

- TRADICIONAL / RELAXANTE -
**MASSAGEM
AYURVÉDICA**
Plano do Workshop

MASSAGEM AYURVÉDICA TRADICIONAL

- Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Fisioterapeutas, terapeutas corporais, reflexologistas, psicólogos, osteopatas, massagistas, esteticistas, interessados em geral

DETALHES

A arte milenar da terapia corporal tem na massagem ayurvédica tradicional uma das mais completas e rejuvenescedoras tradições desenvolvidas e praticadas na Índia. Este sistema faz parte da religião védica, no entanto, é ainda um dos principais pilares utilizados nos tratamentos medicina ayurvédica, que também pertence a mesma tradição religiosa.

Caracteriza-se por ser uma técnica de massagem holística que favorece a integração, o equilíbrio e o intercâmbio dinâmico entre a mente e o corpo. Figura nos textos védicos mais antigos e se caracteriza pela utilização de óleos. É conhecida e utilizada, portanto, desde a sua origem, como método para complementar e potencializar as distintas ciências. Era e é utilizada pelas famílias como prática habitual e na medicina era e é utilizada como método diagnóstico, curativo e preventivo.

A religião a tem utilizado, desde a antiguidade remota, como método de purificação do corpo. Importante ressaltar ainda que a ciência médica ayurvédica sempre teve nas massagens um complemento importante com variadas técnicas e inúmeras aplicações. O sistema que ensinamos é único, completo, tem incorporado em si todo o conhecimento sutil do funcionamento do corpo, tanto em termos físico, como em termos energético e sutil. Por isso os resultados são visíveis de imediato.

OBJECTIVOS

O curso que promovemos é dividido em 2 módulos específicos.

O 1º modulo busca levar o aluno a:

- Aprender a executar, de forma precisa e criativa, uma massagem completa, dos pés à cabeça utilizando apenas as mãos
- Levar o aluno a perceber o campo energético que compõe o corpo físico e seus efeitos em termos de saúde e de doença
- Dar ao aluno uma maior consciência do seu corpo e de como ele funciona
- Levar o aluno a perceber como as energias se interagem
- Fazer com que o aluno experimente em seu corpo os efeitos da massagem
- Dar conhecimento, em termos de iniciação, de todo complexo teórico que compõe a tradição védica e a medicina ayurvedica
- Dar ao aluno noções de terapia ayurvédica e do seu vasto campo teórico - mostrar ao aluno o desenvolvimento deste sistema ao longo dos séculos
- Mostrar ao aluno como deve funcionar um gabinete - ensinar ao aluno como deve se comportar, de forma ética, perante o cliente e durante o tratamento
- Saber discernir entre os diversos casos que se apresentam e o que deve fazer para realizar uma boa massagem.

O 2º modulo busca levar o aluno a:

- Aprender a executar, de forma precisa, uma massagem completa, dos pés à cabeça utilizando as mãos e os pés e fazer alongamentos e estiramentos em determinadas zonas do corpo
- Perceber o campo energético que compõe o corpo físico e as mudanças que podem advir com a correção da postura e soltura dos músculos e tendões
- Ter maior consciência das mudanças que pode realizar no corpo de uma pessoa
- Experimentar no seu corpo os efeitos da massagem com os pés e dos alongamentos e estiramentos
- Estudar com mais profundidade os estudos teóricos iniciados no 1º módulo com relação a tradição védica e a medicina ayurvédica
- Continuar a estudar o vasto campo teórico da terapia ayurvédica
- Saber discernir entre os diversos casos que se apresentam e o que deve fazer para realizar uma boa massagem com os pés, com os estiramentos e alongamentos.

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

Dentre outros: Estimula as energias do corpo físico. Equilibra as emoções. Facilita o auto-conhecimento. Combate o “stress”. Recupera e mantém a saúde física, psíquica, mental. Amplia a capacidade respiratória. Activa a circulação sanguínea. Recupera o nível máximo da energia vital, desfazendo os seus bloqueios. Reequilibra a energia nos chakras. Corrige a postura corporal. Acrescenta-se os efeitos positivos dos alongamentos e estiramentos, soltura das tensões com a massagem realizada com os pés, redistribuição da energia e o relaxamento que advém da inserção destas novas manobras.

