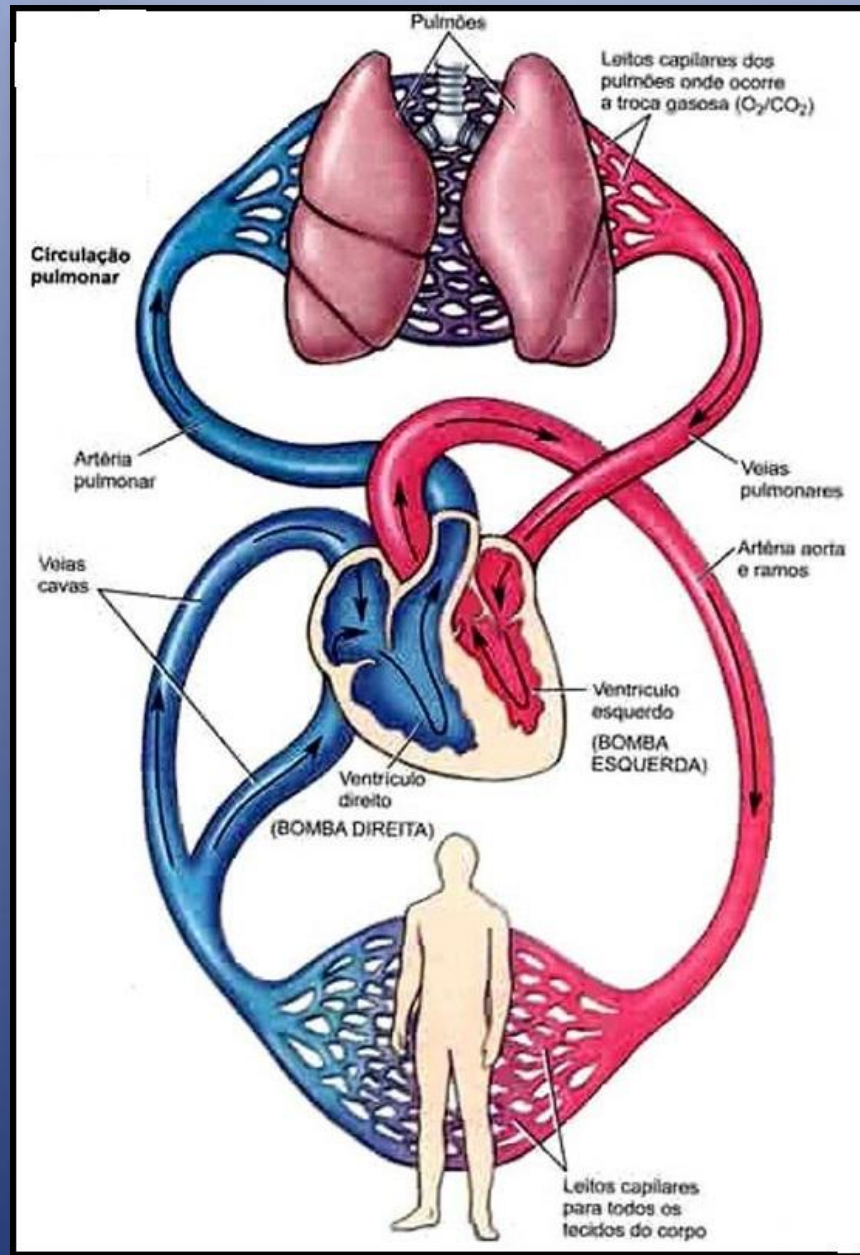
3- Nervos (órgãos nervosos - cérebro, medula)



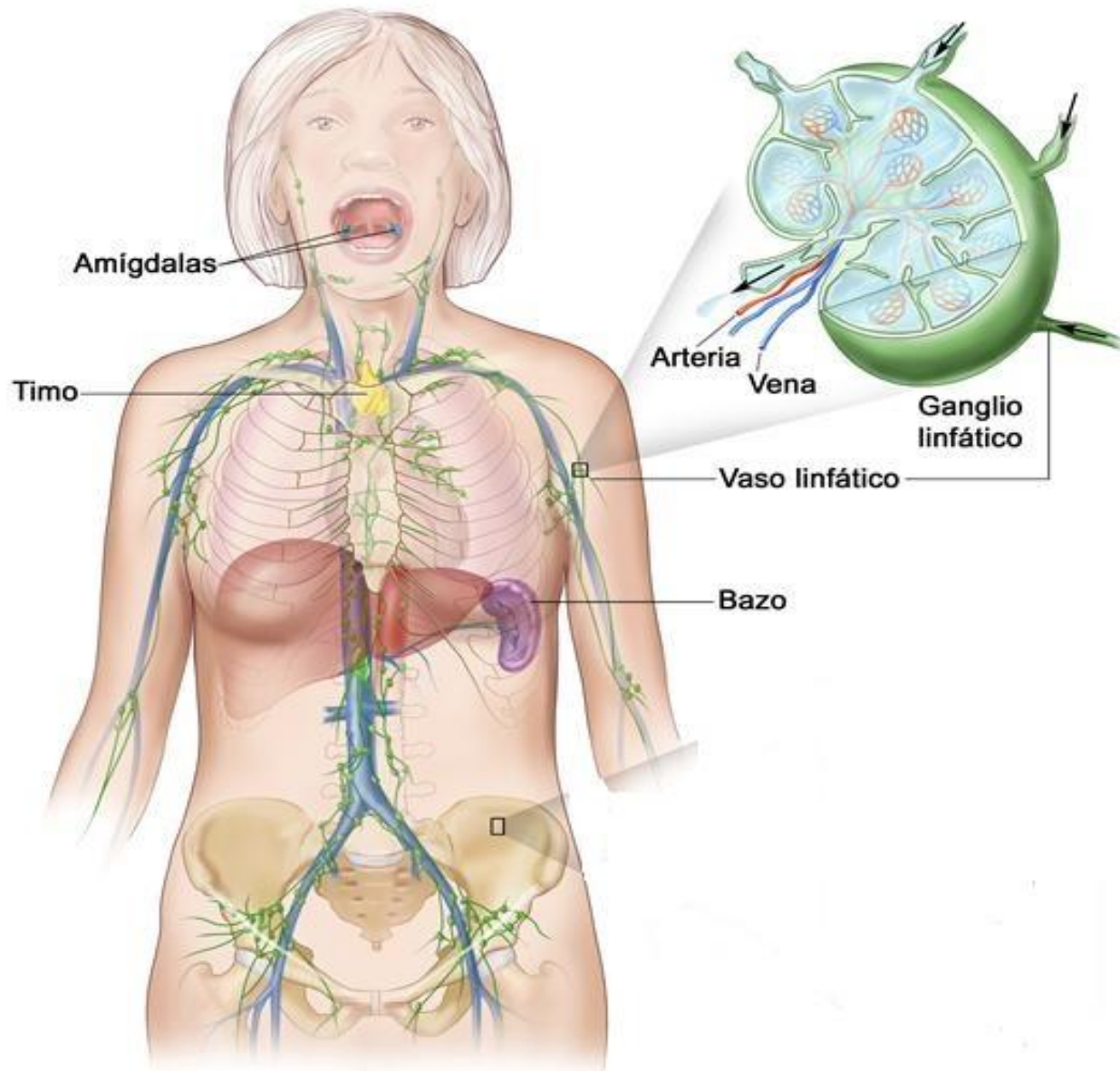
4- Sensorial (órgãos dos sentidos podem ser considerados uma extensão do nervoso)



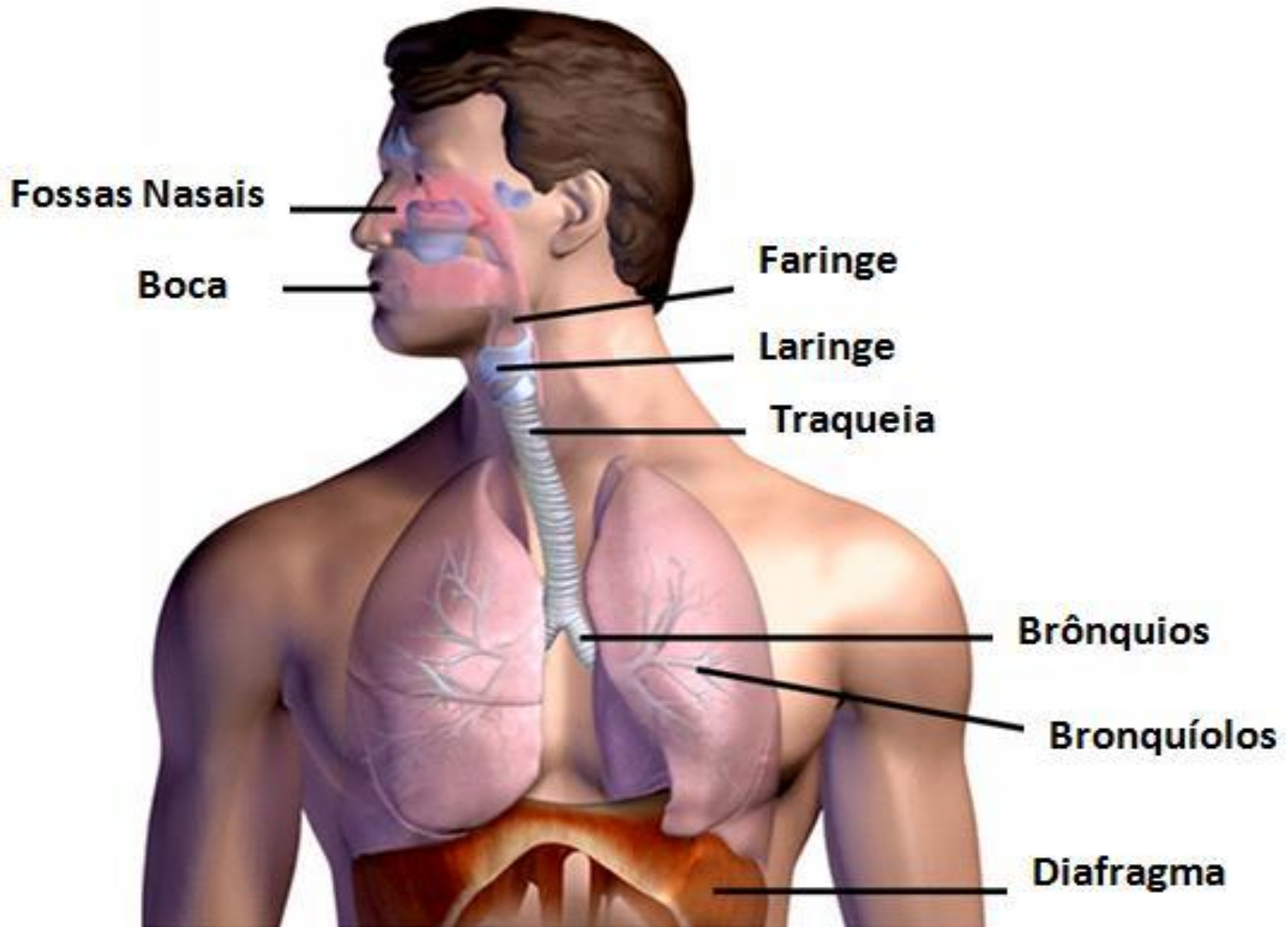
5- Cardiovascular (coração e rede vascular mais o sangue);



