



**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.





# Centros Energéticos e Marma Terapia

Intuição -> ensino oral mestre-discípulo -> manuscritos em papel ou folhas de palmeira;

Varmologia defensiva (kalari) e Varmologia médica

Localização, sintomas caso lesionado, técnicas de tratamento e métodos de utilização emergencial;

Confluência de músculos, vasos(veias), ligamentos, ossos e articulações.



# Centros Energéticos e Marma Terapia

“O corpo humano é um emaranhado de canais que conduzem fluxos, pulsões e bombeiam vida em um processo dinâmico e contínuo. Os marmas são como chaves de acesso ao fluxo contínuo (vida, existência), considerados Chetana Sthana (localização onde reside a vida), sedes de prana em áreas do corpo físico. São vitais e letais, aberturas que revelam segredos internos de memórias e movimentos da alma, controlam nosso corpo, mente, emoções e memórias.” Gil Kehl



# Centros Energéticos e Marma Terapia

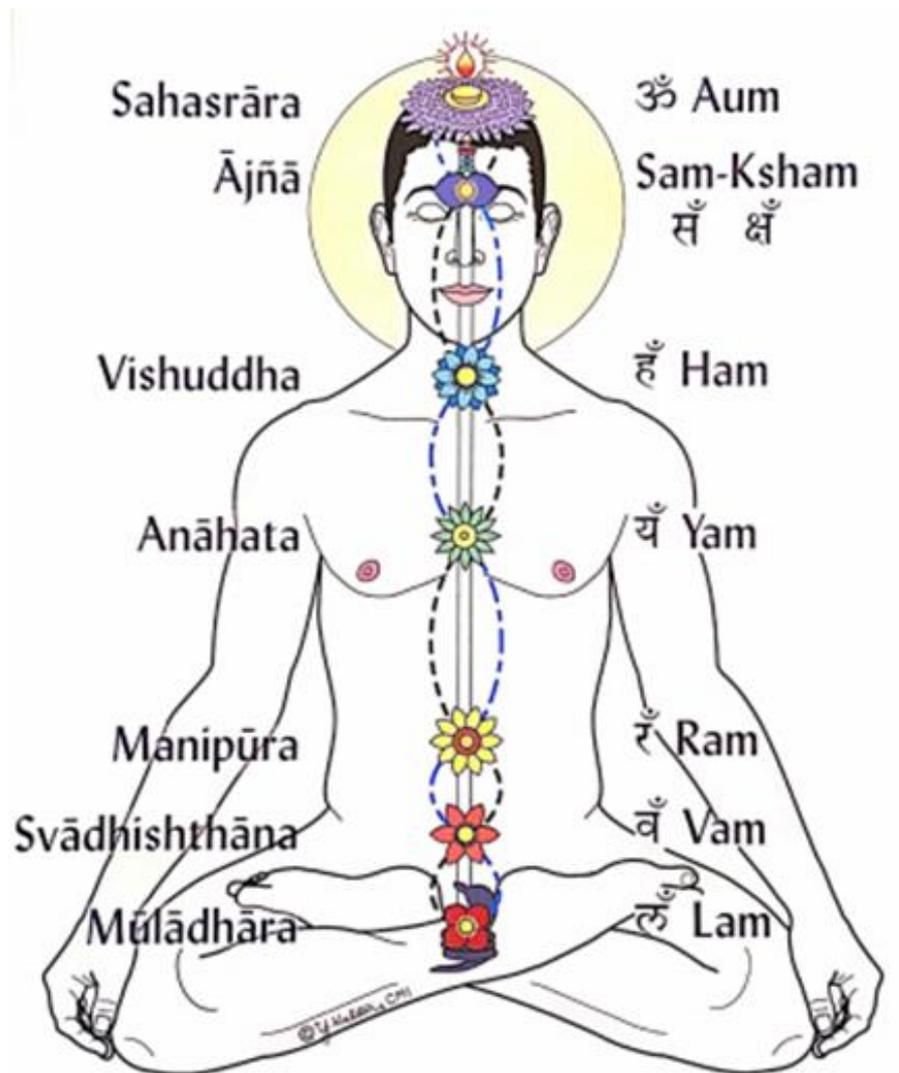
Chakras - 7 centros energéticos, “rodas da vida”, distribuição e renovação de prana;

Nadis - redes de canais sutis por onde flui o prana (pranovaha nadis) e energia mental ou chitta (manovaha nadis);

