

CURSO DE FORMAÇÃO EM AYURVEDA

Disciplinas (ementa) a serem estudadas no curso de ayurveda

Fundamentos do Ayurveda (Maulika Siddhanta)

- Introdução (apresentação do Programa);
- Padartha Vijnana (princípios básico do ayurveda);
- Ayurveda Sastra (conceito);
- Asthanga Ayurveda (os oito ramos do ayurveda);
- Fundamentos históricos, filosóficos e cosmológicos do ayurveda;
- Darsana Sastra (bases filosóficas do ayurveda, as principais escolas/linhas de pensamento do hinduísmo);
- Astika Darsanas (nyaya, vaishesika, samkhya, yoga, mimansa e vedanta; Nastika Darsanas (charvak, jainismo e budismo) e outras visões de escolas/linhas de pensamento oriundos da Índia que influenciaram o ayurveda desde sua sistematização até os dias atuais);
- Estudo dos textos clássicos do ayurveda (Caraka Samhita, Susruta Samhita e Astanga Hrdayam);
- Panorama atual do ayurveda no Brasil e no mundo;
- Pancha maha bhutas (os cinco elementos e sua atuação no nosso dia a dia); Os três elementos da natureza (as gunas - sattva, rajas e tamas);
- Karma (tipo de ação e reação da natureza);
- Purusharthas (Os quatro objetivos de vida do hinduísmo); A compreensão do ayurveda e a inter-relação do corpo, da mente e espírito;
- Os cinco elementos e os órgãos dos sentidos (tanmatras);
- Os atributos básicos do conceito tridosha (os três bio tipos: Vata, Pitta e Kapha);
- Teoria dos três doshas (bio tipologia baseada nos cinco elementos da natureza), estudo do bio tipo vata (ar + éter) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos), estudo do bio tipo Pitta (fogo + água) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos), estudo do bio tipo kapha (terra + água) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos);
- Os 20 atributos da natureza e os efeitos nos doshas (bio tipos); Prakruti (o bio tipo original); suas funções e uso, o bio tipo de cada ser e as possíveis combinações, elementos, qualidades, ações, locais e uso.
- Introdução ao Sânscrito.
- Os sete dhatus (tecidos corporais), ações, inter relações, estados de excesso e deficiência;
- As três essências do organismo (prana, tejas e ojas). Os sete Kalas (as sete membranas corporais);
-



- Agni (as enzimas de transformação no organismo, mente e energia), Agni e os cinco elementos, os doshas e o Agni, variedades de formas de Agnis; Os 40 tipos de Agni e os seus sub tipos;
- Srotas (canais por onde passam as substâncias - nutritivas e de resíduos); Os Srotas sutis (Nadis) descrição e distúrbios; Efeitos da supressão das necessidades naturais;
- Os três malas (excreções corporais); outros tipos de sub excreções corporais, mentais e energéticas;
- Noção Básica de anatomia e fisiologia, integrada com a visão do ayurveda. (online)
- Descrição dos procedimentos clássicos de avaliação ayurvédica.
- As causas das desarmonias físicas, mentais e energéticas.
- Processo da manifestação da desarmonia.
- Os seis estágios da desarmonia.
- Trividha Pariksha e Asthavidha Pariksha (os processos tradicionais de avaliação ayurvédica para determinar o bio tipo de cada ser humano e uma possível desarmonia psico física e emocional).
- Treinamento e análise de todas as principais formas de avaliação ayurvédica:
- A mente e as três gunas (essências sutis da natureza);
- A mente e os Pancha Maha Bhutas (os cinco grandes elementos da natureza);
- A correlação dos Koshas (corpos sutis) com a mente;
- Os quatro níveis da mente;
- A mente e os doshas (bio tipologia);
- As três camadas da mente;
- O eu supremo;
- Exercícios vivenciais práticos durante as aulas;
- A mente individual, social, grupal, global e universal;
- O uso do ayurveda na compreensão das estruturas do corpo, da mente e do espírito de forma integrativa para que deste modo os aprendizes se tornem mediadores e promulgadores de uma cultura de privilegia a paz e as redes de convivência, preservando e respeitando a cultura original do ayurveda e local onde se está aplicando.
- Estilo de vida e rotina diária como manutenção e prevenção de desarmonias no organismo físico e mental;
- Dinacharya (estilo de vida do dia); Ratricharya (estilo de vida noturno); Rutocharya (O ayurveda e as estações do ano);
- Equilíbrio dos doshas nas 04 estações;
- O propósito da rotina diária na vida;
- Os três pilares da vida;
- O levantar-se; A importância da evacuação diária; Limpeza da boa (escovação dos dentes como prevenção, limpeza da boca através de bochechos e gargarejos); Limpeza e manutenção dos olhos; Limpeza dos nariz; Limpeza dos ouvidos;
- A Correta postura do ser nesta vida, sua meta espiritual;
- Massagem como rotina diária e a auto massagem;

- A importância do exercício;
- Banho (o uso do banho diário, banho de água, banho de leite, banho com ervas e banho com óleos);
- Os melhores horários do dia para prática das atividades mencionadas.

Princípios da Terapêutica Aplicada (Kriya Krama)

- Sneha e Bahya Sneha (aplicação de óleo externamente sobre o corpo);
- As quatro partes que compõem a massagem ayurvédica;
- A pele, o maior órgão sensorial do corpo, como atua a massagem neste órgão;
- As sete camadas da pele;
- A relação da massagem e os doshas (bio tipos) e os sub doshas (sub bio tipos);
- A relação da massagem com os dhatus (tecidos corpóreos);
- Os tipos principais de massagem: Abhyanga (massagem com óleo), Udvartana (massagem com pós de ervas), Utsadana (massagem com pós de ervas + óleo), Garshana (massagem com pós de ervas + óleo +sal), Bala Abhyanga (massagem em crianças – shantala), auto abhyanga (auto abhyanga), Anga Abhyanga (massagem parcial);
- Regras para aplicação da massagem; Indicações e contra indicações para a massagem;
- Aplicação da massagem como prevenção e manutenção da saúde assim como o combate a desarmonias dos elementos primordiais da natureza;
- As diversas formas de manipulação corporal durante a massagem;
- Os estados da mente durante e após a massagem;
- Os vários tipos de materiais (óleo, pós de ervas, óleo essencial) para aplicação da massagem e sua correlação com a natureza (qual tipo de material melhor e como descartar o material usado sem danificar a natureza);
- Preparação do profissional e do cliente;
- Asseio;
- Montagem de uma sala para aplicação de massagem (ambiente); Ética profissional;
- Aula Prática e teórica de massagem;
- Shirahseka (shirodhara) – Método de aplicação de líquido sobre a fronte da cabeça para equilíbrio da mente; Indicações especiais; Materiais requeridos para aplicação; Indicações e contra indicações; Ação na mente e no corpo;
- Tipos de shirahseka: Sneha dhara (método de aplicação com óleo); Takra dhara (método de aplicação com lentelho de leite); Kshira dhara (método de aplicação com leite) e Kashaya dhara (método de aplicação com decocção de ervas);
- Outros tipos de materiais usados na prática do shirahseka; Aula prática e teórica.



- Processos terapêuticos sutis no ayurveda; Sadvritta - Conduta Ética Moral; Aromaterapia no ayurveda; As cores e o ayurveda (as cores na roupas, na casa etc); Correlação das cores com as gunas (elementos da natureza) e os doshas (bio tipo); Terapias com gemas (pedras); Terapia com Mantras (som) os sons curativos; A correlação de nossa casa com nossa saúde e demais pessoas; A importância da meditação no ayurveda, seu uso, aplicação e formas de programas especiais para cada tipo de desarmonia e para a manutenção da saúde.
- Marma Nidana (estudo dos pontos vitais); Pontos marmas e energia; Pontos marmas e anatomia; Os diversos métodos de terapia marma; Tabela dos marmas e sua ação no organismo físico, mental e espiritual (energético);
- Bio mecânica do movimento aplicado na massagem;
- Shiro Abhyanga – método de massagem na região da cabeça e ombros para relaxamento e manutenção da saúde, Shiro Pichu – método de aplicação de um tipo de pano com chá de ervas ou outras substâncias sobre a região do topo da cabeça como tratamento de desarmonias e manutenção da saúde e Shiro Basti – método de equilíbrio da mente e do corpo através de uma espécie de chapéu que é confeccionado especialmente para este procedimento, onde dentro do chapéu é colocada substâncias acasas para tratar a desarmonia e realizar a manutenção do organismo sadio;
- Nasatarpana: (aplicação de óleos nas narinas);
- Karnapurana (aplicação de óleo nos ouvidos);
- Akshitarpana (aplicação de óleo nos olhos);
- Gandhusa (aplicação de óleo e outras substâncias na boca);
- Kavala (gargarejo usando óleos ou outras substâncias); Aula teórica e Prática.
- Bastis externos (aplicação de um tipo invólucro feito de farinha e água em partes específicas do corpo. Dentro do invólucro são colocados ingredientes aquosos feitos de chá ou decocção de ervas, ou óleo vegetal e é mantido morno por um determinado tempo); Tipo de bastis: Kati Basti (aplicação de basti externo sobre a base da coluna e seus pontos reflexos); Griva Basti (aplicação de basti externo sobre a cervical); Janu Basti: (aplicação de basti externo sobre o joelho); Uro Basti (aplicação de basti externo sobre o coração); Akshitarpana - Netra Basti (aplicação de basti sobre os olhos).
- Conceito de filosofia do alimento pela visão do ayurveda; Alimentação ayurvédica (estudo dos Alimentos); Conceito de rasa, virya, vipaka e prabhava (ação, os seis sabores, potencia energética, efeito pós-digestivo e ação específica) na alimentação; A importância de prana (vitalidade) do alimento; Os vários estágios da digestão pela visão do ayurveda; Combinação de alimentos; O ritual da comida; Quantidade ao alimentar-se; Preparação da comida; Seleção dos alimentos; Satmya (habito desarmônico); O efeito do alimento nos doshas (bio tipo); Antídotos; Efeito mental dos alimentos; Listas de alimentos pela constituição (bio tipo), Estudo dos alimentos: frutas e vegetais, grãos,



sementes, feijões e nozes. Laticínios e produtos animais, óleos, condimentos e especiarias; Programa alimentar para os três doshas (bio tipos); Escolhendo sua alimentação ideal; Uso terapêutico dos Condimentos; Metabolismo alimentar (Pilu Paka); Eco alimentação.

- Compreensão de estruturação de programa alimentar para as estações do ano, para as idades de vida (fetal e gestacional, infantil, adolescente, adulto e terceira idade) e de acordo com o gênero. Programa alimentar de acordo com as principais desarmonias e Alimentos desintoxicantes; Ama Pachama (programa para eliminação de toxinas do organismo); Diversas formas de ama pachama (programa especial de limpeza do organismo);
- Svedana / Sveda Karma – Bashpa Sveda; Aplicação de suor sobre o corpo através de uma caixa de vapor; Ação, Indicações e contra indicações; Materiais a serem usados; Preparação do paciente e do profissional; Como montar uma caixa de vapor.
- Pindas (são saquinhos feito de pano cru de algodão com algum ingrediente específico dentro, que é aplicado sobre o corpo após receber uma massagem com óleos); Shashtikashali ou Pinda Sveda: aplicação de arroz cozido em ervas e leite em forma de trouxinhas sobre o corpo. Valuka Sveda: aplicação de trouxinhas seca e quente sobre o corpo; Patra Pinda Sveda: aplicação de trouxinhas com ervas sobre o corpo; Detalhes de todos os tipos de aplicação de Pindas sobre o corpo; Indicações e contra indicações; Materiais a serem usados; O uso dos materiais e a natureza; Como descartá-los.
- Pariseka Sveda (aplicação de óleo contínuo sobre o corpo); Lepa: tratamento de aplicação de ervas em forma de pasta com óleo medicado em forma de emplastos; Diversos tipos de lepas; Seu uso específico para cada desarmonia e para a manutenção da saúde física e mental; Annalepana: aplicação de pasta sobre o corpo; Snehavagahana: utilização de óleos e outras substâncias para imersão; Parisheka: aplicação de óleo contínuo sobre a pele; Aula prática e teórica. Enfoques terapêuticos ayurvédicos – tonificação e redução – langhana e brimhana – indicações de montagem de tratamentos para desarmonias de doshas; Regras para a montagem dos programas terapêuticos no ayurveda; Indicações especiais.
- O uso de materiais da natureza no ayurveda como: folhas de ervas (secas e frescas), raízes (secas e frescas), especiarias, óleos e etc;
Estudo comparativo da substâncias encontradas na natureza disponíveis no Brasil e na Índia; Materiais da natureza que encontramos na Índia e nos textos clássicos do ayurveda; O uso dos materiais de acordo com a vigilância sanitária para uso pessoal ou profissional, como prevenção e como uso ao combate a desarmonias previstas no ayurveda;
- Materiais da natureza usados: folhas de ervas (secas e frescas), raízes (secas e frescas), especiarias, óleos etc; O uso destes materiais na história. Conceito de Rasa, Virya, Vipaka e Prabhava (ação, os seis sabores, potencia energética, efeito pós digestivo e ação específica)



- no ayurveda; Os vinte atributos (gunas – dez pares) e sua correlação com os materiais da natureza usados no ayurveda; Panchakashaya Kalpana (conceito de métodos, formulação e preparações dos materiais da natureza usados no ayurveda) tais como: swarasa (suco), kalka (pasta), kwatha (decoção), hima (infusão a frio – chá a frio), phanta (infusão quente – chá a quente), óleos e ghi (óleo da manteiga de leite de vaca purificado) ayurvédicos, avalchas (geléia) etc; Matra (dose); Aushadhi Sevana Kaala (momento e horário adequado para administração dos produtos naturais); Anupana (conceito de veículo para a ingestão dos produtos naturais); Estudo comparativo do produtos naturais encontrados na Índia e no Brasil; A forma correta de uso, recomendação, indicação, prescrição de acordo com a legislação brasileira para cada profissão ou para uso pessoal; Indicação e contra indicação; O conceito ecológico da utilização de materiais naturais, como o descarte e a colheita, onde comprar, qualidade do material etc.
- Preparações especiais de acordo com o ayurveda; Cosmetologia ayurvédica; Preparação caseira e natural de churnas (pós de ervas combinados), xaropes, ghi preparado com ervas; óleos especialmente preparados com ervas, para uso pós-banho e em massagens; unguentos (lepas); pomadas e cremes caseiros; máscaras faciais; xampus e sabonetes caseiros; decoções; sais de banho; elixires tipo rasayanas (rejuvenescimento) tais como: lehyas (pastas) e Arystha (vinho de ervas); Armazenamento e estocagem; Estudo teórico e Prática de suas preparações usando somente materiais naturais; O impacto na natureza ao usar este tipo de produto no dia a dia; Como descartar o material usado e qual tipo de material usar.

Princípios da Terapêutica Aplicada (Kaya Chikitsa)

- Diagnóstico e avaliação avançado; classificação dos doshas (bio tipo) ou determinação da prakriti (bio tipo original); Avaliação ayurvédica; Atendimento ayurvédico aos clientes, como forma de prevenção e manutenção da saúde; Orientações de técnicas ayurvédicas para rotina diária; Orientação alimentar; Ervas e especiarias naturais e preparações especiais de acordo com o ayurveda; A parte do curso ocupará o sábado à tarde e o domingo integral, constando de atendimentos a pessoas de acordo com o Método Ayurvédico. Serão atendidas pessoas, trazidas e indicadas pelos alunos, pessoas amigas ou da família, que sabem que serão atendidas por um grupo de profissionais em um curso de ayurveda.
- Estudo profundo de; Langhana (depleção); Bhrimhana (fostalecimento); Snehana (oleação); Rukshana (desidratação); Sthambhana (adstringente); Swedhana (sudação); Shamana (pacificação) e Shodhana (purificação). Roga Pariksha (estudo dos transtornos físicos e mentais): Exame dos doshas (bio tipo); Nidana (etiologia); Purvarupa (prodromos); Rupa (sintomas atuais da doença); Upasaya (teste terapêutico); Samprapti (patogênese); Sadhya-



- Asadhya Pariksha (prognóstico); Arista Laksanas (sinais de morte iminente).
- Os dois tipos de rejuvenescimento; Virilidade; Regras para a atividade sexual; Antes, durante e após a atividade sexual; Sexo inadequado; Alimentos, ervas e substancias naturais que melhoram e são benéficas para o rejuvenescimento e virilidade; Nidana Panchakam (etiologia e patologia); A importância de compreender a causa das desarmonias; As causas de algumas desarmonias específicas; As 32 categorias de desarmonias; Ojas e Ama; Estações do ano; Idade; Estados da digestão; Os seis estágios progressivos da desarmonia no organismo; As sete causas principais da indigestão; Antahkarana o instrumento interno; Saúde Mental. Estudo de casos através da avaliação ayurvédica.
 - Estudos de Roga (doença) classificando as doenças mais comuns no Brasil e as estudando pelo ponto de vista do ayurveda e como montar um programa de tratamento ayurvédico, com demonstração de casos clínicos;
 - Pancha Karma Clássico; Pancha Karma do Kerala; Programa prático de pancha karma; Objetivos dos cinco pancha karmas; Os cinco pancha karmas (vamana, virechana, basti, nasya, rakta moksha); Materiais Indianos e locais que são usados em todos os processos terapêuticos; Ecologia e Pancha Karma; Indicações e Contra Indicações; Limpeza de fígado e vesícula; outros tipos de limpeza do corpo e da mente; Formas simples de limpeza do corpo e da mente para serem feitas em casa e outras mais complicadas e profundas, os alunos, terão aulas práticas, teóricas e estarão acompanhando casos reais.
 - Purva Karma (ações práticas de preparação e manutenção da saúde) e Pancha Karmas (ações de desintoxicações do corpo) e a interligação dessas técnicas com a mente;

Metodologia de Pesquisa Transdisciplinar

- As bases epistemológicas do conhecimento. Materialismo e idealismo. Racionalismo e empirismo. O processo do conhecer. Tipos de Conhecimento: ideológico, religioso, filosófico e científico. Tipos de pesquisa. Etapas da construção de um projeto de pesquisa: a escolha do tema, a formulação do problema, os objetivos da pesquisa, sua relevância, a revisão de literatura/construção do referencial teórico-conceitual, instrumentação da metodologia. Estratégias metodológicas em pesquisa em saúde: métodos qualitativos e quantitativos.

Instituto Naradeva Shala

Rua Coriolano, 169/171 – Pompeia – CEP: 05047-000 – São Paulo/SP Tel:
(11) 3862-7321 – E-mail: cursos@naradeva.com.br