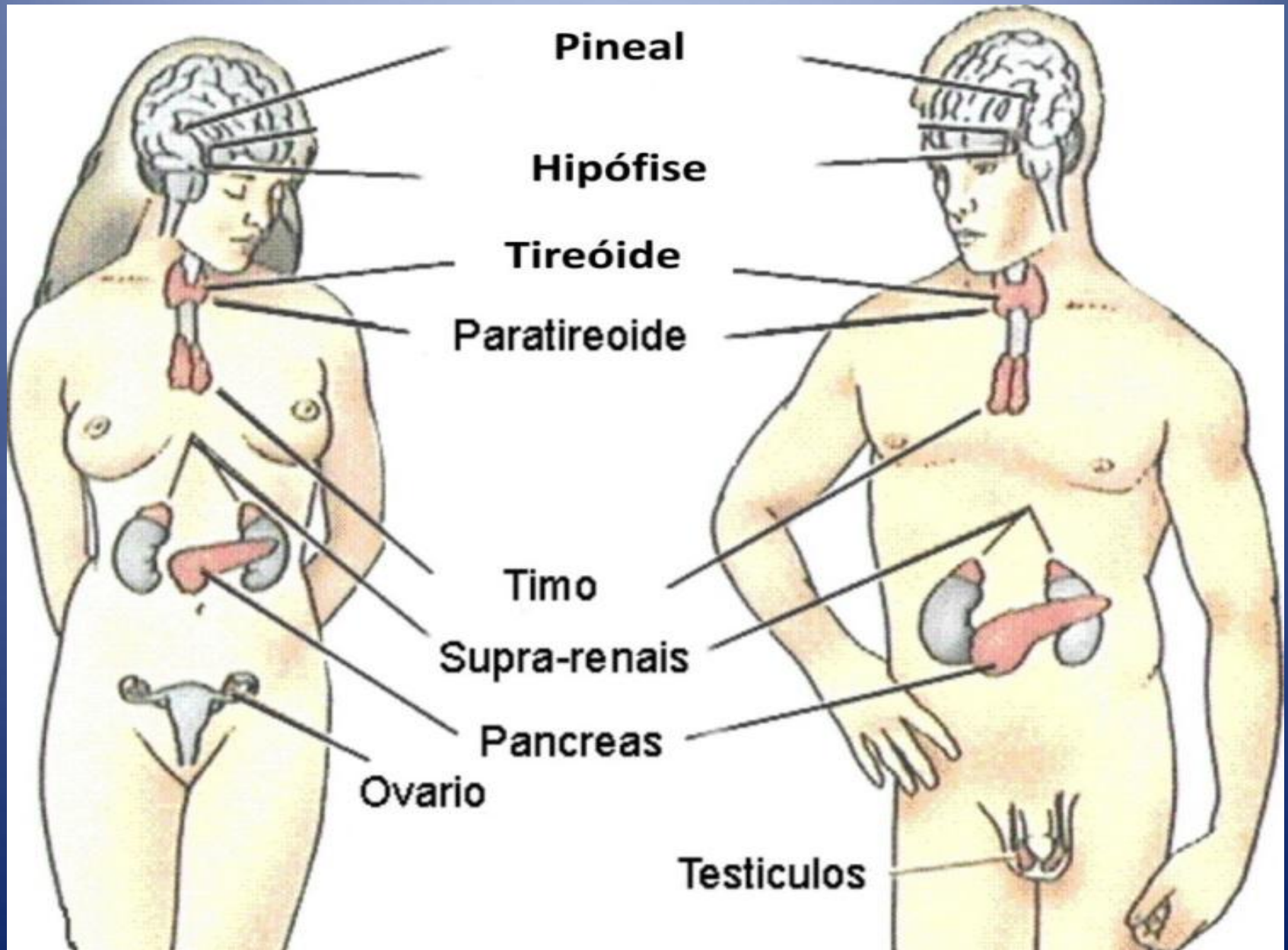
6- Linfático e Imunológico (vasos e órgãos linfáticos)



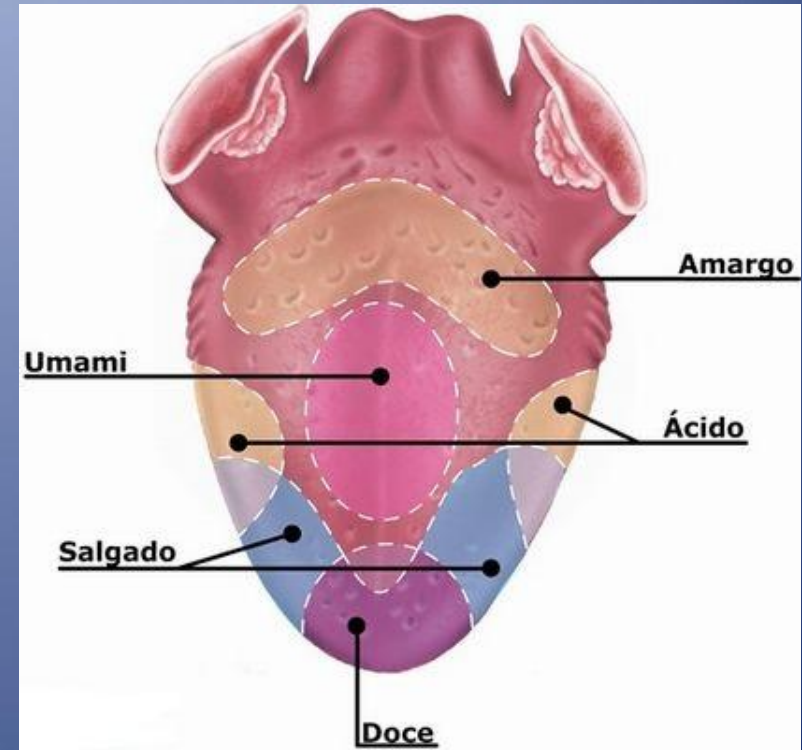
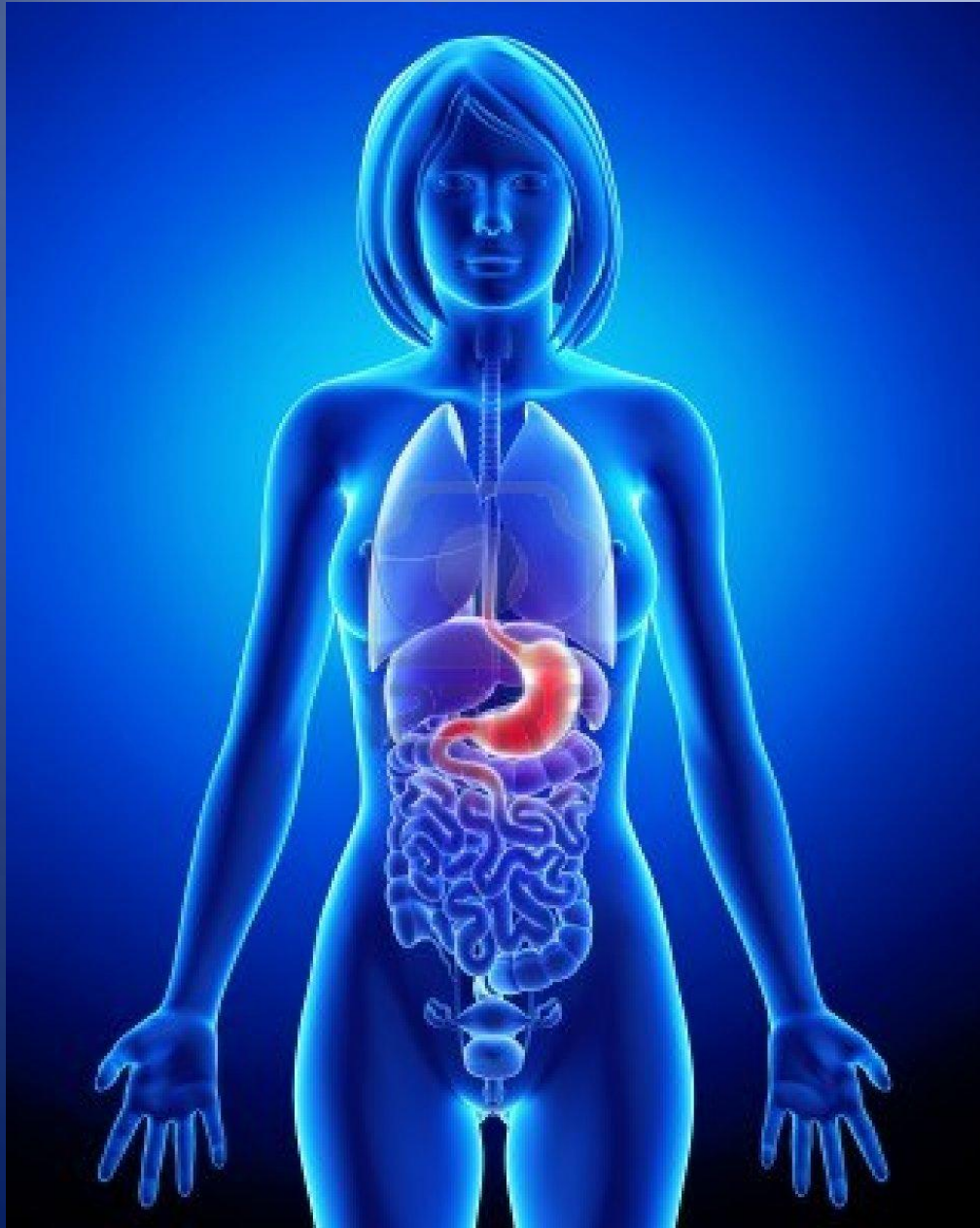
7- Respiratório (vias aéreas e pulmões)



