



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, já implantou variados projetos socioambientais.

Tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.





PROJETO
ECOLOGIA DO SER

Projeto Ecologia do Ser

Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



O Projeto Ecologia do Ser é uma estratégia de sustentabilidade aliada à promoção da saúde pelas práticas integrativas. Visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza. Atua em duas vertentes, educação para saúde e atendimento social.

Apoio



Realização



Educação Popular para Saúde - Ayurveda

Tradição oral - textos de filosofia, cultura, ciência e arte - ***Vedas***

Faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. É reconhecido pela OMS como um dos maiores e mais completos sistemas tradicionais de saúde.





Educação Popular para Saúde

Em sua abordagem preventiva e curativa, este sistema de saúde dá importância aos hábitos alimentares e ao estilo de vida, enfatizando a adoção de uma rotina adaptada á sazonalidade, que esteja alinhada aos ritmos da natureza.

É mais fácil manter uma boa saúde que recuperá-la, por isso é importante sempre manter-se em equilíbrio, fortalecendo a imunidade de forma ativa.



Educação Popular para Saúde

Cada indivíduo é único - Ayurveda nos auxilia a entender o nosso corpo e a nossa mente e a ter conhecimento de como nos harmonizar. Como cada pessoa é única, duas pessoas que tenham os mesmos sintomas ou doenças, podem ter causas e tratamentos distintos.

Cinco elementos - Tudo no universo é composto e interage por estes elementos. Espaço, ar, fogo, água e terra.

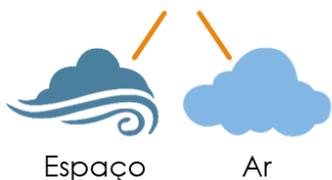
Educação Popular para Saúde

Doshas - São inteligências que trabalham no controle dos processos fisiológicos do corpo e da mente em busca da saúde. A perturbação (desequilíbrio) deles é um dos fatores que gera o processo de doença.



Educação Popular para Saúde

Vata

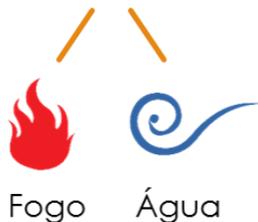


Seco
Leve
Frio

Móvel
Sutil
Áspero

- Energia do movimento. Ex: fluxo de informação do sistema nervoso.

Pitta



Oleoso
Penetrante
Quente

Líquido
Móvel
Leve

- Energia do metabolismo. Ex: digestão.

Kapha



Oleoso
Frio
Lento

Estável
Pesado
Pegajoso

- Energia de armazenamento, construção. Ex: estrutura dos tecidos.



Educação Popular para Saúde

Lei do equilíbrio pela teoria dos opostos:

- Semelhante aumenta semelhante

(ex: caminhar 11h no verão aumenta calor)

- Oposto reduz oposto

(ex: aplicar óleo morno na pele reduz ressecamento)



Educação Popular para Saúde

A pele é nosso maior órgão e segundo esta medicina natural, só passamos na pele algo que comemos. Esta técnica proporciona não só a nutrição como a desintoxicação, sendo favorecida pelo suor por atividade física e banho quente.

SNEHA é a palavra em sânscrito, tanto para óleo, como para amor. Os efeitos do Abhyanga são como ‘saturação por amor’. Traz um sentimento profundo de estabilidade, entusiasmo e conforto.



Educação Popular para Saúde

Indicações: preservar nossa energia vital, eliminação de toxinas, fortificar o corpo, promover saúde dos tecidos, proporcionar longevidade, nutrir os tecidos e sentidos, equilibrar o sistema nervoso, regular o sono.

“A aplicação de óleo no corpo diariamente mantém o corpo agradável ao toque e em ótimas condições. A pessoa torna-se forte, graciosa e menos afetada pelo avanço da idade”. Charaka Samhita, Sutrasthana 88



Educação Popular para Saúde

Não fazer: durante a gravidez, em áreas inchadas e feridas, na pele com infecção, quando estiver com febre, calafrios ou gripe e durante o ciclo menstrual (aplique na cabeça, orelhas e pés).

Muito cuidado - má digestão, náuseas (AMA).



Educação Popular para Saúde

Cenário ideal: antes do sol nascer, em jejum, pessoa saudável, utilizar um óleo de boa qualidade (que seja prensado a frio, mantendo propriedades nutritivas).

O óleo ideal será indicado dependendo da constituição de cada um, e da época do ano em que estamos. Aplicar em torno de 1 a 2 colheres de sopa para a região da cabeça e depois a mesma quantidade para os pés.



Educação Popular para Saúde

Gergelim - É doce, pesado e aquece. Nutre ossos e cabelos, sistema reprodutivo, é tônico e rejuvenescedor. Equilibra vata, pode aumentar pitta em excesso. Não utilizar quando há ama.

Girassol - É doce, pesado e esfria. Fortalece sistema linfático e pulmões, esfria a pele tratando queimaduras e erupções. Equilibra num geral os três doshas.



Educação Popular para Saúde

Coco - É doce, pesado e esfria. Nutre pulmões e pele. Esfria a pele tratando queimaduras, inflamações, eczema, psoríase. Diminui pitta e vata, aumenta kapha e colesterol.

Oliva - É doce, leve e neutro. Fortalece fígado e vesícula, laxante e nutre a pele. Diminui vata e pitta, aumenta kapha.

Auto-abhyanga

1. Cabeça:
Aplique óleo em cima da cabeça. Usando as palmas das duas mãos, massageie a cabeça inteira devagar e com firmeza.
2. Face:
Deslize as mãos 4 vezes para baixo, deslize as mão 4 vezes pelas têmporas, deslize as mãos 4 vezes na órbita dos olhos, faça suavemente 4 círculos nos olhos, faça 4 círculos nas bochechas, deslize as mãos 3 vezes embaixo das narinas, deslize as mãos 3 vezes no nariz para cima e para baixo, deslize as mãos três vezes pelo rosto.
3. Orelhas:
Massageie bem os lobos por 7 vezes. Não entre profundamente no ouvido.
4. Peito:
Faça 7 movimentos circulares, cada um no sentido horário e anti-horário
5. Estômago:
Faça 7 círculos lentos suaves no sentido horário
6. Esterno:
Faça 7 movimentos para cima e para baixo com as pontas dos dedos
7. Ombros:
Faça 7 para trás e para frente por cima dos ombros
8. Braços:
Faça 4 círculos nas articulações dos ombros, faça 7 movimentos para cima e para baixo no braço, faça 4 círculos no cotovelo, faça 7 movimentos para cima e para baixo no antebraço, faça 4 movimentos para cima e para baixo nas palmas das mãos, puxe cada dedo
9. Costas:
Faça 8 movimentos para cima e para baixo com as articulações o mais longe possível
10. Pernas:
Igual aos braços.
11. Pés:
Faça 7 movimentos para cima e para baixo nas solas dos pés, 7 movimentos para cima e para baixo no calcanhar, massageie entre cada dedo do pé, e puxe os dedos.

Aquecer em banho maria, de preferência em um recipiente de vidro.

* Ensinamentos de
Dra. Nisha Manikantan



Educação Popular para Saúde

Retirar no banho morno. Sabonetes com óleos vegetais artesanais podem auxiliar no enxágue sem ressecar a pele. No cabelo aplique o shampoó antes da água, para facilitar a limpeza.

Quando sair do banho utilize uma toalha seca, especial para enxugar-se após seu Abhyanga, pois o acúmulo de óleo pode estragar a toalha. Mantenha-se aquecido com meias de algodão e uma roupa confortável.



Educação Popular para Saúde

Para mais informações sobre ayurveda e massagem:

@movieco.mov.ecologico

@gaby_raggi

Referência bibliográfica:

Atreya. Os segredos da massagem ayurvédica.

São Paulo: Pensamento, 2017.

Projeto Ecologia do Ser

Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Apoio



Realização

