

Ayurveda

Ayurveda, medicina milenar tradicional indiana, apresenta-se como um sistema de saúde natural e integrado, uma vez que encara o ser humano como um universo dentro de si mesmo, o qual não pode ser dissociado, equilibrando o corpo, a mente e o espírito.

Provavelmente é o sistema terapêutico mais antigo e completo do mundo com mais de 7000 anos. Reconhecido como a "mãe de todos os métodos de cura" ou a "mãe da medicina", os seus princípios e estudos serviram de base ao desenvolvimento de medicinas como a Tradicional Chinesa, a Tibetana, Egípcia a Romana, entre outras, propagando-se pelo Oriente e parte do Ocidente.

Hoje, no Ocidente, a medicina Ayurveda é considerada enquanto ramo de naturopatia e abrange todos os domínios, desde as plantas medicinais à cirurgia, sendo reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e, desde 1978, englobada nas Terapêuticas Não Convencionais.

A mente consciente e a medicina ocidental tendem a generalizar e a categorizar o indivíduo. Exemplo disso é o conceito de "normal" que é traduzido como algo comum à maioria das pessoas, indicando assim uma norma. Na medicina Ayurveda defende-se que cada ser humano manifesta as suas próprias particularidades, temperamento e funcionamento espontâneo. Ou seja, o conceito de "normal" reside na análise da individualidade. Enquanto no ocidente se utilizam questionários, análises e deduções lógicas tornando tudo objectivo, no oriente a chave do entendimento reside na subjectividade, utilizando a observação e a experiência.

A abordagem de temas como a alimentação – benefícios e perigos – o yoga, massagens, cromoterapia, aromoterapia e a fitoterapia tornam a medicina Ayurveda única, com características muito próprias, na prevenção e recuperação da saúde. O seu lado prático é o yoga, onde se desenvolvem as ideias da filosofia védica como ferramentas para o desenvolvimento da consciência, não apenas em termos de posturas (ásanas) mas abrangendo toda a ciência da meditação.

Artemisia

A Arte do Ser

A medicina Ayurveda nasceu numa civilização altamente desenvolvida e evoluída espiritualmente – Merhgarh. As suas grandes cidades encontravam-se situadas nas margens noroeste do rio Saravasti. Através de escavações arqueológicas foi possível verificar a existência de uma estrutura social devidamente organizada. A sua cultura e sabedoria foram preservadas e transmitidas oralmente, e mais tarde por escrito, ao longo de séculos pelos sábios (richis) e yogis aos seus discípulos.

A medicina Ayurveda desenvolveu-se na cultura indiana. O seu declínio deu-se 1200 D.C. quando invasores muçulmanos vindos do Oriente Médio invadiram a Índia e destruíram muitas das Bibliotecas e Faculdades. Em 1750, com a colonização Inglesa, foi proibida a sua prática e ensino de forma oficial, mas permaneceu viva na cultura, sendo ensinada em pequenas escolas privadas e entre guru/discípulo. Após a independência da Índia em 1947, gradualmente foi restabelecendo-se e hoje existem mais de 100 escolas por todo o país, sendo ensinada paralelamente à medicina alopática.

Os textos onde se encontram descritas as leis que regem as energias do Universo denominam-se por Vedas. Escritos em sânscrito e em sistema de versos (mantras/cânticos), para que fossem facilmente memorizáveis e assim transmitidos de geração em geração.

Os textos sagrados estão divididos em quatro obras:

Rig Veda

Yajur Veda

Sama Veda

Atharva Veda

A literatura do Ayurveda baseia-se na filosofia da criação Sâmkhya. Esta é uma das seis filosofias (darshanas – pontos de vista) mais antigas da Índia com origem nos Vedas, atribuída ao sábio Kápila, e refere-se ao amor pela verdade e pela existência pura, de forma a eliminar o sofrimento.

A Terapia Ayurveda

Ayurveda significa ciência (veda) da vida ou da longevidade (ayur) sendo possível através dela alcançar a felicidade e a harmonia.

A saúde é caracterizada como uma sensação de bem-estar físico, mental, espiritual e social, desenvolvendo no indivíduo a capacidade para enfrentar as dificuldades e os obstáculos presentes (na experiência humana) no cotidiano. Por sua vez, em oposição, a doença é toda e qualquer expressão de desequilíbrio da tipologia constitucional (dosha) que pode ser expressa de várias formas.