8- Endócrino (glândulas endócrinas)



9- Digestório (canal alimentar mais glandulas)



10- Urinário e Genitais Masculino (órgãos reprodutores)



11- Urinário e Genitais Feminino (órgãos reprodutores)



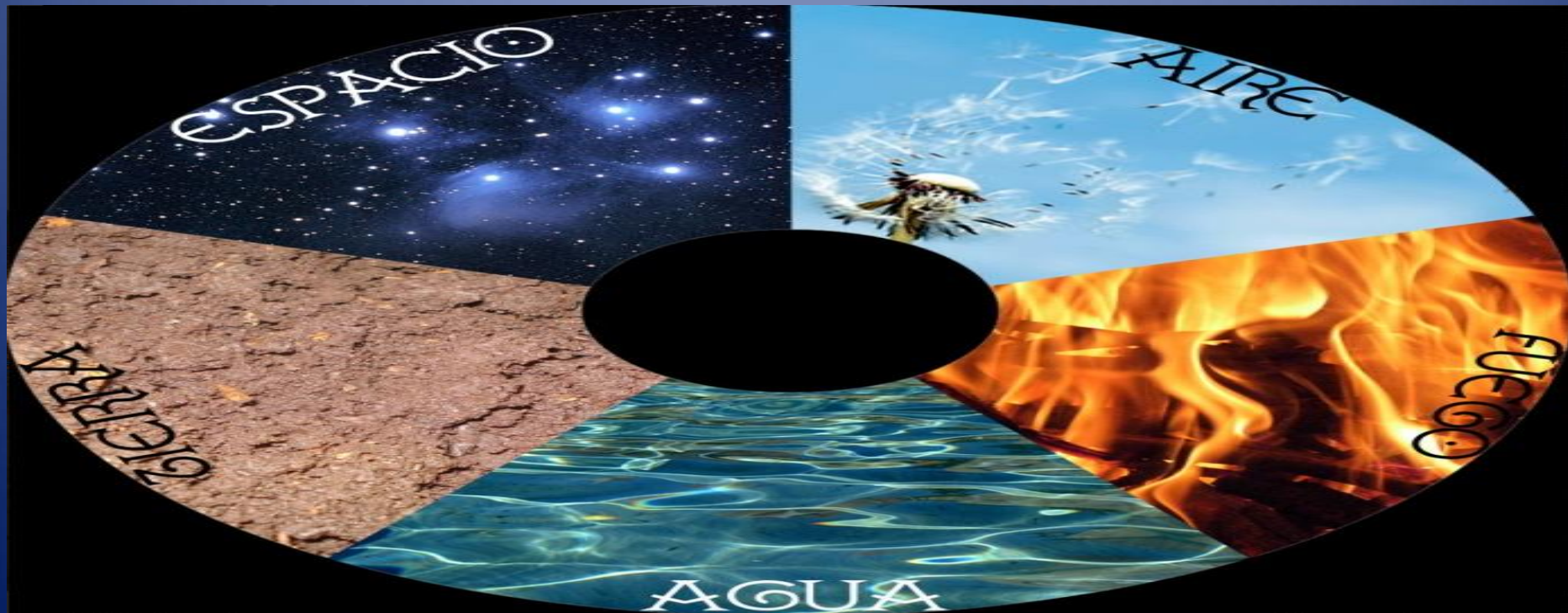
Campo energético

Ao lembrarmos que o átomo é a menor partícula do nosso corpo, constituído por um núcleo (matéria) e por camadas eletrônicas, onde estão os elétrons (energia), e que este núcleo ocupa um lugar muito menor que a camada eletrônica, podemos realmente ver que somos mais energia que matéria. Portanto somos seres vibracionais e, conseqüentemente, todas as vibrações energéticas podem interagir conosco, podendo nos levar ao equilíbrio ou ao desequilíbrio energético.

Toda matéria é uma forma de expressão da energia, todos os elementos da natureza nos permite ter acesso a esses campos e experimentarmos a diversidade.

Tipos de energia no campo material

- 1- **Akasha** – Éter atua no campo vibracional
- 2- **Vayu** – Ar atua no campo do movimento
- 3- **Agni** – Fogo atua no campo da inteligência
- 4- **Apah** – Água atua no campo nutricional corporal
- 5- **Prithivi** – Terra atua no campo estrutural



A energia espiritual - Diksha

Diksa (Sanskrito: दीक्षा em Devanagari, *dīkṣā*, Tamil: தீட்சை) também chamado **deeksha** ou **deeksa** no uso comum, traduzido como uma "preparação ou consagração para a cerimônia religiosa", é um mantra ou uma iniciação em religiões indianas, como o Hinduísmo, Budismo e Jainísmo. Diksa ocorre em uma cerimônia "um para um", e tipicamente inclui a assunção de uma séria disciplina espiritual. A palavra é derivada do termo sânscrito *dā* ("dar") mais *kṣi* ("destruir") ou alternativamente a partir da raiz do verbo *dīkṣ* ("consagrar"). Quando as mentes do guru e do discípulo se tornam uma, então diz-se que o discípulo foi iniciado pelo guru.

Vishnu Yamala (tantra) diz: "O processo que confere divyam jnanam (conhecimento espiritual, transcendental) e destrói o pecado (pāpa), a semente do pecado e da ignorância, é chamado diksha pelas pessoas espirituais que viram a verdade.

O poder das mãos

nas pontas dos dedos estão as maiores concentrações de energia

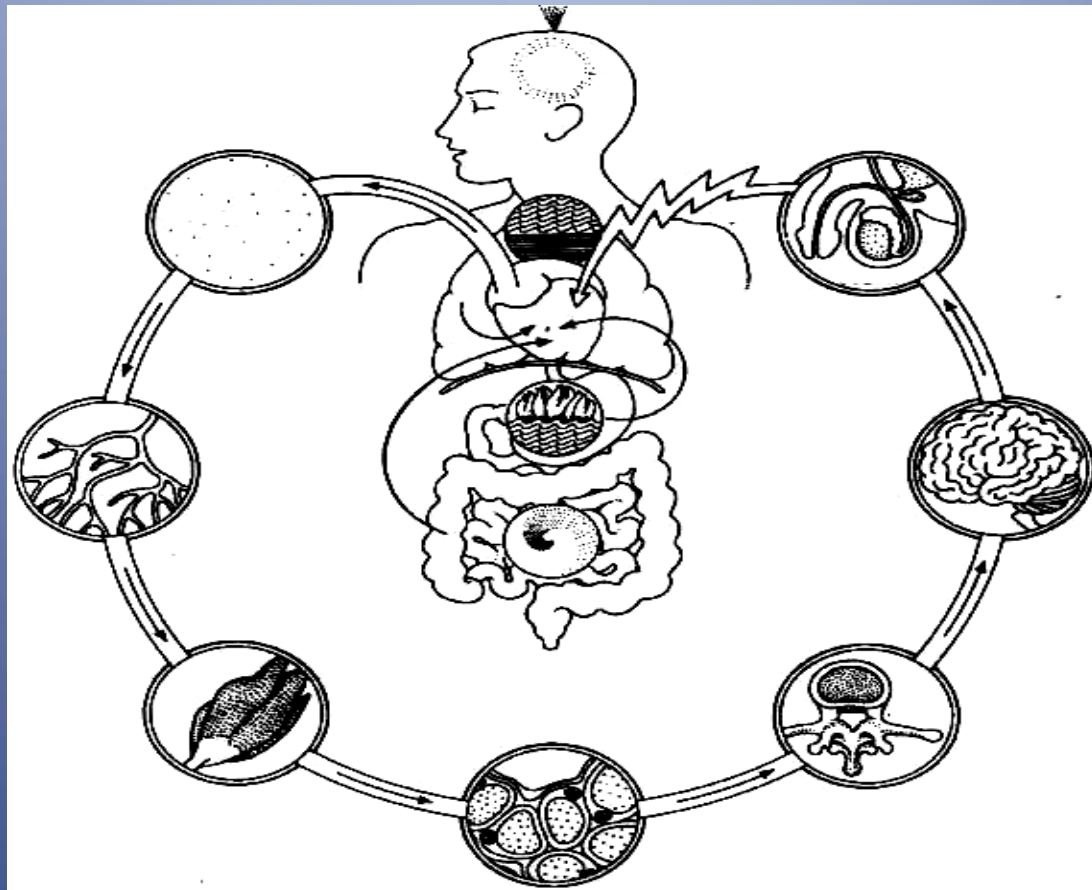


DHATUS

(Tecidos do Corpo)

- O corpo humano é constituído por sete elementos básicos e vitais chamados *Dhatus*, os quais representam a estrutura do corpo. A palavra sânscrita *Dhatu* significa “elemento construtor”. Esses sete elementos são responsáveis pela total estrutura do corpo.
- Eles mantêm as funções dos diferentes órgãos, sistemas e partes vitais do corpo. Seu desempenho é muito importante no desenvolvimento e nutrição corporal, pois tudo que é ingerido no corpo irá participar da construção ou destruição gradual dos tecidos.

O Ciclo da construção dos tecidos do corpo



Rasa



Rakta



Mamsa



Meda

Asthi



Majja



Shukra

Rasa Dhatu - Plasma

Rasa Dhatu pode ser correlacionado com o sistema linfático e capilar no corpo humano. Rasa produz 2 tecidos secundários ou (Upadhatus)

- * Stanya / leite materno

- * Rajaha ou fluido menstrual

Rasa produz resíduos na forma de Kapha – aqui o termo kapha refere-se a forma visível do Dosha como a fleuma e o muco.

Rasa predomina em Kapha Dosha – Maha bhuta: Água /Terra

A principal função de Rasa é Preenam – Nutrição do Corpo.

- * Sintomas de agravamento de Rasa são: excesso de produção de saliva, letargia, sensação de peso, palidez, hipotermia ou sensação de frio, falta de ar, tosse e sono excessivo.

- * Sintomas de redução de Rasa são: o corpo torna-se seco (árido) e duro (inflexível), causa sensação de cansaço, a pessoa sente falta de energia; seca os fluidos corporais levando a desidratação e indisposição. Desenvolve intolerância ao som.

Rakta Dhatu - Sangue

- * **Rakta Dhatu** pode ser correlacionado com o sistema circulatório - sangue corporal. Rakta produz 2 tecidos secundários – Upadhatus
- * **Shira-Dhamani** que pode ser correlacionado com os vasos sanguíneos incluindo artérias e veias.
- * **Kandara** que pode ser correlacionado com os tubos capilares.

Rakta produz resíduos na forma de Pitta. Aqui o termo Pitta refere-se à forma visível de Pitta que inclui as enzimas digestivas e bílis.

- * Rakta tem predominância em Pitta – Maha bhuta: fogo e água.
- * **Principal função de Rakta é Jeevan**, que quer dizer vitalidade, pelo motivo de transportar em si a força vital ou Prana.
- * **Sintomas de Agravamento:** Distúrbios como herpes, doenças do baço, abscessos, distúrbios da pele – acne, borbulhas, psoríase; Distúrbios inflamatórios como a gota, hemorragias, tumores, icterícia; pigmentação da pele, indigestão, desmaios, vermelhidão dos olhos pele e urina.

* **Sintomas de diminuição:** desejo de comer alimentos ácidos ou azedos e desejo de ambientes frescos; desenvolvimento de malformação circulatórias nos vasos sanguíneos, tais como varizes, dormência, sensações de queimação. Além de tudo isso, o corpo torna-se seco e duro.

Mamsa Dhatu - músculo

- * **Mamsa Dhatu** pode ser correlacionado com o sistema muscular humano. Mamsa produz 2 tecidos secundários – Upadhatus
- * Vasa que pode ser correlacionado com as camadas ou revestimentos musculares.
- * Shat Tvacha que pode ser correlacionado com os 6 tipos de pele humana. Produz resíduos na forma de Khamala, que são as excreções dos ouvidos e nariz.

Mamsa tem predominância em Kapha – Maha bhuta: Terra e água.

- * **Principal função de Mamsa é Lekan**, acondicionamento ou envolvimento do corpo. Não existe nenhuma área do corpo onde exista osso sem músculo, mas existem músculos sem ossos; **Músculo cardíaco e a língua.**
- * **Sintomas de Agravamento:** Inchaço ou aumento dos músculos nomeadamente à volta das bochechas e do abdômen.
- * **Sintomas de diminuição:** peso nos olhos, músculos descaídos (falta de tônus); perda da massa muscular, observada principalmente à volta das bochechas e abdômen.

Meda Dhatu – Adiposo - gordura

- * Meda Dhatu pode ser correlacionado com todo tecido adiposo ou lipídios no corpo humano. Meda produz 1 tecido secundário – Upadhatu

- * Snayu que pode ser correlacionado com os ligamentos no corpo.

Produz resíduos na forma de Sweda / suor, tem sua importância como um dos 3 primários resíduos do corpo.

- * Meda tem predominância em Kapha – Maha bhuta: Terra e água.

- * **Principal função de Meda é Snehana**, Lubrificação e envolve os músculos, ajudando a manter o corpo quente; isolamento térmico.

- * **Sintomas de Agravamento:** Fraqueza, dispneia (dificuldade para respirar), tendência para cansaço e para ofegar; obesidade, depósito de gordura no peito e abdomen.

- * **Sintomas de diminuição:** Excesso de sonhos, inchaço do baço e complexão magra e é o Dhatu mais externo de todos os dhatus. Essa tendência irá inverter-se, pois os tecidos vão fazer o caminho de volta para o interior do corpo.

Asthi Dhatu - ósseo

* **Asthi Dhatu** pode ser correlacionado com todo tecido esquelético do corpo, incluindo os dentes do corpo humano. Meda não produz tecido secundário – Upadhatu, no entanto, na escritura Sarangdhara Samhita considera o Danta (dentes) como Upadhatu.

Asthi produz resíduos na forma de Naka (unhas), e Roma-Kesha (pelos do corpo).

Asthi tem predominância em Vata 50% e Kapha 50% – Maha bhuta: Terra, Ether.

* Principal função de Asthi é Dharana, quer dizer a fundação (o que sustenta) do corpo humano, formando a integridade estrutural.

* Sintomas de Agravamento: Adhyasthi que quer dizer hipertrofia dos ossos e Adhidanta que quer dizer formação de dentes extras. abdomen.

* Sintomas de diminuição: Asthitoda que quer dizer inflamação dos ossos e articulações, como artrite. Sadana que quer dizer fraqueza generalizada. No Sushruta Samhita também descreve outros sintomas como: queda dos dentes, fraqueza, fraturas patológicas; raquitismo, perda de massa óssea como osteoporose e osteomelite.

Majja Dhatu - Nervo

- * **Majja Dhatu** É definido como qualquer matéria completamente coberta por Asthi; por esse motivo pode ser correlacionada com a medula óssea, cérebro-espinhal e todo o sistema nervoso, neurológico.
- * **Majja** não produz tecido secundário – **Upadhatu**, no entanto, na **escritura Sarangdhara Samhita** considera o **Kesha (cabelos)** como Upadhatu; só para lembrar que Kesha é mala (resíduo) de Asthi Dhatu.
- * **Majja** produz resíduos na forma excreções de muco – **Akshi (dos olhos)** Vit Sneha (das fezes), Twaka Sneha (da pele), que podem ser correlacionados com as excreções lacrimais dos olhos e da pele.
- * **Majja** tem predominância em Kapha - **Maha bhuta**: Água e Terra.
- * **Principal função de Majja é Poorana**, quer dizer preencher e seu principal propósito é **Asthipoorana**, o preenchimento dos ossos do corpo humano.
- * **Sintomas de Agravamento**: Sensação de peso nos olhos e no corpo, proliferação de tecidos moles à volta dos dedos (hipocratismo digital).
- * **Sintomas de esgotamento**: doenças como osteoporose, tonturas e visão turva.

Shukra e Artha Dhatu - Reprodutor

- * **Shukra / Artha Dhatu** Considerado o Dhatu final e está associado a reprodução. Numa escala maior pode ser correlacionado com os fluidos sexuais masculinos e femininos. Numa visão mais profunda, o processo de reprodução também ocorre no interior de cada entidade, pois cada célula no corpo se reproduz; por isso Shukra também pode ser correlacionado com as enzimas que contribuem para a reprodução ou qualquer entidade que tenha a ação de principal regulador da regeneração. Shukra não produz tecido secundário e nem resíduos.
- * **Shukra** tem predominância em Kapha – **Maha bhuta**: Terra, Água.
- * **Principal função de Shukra é Garbhotpadana** , que quer dizer reproduzir ou regenerar.
- * **Sintomas de Agravamento**: Aumento do desejo sexual; no entanto é interessante notar que na literatura **Acharya Vagbhat** usa a palavra **Sthree** que quer dizer **mulher**, por isso o verso refere-se ao homem. O segundo sintoma inclui **Shukra-Ashmari** ou calculo seminal, de ovo um sintoma associado ao homem.
- * **Sintomas de diminuição**: Perda da libido, incompetência sexual, complexo de inferioridade, palidez, fraqueza generalizada, pensamentos negativos, desaceleramento do poder (fogo) e atividades metabólicas. Tendência para o cansaço, perda de autoconfiança, impotência, disfunção erétil, falta de orgasmo, dificuldade de ejaculação do sêmen e ejaculação em pequena quantidade de sêmen.

