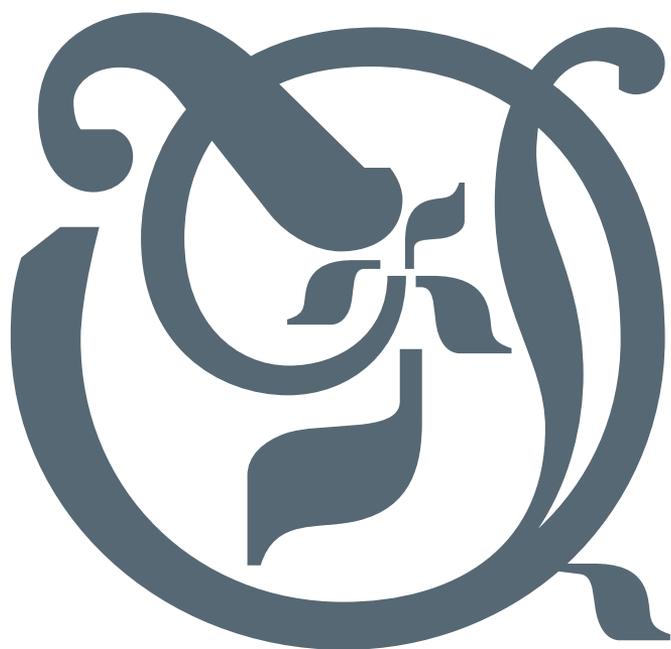


Maria Inês Marino e Walkyria Giusti Dambry

CORPO E AYURVEDA



Fundamentos ayurvédicos para terapias
manuais e de movimento

CORPO E AYURVEDA

Fundamentos ayurvédicos para terapias manuais e de movimento

Copyright © 2012 by Maria Inês Marino e Walkyria Giusti Dambry

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Editora assistente: **Saete Del Guerra**

Capa: **Alberto Mateus**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Ilustrações: **Leticia de Moraes Aquino (Capítulos 2, 3, 5, 7, 8)**

e Waldir Giusti (Capítulo 6)

Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3873-7085

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Prefácio > 11

CAPÍTULO 1 **Pensar ayurvédico** > 13

Introdução > 14

Pensar ayurvédico > 15

CAPÍTULO 2 **Princípios da ayurveda** > 17

Os cinco elementos > 20

Os cinco elementos e os cinco sentidos > 22

Os cinco elementos e o corpo > 24

Doshas > 25

Prakriti e vikriti > 29

CAPÍTULO 3 **Ayurveda e saúde** > 33

Agni e ama > 34

Malas > 35

Dhatus – Os sete tecidos > 36

Dhatus > 37

Dor > 40

Doshas – sinais, sintomas e patologias mais frequentes > 41

CAPÍTULO 4 **Análise diagnóstica pelo corpo segundo os fundamentos da ayurveda** > 43

Características *dôshicas* na estrutura corporal > 46

Os *doshas* e seus desequilíbrios estruturais no corpo > 47

Análise diagnóstica pelo corpo > 48

Análise do comportamento postural > 52

Análise da atitude corporal > 55

CAPÍTULO 5 **Fundamentos da terapia corporal segundo a ayurveda** > 59

Fáscia > 60

Pele > 61

Terapia manual › 64
Aromaterapia e ayurveda › 68
Cores e sons na ayurveda › 73

CAPÍTULO 6 **Marmaterapia** › 77

Os *marmas* e os chacras › 79
Prana › 80
Os *marmas* e os cinco elementos › 81
Classificação dos *marmas* › 82
Os *marmas* e os *doshas* › 83
Óleos e aromas na marmaterapia › 85
Os pontos *marma* › 86

CAPÍTULO 7 **A técnica da massagem ayurvédica** › 113

Indicações e cuidados na massagem ayurvédica › 114
Reações e efeitos da massagem ayurvédica › 115
Preparação para a massagem ayurvédica › 115
Roteiro para massagem ayurvédica › 117
Roteiro das manipulações e manobras › 118
Roteiro da técnica › 120

CAPÍTULO 8 **Ayurveda para a saúde** › 163

Reestruturação do gesto e da postura › 164
Exercício terapêutico e os *doshas* › 165
Estilo de vida › 167
Práticas do bem viver para todos os *doshas* › 168
Práticas do bem viver para cada *dosha* › 173

CAPÍTULO 9 **Casos clínicos** › 179

Caso 1 › 180
Caso 2 › 180
Caso 3 › 181
Caso 4 › 183
Caso 5 › 185

Referências bibliográficas › 187

PREFÁCIO

Corpo e ayurveda é um livro sobre os preceitos da medicina tradicional indiana, analisados por Maria Inês Marino e Walkyria Giusti Dambry e aplicados a técnicas de tratamento do corpo e da postura.

Com base nos cinco elementos da natureza inseridos nos três tipos constitucionais dos *doshas vata, pitta e kapha* – que estão relacionados aos cinco sentidos, como tato, audição e linguagem, paladar e olfato, e às diferentes formas de expressão do ser humano, como querer, pensar e sentir, respectivamente –, podem-se identificar perfis de comportamentos e de posturas corporais.

O leitor, então, é levado a entender o processo de digestão e metabolismo (*agni*), que permite um bom aporte aos tecidos (*dhatu*), e a eliminação das secreções e excrementos (*mala*), que, se não for feita de maneira adequada, acumula resíduos (*ama*). Aprende, além disso, a reconhecer e a manusear os pontos *marma*, que são usados para o tratamento do desequilíbrio dos *doshas*.

As autoras abordam, em detalhe, a readequação postural de cada tipo de *dosha* e a técnica de massagem ayurvédica ideal que deve ser utilizada para cada caso.

Recomendo a leitura cuidadosa do livro, que deve ser consultado sempre que necessário, pois é uma nova abordagem do olhar e reconhecimento de formas de expressão e, principalmente, de tratamentos corporais baseados na totalidade dos indivíduos.

Boa leitura!

GISELE MARIA MARINO TOTARO
Médica dermatologista e antroposófica

CAPÍTULO 1

PENSAR AYURVÉDICO



INTRODUÇÃO

NAS ÚLTIMAS DÉCADAS, as terapêuticas de saúde têm se voltado para métodos e técnicas holísticas e globais que tratam o indivíduo como um todo, reconhecendo que o corpo humano é indissociável e funciona como um mecanismo conjunto.

Hoje, as terapias corporais abarcam questões muito mais abrangentes dentro de um tratamento corporal do que há algum tempo. Com as diversas técnicas globalistas, os terapeutas agora têm nas mãos recursos variados para alcançar resultados de tratamento cada vez mais efetivos e duradouros, recursos estes que buscam a origem de processos de desorganização corporal que levam à instalação de quadros algícos e/ou limitações articulares.

Os terapeutas estão cada vez mais interessados em buscar conhecimentos que colaborem para a solução de detalhes, dentro da rotina terapêutica. Por isso, devem compreender com largueza de saberes o complexo funcionamento do corpo humano e a maneira como ele se expressa. Certamente, essa é a chave para que o profissional se aperfeiçoe e se diferencie dos demais.

A fim de atender a tais necessidades foi desenvolvido um trabalho inédito baseado nos fundamentos da ayurveda e no profundo conhecimento da visão globalista de tratamento corporal. Esse conhecimento, associado à larga experiência profissional, possibilitou a criação de uma rica ferramenta de análise do indivíduo no seu aspecto físico e comportamental, que está apresentada neste livro.

O sistema diagnóstico do corpo desenvolvido aqui envolve a *análise do comportamento postural* e da *atitude corporal* tanto do ponto de vista estático como do dinâmico. Tal sistema engloba desde a observação precisa e detalhada da dinâmica do gesto até a leitura da marcha sob o ponto de vista *dôshico*.

Esse novo conceito de sistema diagnóstico, associado ao reconhecimento das adaptações às fases da vida, heranças genéticas e fatores ambientais, conduz a um novo conceito de saúde. Dessa forma, as terapêuticas corporais e manuais se tornam um recurso rico e essencial para a obtenção de resultados cada vez melhores.

PENSAR AYURVÉDICO

OS TRATAMENTOS CORPORAIS muitas vezes são longos, a frequência é regular e o toque manual se constitui em sua ferramenta básica. Esse toque dá o tom de intimidade ao tratamento, o que demanda responsabilidade extra do profissional, que precisa ter preparo e suporte devido ao contato tão próximo com o indivíduo.

O toque manual empregado vai além dos limites físicos, chegando ao contato com a expressão corporal de questões profundas da mente e da emoção do cliente. Esse toque deve ser, portanto, uma forma importante de leitura de aspectos sutis, que envolvem a representação de uma imagem postural.

Uma vez que se conhece como acontecem os mecanismos corporais, pode-se ter uma abordagem terapêutica mais incisiva em relação ao indivíduo, criando uma linguagem comum entre terapeuta e cliente.

Para que essa linguagem possa surgir, é preciso que se desenvolva uma leitura específica, uma maneira própria de raciocinar sobre os dados que coletamos rotineiramente, o que chamamos de *pensar ayurvédico*.

Essa linha de análise proporciona uma riqueza de informações e possibilita ao terapeuta direcionar seu tratamento; mas, por outro lado, obriga-o a buscar soluções terapêuticas múltiplas, o que o torna um generalista com especializações e não um especialista em uma só técnica ou método. Não é possível tratar todos com uma única medida.

Tomando-se como exemplo o tratamento de uma lombalgia, independentemente da técnica aplicada, em tese existem bons recursos para solucioná-la. Porém, muitas vezes, ela pode ser resistente ao tratamento, envolvendo mais retrações persistentes, ou apresentar muitas recidivas, mesmo tendo oferecido um bom trabalho de cadeias musculares.

Num quadro de dor articular, talvez a crioterapia alivie o sintoma álgico em um cliente e intensifique o quadro em outro.

O que caracteriza tais reações é exatamente a diferença indiscutível entre um indivíduo e outro – *a diferença que faz diferença*.