Existem vários métodos terapêuticos e, quando coordenados entre si, conduzem ao equilíbrio do sistema. A sua eficiência é conseguida através de um diagnóstico e do intercalar dos processos de redução e tonificação do sistema.

O diagnóstico deve ser preciso, capaz de identificar o dosha em desequilíbrio, a constituição original, a presença ou não de toxinas, etc.

O tratamento deve cumprir as seguintes etapas:

Desobstrução dos canais energéticos através da oleação e da produção de suor;

Eliminação do excesso de dosha, dos produtos de excreção (malas) e das toxinas (ama);

Tonificação orgânica através do restabelecimento do fogo digestivo (agni) dos tecidos – conduzindo ao rejuvenescimento do organismo.

As técnicas terapêuticas mais utilizadas são:

Abhyanga

A massagem abhyanga é a manipulação sistemática dos músculos, pele, tendões e articulações para conforto, relaxamento e fortalecimento do organismo. Visa a promoção da saúde e o equilíbrio através do toque e da oleação da pele. As toxinas alojadas no organismo são mobilizadas, através da activação de pontos de interacção de vários tecidos (marmas), para os canais devidos a fim de serem eliminadas.

Feita a duas ou quatro mãos com óleos que podem ser medicados com plantas medicinais apropriadas ao dosha e ao desequilíbrio apresentado, tendo a duração de cerca de uma hora e meia. Favorece a vasodilatação – possui algumas semelhanças com a massagem de drenagem linfática, actuando sobre o plasma sanguíneo – estimula o

Artemisia

A Arte do Ser

sistema nervoso e imunológico, o fortalecimento dos ossos, possui efeitos rejuvenescedores e desobstrui os canais do corpo (srotas). Torna o corpo mais firme e o cabelo mais espesso, forte, brilhante e macio.

Para além da tradicional massagem abhyanga existem duas variações adaptadas a zonas específicas do corpo como a padabhyanga, onde a massagem é feita nos pés, e a shiro-abhyanga que compreende a massagem da cabeça, costas e face.

Indicado para problemas nas articulações, lesões desportivas, circulatórios, metabólicos, psicológicos e do sistema nervoso.

Shirodhara

Shirodhara consiste na aplicação de um fluxo contínuo de óleo, ou outro líquido terapêutico, ligeiramente aquecido sobre a testa – chakra Ajna – do indivíduo, estimulando-o, bem como a todo o couro cabeludo. Em sânscrito shiro significa cabeça e dhara significa fluir. A sua aplicação é feita a partir de um recipiente de metal ou de cerâmica (dhara patra) suspenso.

Promove a redução da produção de adrenalina, sendo utilizado para situações de stress e ansiedade, cansaço mental e físico, insónia e excesso de sono, anorexia, queda de cabelo, hipertensão, dores de cabeça e depressão, nutre todos os tecidos do organismo, revitaliza o sangue e as articulações, melhora a libido. Aumenta a vitalidade orgânica e mental, a tonicidade muscular e a consistência do tecido gorduroso.

Udwartana

Consiste na aplicação, através de massagem no corpo inteiro, excepto rosto, de especiarias ou plantas medicinais em pó no sentido contrário ao crescimento dos pêlos. Pode ser feita também com uma quantidade reduzida de óleo. A selecção dos pós e do óleo é sempre feita consoante o dosha do indivíduo.

Indicado para o tratamento da obesidade, no sentido da remoção da oleosidade e do excesso de humidade da pele, melhorando o aspecto da pele e do corpo. Reduz o tecido gorduroso, facilita a circulação sanguínea e a actividade metabólica. Proporciona uma sensação de leveza, ao mesmo tempo que previne a sonolência, a obesidade, a celulite e a retenção de líquidos. Ajuda na eliminação de odores corporais desagradáveis como o excesso de suor.

Garshana

Feita com uma luva de seda, este procedimento consiste numa massagem de esfoliação de corpo inteiro, excepto rosto, com uma mistura de sal, cânfora, plantas frescas e óleos adequado ao dosha do indivíduo.

Reduz a gordura subcutânea acumulada no corpo, bem como a celulite, o excesso de suor e odor. Actua como rejuvenescedor, procedendo a uma limpeza energética do organismo, e tratando a sensação de prurido/irritação da pele.