A importância do último tecido - Shukra Dhatu

O papel do tecido reprodutor é criar vida nova. **Shukra** literalmente significa “sêmen”, mas também se refere em geral ao óvulo e aos fluidos geradores. Também se refere a toda forma de reprodução no corpo. Um déficit no tecido reprodutor leva à diminuição da força, falta de ejaculação ou ejaculação demorada, impotência, reações imunológicas insatisfatórias, dor nas costas e região lombar, secura das membranas, mucosas, insegurança e falta de libido. Muito **Shukra** e impulsos sexuais extremos levam a acessos de raiva, também pode alterar no homem o fluído seminal e dilatar a próstata. O tecido reprodutor secundário é chamado de **Ojas**, que tem a função preciosa de manter o sistema imunológico ativa e saudável; outra função fundamental é potencializar a força do coração para impulsionar a vida equilibrando Sadhaka Pitta. A proteção imunológica só é garantida se uma quantidade suficiente de **Shukra** está presente. A atividade sexual exagerada diminui **Shukra** e não é por nenhum acidente que, o vírus da AIDS se alastra rapidamente entre pessoas, que têm uma atividade sexual exagerada e entre aqueles cujo tecido corporal é destruído sistematicamente pelo uso de drogas. O tecido reprodutor só é formado depois que todos os outros tecidos se desenvolveram e amadureceram suficientemente. A Ayurveda ensina que a excitação sexual extrema da mocidade leva ao desenvolvimento prematuro de **Shukra**. Se crianças ou jovens já estão expostos à atividade sexual, a consequência é o dano permanente aos ossos, nervos e outros tecidos. Limitamo-nos a falar dos sete tecidos do corpo e lembramos que o potencial do tecido subsequente sempre é superior ao que o precedeu. O plasma se torna sangue, este se torna tecido muscular, o tecido muscular se torna tecido adiposo, este se torna tecido ósseo, o qual por sua vez se torna medula óssea, que se torna tecido reprodutor. O último tecido **Shukra** é o que tem maior potencial. Quando **Ojas** se manifesta em sua totalidade e com saúde, o corpo manifesta perfeita harmonia e vitalidade.

As reservas de energia

Prana – Energia sutil que atua no campo mental; é a inteligência cósmica; é a energia vital da vida; é o força de todo o comando superior da mente sobre o corpo; ela está presente em todas as células do corpo e tem uma estreita relação com Vata.

Tejas – Energia sutil de Agni, que atua na inteligência emocional, e está presente no fígado como uma reserva de energia para atuar no metabolismo; é uma das principais reservas de energia que atua nas atividades sexuais e tem uma estreita relação com Pitta.

Ojas – É considerado um Mahabhuta; é o refinamento de final de todos os Dhatus; É produzido apenas quando todos os dhatus estão saudáveis e funcionais.

Nas literaturas do Yoga consideram dois tipos de Ohas:

Somaatmak Ojas que está localizado perto da Glândula Pineal ou Brahmarandhra.

Agnyaatmak Ojas, este é dito situar-se no coração. É de natureza adiposa.

As características de Ojas podem ser descritas assim: **Sheet Virya** ou frescor em sua natureza

Cor de Ojas é branca - Suas propriedades são consideradas como similares às do Kapha Dosha.

Ojas protege todos os tecidos no corpo.

Toda matéria no corpo existe devido à ingestão de alimentos, sendo que uma pessoa mal nutrida perde peso; podemos considerar os alimentos são constituídos pela combinação dos cinco elementos, os quais também formam os TriDoshas. Na Ayurveda vê tal efeito em cadeia, como o caminho pelo qual o corpo funciona e mantém o sistema imunológico vivo e saudável.

DhatuS	UpadhatuS	Malas	Função Física	Expressão Emocional Positiva	Expressão emocional negativa	Beleza em Desequilíbrio	Alimentos que agravam	Alimentos benéficos	Tratamentos mais apropriados
RASA Lífa e plasma sanguínea	Stanya (Glândulas mamárias lactação Arta (Sangue Menstrual)	Muco	Nutriente	Satisfação pelo alimento compaixão ambição para a vida	Desconfiança frustração perda da fé e da auto confiança	Fadiga depressão secura geral anemia envelhecimento dores e TPM	Alimentos gordurosos e doces	Algas marinhas – sucos de vegetais, frutas e aloe vera	Jejum
RAKTA Hemoglobina Células vermelhas do sangue	Sira – vasos sanguíneos Kardrara Tendões musculares	Bile	Revigorante	Entusiasmo - vitalidade	Raiva irritabilidade violência e falta de amor	Secura - varizes Acnes e distúrbios da pele	Alimentos que produz acidez	Minerais e alimentos ricos em ferro	Jejum, laxativos , sangria, respiração profunda
MAMSA Músculo esquelético	Snayu Músculos planos Tuacha pele	Excreções acumuladas em orifícios cera de ouvido muco nasal	Cobrir o esqueleto	Boa coordenação coragem	Falta de organização e indefeso	Fraqueza muscular eczema - dermatites – cistos Psoríase e abscessos	Dieta com baixa proteína	Todos os aminoácidos essenciais – boa proteína	Cirurgia, cauterização, exercícios e fisioterapia, Hatha Yoga
MEDA Tecido adiposo - gordura	Snaya Gordura subcutânea	Suor	Lubrificação	Disposição para confiar no amor e na amizade	Apego emocional	Pele seca obesidade – cabelos oleosos e suor fétido	Alimentos pesados e gordurosos	Ácidos graxos essenciais	Jejum, exercícios, suor , vomito
ASTHI Tecido ósseo	Danta Dentes	Unhas, cabelos e pelos em geral	Suporte	Protetor forte estruturado na vida	Fraqueza baixa energia	Osteoporose cáries queda de cabelos aumento de pelos na mulher	Excesso de proteínas e açúcar refinado	Alime. mais rico em minerais gergelim e algas marinhas	Panchakarma, Basti Lavagem do cólon
MAJJA Medula óssea e nervos	Bulbo capilares	Secreção lacrimal	Preencher espaços	Firmeza de propósito auto proteção olhos calmos	Vazio mental sensação de desvalorização baixo poder de persuasão	Olhos fundos e torpor	Stress durante as refeições – álcool – alimentos geradores de gases	Alimentos ricos em Vitamina do complexo B proteínas e óleos essenciais	Eliminação dos excessos de doshas Panchakarma
SHUKRA Fuidos reprodutores masculinos e femininos	Ojas Produz a aura e controla a imunidade	Não tem	Reprodução	Forte criatividade Sabe deixar sua marca no mundo	Vulnerabilidade e baixa criatividade	Dificuldades coma libido	Preocupação medo ansiedade alimento excessivamente picantes	Leite, ghee ervas rejuvenescedoras Shatavari Ashwaganda	Exercícios, meditação e alimentos doces e amargos

SROTAS

CANAIS QUE PASSAM MATERIAS ORGÂNICOS PELO CORPO

- **3 Canais de nutrição**

- **Pranavaha Srota** — São os conjuntos de canais por onde flui o Prana proveniente da respiração. Esses canais se iniciam no coração e no intestino grosso e são distribuídos pelo sistema circulatório. O subdosha Vyana Vata é responsável pela nutrição e excreção de todas as partes do corpo . Faz parte desse sistema o conjunto de canais que atende ao aparelho respiratório. Incluem-se os canais de absorção de Prana localizado no intestino grosso que, uma vez atingindo a corrente circulatória, é impulsionado pelo coração para todo o organismo por intermédio do sangue.
- **Em desequilíbrio:** São todos os fatores que agravam Vata e alteram o funcionamento do sistema respiratório, causando respiração curta e superficial e também pode criando muco e impedimento do seu fluxo.
- - **Má nutrição**
- - **Supressão das eliminações naturais**
- - **Excesso de sequeidão, manifestadas no meio ambiente, no corpo.**

- - Excesso de exercício físico sem se alimentar adequadamente.
- - Poluição do ar
- - Tabagismo
- - Falar em excesso e muito alto sem a devida nutrição
- **Fluxo excessivo:**
- - Hiperventilação (respiração curta)
- **Fluxo deficiente:**
- - Respiração lenta ou superficial
- **Fluxo bloqueado:**
- - Dispnéia (respiração dificultada pela falta de ar), tosse, sibilos (ressonância durante a respiração), asma, hérnia de hiato, (elevação do estômago e compressão torácica, causadoras de falta de ar e refluxo alimentar).
- **Marma que pode ser Utilizado - Sthapani**

- **Annavaḥa Srota**

- É o principal canal do corpo, sendo conhecido por Maha Srota. É composto pelos canais por onde fluem o alimento, utilizando toda a extensão do sistema digestório, partindo da boca e finalizando no ânus. Tem origem energética no estômago e no lado esquerdo do corpo, onde estão localizados o baço e o pâncreas, sendo influenciado pelo plexo esplênico.
- **Em desequilíbrio:**
 - São todos os fatores que alteram o funcionamento do sistema digestório.
 - Excesso de alimentos
 - Comer fora do período Pitta (digestão).
 - Saturação digestiva, caracterizada pela ingestão de alimentos sem ter dado tempo da digestão anterior.
 - Alimentar-se antes de dormir
 - Alimentos industrializados
- **Fluxo excessivo:**
 - Excesso de fome, hiperacidez , diarreia.