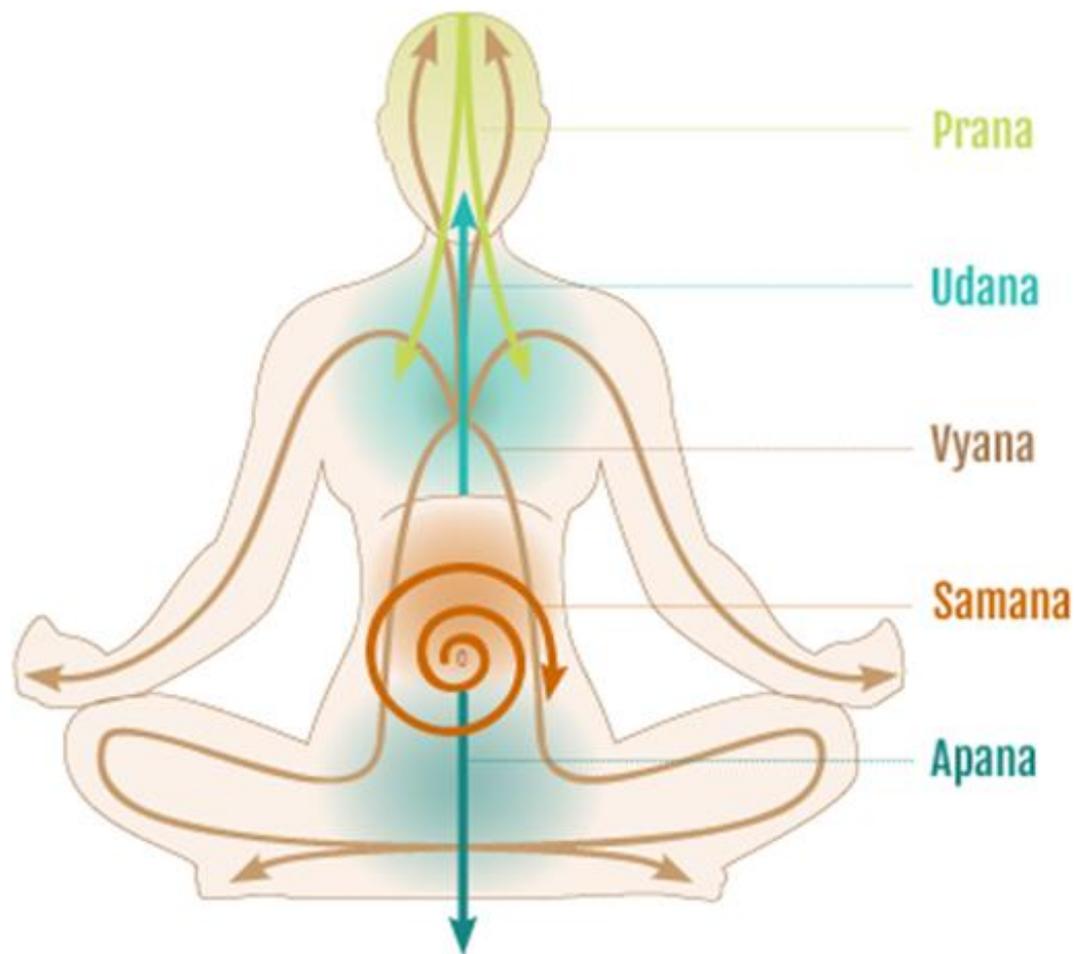
Marmas - 107 centros;