PROGRAMA DO CURSO

O 1º módulo possui uma parte teórica e uma prática:

Teórico:

Ayurvédica: Conceito, Características, Acções e Funções.

História da Ayurvédica Conceitos gerais da Medicina Ayurvédica.

As diversas massagens na Índia.

Os preceitos e fundamentos básicos da terapia ayurveda: os 5 elementos e os 3 Doshas.

Os pilares do ayurveda.

Noções de Anatomia humana, com ênfase aos músculos de sustentação, e subtil.

Noções de Fisiologia humana (ênfase para o sistema nervoso autónomo e circulatório na aplicação da massagem).

Noções de anatomia oculta.

Principais Centros Energéticos do sistema subtil, primários e secundários de importância na prática da massagem e suas funções psico-fisiológicas.

Introdução ao Sistema de Chakras.

Os chacras e suas funções.

Os óleos e suas principais aplicações.

A Arte da massagem Ayurvédica.

Indicações, contra-indicações da massagem Ayurvédica.

Circuitos básicos e subtis da massagem Ayurvédica.

Massagem Ayurvédica e realinhamento dos chacras.

Movimentos utilizados na Ayurvédica.

Prático:

A parte prática inclui a execução de uma massagem completa, simples, com a seguinte sequência básica:

COLUNA: Lombar, dorsal, cervical e estimulação de pontos vitais

MEMBROS INFERIORES: Região posterior e planta dos pés – massagem e estimulação de pontos vitais

MEMBROS INFERIORES: Região anterior – massagem e estimulação de pontos vitais

ABDÓMEN: Massagem e estimulação de pontos vitais

TÓRAX: Massagem e estimulação de pontos vitais

MEMBROS SUPERIORES: Massagem na parte anterior e posterior e estimulação de pontos vitais

PESCOÇO: Massagem nas cordas vocais e estimulação de pontos vitais

FACE: mandíbula, sínus, orelhas, sobrancelhas, testa e estimulação de pontos vitais

CABEÇA: couro cabeludo, células do cérebro e olhos e estimulação de pontos vitais

O 2º módulo, igualmente, possui uma parte teórica e uma prática:

Teórica:

Continuação da explicação sobre a Ayurvédica: Conceito, Características, Acções e Funções.

Continuação da explicação sobre os conceitos gerais da Medicina Ayurvédica.

Continuação da explicação sobre os preceitos e fundamentos básicos da terapia ayurveda: teoria dos 5 elementos, os 5 elementos e os sentidos, os 3 doshas e a 3 qualidades mentais, gunas.

Terapia Ayurvédica e os sistemas de massagem.

Complemento sobre anatomia e fisiologia para a massagem com o pés e novas manobras.

Os sete tecidos corporais – Saptadhatu e os sete corpos sutis.

Factores que alteram o equilíbrio doshas: naturais e não naturais.

Noções de anatomia oculta – Aprofundamento sobre o sistema de chakras e energia subtil.

Massagem Ayurvédica e realinhamento dos chakras.

Os 21 chakras menores e os chakras auxiliares Chakras e pontos de reflexo no corpo.

Os campos sutis de energia e saúde – transferência de energia e vibração.

Massagem Ayurvédica e dissolução dos bloqueios energéticos no campo físico e subtil (etérico) – Tipos de bloqueios e seus efeitos no corpo físico e espiritual.

Os pontos marmas – classificação e importância.

Massagem Ayurvédica e os nadis.

Massagem Ayurvédica e o sistema linfático.

Os óleos e suas principais aplicações – composições principais e propriedades dos óleos essenciais aromáticos – aprofundamento.

Coluna vertebral e suas curvaturas Correção de postura através da massagem ayurvédica.

Indicações, contra-indicações da massagem Ayurvédica realizada com os pés.

Indicações, contra-indicações dos alongamentos e estiramentos Anatomia oculta e emocional.

Aconselhamento

Prático:

Este módulo é dividido em duas fases, com número de horas iguais.