Pichu

Tratamento de aplicação local de compressas de algodão cru, embebidas em plantas adequadas à lesão e ao dosha, preparadas por meio de infusão ou decoto, bem como do respectivo óleo, tinturas ou pomadas. Aquando da sua aplicação na cabeça este ganha o nome de shiropichu.

Auxilia na tonificação do tecido muscular e nervoso, como ansiedade, tremores, fraqueza extrema

Pizichilli/Kaya Seka

Trata-se da aplicação de um fio contínuo de óleo no corpo enquanto se realiza uma massagem abhyanga, dando maior ênfase à parte lesionada ou comprometida. Visa estimular a criação de novas conexões neurais no sentido da recuperação de movimentos. Para que o corpo do indivíduo não arrefeça, o presente tratamento deve ser executado por duas ou quatro pessoas.

Indicado para paralisias e distúrbios neurológicos, problemas nas articulações, lesões ou fracturas. Aumenta o fogo digestivo dos tecidos, promovendo a estabilização geral dos sentidos e o fortalecimento geral do organismo.

Lepa

Lepa consiste na aplicação localizada de um cataplasma medicinal com vista à absorção de toxinas e impurezas. Indicado para a redução de inflamações, como acne e psoríase, edemas e sensação de ardor. Lubrifica a pele, deixando-a suave, macia e rejuvenescida. Remove o

Artemisia

A Arte do Ser

excesso de oleosidade, nutre e remineraliza peles secas, reduz manchas e sinais de envelhecimento. Os tipos de lepa variam consoante a temperatura da mesma, o local da aplicação e o tipo de pele.

Swedhana

O processo de swedhana consiste na promoção do suor corporal, utilizando diferentes tipos de aquecimento. Dilata os canais energéticos do corpo (srotas), facilitando desse modo o equilíbrio dos doshas, bem como a remoção de toxinas presentes nos tecidos. Conhecido no dia-a-dia por saunas, banhos turcos ou quentes, pedilúvios, entre outros, na medicina Ayurveda existem diferentes técnicas consoante o desequilíbrio a tratar.

Termina com a ingestão de chá ou água, preferencialmente à temperatura ambiente, no sentido de ajudar à reposição dos líquidos perdidos durante o processo da swedhana e da eliminação do excesso de óleo da massagem efectuada anteriormente.

Os tipos de swedhana mais utilizados são:

Sauna feita após uma oleação (snehana) onde o individuo se senta num cubículo ou câmara vedada, recebendo desse modo o vapor de água no corpo, excluindo a zona da cabeça;

Utilização de toalhas quentes e húmidas aplicadas especificamente nas zonas do corpo a tratar;

Pindas – pequenas trouxas feitas de pano cru com plantas medicinais, óleos e outras substâncias, consoante o tratamento a ser aplicado. As duas mais utilizadas são:

Patrapotalis: utilizada em dores provocadas por lesões ou inflamações, feita com plantas medicinais e óleo;

Pinda Sweda: procedimento indutor de transpiração através da utilização de sacos arredondados e quentes, com arroz medicado, aquecidos numa decocção com leite. Visa nutrir, rejuvenescer e harmonizar o organismo. Aumenta a flexibilidade do corpo, remove a rigidez, espasmos, atrofia muscular e toxinas, estimula a circulação sanguínea, fortalece a digestão. Indicado para questões do sistema nervoso.

Basti ou Vasti

Os bastis são considerados pelos antigos médicos védicos (vadyas) como um dos procedimentos mais importantes, quer pela sua eficiência, quer pelo seu largo espectro de acção

Bastis – dizem respeito aos processos de oleação externa (snehana) do corpo, bem como aos de sudação (swedhana) pois os bastis externos são caracterizados pela aplicação de óleo de sésamo ou ghee mornos, medicados, ou não, com plantas medicinais. A substância nutritiva a utilizar é aplicada directamente na pele do indivíduo ficando contida numa estrutura de massa de farinha de trigo integral e/ou grão-de-bico, fazendo lembrar uma piscina. Existem diferentes tipos de bastis conforme a zona do corpo a tratar.

Shiro Basti: diz respeito à aplicação de óleo no alto da cabeça/couro cabeludo, utilizando um chapéu próprio, fixo à cabeça, acima das orelhas e das sobrancelhas. Indicado para dermatites do escalpe, insónias, zumbido nos ouvidos, dores de cabeça e enxaquecas, epilepsia, doença de Parkinson, hiperglicemia derivada do stress, desordens psicológicas, paralisias por AVC, entre outros.