Prana - Energia vital

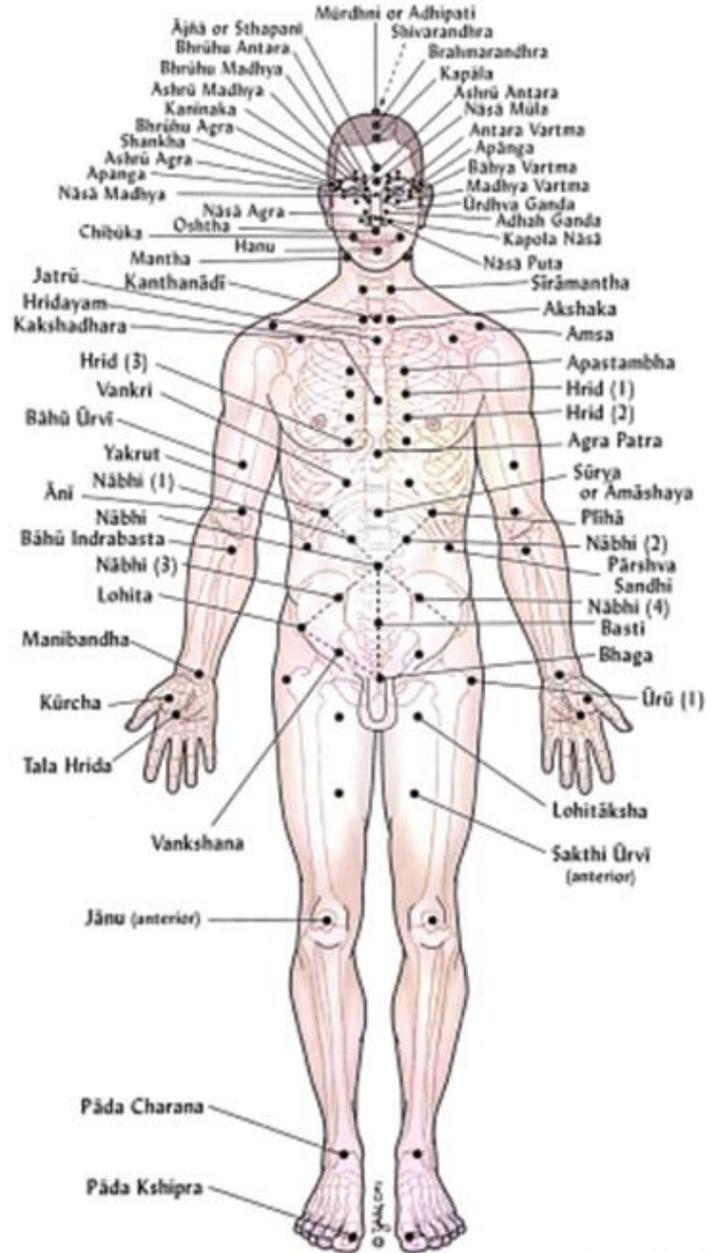
# Chakras

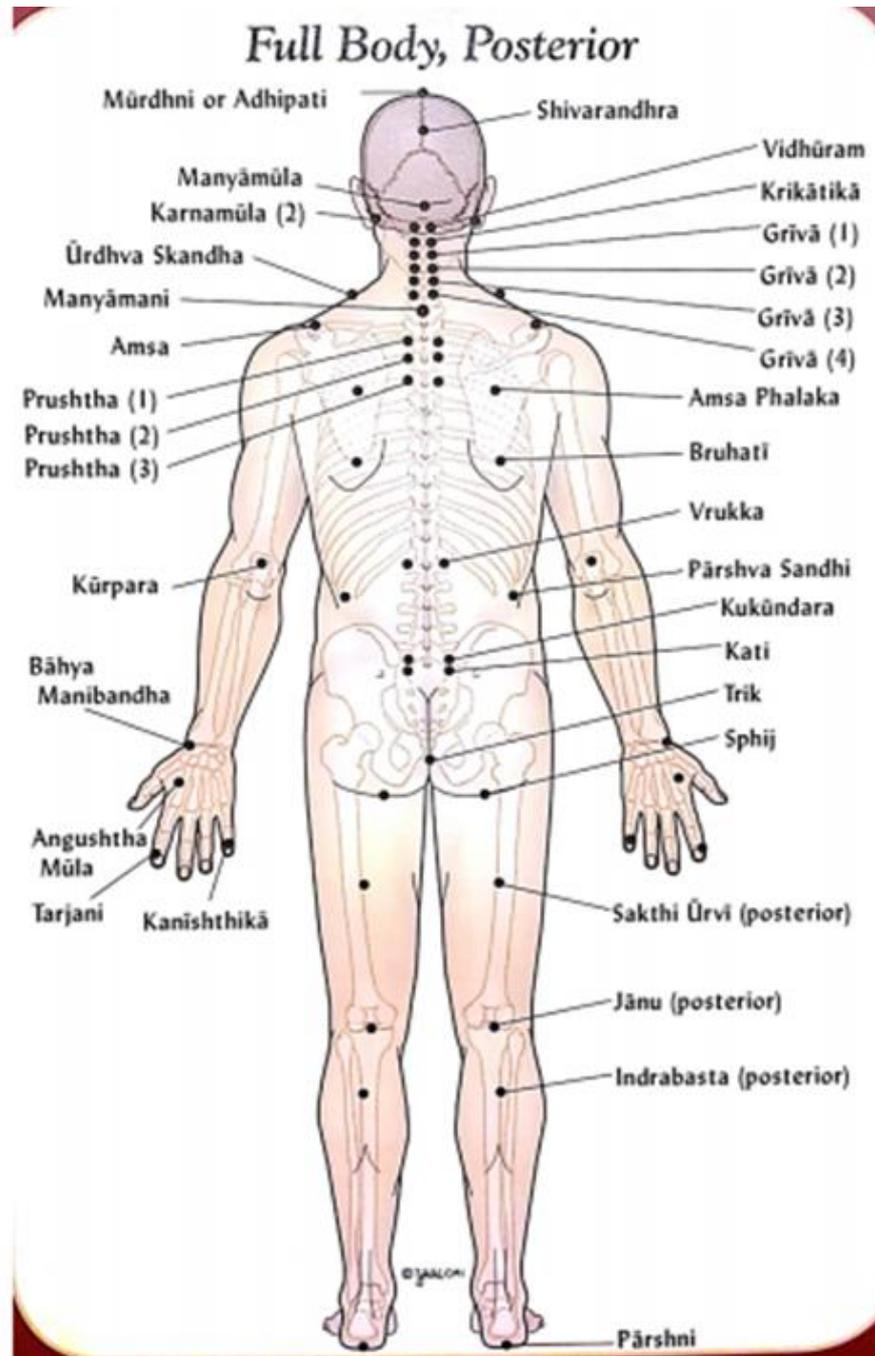


# Fluxos de Prana

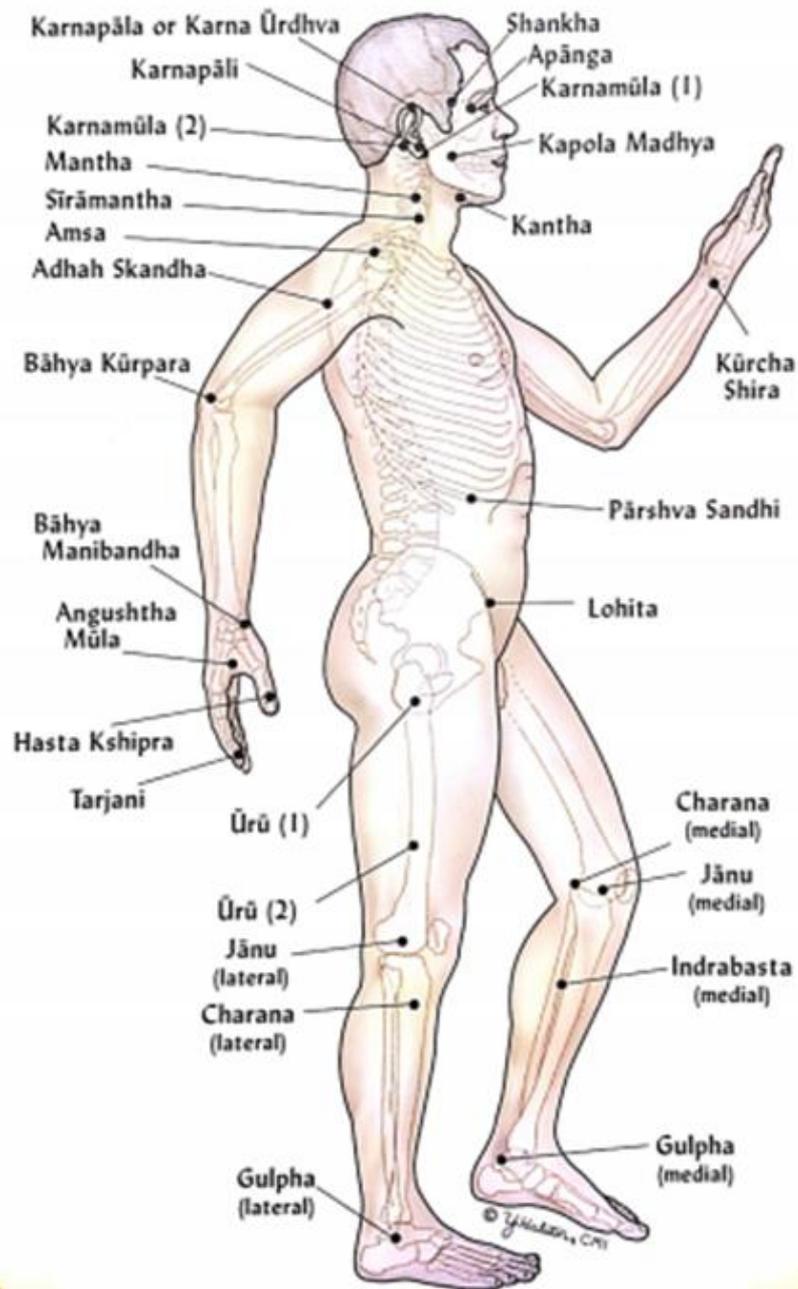


## Full Body, Anterior





## Full Body, Lateral



# Tipos de aplicação

Toque sutil, mantras, visualizações;

Pressão, uso de pastas herbais (lepa),  
pedras, aplicação de óleos vegetais,  
medicados com ervas ou óleos essenciais;

Agulhamento (Marmapuntura);



# Tipos de aplicação

Calor local (agni karma);



