

TÉCNICAS AYURVÉDICAS

PARA A SAÚDE

Plano do Curso

TÉCNICAS AYURVÉDICAS PARA A SAÚDE

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Terapeutas Ayurvédicos, Massoterapeutas Ayurvédicos,
Estudantes de Naturopatia Ayurvédica, Técnicos de Saúde.

DETALHES

A arte milenar das terapias que compõem a Medicina Tradicional Ayurvédica são extremamente vastas. Foram séculos acumulando e desenvolvendo uma sabedoria ímpar. Neste workshop especial, destinado a um público já familiarizado com uma ou mais técnicas das terapias orientais, serão ensinados alguns dos procedimentos básicos e práticos.

O workshop é eminentemente prático com incursões teóricas durante o ensino de técnicas.

PROGRAMA

1º dia:

- a) Manhã: das 9:00 as 13h: Shiro Dhara* e Snehana**
- b) Tarde: das 14:00 as 18:00: Udwartana***

2º dia:

- a) Manhã: das 9:00 as 13h: Massagem Abhyanga Básica****
- b) Tarde: das 14:00 as 18:00: Massagem Abhyanga Básica

3º dia:

- a) Manhã: das 9:00 as 13h: Revisão da matéria dada, prática da massagem Abhyanga

*Shiro Dhara: Shirodhara é uma palavra sânscrita cuja tradução literal significa: shiro (cabeça) e Dhara (fluxo). É um dos tratamentos mais utilizados pela Medicina Ayurvédica na execução das terapias de purificação, Panchakarma. Trata-se de uma terapia onde um fio de óleo vegetal, puro ou medicado, é derramado sobre a testa. Os líquidos utilizados na execução de um tratamento com Shirodhara depende do que está sendo tratado, e pode incluir, de acordo com a receita do médico: óleo, leite, soro de leite, água de coco, ou mesmo água. Esta técnica tem sido utilizada para tratar uma variedade de distúrbios, onde se inclui: doenças dos olhos, sinusite alérgica, rinite, embranquecimento do cabelo, distúrbios neurológicos, perda de memória, insônia, diminuição da audição, zumbido, vertigem, etc.. É ainda utilizada em spas por produzir relaxamento e liberação do stress.

**Snehana: A palavra sânscrita “snehana”, traduzindo literalmente, significa “oleação”. Subjectivamente indica ainda: “afeição”, “suavidade” e “gentileza”. Na Ayurveda as terapias de oleação ocupam um papel fundamental. A oleação, utilizada por muitas das tradições milenares, e até pelas nossas bisavós, é importante para o equilíbrio do corpo e da mente. Os óleos vegetais, puros ou medicados, quando receitados pelo médico, são amplamente utilizados para purificar e/ou nutrir todo o organismo.

***Udwartana: Utiliza-se um pó (1) de alguma erva juntamente com o óleo. Este é um tratamento indicado para pessoas do biótipo Kapha ou com desequilíbrios em kapha como obesidade, gordura localizada, retenção de líquidos, letargia, edema, pele pegajosa e celulite.

****Abhyanga: A palavra sânscrita Abhyanga significa olear, untar. Trata-se de uma das massagem mais utilizadas nos tratamentos ayurvédicos, sendo base para várias outras. É realizada quase sempre antes de outras modalidades de tratamento. Abhyanga é uma oleação. É feita com óleo morno, escolhido de acordo com o biótipo (dosha) do paciente, sendo que o tempo, o ritmo e a pressão também segue este conceito. Indicada para diversos distúrbios: depressão, má circulação, insónia, etc.. Rejuvenesce e tonifica os tecidos.

(1) O uso do pó tem a finalidade de estimular o tecido adiposo e a circulação local, movimentando a energia estagnada no local, manifestada pelos sinais citados. De acordo com a tradição Ayurvédica, o oposto reduz o oposto e o semelhante aumenta o semelhante, por isso na Udwartana, para além da própria função terapêutica da planta que foi utilizada para fazer o pó, se compararmos com os componentes da massagem, percebemos que são opostos: o pó é seco, leve, áspero e adstringente, perfeitos para o biótipo que apresenta característica pesada, pegajosa, húmida e suave.

DURAÇÃO - PREÇO - MATERIAL

Duração: 20

Preço: 150 + 50 de inscrição (sócios não pagam a inscrição e tem 10% de desconto)

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org