Karna Purana: caracterizado pela administração de gotas de óleo medicado, ou não, aquecido no interior da orelha após massagem das orelhas e zona periférica, e consequente swedhana. Trata a rigidez lateral do pescoço e da mandíbula.

Netra Basti: através dele é feita a estimulação do tecido ocular, assim como a sua recuperação, nutrição e suavização pela aplicação de ghee medicado.

Nasya Karma: consiste na aplicação de óleos medicados, sumos extraídos de folhas ou raízes de plantas medicinais ou pós de plantas pelas fossas nasais, após uma massagem abhyanga e consequente swedhana na face e parte superior das costas. Actua na desintoxicação

da cabeça, face e seios nasais. Tratamento indicado para a sinusite, rinite alérgica, insónia, memória, melhoramento da visão, eliminação do excesso de mucos, híper-pigmentação facial, rouquidão e claridade da voz, hemiplegia, as enxaquecas, perda de olfacto e/ou sabores, convulsões, opacidade da córnea, patologias do pescoço, stress e desequilíbrios emocionais.

Griva Basti: caracterizado pela aplicação de óleo medicado

Artemisia

A Arte do Ser

aquecido na zona cervical. Indicado para hérnias cervicais, artroses e outros problemas da região cervical.

Kati Basti: diz respeito à aplicação de óleo na zona lombar. Aplica-se sobretudo em dores lombares e hérnias discais.

Hridi Basti: confere a aplicação de óleo morno, medicado, ou não, na zona do peito/coração. Sendo indicado para o tratamento de dores no peito, distúrbios emocionais e taquicardias. Promove o fortalecimento do sistema circulatório.

Udara Basti: caracterizado pela aplicação de óleo morno, medicado, ou não, na zona abdominal, entre a sínfise púbica e o umbigo. Indicado para o tratamento de dores pélvicas, abdominais, cólicas e gases intestinais e tensão pré-menstrual.

Janu Basti: diz respeito à aplicação de óleo morno, medicado, ou não, na zona dos joelhos. Visa a redução das dores nos joelhos, osteoartroses e artrite reumatoide.

Kansa Vakti

Com o auxílio de uma taça de cobre ou outra liga metálica, kansa vakti consiste numa massagem aos pés, cabeça, mãos ou costas efetuada com ghee. Indicada para a ativação, drenagem e desintoxicação vitais para o organismo, eliminando toxinas e resíduos por forma a evitar a estagnação da energia vital. É um tratamento com inúmeros benefícios: regula o metabolismo e função hormonal, equilibra o sistema digestivo, estimula o sistema nervoso central, alivia a insónia e restaura o sono, proporciona um relaxamento profundo de todo o corpo, elimina a fadiga e é benéfico na presença de ansiedade ou stress.

Em pessoas com depressão ajuda na formulação de pensamentos positivos, reduzindo sentimentos de raiva ou nervosismo, aumenta a energia, melhora a atividade cerebral, harmoniza o corpo e a mente, regula o fluxo sanguíneo e linfático, e estimula a criatividade e produtividade.

Os Cinco Elementos, os Doshas e o Homem

Os cinco elementos são o fundamento da ciência Ayurveda, presentes em toda a matéria do Universo: Éter (espaço), Ar, Fogo, Água e Terra. Teoria da criação do Universo

Surgiu o som cósmico OM e da sua vibração nasceu o Éter, que deriva da mente, é o espaço subtil. Do movimento subtil do Éter derivou o Ar, que apesar de não ser visível directamente, é possível de ser observado pelo movimento que provoca nos corpos por onde passa. À passagem do Ar, por movimentos repetidos, deu-se a fricção das partículas surgindo calor. O excesso deste calor gerou o Fogo, com uma luz intensa e movimento associados. A densificação deste criou a Água, manifesto de vida, que ao solidificar-se formou moléculas, conferindo forma à vida e fazendo surgir o elemento Terra.

Assim, pode observar-se que os cinco elementos são derivações da mesma substância básica com densificações diferentes, apresentando-se latentes nela:

Um décimo do Éter converte-se no Ar.

Um décimo do Ar converte-se no Fogo.

Um décimo do Fogo converte-se em Água.