Liberação de sangue (Rakta mokshana);



# Uso na rotina

## NABHI - umbigo

Controla o terceiro chackra. Principal centro de digestão e excreção. Muito vulnerável. Nutre e libera emoções mais profundas. Primeira conexão afetiva e de nutrição.

Massagear para cólica intestinal, com óleo de rícino ou gergelim e um pouco de pó de gengibre ou erva-doce.



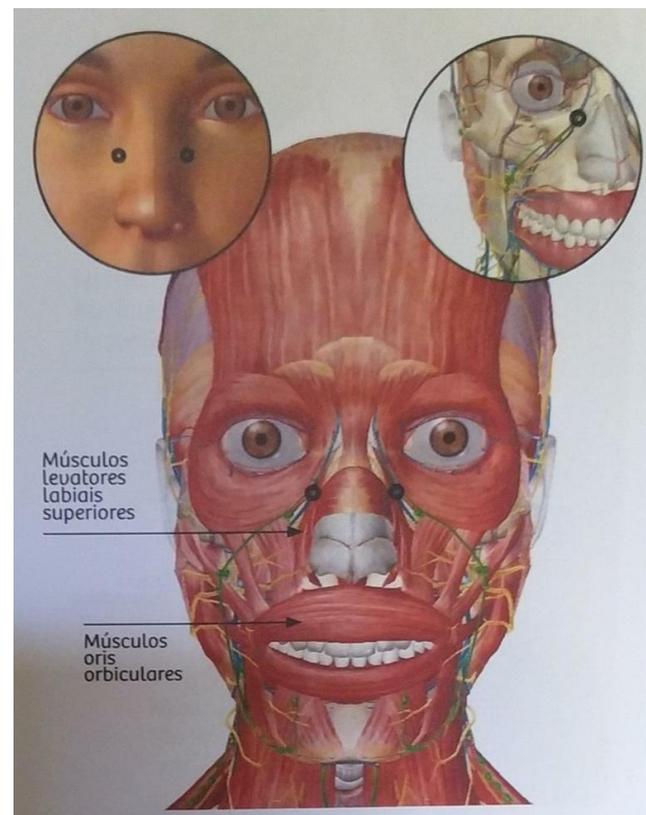