- **Fluxo deficiente:** Anorexia (falta de apetite) deficiência de secreções digestivas, obstipação (prisão de ventre)
- **Fluxo bloqueado:**
- **Obstrução intestinal, tumores**
- **Fluxo desviado:**
- **Vômito, úlceras perforadas**
- **Marma que pode ser utilizado:**
- **Indrabasti**

- **Ambhuvaha Srota**

- **Anatomicamente não tem correspondente na Medicina Ocidental, sendo considerado um sistema conceitual que se origina no palato e no pâncreas, circulando por todo o corpo. Esse conjunto de canais regula o metabolismo da água, ou seja, sua absorção e fluxo pelo corpo, até a excreção pelo sistema urinário. Estão relacionados também com a absorção dos açúcares provenientes dos alimentos. O mau funcionamento desse sistema de canais está relacionado com a diabetes.**
- **Digestão da água**
- **A água é absorvida na circulação sanguínea por meio das paredes do intestino grosso, e direcionada para o coração e os pulmões. O sangue, através do plasma sanguíneo, a distribui para todas as partes do corpo. A deficiência renal promove o acúmulo de água no pulmão.**
- **Em desequilíbrio:**
- **São todos os fatores que alteram o funcionamento do metabolismo da água e do açúcar no corpo.**
- **Exposição excessiva ao calor**
- **Excesso de toxinas corporais (ama - substância gerada pela má digestão de alimentos).**
- **Sensação de medo**

- **Ingestão de bebidas alcoólicas, desidratação**
- **Ingestão de alimentos muito secos**
- **Sede excessiva.**

- **Fluxo excessivo:**
- **Sede excessiva, exacerbação do sabor (o doce fica mais doce), hipoglicemia – falta de açúcar no sangue.**

- **Fluxo deficiente:**
- **Náuseas, perda do sabor, hiperglicemia.**

- **Fluxo desviado:**
- **Vômito aquoso, anorexia**

- **Marma que pode ser utilizado:**
- **Basti e Urvi**

7 Canais para o metabolismo dos Tecidos

- **Rasavaha Srota - (Plasma)**
- São sistemas de canais que conduzem o plasma e se originam no coração e vasos sanguíneos; utiliza o sistema linfático e circulatório, formando a rede de suprimentos de todo o organismo.
- **Em desequilíbrio :São todos os fatores do plasma e do sistema linfático:**
 - Alimentos frios e de difícil digestão
 - Alimentos formadores de muco – doces, massas, arroz, laticínios,.
 - Alimentação em excesso
 - Preocupação excessiva.
- **Fluxo excessivo:**
 - Edema – excessiva hidratação dos tecidos; aumento dos gânglios linfáticos, principalmente nas axilas, na virilha e no pescoço.
- **Fluxo deficiente:**
 - Desidratação, emagrecimento

- **Fluxo bloqueado**
- **Aumento, obstrução e tumores nos gânglios linfáticos.**
- **Fluxo desviado:**
- **Sangramento, hemoptise (escarro de sangue)**
- **Marmas que podem ser utilizados**
- **Nila e Manya**

- **Raktavaha srotas** - São os sistemas de canais que conduzem o sangue, utilizando sua parte vermelha (hemoglobina). Se origina no fígado, baço e pâncreas, utilizando o sistema circulatório para suprir todo o organismo.
- **Em desequilíbrio:**
- São todos os fatores que alteram o funcionamento do sistema circulatório.
- Alimentos e bebidas muito estimulantes – picantes, ácidos, salgados e oleosos; muito calóricos e carnes em geral com colesterol .
- Exposição excessiva ao sol e ao calor.
- **Fluxo excessivo:**
- Pulso rápido, palpitação, hipertensão
- **Fluxo bloqueado:**
- **Arritmia cardíaca, hepatoesplenomegalia** (é o aumento do tamanho do fígado e do baço, provocado geralmente por uma grande atividade de defesa imunológica do organismo), **flebites, tumores, infarto do miocárdio.**
- **Fluxo desviado:**
- Sangramentos em geral
- **Marmas que podem ser utilizados:**
- **Hridaya, Nila, Manya, Brihasti, Shiramatrika**

- **Mamsavaha srotas** - São os sistemas de canais que atendem aos músculos; se originam nos ligamentos e na pele, formando a rede de suprimentos dos músculos. Nesse sistema é evidenciada a aplicação de recursos para atender os músculos como acupuntura, moxa, emplastos e a terapia marma.
- **Em desequilíbrio:**
 - São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema muscular:
 - Excesso de alimentos oleosos e líquidos;
 - Excesso de alimentos de difícil digestão;
 - Dormir durante o dia principalmente após as refeições;
 - Lesões musculares como: estiramentos, torções; decorrentes de execução inadequada de exercícios físicos.
- **Fluxo excessivo:**
 - Hiperatividade muscular, tremores
- **Fluxo bloqueado:**
 - Tumores musculares, inflamação crônica do tecido muscular.
- **Fluxo desviado:**
 - Estiramento muscular
- **Marmas que podem ser utilizados:**
 - Talahrudaya, Guda, Stanorohita e Indrabasti

- **Medavaha srotas** - São os sistemas de canais que atendem ao
- tecido adiposo; se originam nos rins e no omento, formando a
- rede de suprimento do tecido adiposo.
- **Em desequilíbrio:**
- São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema adiposo, propiciando a obesidade:
- Falta de exercícios físicos;
- Dormir durante o dia sempre após as refeições;
- Alimentos gordurosos e saturados e de origem animal;
- Ingestão de bebidas alcoólicas.
- **Fluxo excessivo:**
- Edema(inchaços) e obesidade.
- **Fluxo deficiente:**
- Emagrecimento e pele seca.
- **Fluxo bloqueado:**
- Tumores de gordura, lipomas, geralmente subcutâneos e benignos .
- **Fluxo desviado:**
- Lesão mecânica do tecido adiposo
- **Marma que pode ser utilizado: Guda**

- **Asthivaha srotas .** São os sistemas que atendem ao sistema esquelético; se originam no tecido gorduroso e nas coxas, formando a rede de suprimento de todo o tecido ósseo.
- **Em desequilíbrio:**
- **São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema esquelético.**
- **Exercícios físicos inadequados causadores de lesões articulares, como torções e alongamentos excessivos;**
- **Dietas com características Vata – seca, em pouca quantidade, fria e sem lubrificação.**
- **Fluxo excessivo:**
- **Excesso de tecido ósseo .**
- **Fluxo deficiente:**
- **Ossos fracos, osteoporose**
- **Fluxo bloqueado:**
- **Calcificações, esporões e tumores ósseos.**
- **Fluxo desviado:**
- **Fraturas ósseas**
- **Marams que podem ser utilizados: Sthapani, adhupati, Shankha e Utkshepa**
-

- **Majjavaha srotas.** São os sistemas de canais que atendem ao tecido nervoso e a medula óssea; se origina no tecido ósseo e nas articulações, formando a rede de suprimento de todo o tecido nervoso e da medula óssea.
- **Em desequilíbrio:**
 - São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema nervoso
 - Dores constantes – fibromialgias;
 - Lesões decorrentes de torções e alongamentos ósteo-musculares realizados inadequadamente;
 - Combinações alimentares incompatíveis: leite com peixe; leite com frutas ácidas;
 - Traumas emocionais e físicos causadores de ansiedade, tensão, preocupação e debilitação.
- **Fluxo excessivo:**
 - Hipersensibilidade, dor, insônia, tremores
- **Fluxo deficiente:**
 - Parastesias (formigamentos), baixa sensibilidade e percepção obnubilada.
- **Fluxo bloqueado:** Convulsões, como e esclerose múltipla
- **Fluxo desviado:** Lesões do tecido nervoso
- **Marmas que podem ser utilizados:** Simanta, Shiragatakani, sthapani e Adhpati

- **Shukravaha srotas:** São os sistemas de canais que atendem ao tecido reprodutor; originam-se nos testículos e nos útero, formando a rede de suprimento de todo o tecido reprodutor, estando relacionados com a próstata e as secreções liberadas durante as atividades sexuais;
- **Em desequilíbrio:**
 - São todos os fatores que alteram o funcionamento do sistema reprodutor;
 - Atividade sexual descontrolada.
 - Os indivíduos com predominância Pitta tem maior estímulo para desequilíbrios sexuais;
 - Atividade sexual nos períodos inadequados da existência humana (infância); O celibato é praticado durante o período de estudos e de retiros espirituais, sendo favorável a vida sexual ativa durante o casamento.
 - Supressão da necessidade sexual, existindo apenas o estímulo que não se concretiza no ato sexual;
 - Alguns fatores orgânicos podem suprir a necessidade sexual nos homens, como o excesso de líquido prostático, que ocasiona doenças, como a varicocele, a prostatite; Nas mulheres podem ocorrer alterações emocionais e menstruais, ocasionando miomas e fibromas uterinos.
 - Procedimentos cirúrgicos em qualquer parte do corpo, até a quimioterapia, ocasionam a perda temporária da libido.

- **Fluxo excessivo:**
- **Espermatorréia** (eliminação de esperma fora da ejaculação – decorrente da inflamação prostática); polução noturna; ejaculação precoce e leucorréia.
- **Fluxo deficiente:**
- **Ejaculação atrasada e falta de lubrificação vaginal;**
- **Fluxo bloqueado:**
- **Incapacidade de ejaculação; edemas nos testículos; cálculos prostáticos e tumores uterinos.**
- **Fluxo desviado:**
- **Eliminação de esperma na bexiga; característica de quem já teve muita gonorréia tratada incorretamente.**
- **Marmas que podem ser utilizados:**
- **Guda – kukundara e Vitapa**

3 Canais de eliminação de resíduos - Malas

- **SwedaVaha srota:** São os sistemas de canais que conduzem o suor. Estão relacionados fisicamente com as glândulas sudoríparas e sebáceas; se originam no tecido adiposo, que eliminam o suor, nos folículos pilosos, nos quais nascem os pelos. Dá para se observar a quantidade de cabelo que o indivíduo tem , evidenciando suas características como oleosidade, secura, integridade, pontas duplas; a utilização de tinturas e outros procedimentos artificiais dificultam a qualidade dessa análise.
- **Em desequilíbrio:**
- **Todos os fatores que alteram o funcionamento do sistema sudoríparo:**
- **Exercícios físicos excessivos;**
- **Exposição intensiva ao sol;**
- **Alimentos excessivamente quente ou frio;**
- **Emoções que alteram a temperatura corporal, como a raiva (quente) o medo (frio).**
- **Fluxo excessivo:**
- **Excesso de suor oleoso (pegajoso)**

- **Fluxo deficiente:**
- **Suor deficiente, paralisação temporária da sudorese, em virtude de medicamentos ou distúrbios emocionais (a pessoa se sente quente mas não transpira, a menos que esteja em atividade física muito ativa).**
- **Fluxo bloqueado:**
- **Incapacidade de suar**
- **Fluxo desviado:**
- **Descarga do suor no plasma, intoxicação com uréia e sais.**
- **Marmas que podem ser utilizados:**
- **Stanamula, Stanarohita, Kakshadhara e Baati**