Um décimo de Água converte-se em Terra.

Assim o elemento Terra contém os cinco elementos, a Água contém quatro elementos, o Fogo contém 3 elementos e o Ar contém apenas o Éter.

Os 5 elementos básicos existem em toda a matéria ou substância e a água é exemplo disso: no seu estado sólido (gelo) é uma forma do elemento Terra, o Fogo (calor) latente no gelo que derrete dá origem ao elemento água que se transforma no elemento Ar contido no vapor de água libertado que desaparece no Éter.

A medicina Ayurveda possui o seu próprio sistema de anatomia e fisiologia dividido em três qualidades vitais chamados doshas, em sânscrito.

Os doshas são forças primordiais que agrupam os cinco elementos dois a dois e são o pilar do trabalho e estudo da medicina Ayurveda:

A partir dos elementos Éter e Ar manifesta-se o biótipo Vata;

A partir dos elementos Fogo e Água manifesta-se o biótipo Pitta.

Artemisia

A Arte do Ser

A partir dos elementos Terra e Água manifesta-se o biótipo Kapha.

As três constituições Vata, Pitta e Kapha governam todas as funções biológicas. No entanto, nem sempre existem puros na constituição do indivíduo. A combinação entre eles gera uma variedade de constituições interessantes:

Vata/Pitta, Pitta/Kapha, Vata/Kapha, Vata/Pitta/Kapha (muito raro), entre outras, que torna cada ser único.

A constituição básica de um indivíduo é influenciada pelo momento da concepção e pelo período gestacional, sendo apenas fixada no momento do nascimento. São as mudanças do corpo ao longo da vida, de ordem fisiológica/patológica, que desencadeiam alterações ou combinações diferentes dos elementos que conduzem aos desequilíbrios ou doenças.

A cada dosha correspondem características físicas e emocionais:

	Vata	Pitta	Kapha
Estrutura física	Magro, irregular, muito baixo ou muito alto	Médio, tonificado, proporcional	Pesado, amplo, proporcional
Peso	Difícil de ganhar, fácil de perder	Fácil de ganhar, fácil de perder	Fácil de ganhar, difícil de perder
Pele	Fria, pálida, bronzeia-se facilmente	Quente, clara, avermelhada, queima facilmente	Fresca, clara, oleosa, bronzeia-se facilmente
Cabelo	Seco, ondulado, fino, escuro	Liso, fino, ruivo, queda de cabelo prematura ou grisalho	Oleoso, ondulado, grosso, louro, preto ou castanho escuro
Olhos	Castanhos, cinzentos ou de cor fora do vulgar, pequenos	Verdes, castanhos, claros, amendoados	Pretos, azuis, castanho escuros, grandes, sensuais

Artemisia

A Arte do Ser

Unhas	Secas, acinzentadas, com linhas ao longo da unha	Rosadas, bem formadas, flexíveis	Quadradas, brancas, regulares
Apetite	Irregular	Intenso	Consistente
Evacuação	Prisão de ventre, irregular, pequenas quantidades	Solto, regular, grande quantidade	Lento, regular, quantidade moderada
Transpiração	Pouca	Abundante	Moderada
Resistência	Pouca, esforço	Moderada, média	Excelente, com aspecto indolente ou indiferente
Sono	Pobre, variável	Moderado, leve	Longo, profundo
Temperamento	Medroso, indeciso, nervoso, perceptível	Irritação, inteligente, arrogante, bem sucedido, corajoso	Insaciável, calmo, estável, teimoso, prepotente
Memoria	Aprende facilmente, esquece facilmente	Decidido, claro	Lento, cuidadoso
Fala	Irregular, falador	Decisivo, claro	Lento, cuidadoso
Espiritualidade	Naturalmente espiritual	Discernimento	Conservador
Sonhos	Voar, assustadores, irregular	Fogo, violentos, intensos, guerreiros	Com lagos, montanhas, sensuais
Sexualidade	Fria, variável	Quente, intensa	Morna, durável

O Homem, enquanto Microcosmos na sua natureza, possui os cinco elementos na sua constituição, quer em termos dos cinco sentidos quer em termos dos seus órgãos, cavidades e estruturas.

Todos os cinco elementos com maior ou menor presença se encontram em todas as estruturas do corpo humano, bem como de qualquer ser vivo ou mineral. Cada ser representa uma combinação sem igual destes elementos.