# Uso na rotina

**PHANA** - A capa de uma serpente; do lado das narinas.

Controla o prana, órgão do sentido do olfato, as passagens nasais.

Massagear toda a lateral do osso nasal para aliviar dores de cabeça, congestão nasal e pulmonar.

OE eucalipto ou hortelã-pimenta, abrem as cavidades e estimulam os sentidos.



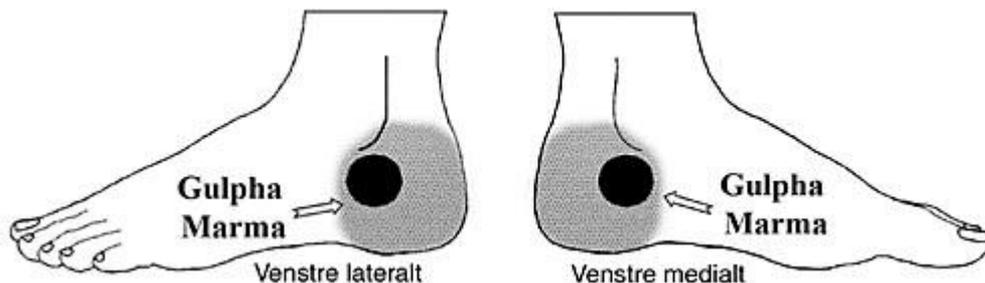
# Uso na rotina

## GULPHA - Articulação do tornozelo

Controla os sistemas ósseo, gorduroso e reprodutivo, circulação corpórea do prana, lubrificação das articulações.