- **MutraVaha Srota:** São os sistemas de canis que atendem o sistema urinário; origina-se nos glomérulos renais, que realizam a filtragem do sangue, até a excreção dos resíduos graves da urina, utilizando o ureter, a bexiga e a uretra.
- **Em desequilíbrio:**
- São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema de excreção da urina;
- Ingestão compulsiva e descontrolada de alimentos e bebidas;
- Práticas sexuais excessivas;
- Retenção da urina por longos períodos de tempo;
- Doenças debilitantes, como diabetes, tumores;
- Carga excessiva de trabalho;
- Traumas que podem favorecer o processo de urinar na roupa
- **Fluxo excessivo:** Urinar frequentemente e excessivamente;
- **Fluxo deficiente:** Oligúria (urinar pouco)
- **Fluxo bloqueado:** dificuldade ou dor para urinar (disúria); obstrução urinária; cálculos urinários existentes na área dos rins até a bexiga.
- **Fluxo desviado:** ruptura da bexiga
- **Marmas que podem se utilizados:** Katikataruna, Kukundara e Basti

- **PurishaVaha Sroata:** São os canais que conduzem as fezes; se originam no intestino grosso, especificamente no cólon e no reto.
- **Em desequilíbrio:**
- São todos os fatores que afetam o funcionamento do sistema de excreção sólida (fezes);
- Retenção de fezes;
- Alimentação em excesso;
- Alimentar-se sem que a anterior já tenha sido digerida;
- Alterações gerais do fogo digestivo (agni), manifestado como diarréia (aumento) e obstipação (redução).
- **Fluxo excessivo: Diarréia**
- **Fluxo deficiente: constipação**
- **Fluo bloqueado:** Obstrução intestinal no megacolo chagásico; graças a lesões na parede intestinal, é impossibilitado o movimento peristáltico normal, resultado em um acúmulo de fezes no local, que, em virtude de seu peso, faz o intestino grosso girar, ocasionando uma obstrução e possível rompimento das paredes intestinais por fecalomas. Fluxo retrógrado de fezes através do vômito. Diverticulite e tumores do cólon.
- **Fluxo desviado: perfuração do intestino do grosso**
- **Marmas que podem ser utilizados:** Krikatika, Guda, Parshwasandhi, Urvi, Adhipati, shankha, Basti e Katikataruna.

2 canais femininos

- **Arthavaha Srota** - canais que eliminam a menstruação e secreções sexuais femininas e também o parto. São produzidos entre a menarca e a menopausa. Sua origem é no útero.
- **Desequilíbrio** : Ele vicia por impurezas no sangue ou por excesso de Vata, ou hemorragias Pitta .
- **Sintomas**: cólicas menstruais, excessivo ou irregular.
- **Tratamento** : Seguindo uma dieta natural, utilizando plantas de purificação, diurético e sudorífico, exercícios. Em casos de cólicas menstruais, recomenda-se utilizar plantas de aquecimento e posturas de Yoga que acolhe o abdome..



- **Stanyavaha Srota** - canais que conduzem leite materno, relacionados ao Sistema de lactação.
- **Desequilíbrio** : Ele fere uma gravidez fraca, pela ingestão excessiva de gordura e colesterol; comer alimentos e bebidas artificiais.
- **Sintomas**: tumores de mama e falta de amamentação – maternidade
- **Tratamentos** : Terapias sudorífico, diurético e eliminação de gorduras saturadas, juntamente com uma dieta natural e nutritiva.



1 Canal sutil – da mente

- **Manovaha Srota** - Canais sutis por onde fluem os pensamentos e emoções. É o sistema mental relacionado ao Sistema nervoso, associado ao tecido nervoso (Majja). Manovaha srota liga o corpo físico ao mental.

Desequilíbrio : Ele vicia permanecendo em ambientes contaminados e que obstruem o fluxo do prana; barulhos excessivos; excesso de atividade sexual desprovido de sentimentos elevados; álcool, drogas, tabaco, café e estimulantes diversos; alucinógenos sem a devida orientação .

Sintomas: falta de concentração, perda de memória, loucuras , desequilíbrios mentais e nervosos – esquizofrenia.

Tratamento : Tornar a vida mais simples; estar em ambientes com mais oxigênio; exercício que elevam a criatividade e a rotina de crescimento espiritual; práticas de Yoga, pranayama, meditação, e observar os métodos naturais de saúde para uma vida mais saudável . Existem uma infinidade de métodos para tratamentos....

MARMA – PONTOS DE ENERGIA

Marma significa secreto, oculto. Os marmas são certos pontos do corpo que podem deter-minar a vida e a morte. São regiões anatómicas do corpo, e quase todos são compostos de carne e ossos. São elemento muito importante do Ayurveda e constituem um meio direto de tratamento dos nadis e do prana que circula por eles. No Ayurveda, o conhecimento dos marmas era essencial para o cirurgião; além disso, todos os médicos conhe-cem a ameaça que eles representavam caso fossem feridos.

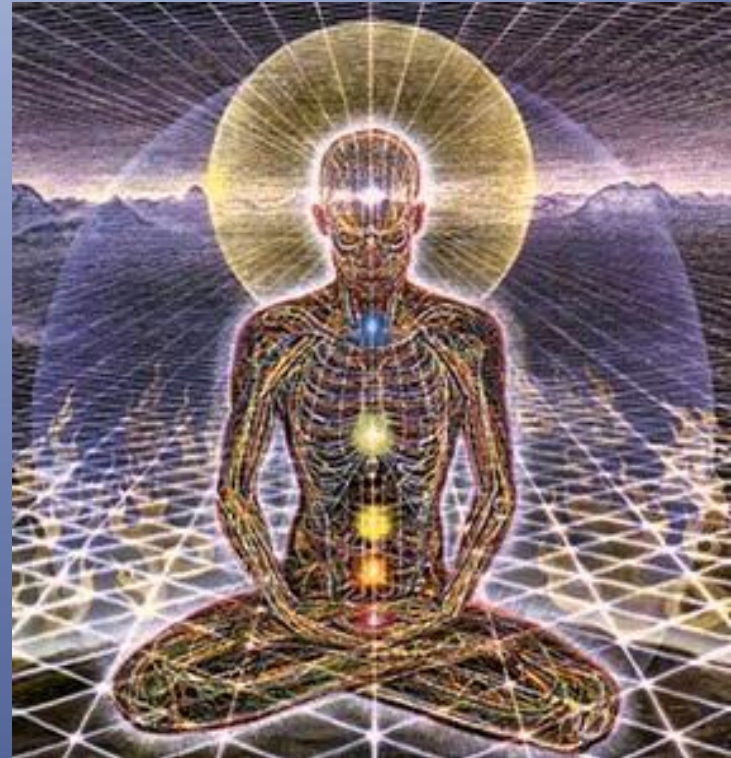
- Os marmas são semelhantes aos pontos de pressão usados na reflexologia e na acupuntura. Com efeito, é o sistema de marmas que dá origem a esses dois sistemas e a acupuntura. Os marmas, como os pontos de acupuntura, são medidos em dedos. São 107 e classificados em seis categorias:

As seis categorias, são as seguintes:

- 1. Mamsa marmas - predomina neles o tecido muscular.
- 2. Asthi marmas - predomina o tecido ósseo.
- 3. Snayu marmas - predominam os tendões e ligamentos.
- 4. Dhamani marmas - predominam as artérias.
- 5. Sira marmas - predominam as veias.
- 6. Sandhi marmas - predominam as articulações ósseas.

Os marmas definem-se, ainda, pela sua localização no corpo e o seu número:

1. Cabeça e pescoço: 37
2. Frente do Corpo: 12
3. Membros Superiores: 2
4. Parte de Trás do Corpo: 2
5. Membros Inferiores: 14



Os chakras são considerados Maha Marmas

Total: 107.

- Os marmas também são classificados segundo os sinais que apren-tam quando são feridos.

Os marmas não devem ser vistos como um sistema complicado e difícil aplicação, como o dos pontos de acupuntura.

- Os marmas agem muito parecidos com os pontos GEQ da acupuntura, isto é, agem ligando vários outros pontos e harmonizando muitas vezes sistemas inteiros

Medida dos marmas

- Os marmas são medidos em dedos. A unidade de medida é a largura do dedo do paciente, não a do dedo do terapeuta. As localizações são especificadas dessa maneira porque cada pessoa tem uma constituição física diferente, tem medidas e proporções diferentes.
- Em comparação com outros sistemas, os marmas também são diferentes porque podem ter uma largura de um a oito dedos - ou seja, muitas vezes indicam uma região do corpo, e não um simples ponto.

Na terapia de massagem, os marmas podem ser usados de três maneiras:

- 1. para tratar os nadis e, portanto, os pranas;
-
- 2. para tratar um órgão ou um sistema orgânico específico;
-
- 3. para tratar um desequilíbrio específico dos doshas;

Cabeça e Pescoço (as medidas são dadas em dedos - a largura do dedo)

Métodos de Tratamento

•

Os principais métodos de tratamento dos marmas são a pressão, a massa-gem circular e o uso de óleo e de óleos essenciais. Também podem ser tratados pelo calor. São pontos muito delicados e não devem ser estimulados com força nem de maneira agressiva. Do mesmo modo, a pressão deve ser aplicada lentamente, a força aplicada deve ser crescente.

- A presença mental do terapeuta é extremamente importante. A respiração é um elemento essencial de todas as técnicas de massagem, mas especialmente na massagem dos marmas, pois eles são meios abertos para o prana do paciente.

A respiração como método de tratamento

- A respiração é o principal método de tratamento dos marma. É pela respiração, principalmente, que o prana entra no corpo.

O prana entra no corpo na inalação (prana vayu) e sai do corpo na exalação do ar (apana vayu).