A **primeira** fase inclui a execução de uma massagem completa com as mãos, massagem com os pés e alongamentos básicos, com a seguinte sequência:

COLUNA: Lombar, dorsal, cervical e estimulação de pontos vitais / Massagem com os pés nas costas / alongamento básico nas costas

MEMBROS INFERIORES: Região posterior e planta dos pés – massagem e estimulação de pontos vitais / Massagem com os pés na parte traseira das pernas e pés, alongamento básico na parte traseira das pernas e pés

ALONGAMENTO BÁSICO NA POSIÇÃO SENTADO

MEMBROS INFERIORES: Região anterior – massagem e estimulação de pontos vitais, alongamento básico na parte anterior das pernas e pés

ABDÔMEN: Massagem e estimulação de pontos vitais

TÓRAX: Massagem e estimulação de pontos vitais

MEMBROS SUPERIORES: Massagem na parte anterior e posterior e estimulação de pontos vitais

PESCOÇO: Massagem nas cordas vocais e estimulação de pontos vitais

FACE: mandíbula, sinos, orelhas, sobrancelhas, testa e estimulação de pontos vitais

CABEÇA: couro cabeludo, células do cérebro e olhos e estimulação de pontos vitais.

A **segunda** fase inclui o aprendizado de todos os alongamentos e estiramentos, adicionais, em cada parte do corpo, de acordo com a sequência da massagem:

Alongamentos nas costas em posição decúbito ventral Alongamentos nas pernas e pés na parte anterior

Alongamentos na posição sentado Alongamentos nas pernas e pés na parte posterior Alongamentos

Alongamentos na barriga e caixa torácica

Alongamento nos braços na posição deitado Alongamento no pescoço - cervicais

DURAÇÃO: Total = 96h (80 presenciais + 16h não presencial)

DOCENTES / INSTRUTORES

Os módulos terão a direção de professores da associação e de convidados estrangeiros.

Coordenador Geral do Curso: Valter Carlos Cardim (Swami Gyanesh)

Professores: Formadores da Alba com CAP

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO

Para participar dos módulos e cursos promovidos pela Associação é necessário:

- Preencher ficha de candidatura com pagamento da inscrição
- Trazer uma foto tipo passe para o cartão
- Entregar uma carta explicando os motivos do interesse em participar do curso
- Entrevista - fotocópia do comprovante de escolaridade
- fotocópia do cartão de contribuinte
- fotocópia do B.I. ou C.C.

PREÇO*

Módulo I (40 hrs) = 50 Euros de inscrição* + 300 Euros pelo curso (Certificado de Massagem Ayurvédica para Relaxamento / Massagem Ayurvédica para Spa Terapias)

Módulo II (56 hrs)= 300 Euros (Certificado de Formação Profissional em Massagem Ayurvédica Tradicional (modulo I + modulo II = 96 hrs)

Total (96 hrs) = 650 euros * (*Sócios tem 10% de desconto no preço da formação)

MATERIAL

FORNECIDO: Caderno de apontamentos.

NECESSÁRIO: Roupa apropriada para fazer e receber massagem, óleo de massagem natural (vegetal do tipo amêndoas doce, sésamo, grainha de uva, etc.), lençol, toalha grande.

CONDIÇÕES

O Curso de Formação em Massagem Ayurvédica Tradicional – Modulo I e II terá lugar nas Instalações da Associação, em Lisboa, ou em seu escritório do Porto, ou ainda, quando em outras localidades, em locais alugados, sendo o aluno avisado atempadamente no acto da inscrição. Para cada módulo prevê-se que o número de participantes seja no máximo de 18. Para além das salas de aulas devidamente equipadas para os fins pedagógicos em vista, a Associação fornece aos participantes, para cada módulo, caderno de apontamentos, teórico e prático.

CERTIFICADO

Os Alunos só recebem o certificado se for aprovado nos dois módulos: teórico e prático. Os certificados são emitidos pela Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica.

INFORMAÇÕES

Lisboa: 212467740 / 960448999/ 919075904

E-mail: lisboa@ayurvedica.org

E-mail: porto@ayurvedica.org

* Pagamento da inscrição pode ser feita por transferencia bancária: (apresentar recibo no 1º dia de aula):

Banco Montepio Geral: Numero do Nib: 0036 0006 99100071601 88

Agencia: Alvalade - Lisboa

* Os cheques cruzados nominais deverão ser passados somente em nome da Associação Alba

* Em caso de desistência por parte do aluno a Associação não devolve a taxa de inscrição.