Energiza quadris e as pernas, reduz dor e inchaço no calcanhar.

Puxar 3 vezes para baixo ou massagear em círculos.



# Dor no pescoço



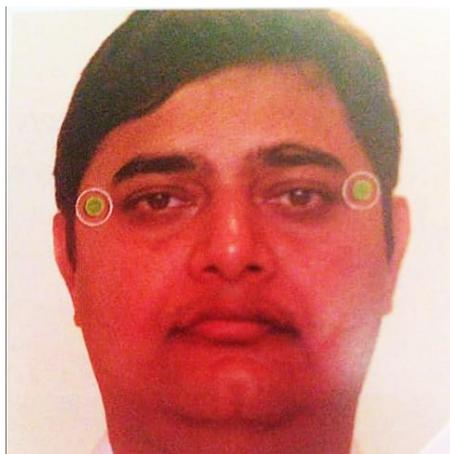
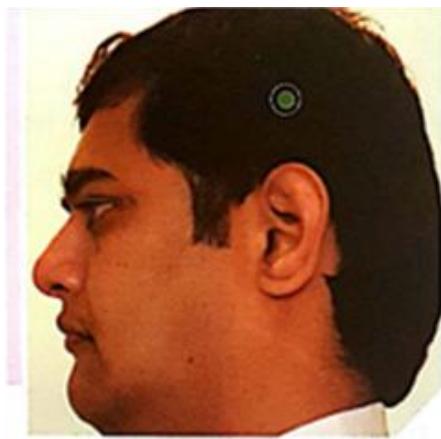
1. Pressionar no sentido do punho com o dedão, 3x
2. Girar 3 vezes para cada lado, na região do osso mais saliente, com os três dedos (indicador, médio e anelar), puxando para o ombro
3. Pressionar acima das clavículas, com os três dedos, 3x.

# Dor na coluna lombar



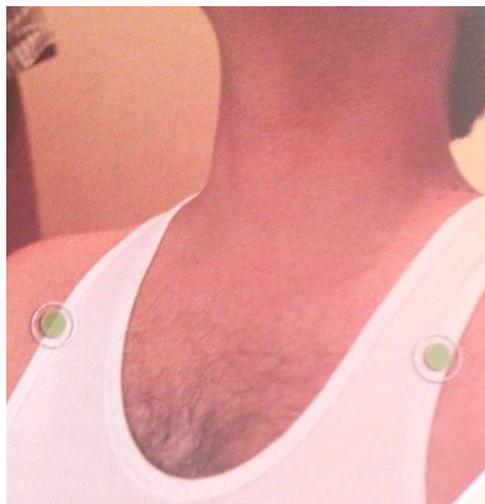
1. Pressionar com os três dedos, medida de 8 dedos acima do osso do tornozelo, 3x
2. Pressionar com o dedão, aproximadamente **10 dedos** abaixo na parte posterior do joelho, por 3x
3. pressionar em pinçamento, 3 dedos abaixo do espaço, por 3x.

# Dor de cabeça - estresse



1. Pressionar com os dedos, na depressão do crânio, 3x
2. Pressionar para frente e para trás com os três dedos, 3 dedos acima do topo da orelha, por 3x
3. Pressionar para as laterais, no topo da cabeça, por 3x.
4. Pressionar em círculos, na depressão das laterais dos olhos, 3x.

# Dores em geral



1. Fazer um U invertido, encontro da lateral da musculatura paravertebral com crânio, 3x.
2. Fazer círculos, região de encontro do ombro com a clavícula, em baixo, 3x para cada lado.
3. Pressionar na região entre a musculatura abaixo dos dois primeiros dedos se encontra, 3x.



# Educação Popular para Saúde

Para mais informações sobre ayurveda:

@movieco.mov.ecologico

@gaby\_raggi

Referência bibliográfica:

N.Shunmugom. Basic Concepts of Medical Varmalogy.

Coimbatore: Thrumoolar Varmology Institute, 2017.

Kehl, Gil; Coelho, Mariana Ansai. Apostila do curso de

Marma Chikitsa. São Paulo, 2019.

# Projeto Ecologia do Ser

## Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Apoio



Realização