Quando se executa uma massagem, o nadi predominante na hora da sessão também influencia a natureza do prana - solar ou lunar - projetado pelo terapeuta. Quando o prana é projetado conscientemente, este pode assumir as qualidades de outros pranas que não simplesmente o apana vayu.

- Todas as expirações devem ser feitas pela boca. A exalação do ar pelo nariz não possibilita uma melhor emissão de prana a quem estaremos a fazer a massagem, pois os nadis vão ficar fechados.
- A respiração nasal é adequada para a meditação. Exemplo: a prática de ásanas do Yoga ou qualquer outra atividade de auto atividade psico-orgânica.

Aplicação da terapia Marma -Pressão

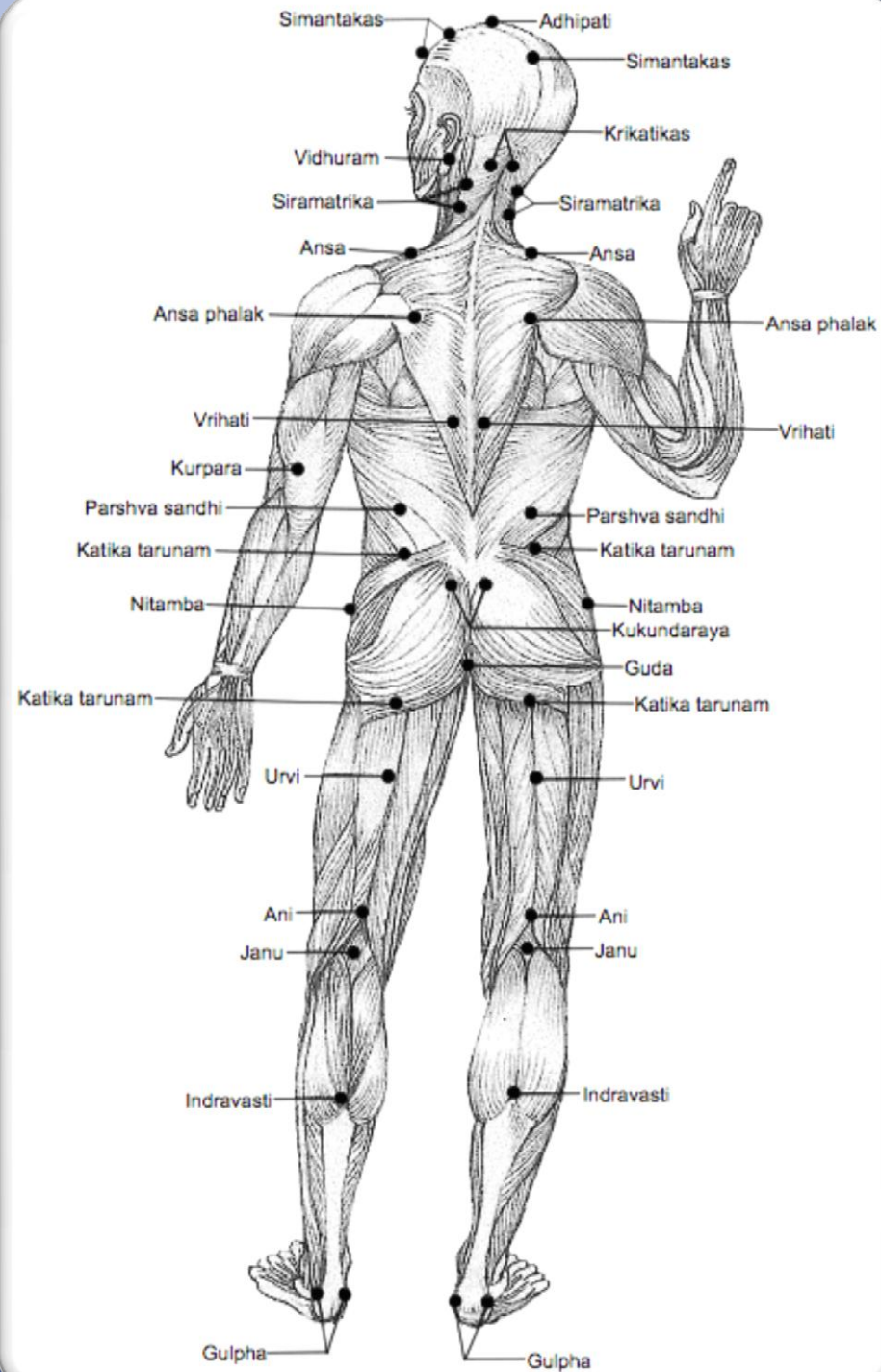
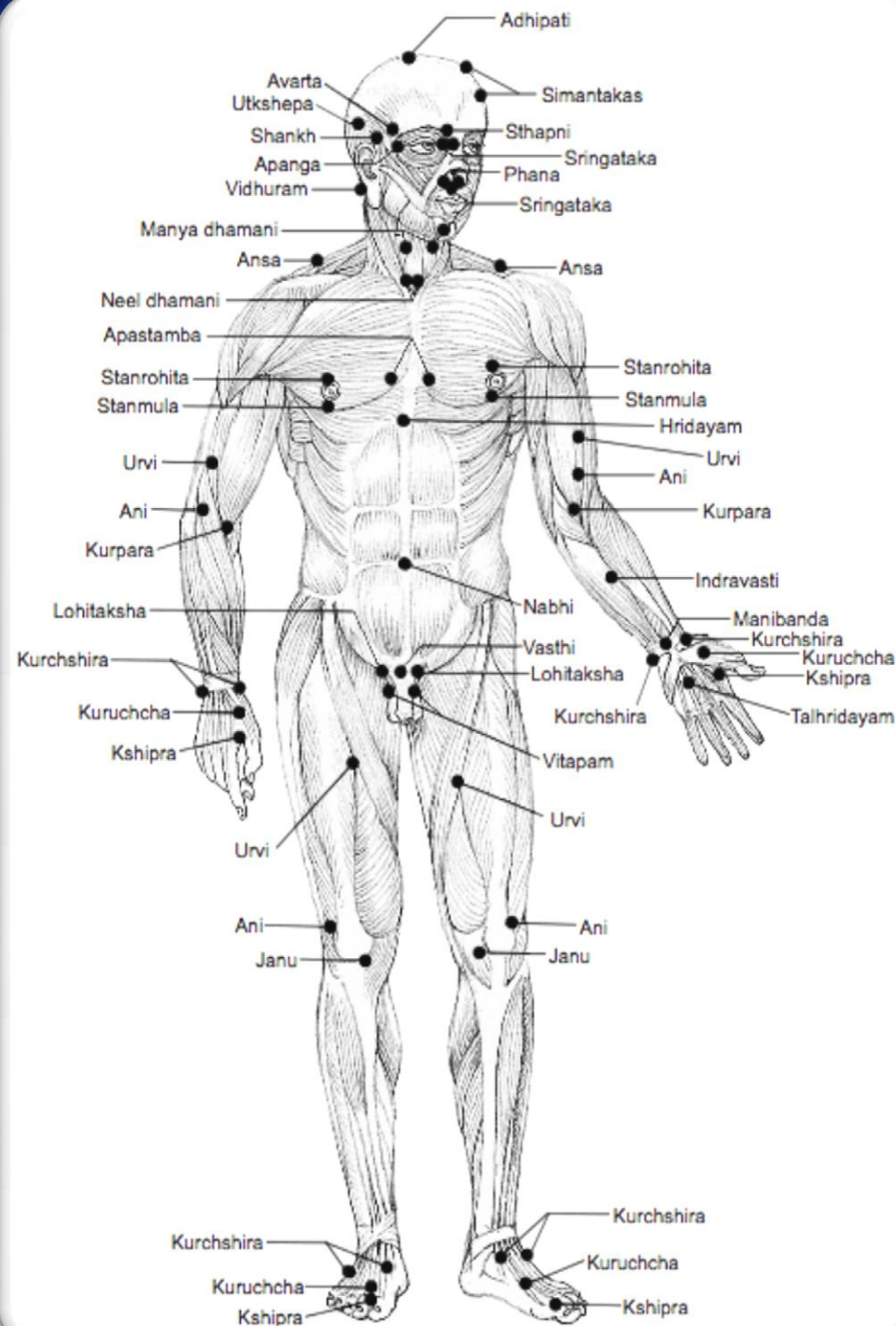
- Aplica-se pressão sobre os marmas como se faz em qualquer outra terapia de pressão. Primeiro o terapeuta encontra o marma, localizando um ponto ou pontos onde os tecidos estejam doloridos, duros, delicados ou sensíveis. Aplica-se então a pressão em quantidade crescente.
- A respiração crescente é importante. Deve-se expirar com a consciência de que o prana está entrando/fluindo, e ao entrar, o prana a pessoa começa a transformar suas energias e curar todos os tecidos.

Em geral, os movimentos circulares no sentido horário energizam e estimulam os marmas (ou o corpo) e os movimentos no sentido anti-horário dissipam e espalham o prana bloqueado, agem como

Anti-inflamatório .

O segredo da aplicação da terapia de pressão sobre os marmas está em ir devagar até o paciente sentir dor e depois aplicar mais devagar. Muitas vezes, só se deve aplicar a pressão, sem fazer nenhum movimento.

Nos pontos que estão muito duros e tensos, aplicar a pressão e mantê-la por dois ou três minutos. Então, para-se duas respirações e volta-se a aplicar pressão. Fazer as vezes que sejam necessárias para curar o marma. Se o prana for transmitido conscientemente, verificar-se-á que o ponto será curado em metade do tempo normal.



OM...OM...OM...

**SARVETRA SUKHINAH SANTU
SARVE SANTU NIRAMAYAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU
MA KASHCHIT DUKHA BHAGE BHAVET**

OM NAMO BHAGAVATE DHANWANTARYE NAMAHA

OM...

Shanti..

Shanti..

Shanti Heee

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