



Ayurveda é o nome dado ao conhecimento médico desenvolvido na Índia há cerca de 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade. Ayurveda significa, em sânscrito, Ciência (veda) da vida (ayur). Continua a ser a medicina oficial na Índia e tem-se difundido por todo o mundo como uma técnica eficaz de medicina tradicional. No Brasil é praticada principalmente por psicólogos e fisioterapeutas.

A medicina ayurvédica é conhecida como a mãe da medicina, pois seus princípios e estudos foram a base para, posteriormente, o desenvolvimento da medicina tradicional chinesa, árabe, romana e grega. Houve um intercâmbio de informações com o Japão, que tinha a mesma necessidade dos indianos: criar uma medicina barata para atender às suas populações muito pobres e gigantescas, por essa razão existe muito da medicina japonesa nos conceitos de ayurvédica. As duas desenvolveram técnicas muito eficientes e de baixo custo para o tratamento.

A doença, para a Ayurveda, é muito mais que a manifestação de sintomas desagradáveis ou perigosos à manutenção da vida. A Ayurveda, como ciência integral, considera que a

doença inicia-se muito antes de chegar à fase em que ela finalmente pode ser percebida. Assim, pequenos desequilíbrios tendem a aumentar com o passar do tempo, se não forem corrigidos, originando a enfermidade muito antes de podermos percebê-la.

A massagem ayurvédica

Além de se utilizar de alimentação adequada, fitoterapia, yoga e outras técnicas, a massagem é uma das principais técnicas utilizada pelos médicos e terapeutas ayurvédicos, por ser de baixo custo e fácil aplicação. Surgida na cultura dos Vedas (antiga etnia indiana), não é apenas uma das mais antigas e sim uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e psíquico. Trata-se de uma massagem profundamente relaxante, actuando no campo físico e energético, tendo a função de purificação e manutenção da saúde corporal. Tem como objectivo restaurar o bem-estar físico, mental, energético e emocional.





A massagem ayurvédica age nos sistemas: linfático (desintoxicando o organismo), circulatório (aumentando a produção de glóbulos brancos e a nutrição e oxigenação celular) e energético (reequilibrando o chakra e actuando nos sete corpos - desfazendo bloqueios emocionais). Dessa forma contribuindo na cura das principais doenças.

É importante ressaltar que, para uma massagem ser ayurvédica, deve levar em consideração os doshas do paciente, seus desequilíbrios e suas

características. É uma prática individualizada, específica para cada tipo de pessoa. Não existe apenas uma técnica de massagem na Ayurveda, mas sim diversas delas, que são feitas com óleos medicados, de acordo com o *dosha* do indivíduo.

Doshas	Formação	Qualidades físicas	Funções	Localizações
Vata	Éter + Ar	Maciez, leveza, frieza, sutileza, secura, delicadeza, <u>volatibilidade</u> , aspereza, mobilidade, instabilidade, <u>insidiosidade</u> .	Todas as formas e movimentos e circulação: respiração, pulsação, circulação sanguínea e linfática, movimentos peristálticos dos intestinos, movimentos articulares, transmissão de impulsos nervosos, movimento dos pensamentos, percepção das sensações pelo sistema nervoso.	A bexiga, o intestino grosso, a região pélvica, os membros inferiores, os ossos.
Pitta	Fogo + Água	Leveza, calor, sutileza, secura, ardência, leve untuosidade, agudeza, profunda penetração.	Digestão e metabolismo em todas as fases da fisiologia. Todas as transformações ocorridas no processo vital.	Região umbilical, estômago, intestino delgado, quilo, linfa, olhos e pele.
Kapha	Água + Terra	Maciez, liquidez, frieza, oleosidade, letargia, viscosidade, dureza, estabilidade, peso, grossura, densidade.	Estruturação, coesão, definição de forma material, construção, adesão e estabilidade de todas as estruturas materiais do corpo.	Acima da região cardíaca – tórax, pulmões, brônquios, cabeça, garganta – e no estômago, catarros, secreções, líquidos e músculos do corpo.

Alegadamente fortalece o sistema imunológico aumentando a quantidade de glóbulos brancos e desintoxica o organismo, mas não existem evidências.

É indicada como um dos tratamentos para quase todas as doenças, principalmente: dependência química, alergias, stress, estafa, fadiga, depressão, fibromialgia, bloqueios emocionais, problemas musculares e de

coluna, lembrando que na Ayurveda não se trata a enfermidade, mas sim o indivíduo. Deve ser ministrada com cuidado em gestantes.

Reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) a massagem ayurvédica é utilizada por quase toda população da Índia e está sendo amplamente divulgada no mundo.

Benefícios proporcionados pelo tratamento com a massagem ayurvédica: Rejuvenescimento (melhora na pele), realinhamento das estruturas ósseo e muscular, aumento da auto-consciência, fortalecimento do sistema imunológico, aceleração da circulação linfática e consequente desintoxicação do organismo; eliminação de bloqueios, prevenção de doenças, aumento de flexibilidade, reequilíbrio dos chackras, actuação nos sete corpos subtis, maior mobilidade das articulações e possibilita uma vida mais harmoniosa e feliz.

Algumas imagens ilustrativas da massagem ayurvédica





Associada à massagem estão também alguns alongamentos que nos ajudam a melhorar a flexibilidade do corpo, seguem – se alguns exemplos:



