



**UFPB - UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
DEP. DE CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES/ CENTRO DE EDUCAÇÃO  
COORDENAÇÃO DE CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES  
CURSO DE CIÊNCIAS DA RELIGIÕES**

**MARIA NATIVIDADE GOMES DE SIQUEIRA**

**AYURVEDA: Um estudo das relações entre os Doshas e os  
pressupostos alimentares e espirituais**

**JOÃO PESSOA – PB  
2020**



**UFPB - UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

**MARIA NATIVIDADE GOMES DE SIQUEIRA**

**AYURVEDA: Um estudo das relações entre os Doshas e os  
pressupostos alimentares e espirituais**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao programa de graduação em ciências das religiões da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial de obtenção do título de bacharelado em ciências das religiões sob a orientação da professora Dra. Maria Lucia Aburre Gnerre.

**JOÃO PESSOA – PB  
2020**

S618a Siqueira, Maria Natividade Gomes de.

Ayurveda: um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais / Maria Natividade Gomes de Siqueira. - João Pessoa: UFPB, 2020.

49f. : il.

Orientadora: Maria Lucia Aburre Gnerre  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Ciências das Religiões) – UFPB/CE

1. Ayurveda. 2. Doshas. 3. Alimentação. I. Gnerre, Maria Lucia Aburre Gnerre. II. Título.

UFPB/CE/BS

CDU: 279.224(043.2)

MARIA NATIVIDADE GOMES DE SIQUEIRA

**AYURVEDA: UM ESTUDO DAS RELAÇÕES ENTRE OS  
DOSHAS E OS PRESSUPOSTOS ALIMENTARES E  
ESPIRITUAIS**

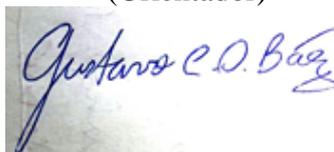
Trabalho de conclusão de Curso apresentado a  
Universidade Federal da Paraíba. Campos I João Pessoa  
como requisito obrigatório para obtenção do título de  
Bacharela em Ciências das Religiões.

**BANCA EXAMINADORA**



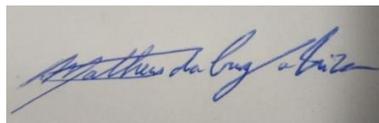
Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Maria Lúcia Abaurre Gnerre  
(Orientador)



Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Gustavo C. O. Braz  
(Examinador)



Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Matheus da Cruz e Zica  
(Examinador)

**João Pessoa, 30 de março de 2020**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico esse trabalho a minha neta MARIA EDUARDA, minha inspiração, espero que essa pequena, cresça num mundo melhor, onde possa aprender e usufruir dos ensinamentos que realmente importa para ser saudável e feliz.**

## **AGRADECIMENTOS**

Á Deus pelo dom da vida, pela força e proteção em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais que são alicerces fundamentais na construção da minha educação.

As minhas filhas Nayara e Caroline, sentido maior da minha vida.

Ao meu marido e companheiro de todos os momentos.

Aos meus irmãos, irmãs, sobrinhas e sobrinhos, pela união e apoio nos momentos difíceis, principalmente ao meu irmão Jonas e minhas irmãs Ivone e Dora, que estiveram do meu lado dando força e apoio no início dessa jornada acadêmica quando passeio por momentos muito difíceis.

Ao meu genro Lucian e minha filha Nayara que me deram de presente com o consentimento de Deus minha neta Maria Eduarda, que é a maior inspiração da minha vida.

A minha cunhada e amiga Nazarete, que sempre tem uma palavra amiga e incentivadora em todos os momentos.

A minha amiga Aparecida nossa amizade perdura desde a nossa adolescência sempre esteve comigo em todos os momentos.

À orientadora do TCC Maria Lucia Aburre Gnerre, por trazer para as suas aulas de Religiões Orientais um conhecimento, que nos passou com muita dedicação e alegria. O que fez com que eu me encantasse pela cultura indiana. Agradeço principalmente pelas aulas de Yoga que foram um divisor de águas na minha vida.

A todos os professores que contribuíram com o meu aprendizado.

A todos os colegas de turma pela oportunidade de compartilharmos conhecimento.

As minhas colegas de turma que se tornaram amigas, Clotilde, Conceição, Juliana e Erika.

## RESUMO

O trabalho a ser apresentado tem como objetivo compreender a importância do *Ayurveda* para uma melhor qualidade de vida, considerando os pressupostos: alimentação, saúde e espiritualidade a partir dos *Doshas*. Vale destacar que *Ayurveda* é a medicina indiana mais antiga na ciência da saúde, originada na Índia há cerca de 5000 anos. Significa “ciência ou conhecimento da vida”, que tem como finalidade prevenir doenças através do cuidado com o corpo e o espírito. Dentro desse contexto, há o sistema dos *Doshas* que trata da constituição física e psicológica de cada indivíduo, formada pelos cinco elementos da natureza: éter, ar, água, fogo e terra que unidos dois a dois formam: *Vāta*, *Pitta* e *kapha*. Partindo dessa justificativa é relevante problematizar como a *Ayurveda* contribui para qualidade de vida de pessoas, considerando os pressupostos de alimentação, saúde e espiritualidade. Dentro da espiritualidade deve-se considerar o yoga como sendo o pilar espiritual do *Ayurveda*. Para consolidação desse trabalho foi realizado uma pesquisa qualitativa através de pesquisa bibliográfica de textos e livros. Para fundamentar e validar os dados levantados, este estudo conta com a contribuição e discussões de pensadores como: (CARNEIRO, 2009) que trata da saúde e longevidade na tradição milenar da Índia; (FRAWLEY, 2018) que traz uma visão do *Ayurveda* da mente como cura da consciência. Além de (LAD, 2012) *Ayurveda* como ciência da autocura. Logo, os resultados obtidos nesse estudo, são de relevância para um repensar sobre a qualidade de vida na contemporaneidade, sem deixar de cuidar da consonância entre o corpo físico e o espiritual.

**Palavras-Chave:** *Ayurveda*. *Doshas*. Alimentação. Saúde. Espiritualidade.

## **ABSTRACT**

The work to be presented aims to understand the importance of Ayurveda for a better quality of life, considering the assumptions: food, health and spirituality from the Doshas. It is worth mentioning that Ayurveda is the oldest Indian medicine in health science, originated in India around 5000 years ago. It means “science or knowledge of life”, which aims to prevent diseases through the care of the body and spirit. Within this context, there is the Doshas system that deals with the physical and psychological constitution of each individual, formed by the five elements of nature: ether, air, water, fire and earth that united by two form: Vāta, Pitta and kapha. Based on this justification, it is relevant to discuss how Ayurveda contributes to the quality of life of people, considering the assumptions of food, health and spirituality. Within spirituality, yoga should be considered as the spiritual pillar of Ayurveda. To consolidate this work, a qualitative research was carried out through bibliographic research of texts and books. To support and validate the data collected, this study has the contribution and discussions of thinkers such as: (CARNEIRO, 2009) that deals with health and longevity in the ancient tradition of India; (FRAWLEY (2018) that brings a view of Ayurveda of the mind as a cure for consciousness. In addition to (LAD, 2012) Ayurveda as a science of self-healing. Therefore, the results obtained in this study are of relevance for a rethinking about quality of life in contemporary times, while taking care of the consonance between the physical and the spiritual body.

**Keywords:** *Ayurveda. Doshas. Food. Health. Spirituality.*

## **LISTA DE FIGURAS**

FIGURA 1: O CORPO VATA.....	24
FIGURA 2: A MENTE VATA .....	25
FIGURA 3: CORPO PITTA .....	27
FIGURA 4: A MENTE PITTA.....	28
FIGURA 5: O CORPO KAPHA .....	30
FIGURA 6: A MENTE KAPHA .....	31
FIGURA 7: DHAL BÁSICO COM CEREAIS, LEGUMES E AMÊNDOA.....	35
FIGURA 8: MASSA INTEGRAL COM MOLHO PESTO .....	36
FIGURA 9: KITCHIRI TRIDOCHA.....	37
FIGURA 10: GANESHA.....	44
FIGURA 11: PRATO MODAKA.....	45

## **LISTA DE QUADROS**

QUADRO 1: CARACTERÍSTICAS DO DOSHA VATA.....	23
QUADRO 2: CARACTERÍSTICAS DO DOSHA PITTA .....	26
QUADRO 3: CARACTERÍSTICAS DO DOSHA KAPHA .....	29

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	9
1 O QUE É O AYURVEDA .....	12
1.1A HISTÓRIA DO AYURVEDA .....	14
1.2 EVOLUÇÃO DO AYURVEDA.....	17
1.3 AYURVEDA NO BRASIL .....	18
2 O QUE SÃO OS DOSHAS E QUAL SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO .....	20
2.1 CARACTERÍSTICAS DA COSNTITUIÇÃO VATA (TEMPERAMENTO NERVOSO).....	22
2.2 CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO PITTA (TEMPERAMENTO BILIOSO).....	26
2.3 CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO KAPHA (TEMPERAMENTO FLEUMATICO). .....	29
3 ALIMENTAÇÃO E ESPIRITUALIDADE.....	33
3.1 ALIMENTAÇÃO .....	33
3.2 ESPIRITUALIDADE: YOGA E AYURVEDA .....	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	47
REFERÊNCIAS:.....	49

## INTRODUÇÃO

Estudos feitos no decorrer da existência humana, especialmente, relacionados às ciências das religiões levam o ser humano a trilhar caminhos diversos e despertar a sede de conhecimento e informações sobre assuntos como: História das Religiões, contato com Artes e Arquiteturas Sacra, além de elementos imaginários, místicos, esotéricos, mitologias. Inclusive, em Ciências Antigas carregadas de espiritualidades em que o ser humano é inserido nesse meio. Nesse sentido, as pessoas têm capacidade criativa e mística, pois todos temos um pouco de misticismo no nosso modo de ver o universo onde habitamos. Mas, percebe-se que o que nos conecta uns com os outros e com a natureza é a espiritualidade que desenvolvemos ao longo da vida: a consciência corpórea, mental, psicológica, social e cultural.

Dentro desse contexto, o presente estudo tem por objetivo: compreender a importância do *Ayuverda* para uma melhor qualidade de vida, considerando os pressupostos: alimentação, saúde e espiritualidade a partir dos *Doshas*. De maneira específica busca: investigar o que é e como funciona o *Ayuverda*; identificar a relação entre os *Doshas* com a alimentação e a saúde; analisar os pressupostos de alimentação e espiritualidade como fonte de saúde e qualidade de vida. Assim, o interesse por estudar essa ciência se deu pela preocupação com a alimentação e a saúde. Ao descobrir que essa ciência trata desses aspectos associados a espiritualidade, sentime instigada a buscar fontes e informações que abordam esse tema, para que a partir dessa possível descoberta pudesse melhorar minha qualidade de vida e a de outras pessoas através da investigação dessas informações coletadas com esse estudo.

Assim, o presente estudo tem como objeto de estudo a importância de uma ciência médica surgida na Índia há muitos séculos chamada *Ayuverda* (a ciência da vida), que tem como finalidade prevenir doenças através de cuidados com o corpo e o espírito, através de uma alimentação adequada e práticas como o yoga que segundo essa ciência conecta o ser humano com o divino. Além do sistema de *doshas* que é formada pelos cinco elementos da natureza: éter, ar, água, fogo e terra que unidos dois a dois formam: *Vāta*, *Pitta* e *kapha* e sua relação com a alimentação e espiritualidade (FRAWLEY, 2018).

Vale justificar que a medicina *ayurvedica* considera que cada indivíduo é único e assim sendo o que serve para uma pessoa, provavelmente, não servirá para outra. Por isso, existem os tipos *Ayurvédicos* que são os humores biológicos denominados de *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Sabe-

se que essa medicina preconiza que sem conhecer nossa constituição particular não é possível praticar atitudes que nos levem a ter uma boa saúde o que nos enfraquece e permite que as doenças encontrem oportunidade para se instalar.

A preocupação alimentar e o funcionamento do corpo humano, são os principais aspectos observados pelo *Ayurveda*. Segundo essa ciência, a falta de cuidado com o corpo resulta em doenças que poderiam ser evitadas com o uso de uma alimentação apropriada, exercícios físicos e sono regular que são específicos para cada pessoa.

Nesse sentido, saber que temos ao nosso alcance um sistema de cura e de prevenção, que pode contribuir para que se alcance uma boa qualidade de vida. Partindo dessa justificativa é relevante problematizar como o *Ayurveda* contribui para qualidade de vida de pessoas, considerando os pressupostos de alimentação, saúde e espiritualidade, especialmente. Uma vez que é pertinente compreender essa ciência, para que seja possível difundi-la a um número cada vez maior de pessoas na busca de um sistema com consciência e compreensão da importância de uma boa qualidade de vida.

Meu primeiro contato com o *Ayurveda* foi através do livro do autor (CARNEIRO, 2009), *Ayurveda: Saúde e Longevidade na tradição milenar na Índia*. considerado um dos maiores conhecedores em *Ayurveda* no Brasil. Com mais de vinte anos de pesquisas e experiência clínica em *Ayurveda* e Fitoterapia. Estudou com os melhores médicos indianos (*Vaidyas*), quando estiveram no Brasil.

O mesmo será uma das referências base para esse estudo sobre os *doshas* e sua relação com a alimentação, um sistema que recomenda uma vida harmônica com inteligência Cósmica, e unidade com a natureza, pois é na mesma que encontramos tudo que se faz necessário para a prevenção de doenças que resultam de um desequilíbrio que acontece devido ao acúmulo de toxinas no organismo. A forma para se manter saudável consiste no conhecimento do corpo e no estilo de vida onde se valoriza o equilíbrio entre alimentação, sono, exercício físico, yoga, meditação e uma vida espiritualizada, com isso, podemos alcançar uma vida longa e com saúde.

Outro referencial teórico importante neste estudo é o autor (FRAWLEY, 2018), (*Vamadeva Shatri*) que traz uma visão do *Ayurveda* da mente como cura da consciência (2018). Também é um autor respeitado no campo da ciência e da espiritualidade *yóguica*, seus trabalhos

abrangem uma vasta área que inclui o *Ayurveda*, a Astrologia Védica, O Yoga, o Tantra, o Vedanta e os próprios vedas.

Já o autor (LAD, 2012), nascido na Índia, médico e professor de Medicina Clássica, nos apresenta um guia prático da Ciência da Autocura. Surgiu de um desejo de que o *Ayurveda* deveria ser partilhada com os povos ocidentais de uma maneira simples e prática. De acordo com Lad (p. ,2012) “os textos *ayurvédicos* clássicos declaram que todas as substâncias encontradas na natureza têm valor medicinal, quando usadas adequadamente”. O que nos leva a compreender que o meio onde vivemos foi preparado para que nada nos faltasse, mas por razões diversas fomos nos afastando desse ambiente onde podemos encontrar tudo que é necessário para se ter boa saúde e uma vida longa e plena.

Para realização desse trabalho se faz necessário uma pesquisa qualitativa através de pesquisa bibliográfica de textos dos autores já citados e outros mais que trabalham e pesquisam *Ayurveda* nas suas raízes.

Para tanto, as referências citadas nesse estudo servirão para validar o referido objeto de estudo e garantir resultados relevantes sobre a importância do *Ayurveda* para qualidade de vida das pessoas que procuram um modo de vida relacionando alimentação, saúde e espiritualidade, ou seja, relações entre os *Doshas* e os pressupostos alimentares, de saúde e de espiritualidade. Logo, os resultados obtidos nesse estudo, são de relevância para um repensar sobre a qualidade de vida na contemporaneidade, sem deixar de cuidar da consonância entre o corpo físico e o espiritual.

Portanto, este estudo é constituído por três capítulos, além da introdução e conclusão. No primeiro capítulo é apresentada uma paisagem sobre o *Ayurveda* e sua importância histórica e evolutiva no Brasil e no Mundo. O segundo capítulo trata sobre o que são os *Doshas* e sua relação com alimentação e suas caracterizações. No terceiro capítulo traz uma análise dos resultados de como o *Ayurveda* contribui ou não para a qualidade de vida das pessoas, considerando os pressupostos de alimentação, saúde e espiritualidade. Por fim, as considerações que trazem a relevância dessa pesquisa para uma ampliação de novas discussões sobre a temática aqui tratada.

## 1 O QUE É O AYURVEDA

Iniciaremos esse capítulo trazendo os conceitos da *Ayurveda*; como surgiu, onde surgiu e qual sua importância para a saúde. Traremos a história e evolução desse conhecimento através dos tempos. Voltando a história por meio de leituras de teóricos que dedicam-se ao estudo e traduções de textos sobre a medicina em questão. Veremos também como é estudado e aplicado esse conhecimento no Brasil. Para tanto abordando o pensamento de alguns estudiosos do assunto, como Feuerstein (2006,p.120), traz uma abordagem sobre o Yoga e o *ayurveda*. Fazendo comparações e apontando pontos em comum entre ambas.

*Âyur-Veda* (“Ciência da Vida”) – que em inglês se escreve normalmente como uma única palavra, *âyurveda* – é o nome que se dá ao sistema de medicina criado e desenvolvido na Índia. O *Âyur-Veda* é, em essência, uma medicina naturopática que dá ênfase à prevenção mas também possui um vasto repertório de métodos curativos. Na Índia, é praticado lado a lado com a medicina moderna e é apresentado como um modo de vida para os que almejam gozar de boa saúde e longevidade. Embora o *Âyur-Veda* não possa ser considerado uma tradição filosófica, fundamenta-se sobre a metafísica hindu. A tradição o considera um conjunto de conhecimentos suplementares ao Atharva-Veda (FEUERSTEIN, 2006, P.120 E 121).

FEUERSTEIN (2006,121), diz que,[...] “Não obstante, o Yoga e o *Âyur-Veda* têm em comum várias técnicas e conceitos”. A causa poderia estar relacionada com o fato de que os “Autores e compiladores dos compêndios de medicina”, da época eram adeptos da tradição filosófica do Yoga. Motivo pelo qual trechos do *Sushruta-Samhitâ*, trazam impressões de terem sido reformados para um conjunto de elementos dualistas. *Ishvara-Samhita*, por outro lado, contém ecos da metafísica das epopeias ligadas ao *Samkhya* e a o Yoga.

Tanto o *Âyur-Veda* quanto o Yoga afirmam convictamente a unidade interativa que existe entre a mente e o corpo. As doenças físicas podem afetar adversamente a mente e o desequilíbrio mental podem produzir doenças de todo tipo (FEUERSTEIN, 2006, P.122).

Ainda de acordo com Feuerstein (2006, p.122), a proposta do *Âyur-Veda* é que para conseguir uma vida com saúde e felicidade se faz necessário observar os comportamentos ligados a moral, a conduta ética e ter sabedoria. Esses propósitos de vida é o que faz a pessoa conseguir ter uma vida feliz e sã física e mentalmente. “[...] A íntima relação que existe entre a conduta ética e a felicidade também é posta em relevo pelos textos ligados ao Yoga”(FEUERTEIN,2006,p.122).

As autoridades do *Âyur-Veda* recomendam o cultivo da tranquilidade, do autoconhecimento e da prudência. Podemos dizer que os médicos hindus

incorporam a sua teoria e a sua prática a idéia de auto-atualização (no sentido dado por Abraham Maslow). [...] no livro *Ayurveda and the Mind*, David Frawley chega a o ponto de afirmar o seguinte: O Ayurveda é o ramo curativo da ciência Yogue. O Yoga, por sua vez, é o aspecto espiritual do Ayurveda. O Ayurveda é o ramo terapêutico do Yoga. (FEUERSTEIN, 2006,P.122).

*Ayurveda* é um sistema de cura mais antigo do mundo, proveniente da Índia datado de mais de cinco mil anos atrás. É um sistema de cura no sentido de que existe a parte médica que vai realmente curar as doenças já instaladas no corpo físico, para isso existe os *Vaidyas* são os médicos *Ayurvedicos* especializados nessa ciência (DE LUCA, 2016).

É uma ciência preventiva que se preocupa em prevenir o aparecimento de doenças, procurando manter um estilo de vida saudável cuidando do corpo da mente e do espírito, mantendo-se o devido equilíbrio entre esses pilares que compõe o indivíduo. Essa ciência tem por objetivo ensinar as pessoas conseguirem a auto cura e atingir uma qualidade de vida que lhes permita terem uma vida longa com saúde. É uma ciência que trata o indivíduo na sua totalidade diferente do que observamos na medicina alopata onde existe uma especialidade para cada parte do corpo, um médico que cuida da mente, o psicólogo que cuida das emoções e assim, uma verdadeira maratona para chegar a um diagnóstico quando aparece alguma doença.

Suas bases são o entendimento do ser humano como um conjunto corporemente-espírito e o preceito de que só há saúde no equilíbrio desses elementos. A causa de todas as doenças é o acúmulo de toxinas – ama, em sânscrito. Adotando medidas para eliminar as toxinas existente e prevenir o aparecimento de novas, o ser humano terá saúde no verdadeiro sentido da palavra, não apenas a ausência de doença, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e emocional, como define a Organização Mundial de Saúde (DE LUCA -BARROS, 2007, p.21).

Segundo DE LUCA (2007), hoje a medicina tradicional indiana é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e na Índia há diversas universidades de *Ayurveda*. No prefácio do livro *Ayurveda* saúde e longevidade do Dr. Carneiro temos a seguinte afirmação:

O *Ayurveda*, porém, é imutável em sua essência. Continua o mesmo há milhares de anos, e portanto, nos dá a segurança de ter sido testado pelo tempo. Além disso, a Organização Mundial da Saúde analisou pesquisas atuais sobre o *Ayurveda* e reconheceu-o como um sistema efetivo e comprovado cientificamente. Por meio do seu Programa de Medicinas Tradicionais, a OMS recomenda o *Ayurveda* como método eficiente e eficaz e que deve ser absorvida pela saúde pública em todo o mundo (DE LUCA, 2009).

Diante do que foi afirmado compreendemos que essa medicina é de grande valia para o ser humano, já que vivemos em um planeta no qual as pessoas estão cada dia mais doentes em toda a sua constituição devido a vários fatores da vida moderna. A medicina Ocidental dividiu o

indivíduo em partes e as trata dessa forma. O tratamento para o corpo acontece depois que a pessoa já está doente fisicamente, o psicológico e o espiritual muitas das vezes sequer é abordado durante o atendimento médico. O *Ayurveda* vem com uma proposta de bem-estar total, com o objetivo para desenvolver ao máximo possível o nível de saúde das pessoas. A OMS define saúde como: “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afetos ou doenças” (OMS,2006).

De acordo com Frawley, o *Ayurveda* vê o ser humano como um todo na sua complexidade, onde tudo está relacionado, não resume o indivíduo a processos bioquímicos. O corpo, a mente e o espírito formam a constituição do ser humano, onde o corpo reflete a mente já que o mesmo é um organismo mental. Para o bom funcionamento do corpo se faz necessário cuidar da mente e do espírito, não somos partes, mas sim um conjunto de processos bioquímicos, a mente não é só uma função do cérebro, a alma é a percepção que liga a mente e o corpo. O *Ayurveda* traz o yoga como sendo o aspecto espiritual que complementa a prevenção e cura das doenças físicas e mentais. “O *Ayurveda* vale-se de métodos *yogues*, como as posturas da Yoga e os exercícios de respiração, para tratar doenças físicas”( FRAWLEY,2018, p.18).

De acordo com essa visão que o *Ayurveda* nos traz sobre a totalidade do ser humano, onde estamos inseridos num complexo sistema em que tudo está conectado, percebe-se que os médicos que tratam as pessoas com a medicina *ayurvedica*, são preparados para cuidar das mesmas em sua mais completa essência, como ser dotado de corpo, mente e espírito e sendo o ser humano parte da natureza, podemos transcender todas as dificuldades físicas e mentais. Através dos métodos de tratamento *ayurvédicos* que inclui práticas voltadas para o desenvolvimento espiritual como: Yoga, mantra e meditação.

Os médicos *ayurvédicos* não precisam ser chamados de psicólogos. A psicologia já faz parte de sua prática comum, que considera a doença física e mental. De acordo com o *Ayurveda*, as doenças físicas ocorrem sobretudo devido a fatores externos como regime alimentar errado ou exposição a agentes patogênicos. As doenças mentais afloram sobretudo em função de fatores internos, como o uso equivocado dos sentidos e o acúmulo de emoções negativas ( FRAWLEY, 2018, p.19).

## **1.1 A HISTÓRIA DO AYURVEDA**

Apresentar o contexto histórico do *Ayurveda* é importante para compreender essa tradição médica que tem sua origem na Índia, que data sua origem a mais ou menos 5000 anos atrás. A Índia é um país de tradições milenar com práticas de cunho espiritualistas muito

antigas, assim sendo, torna-se complicado precisar quando realmente surgiu o *Ayurveda*, temos a informação de que se trata de um dos ramos dos vedas.

O nome Veda designa um conjunto de textos sagrados, sobre os quais se fundamentam a sociedade e espiritualidade indianas. A influência deste cânone védico sobre a cultura indiana vai desde o segundo milênio antes de Cristo até a atualidade. Veda é um nome sânscrito que significa “Saber Revelado”. O sânscrito, por sua vez, é uma língua de origem indo-europeia (escreve-se *samskrita*), cujo nome designa “bem feito”, “bem acabado”, em oposição às línguas populares (prácritos), faladas no período védico, consideradas bárbaras pelos povos arianos (FERREIRA; GNERRE; POSSEBON, 2016, p.15, *apud.* GULMINI, 2002, p.13).

Os primórdios sobre esse conhecimento surgem no *Rig Veda*, um dos quatro volumes que fazem parte dos Vedas, as sagradas escrituras do hinduísmo. Um grande conjunto de obras que fala de temas essenciais, como religião, matemática, astrologia, filosofia e de mais alguns outros temas importantes para a sociedade indiana. Esses livros sagrados contem ensinamentos que são passados de gerações em gerações, até os dias atuais (DE LUCA E BARROS, 2007).

Temos ainda mais algumas outras versões sobre o surgimento da medicina do conhecimento como lendas que falam sobre como o *ayurveda* surgiu. Entre as lendas conhecidas, destacam-se duas, uma que envolve o deus Indra que teria revelado o conhecimento a um sábio e a outra referente a uma conferência organizada com o intuito de se discutir sobre as doenças que se alastravam na Índia.

A primeira lenda segundo (DE LUCA E BARROS, 2007, p.25) “o deus Indra revelou o conhecimento da ciência da longevidade ao sábio *Bharadvaja*, citado no *Rig Veda*. Coube a esse importante mestre transmitir os ensinamentos do *Ayurveda* para os seres humanos”.

A segunda lenda fala de um grande encontro que aconteceu em uma caverna da Cordilheira do Himalaia, onde reuniu todos os grandes sábios da Índia.

Os sábios preocupados porque as doenças se espalhavam, a miséria e a morte prematura estavam impedindo os seres humanos de atingir a iluminação espiritual, verdadeiro propósito da existência. Eles discutiram e compararam seus conhecimentos sobre a arte da cura. Todos sabiam sobre ervas de sua região e sua aplicação no tratamento de doenças, conforme seus pais lhes haviam ensinado. Neste grande encontro, os sábios teriam conseguido compilar o conhecimento oral que cada um herdara, formando uma única tradição, à qual deram o nome

de *Ayurveda*, a ciência da longevidade, destinada a permitir que os seres humanos vivessem o bastante para conseguir a iluminação (DE LUCA E BARROS, 2007, P.25).

Fica claro nessa lenda que existia uma preocupação com o tempo de vida das pessoas, o fato de as doenças tirarem a vida muito precocemente não permitia que se alcançassem a iluminação.

O autor Carneiro (2009), reforça o que foi dito nas lendas acima quando diz “ de acordo com a história da Índia Antiga, a tradição do *Ayurveda*, iniciada com o próprio Brahma, foi por ele repassada integralmente, por meio de *Dasa Prajapati* e do deus Indra, aos sábios *Bharadwaja e Atri*”. Vários outros sábios como: *Atreya, Bharadwaja, Agnivesa, Charaka*, cuidaram para formular os conceitos básicos do *Ayurveda* e transformar e trazer para o plano terreno uma tradição que até chegar ao deus Indra era divina (CARNEIRO, 2007).

O *Charaka Samhita*, lido hoje em todo o mundo é considerado a “bíblia” do *Ayurveda*, foi também mais tarde, revisto por um mestre da Caxemira chamado *Drdhabala*. Portanto, a principal fonte de estudos do *Ayurveda* continua sendo o próprio *Agni-veda-Tantra*, ampliado por *Charaka* e revisto por *Drdhabala* (CARNEIRO, 2007, P.19).

Nas tradições indianas Brahma é descrito como o deus criador do universo, conseqüentemente também criou todos os seres vivos. Indra o deus guerreiro e o mais citado no *Rig-Veda*, faz parte do panteão védico, sendo o raio que nasce das águas celeste, liberta as águas separa o céu e a terra, estabelece uma nova ordem cósmica (GNERRE, 2016).

Existe uma dificuldade de precisar o *Ayurveda* no tempo histórico, pois os calendários atuais, não são os mesmos daquela época os registros que temos na literatura são de aproximações. Não tem a validade necessária para precisar por quanto tempo o *Ayurveda* teria sido transmitido antes de chegar até o sábio *Atreya*.

De acordo com a história da Índia Antiga, a tradição do *Ayurveda*, iniciada com o próprio Brahma, foi repassada integralmente, por meio de *Dasa Prajapati* e do deus Indra, aos sábios *Bharadwaja e Atri*. Esses entregaram toda a ciência nas mãos do sábio *Atreya*. Por isso, o *Ayurveda* até Indra é uma tradição divina, e foram os sábios *Bharadwaja e Atri* que a trouxeram para o plano terreno. O sábio *Atreya* discutiu os tópicos do *Ayurveda* tradicional com os mestres da época[...] e formulou os conceitos básicos do *Ayurveda* como um sistema de Racionalidade Médica humana (CARNEIRO, 2009, P.19).

## 1.2 EVOLUÇÃO DO AYURVEDA

Dois fatores contribuíram para que o *Ayurveda* venha sendo aceito com sucesso nos dias atuais: um é a sua história de aproximadamente cinco mil anos de tradição, tempo mais que suficiente para provar a sua firmeza, pois nem o tempo, nem as barreiras sociais, culturais, científicas e políticas o fizeram perder-se no caminho, como já aconteceu com diversos outros saberes mundo a fora. Continua firme nas suas origens e ganhando espaços em muitos países. Outro seria a evolução do *ayurveda* ao passar a ser conceituado como ciência, também a inclusão no meio acadêmico, o que foi uma vitória sobre os preconceitos e o separatismo que a ciência moderna instituiu aos saberes tradicionais. Com isso se constituiu uma afirmação científica acomodada, aos moldes racionais e positivistas do mundo ocidental.

A estruturação científica do *Ayurveda* se dá especialmente na Índia, onde é ensinado nas universidades, nos cursos de medicina e de farmácia, em conjunto com os conhecimentos da medicina ocidental moderna (CARNEIRO, 2009, P.20).

Na Índia os cursos de medicina moderna que tem a duração de seis anos, os estudantes cumprem dois anos de estudos *ayurvédicos* simultaneamente com o estudo da medicina ocidental. Esse conhecimento tradicional, continua vivo mesmo tendo sido invadido por outras culturas estrangeiras (CARNEIRO, 2009).

Dois outros fatores são ainda decisivos na expansão mundial do *Ayurveda*: a excelência desse completo sistema de Racionalidade Médica, que se revela uma prática de saúde eficiente e acessível, e o trabalho de mestres indianos e *vaidyas* que se deslocaram para o Ocidente e cuidaram de divulgar o *Ayurveda* em diversos países (CARNEIRO, 2009, p.20).

Recentemente está se desenvolvendo no Brasil uma compreensão do que seja um saber médico tradicional, embora nossa história civilizacional seja muito mais recente que a história indiana. O processo de colonização ocorrido aqui foi devastador, com um genocídio de milhares de habitantes brasileiros que viviam aqui. Os povos indígenas tinham sua cultura e seu sistema de tratamento e cura do seu povo, mas não tinham a maldade e nem conhecimento da cultura que seus colonizadores tinham. Os europeus impuseram sua cultura de tal forma que pouco sobrou da cultura dos povos indígenas. Enquanto que na Índia, a força da colonização inglesa, não conseguiu destruir a cultura daquele povo, que enfrentaram todo o processo colonizador

lutando para preservar sua cultura védica tradicional e continuaram a praticar seus saberes nos seus lares e cuidaram para que nada se perdesse.

“Até o advento da revolução cultural conduzida por Gandhi a qual devolveu à oficialidade, a sabedoria, a filosofia e a ciência tradicionais” (CARNEIRO, 2009, P.21).

O que se pode afirmar é que a *Ayurveda* cativa por sua genial simplicidade, por sua eficiência como terapia natural, atóxica, suave e potencialmente barata, e pela inexplicável magia de revelar há milênios verdades que só recentemente puderam ser desvendadas pela ciência. Por tudo isso, a *Ayurveda* é recomendada pela Organização Mundial de Saúde como um sistema médico a ser adotado especialmente pelos países em desenvolvimento, em nome do já antigo sonho de tornar a saúde um bem acessível a todos os cidadãos do planeta (CARNEIRO, 2009, P.21)

### **1.3 AYURVEDA NO BRASIL**

O *Ayurveda* teve origem na Índia e ganhou espaço em outros países no mundo inteiro, até chegar ao Brasil. As razões que levaram esse sistema de promoção da saúde chegar a diversos países se deu por ser uma prática eficiente, acessível e cativante. Também por conta do trabalho de mestres e *vaidyas* indianos que deixaram a Índia e seguiram para o Ocidente com a finalidade de divulgar em muitos países mundo afora (CARNEIRO, 2009).

O *Ayurveda* chegou oficialmente ao Brasil em 1985, por força de um convênio do Instituto Nacional de Assistência e Previdência Social (INAMPS) e do Ministério da Saúde com o Instituto de Ciência e tecnologia Maharishi, liderado pelo mestre indiano, mundialmente famoso, Maharishi Maheshsh Yogi. Uma vez firmado esse convênio, ele foi proposto pelo ministério da Saúde INAMPS aos diversos estados do Brasil, sendo aceito por três estados brasileiros: Pernambuco, Rio de Janeiro e Goiás. Nos dois primeiros estados, o projeto, após iniciado foi interrompido precocemente em virtude de discordâncias políticas ou ideológicas entre as partes envolvidas no convênio, ou de outros motivos que não nos compete discutir no presente texto, já no estado de Goiás, o projeto se desenvolveu e, nos anos de 1986 e 1987, ocorreu o primeiro Curso de fitoterapia *Ayurvédica* para profissionais de saúde da rede pública estadual contemplado médicos, farmacêuticos e agrônomo (CARNEIRO, 2017,p.22).

O que tá posto na colocação acima refere-se a chegada do *Ayurveda* no Brasil. Porem nos últimos anos aconteceram grandes mudanças relacionadas a medicinas de outros países, com a criação da Política Nacional de Praticas Integrativas e complementares (PNPIC), em

2006, algumas praticas passaram a ser oferecidas no SUS como experiência. Em 2017 foram incorporadas mais 10 práticas entre as quais o *Ayurveda*.

“[...] a Organização Mundial da Saúde analisou pesquisas atuais sobre o *Ayurveda* e reconheceu-o como um sistema efetivo e comprovado cientificamente. Por meio do seu Programa de Medicinas Tradicionais, a OMS recomenda o *Ayurveda* como um método eficiente e eficaz e que deve ser absorvido pela saúde publica em todo o mundo (DE LUCA, 2017).

No Brasil existe a ABRA – Associação Brasileira de *Ayurveda*. A mesma através de seu presidente, o Dr. Aderson Moreira da Rocha e do Diretor Cientifico o Dr. Danilo Marciel Carneiro, oferece curso de formação terapeuta *Ayurvédica* – teoria e Pratica no Brasil. A ABRA também facilita a ida de terapeutas que fazem o curso no Brasil a irem para a Índia dar continuidade ao curso. O público alvo são os profissionais de saúde. O curso no Brasil tem a duração de 10 meses totalizando 240 horas. Na Índia são mais 200 horas aulas = 440 horas de estudos.

Cursos livre ou pós-graduação em terapeuta *Ayurvédica* acontece em várias capitais do Brasil, com carga horária de 375 horas aula, reconhecido pelo MEC. Alguns endereços eletrônicos desses cursos: [www.naradeva.com.br](http://www.naradeva.com.br), [escoladeayurveda.com.br](http://escoladeayurveda.com.br), [www.suddha.net](http://www.suddha.net).

## 2 O QUE SÃO OS DOSHAS E QUAL SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO

Para compreender a relação dos *doshas* com a alimentação, é necessário antes saber o que são os *doshas*, como são formados e qual sua relação com os alimentos que nutre o corpo e a mente.

Cada um de nós se distingue de muitas maneiras, tanto físicas como mentalmente. Cada pessoa apresenta uma constituição única, diversa da de qualquer outra pessoa. A forma e o tamanho do corpo, o temperamento e o caráter das pessoas apresentam grandes variações, que devem afetar-nos a saúde e a felicidade. (FRAWLEY, 2018, p.23)

Frawley (2018), explica que se faz necessário observar a natureza de cada pessoa, para que seja percebido as particularidades de cada indivíduo. O que pode ser adequado para uma pessoa provavelmente não será para outra, isso inclui alimentação e condições psicológicas. A não compreensão da constituição individual pode acarretar em um enfraquecimento da saúde, o que leva ao adoecimento. Um sistema que se propõe a perceber a individualidade de cada ser humano é capaz de propiciar uma vida com saúde e longevidade.

[...] O *Ayurveda* apresenta essa ciência desenvolvida dos tipos individuais como sua sabedoria fundamental, uma das grandes belezas do *Ayurveda* é que ele nos ajuda a entender claramente nossas diferenças individuais, nossas capacidades especiais e nossa idiosincrasias. (FRAWLEY, 2018, p.23)

Frawley explica os três *doshas* existentes: *vata*, *pitta* e *kapha* de maneira a abordar os humores biológicos dos quais o homem é constituído. Essa constituição não se dar por acaso, todos apresentam variações que são manifestas pelas forças da natureza.

Os três tipos constitutivos principais, em conformidade com os três humores biológicos, que são as forças fundamentais da nossa vida física. Esses humores são chamados de *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, em sânscrito, e correspondem aos três grandes elementos do ar, do fogo e da água, do modo como atuam no complexo da mente e do corpo (FRAWLEY, 2018, p.23e 24).

De acordo com o *Ayurveda* cada pessoa tem sua constituição formada pelos elementos da natureza, sendo classificados conforme suas características físicas e mentais. Vejamos cada um desses humores e suas principais características predominantes:

*Vata* - O Ar

O humor biológico relacionado com o ar é chamado de *Vata*, que significa literalmente “o que sopra”, com referência ao vento. Ele apresenta um aspecto secundário do éter como o campo em que se move. Os interstícios da cabeça, das juntas e dos ossos servem como seu container.

*Vata* rege o movimento e é responsável pela descarga de todos os impulsos voluntários e involuntários. Ele trabalha principalmente através do cérebro e do sistema nervoso. No sistema digestivo, ele se relaciona com o baixo abdômen, particularmente com o intestino grosso onde o gás (o ar) se acumula. Os sentidos do tato e da audição, que correspondem aos elementos do ar e do éter, fazem parte dele. *Vata* é a força que guia os outros humores, porque a própria vida deriva do ar. *Vata* leva em conta a agilidade, a adaptação e a facilidade na ação. Seu poder nos anima e nos dá a sensação de vitalidade e entusiasmo.

*Vata* regula a sensibilidade fundamental e a mobilidade do campo mental. Ele energiza todas as funções mentais desde os sentidos até o subconsciente. Permite-nos reagir mentalmente a impulsos externos e internos. O medo e a angústia são seus principais desequilíbrios emocionais, que ocorrem quando sentimos que nossa energia vital de alguma forma está ameaçada ou comprometida. (FRAWLEY, 2018, p.24).

*Vata* é o *dosha*, que promove todo o movimento necessário para o bom funcionamento do corpo. Sua constituição deriva do ar e éter, assim sendo é o *dosha* da ação, leveza, mobilidade faz o movimento dos alimentos dentro do organismo. É responsável para levar energia para o campo mental para que possamos reagir aos impulsos externos e internos.

#### *Pitta* - o Fogo

O humor biológico relacionado com o fogo se denomina *Pitta*, que significa “o que cozinha”. O fogo não pode existir diretamente no corpo, mas é encontrado em líquidos quentes como o sangue e os líquidos digestivos. Por essa razão, *Pitta* apresenta um aspecto secundário da água.

*Pitta* rege a transformação no corpo e na mente, a forma de digestão e assimilação em todos os níveis, desde a alimentação até as ideias. Ele tem preponderância no sistema digestivo, particularmente no intestino delgado e no fígado, onde o “fogo” da digestão está em atividade. Além disso, é encontrado no sangue e no sentido da visão, que corresponde ao elemento fogo. *Pitta* é responsável por todo calor e luz, desde a percepção sensorial até o metabolismo das células.

No que diz respeito a mente, *Pitta* rege a razão, a inteligência e o entendimento – a capacidade iluminadora da mente. Ele faz com que a mente perceba, julgue e discrimine. A raiva é seu principal distúrbio emocional, pois ela é impetuosa, nos enche de calor e ajuda a nos defendermos dos golpes que nos assentam de fora. (FRAWLEY, 2018, p.24e25)

*Pitta dosha* que tem na sua constituição fogo e água, o fogo precisa da água para manter o equilíbrio. É o biotipo da digestão, transforma o alimento em tecidos. Transformação essencial para manter a saúde. Metabolismo estável não tem problemas digestivo, pois s

presença do *agni* faz todo o processo digestório. É dotado de energias para colocar em prática seus planejamentos e realizar seus objetivos.

### *Kapha* - a Água

O humor biológico relacionado com a água é chamado de *Kapha*, literalmente, “o que se molda”. Ele apresenta um aspecto secundário da terra na forma do limite em que se encontra – a pele e as membranas mucosas.

*Kapha* rege a forma e a substância, e é responsável pelo peso, pela coesão e pela estabilidade. *Kapha* é a solução fluida, o oceano interior, em que se movem os outros dois humores. E constitui a principal substância do corpo. Fornece a lubrificação necessária e a eliminação de secreções, além de acalmar os nervos, a mente e os sentidos. O *Kapha* predomina nos tecidos do corpo e na parte superior do corpo – p estomago, os pulmões e a cabeça, onde o muco se acumula. Relaciona-se com os sentidos do paladar e do olfato, que correspondem a água e terra.

*Kapha* rege o sentimento, a emoção e a capacidade que a mente tem de se apegar. À forma. Transmite serenidade e estabilidade, mas pode impedir o crescimento e a expansão. O desejo e o apego são seus desequilíbrios emocionais mais comum, o apego às coisas da mente, e isso pode sobrecarregar a psique (FRAWLEY, 2018, p. 25)

*Kapha* segundo o *ayurveda* esse *dosha* estar relacionado com os elementos água e terra na natureza, por isso suas características são pesadas e firmes. Responsável pela estrutura óssea gera estabilidade. Mas tem um metabolismo lento o que dificulta a digestão e o deixa num estado de desânimo por algum tempo.

O seu estado mental é calmo, é generoso, estável e se expressa com tranquilidade e passividade.

Os médicos e terapeutas *Ayurvedicos* identificam o humor predominante de uma pessoa observando suas características físicas e psicológicas, sendo que todo indivíduo traz um pouco de cada humor, mas geralmente tem um predominante, porém isso pode mudar de acordo com a idade, com as estações e problemas de ordem físicas ou psicológicas, que possam ter afetado física ou emocionalmente a pessoa durante a vida.

## **2.1 CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO VATA (TEMPERAMENTO NERVOSO)**

O *dosha vata* é o regulador de todo o movimento que se processa no organismo[...] pessoas em que predomina esse *dosha*, o núcleo do biopsicotipo é a instabilidade, a inconstância, tanto no aspecto físico como

mental e emocional. Em virtude da prevalência dos elementos éter e ar, os tipos vata apresentam em sua fisiologia características relativas a esses elementos: leveza, sutilidade, frieza, aspereza, mobilidade. Constituem tendências físicas de vata (CARNEIRO, 2017, p.74).

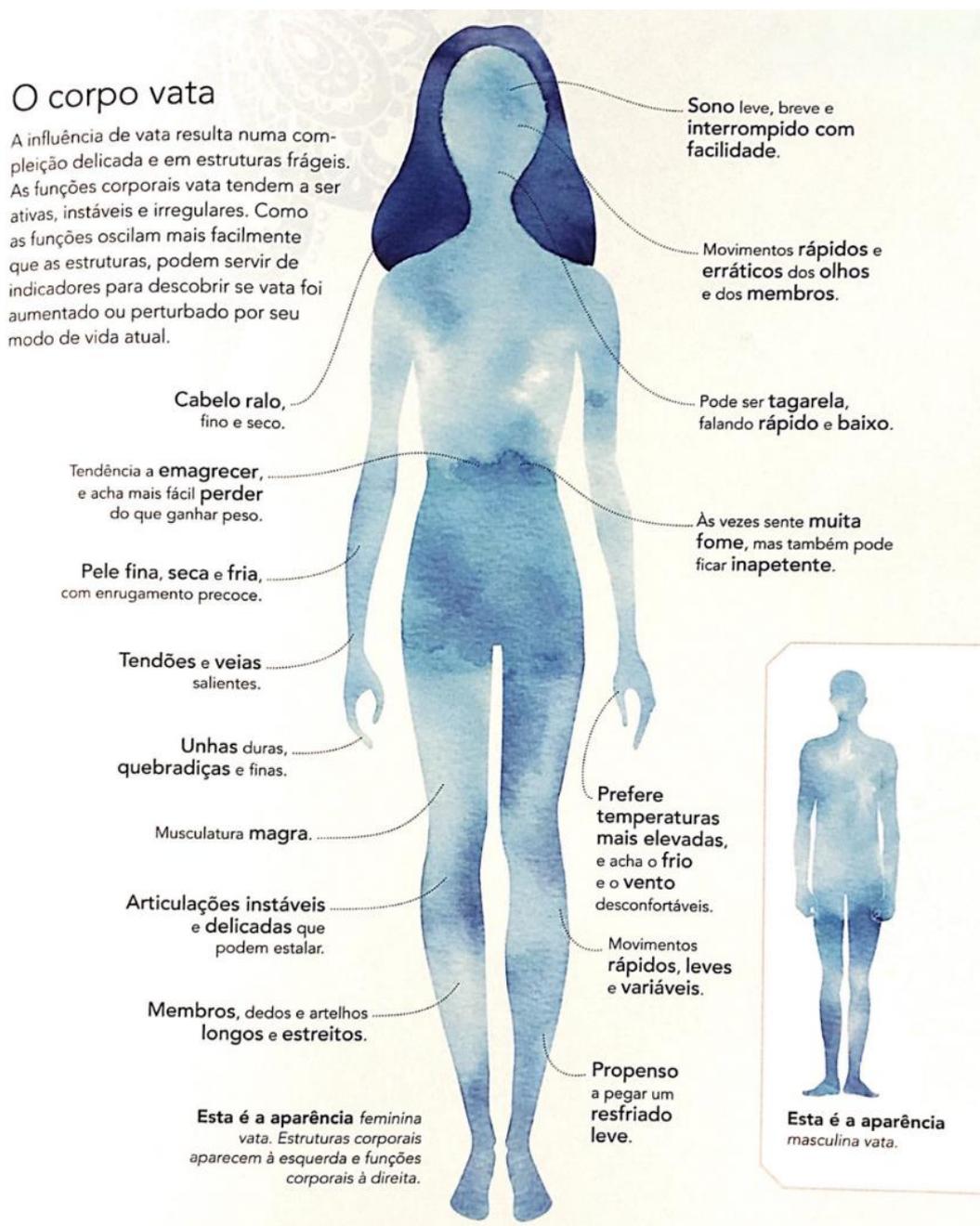
De acordo com Frawley (2018) citaremos algumas características físicas e psicológicas de pessoas que tem esse o *dosha vata* como sendo o que predomina.

#### QUADRO 1: CARACTERÍSTICAS DO DOSHA VATA

<b>DOSHA VATA</b>
<b>Características físicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São mais altas ou mais baixas do que a maioria;</li><li>• São magras e tem dificuldade de ganhar peso;</li><li>• Seu tipo físico é ósseo, sem músculos desenvolvidos;</li><li>• Sua pele é ressecada e facilmente torna-se grossa;</li><li>• Seus olhos costumam ser pequenos;</li><li>• Seu cabelo e couro cabeludo são secos;</li><li>• Possuem uma capacidade variável para a digestão;</li><li>• Seu apetite oscila entre grande pouco ou nenhum.</li><li>• Tem sono leve e sofre de insônia.</li></ul>
<b>Características Psicológicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São velozes e ágeis no pensamento.</li><li>• São falantes, informados e intelectualizados.</li><li>• A mente dessas pessoas por vezes divaga e escapa-lhes ao controle.</li><li>• Não raro são indecisas e inconstantes.</li><li>• São propensas a se aborrecer, angustia-se facilmente.</li><li>• Em geral são criativos, e a maioria dos artistas é desse tipo.</li><li>• Comumente, são rebeldes e não gostam de ser líderes nem seguidores.</li></ul>

FONTE: ELABORAÇÃO PRÓPRIA, 2020. (FRAWLEY, 2018, p.26e27)

FIGURA 1: O CORPO VATA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

Como podemos perceber na figura a constituição corporal de *vata* (FIGURA 1) é bem delicada, com membros longos e finos, demonstra fragilidade. *Vata* apresenta leveza, estrutural isso provavelmente permite que a pessoa a qual esse *dosha* é predominante seja ágil nos seus movimentos, que lhe permite se deslocar com facilidade. A alimentação pode contribuir para um corpo tão delicado, esse *dosha* tem tendência a gostar de alimentos que não são adequados para seu biotipo, isso acaba por trazer problemas no seu trato digestório.

FIGURA 2: A MENTE VATA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

O *dosha Vata* (FIGURA 2) tem dificuldade para permanecer quieto, por ter como função o movimento, é o agente que promove a circulação no corpo desde os alimentos até as energias que movimentam todo o sistema corporal de um indivíduo. A pessoa *Vata* é imprevisível, nunca se sabe como ou o que esperar do seu comportamento, pois seguir rotinas é uma grande dificuldade, o que é confortável hoje pode não ser amanhã, está sempre mudando algo na sua vida. É agraciado por uma mente criativa, costuma ter ideias novas, isso contribui para ganhar dinheiro com rapidez e perder com a mesma rapidez.

## 2.2 CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO PITTA (TEMPERAMENTO BILIOSO)

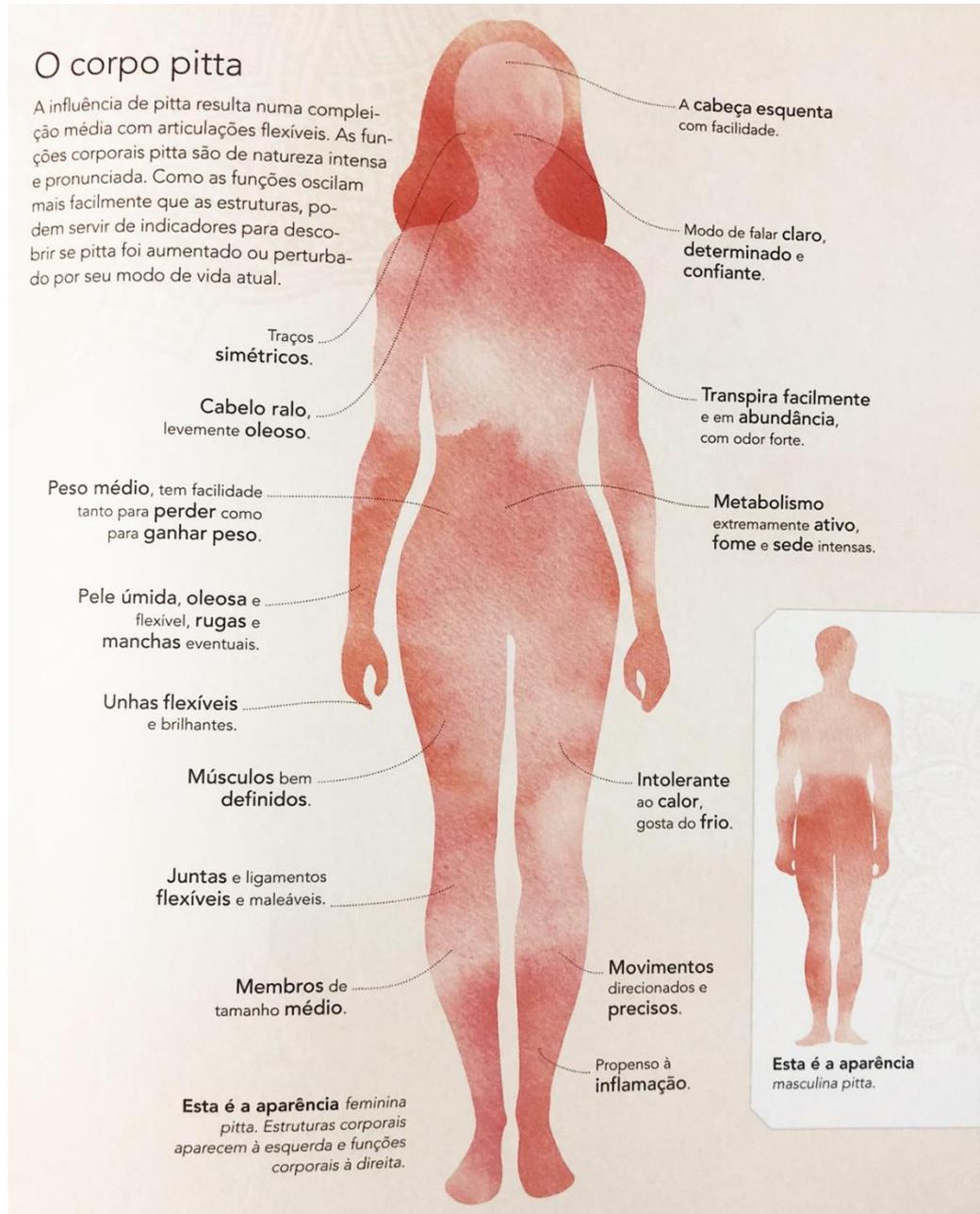
As pessoas nascidas com predominância desse *dosha* exibem um domínio do elemento fogo em sua constituição, uma vez que pita é o próprio fogo ou originado dele, assim essas pessoas trazem no núcleo de seu biopsicotipo a impulsividade, a intensidade, a ardência e a biliosidade do elemento fogo. Como pitta é o princípio vital que governa, em cada ser vivo, todo o processo de metabolismo e transformação, o predomínio desse *dosha* confere as pessoas um “fogo digestivo” forte, uma digestão aguda, um grande apetite e, as vezes, uma sede exacerbada (CARNEIRO, 2017, p.76).

De acordo com Frawley (2018) citaremos algumas as características Físicas e Psicológicas de *Pitta*, o que contribuirá para a compreensão, do comportamento das pessoas que tem esse *dosha* como predominante.

### QUADRO 2: CARACTERÍSTICAS PITTA

<b><i>DOSHA PITTA</i></b>
<b>Características físicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São de altura e compleição medianas, com músculos desenvolvidos.</li><li>• Sua pele é oleosa e tem boa cor.</li><li>• São sensíveis à luz do sol.</li><li>• Seu cabelo é fino.</li><li>• Os tipos do fogo amíúde têm um apetite bom, voraz ou excessivo.</li><li>• Seu sono é moderado.</li></ul> <p>São competitivos e têm facilidade para fazer exercícios ou praticar esportes.</p>
<b>Características Psicológicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São inteligentes, perspicazes e têm discernimentos.</li><li>• São propensos a raiva e tendem a ser agressivos e dominadores.</li><li>• Podem ser impulsivos e obstinado.</li><li>• Apreciam o uso da energia e da força. E se inclinam á discursão e a violência.</li><li>• São bons cientistas e amíúde têm uma boa compreensão de mecânica e de matemática.</li><li>• Têm um raciocínio inquiridor e são bons em pesquisa e nas invenções em geral.</li><li>• São bons oradores e pregadores.</li></ul>

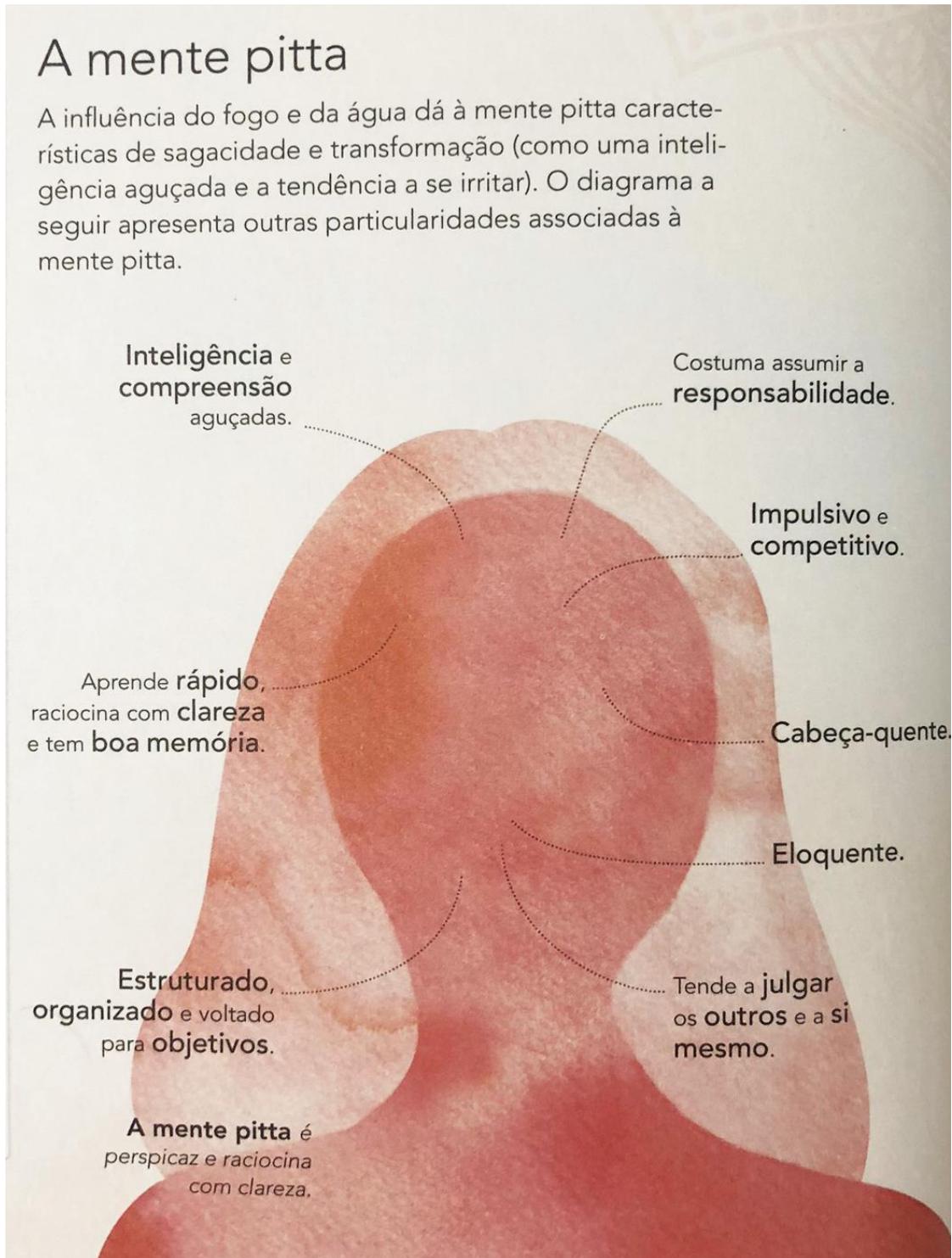
FIGURA 3: CORPO PITTA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

A figura que representa *Pitta* (FIGURA 3) é mais cheia com presença de músculos bem compactos demonstrando firmeza. Isso pode ter haver com o seu metabolismo que é bom o suficiente para fazer o processamento dos alimentos e distribuir os nutrientes adequadamente em todo o sistema que compõe corpo e mente.

FIGURA 4: A MENTE PITTA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

*Pitta* (FIGURA 4) é intenso comparado ao fogo precisa da água para baixar a temperatura, sua mente permite que os problemas tomem conta dos seus pensamentos e só se aquieta quando encontra soluções, ao contrário de *Vata* é organizado, programa a rotina, gosta de tudo correto e feito na hora marcada.

## 2.3 CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO KAPHA (TEMPERAMENTO FLEUMÁTICO).

*Kapha* é uma soma do lunar, frio e suave. Apresenta um predomínio dos elementos água e terra, o que lhe confere uma constituição mais densa, sólida e consistente. No núcleo de seu biopsicotipo estão a estabilidade, a constância e a tranquilidade. Como o *dosha kapha* é o princípio vital da estrutura e da forma, coesão e estabilidade material, tais características sobressaem-se na constituição dessas pessoas. (CARNEIRO,2017, p.79)

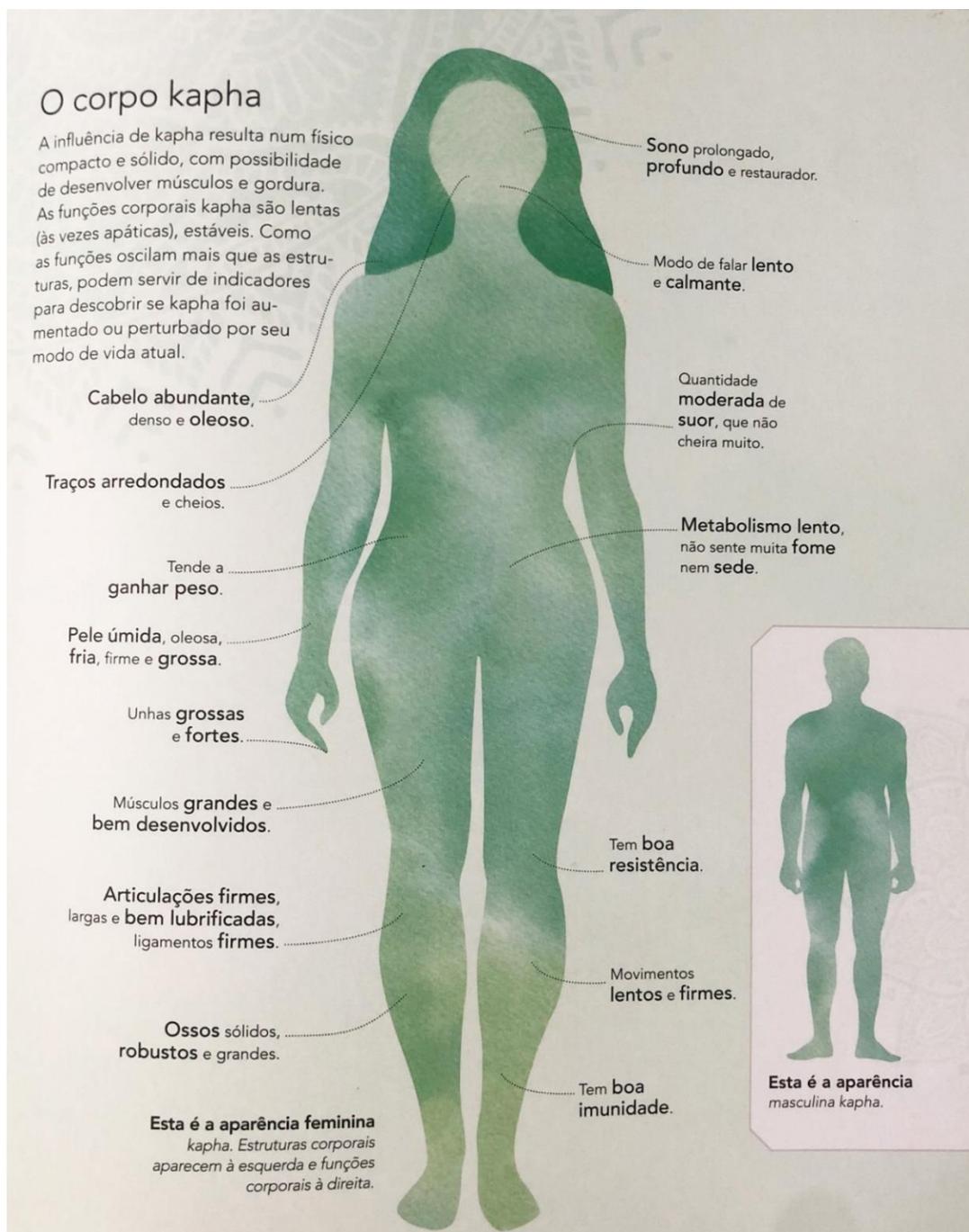
Citaremos algumas características Físicas e psicológicas do *dosha kapha*, de acordo com o que propõe Frawley (2018).

QUADRO 3: CARACTERÍSTICAS DOSHA KAPHA

<b><i>DOSHA KAPHA</i></b>
<b>Características físicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São baixos e atarracados, com a caixa torácica bem desenvolvida;</li><li>• Tendem a corpulência ou obesidade. Sua pele é espessa, e tende a ser úmida e oleosa;</li><li>• Essas pessoas têm olhos grandes, brancos e atraentes;</li><li>• Têm cabelo farto, oleoso e espesso;</li><li>• Têm pouco apetite, mas constante, e apresentam um metabolismo lento;</li><li>• Sofrem fisicamente sobretudo pela falta de ação e de disciplina.</li></ul>
<b>Características Psicológicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• São de temperamento emotivo;</li><li>• São muito amorosos, dedicados e leais;</li><li>• São mais lentos na aprendizagem do que os outros tipos;</li><li>• São tradicionais ou convencionais em seu comportamento e em suas crenças.</li><li>• São pessoas felizes e aceitam as coisas do modo como são;</li><li>• São bons pais e provedores</li><li>• Gostam de acumular riquezas e se apegam muito ao que adquirem.</li></ul>

FONTE: ELABORAÇÃO PRÓPRIA, 2020.(FRAWLEY, 2018, P.29e30)

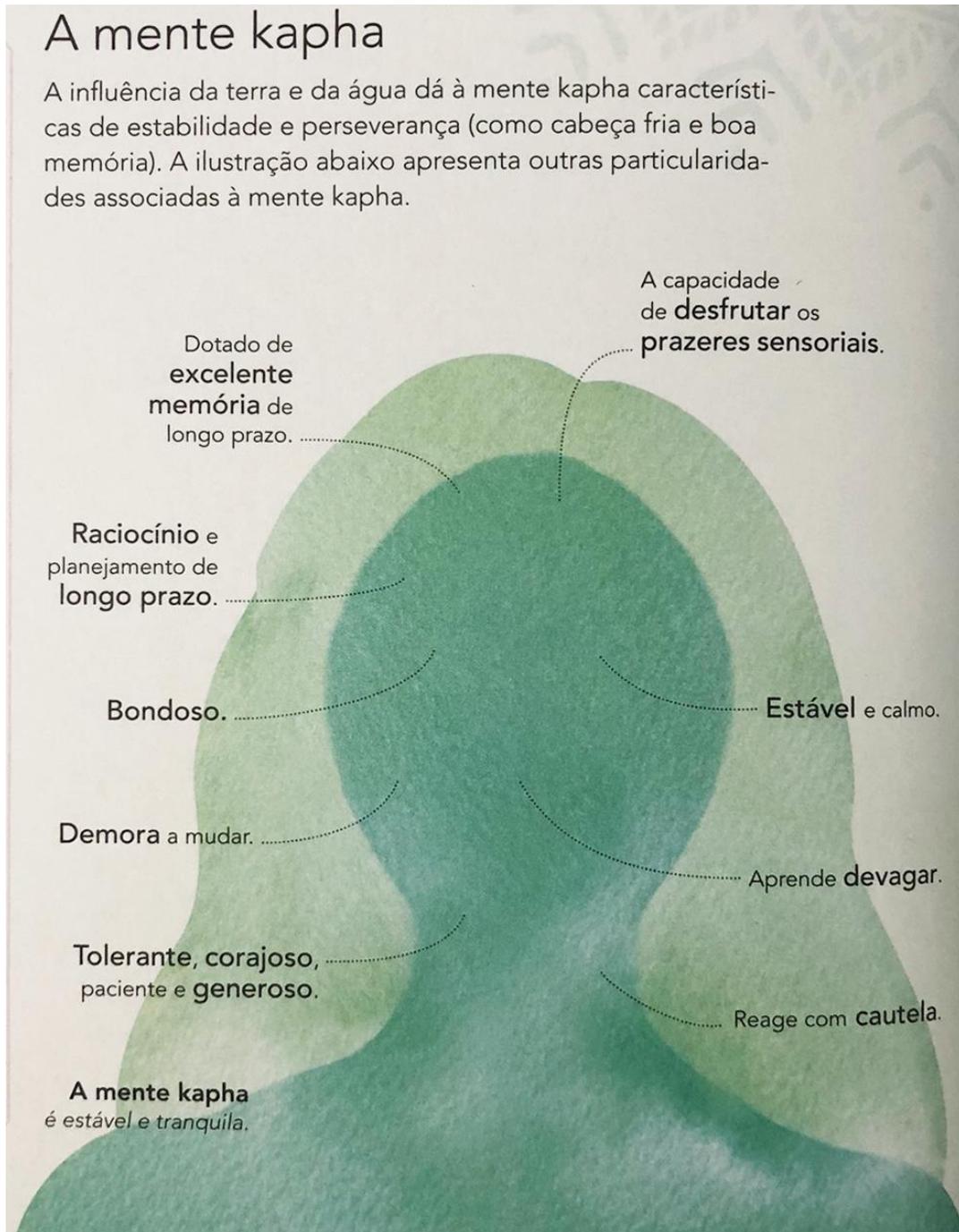
FIGURA 5: O CORPO KAPHA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

Na figura corporal do *Kapha* (FIGURA 5) é possível perceber um corpo de estrutura cheia demonstrando firmeza e estabilidade. Composto por água e terra essa mistura promove firmeza e força física. Porém seu trato digestório é lento e o metabolismo lento pode está relacionado com o ganho de peso, outra causa para o ganho de peso pode ter relação com o impulso desse *dosha* de querer compensar suas necessidades afetiva nos alimentos.

FIGURA 6: A MENTE KAPHA



FONTE: CENTRO SIVANDA DE YOGA VEDANTA, 2018.

*Kapha* (FIGURA 6) enfrenta o mundo com tranquilidade sua energia é uniforme, diferentemente de *Vata* mantém constância e lentidão em todos os aspectos, demora para tomar decisões, não gosta de agitação, a tranquilidade é essencial em todas as situações, chega a ser monótono ao falar de tão lento que é.

A partir do conhecimento de como os *doshas* são formados, sua constituição e características é possível determinar quais alimentos são apropriados para determinada pessoa de acordo com seu *dosha* predominante. Porém é indispensável observar as estações, pois existe os alimentos adequado para cada estação, e também a idade porque o metabolismo muda de acordo com a idade da pessoa.

## 3 ALIMENTAÇÃO E ESPIRITUALIDADE

### 3.1 ALIMENTAÇÃO

A alimentação no *Ayurveda* é um dos pilares para uma boa saúde, física, mental, emocional e espiritual. O alimento tem a função de nutrir o ser em todo a sua constituição, observar todos os sentidos dos quais somos constituídos, é essencial na hora de se alimentar, o ator de comer é uma experiência de bem estar, satisfação, alegria, harmonia e tranquilidade.

[...] o *ayurveda* trata da experiência pessoal. Enxerga a alimentação como algo não isolado. Uma refeição harmoniosa se encaixa num dia harmonioso. [...] vivenciamos com entusiasmo os cinco sentidos e as sensações que o alimento evoca. Ouvimos a sopa borbulhando no fogão e nos sentimos acolhidos. Deliciamo-nos com a textura de uma colher cheia de creme. No *ayurveda*, a harmonia abrange tudo. Inclui a vibração das cores dos alimentos e o prazer de uma boa mesa bem-posta. Todas as sensações dizem alguma coisa, e todas as mensagens são recebidas pelas nossas células. (CHOPRA, 2014, P.98e99)

Chopra (2014) fala de sua própria experiência sendo alguém que nasceu na Índia, que durante anos manteve distância da medicina *Ayurvédia*, porém ao se conectar novamente com esse conhecimento milenar o fez entender a grande importância contida na medicina que pressupõe-se ser a mais antiga da humanidade.”[...] um modo de vida milenar que oferecia ao ser humano um lugar harmonioso e holístico na natureza”. Fazemos parte de um todo não somos partes, o indivíduo não é um corpo separado da mente, nem um espírito sem um habitar. “[...] o corpo é um espelho do cosmo, e seu ritmo estaria relacionado às estrelas e às marés; as células plenas de inteligência, com o propósito de fazer da existência diária algo prazeroso e produtivo (CHOPRA,2014,P.120).

Considerando os pressupostos alimentares do *Ayurveda* e contrapondo com o comportamento alimentar da maioria das pessoas nos dias atuais. Percebe-se que existe um grande descompasso da maneira como o *Ayurveda* preconiza o que de fato é uma alimentação saudável capaz de nutrir uma pessoa, já que nos dias atuais as pessoas comem qualquer comida processada em qualquer lugar e acham que estão se alimentando, quando na verdade estão consumindo alimentos contaminados por toxinas que ao longo do tempo vão provocar algum tipo ou várias doenças.

Está posto que a comida natural tem o papel fundamental para a manutenção da saúde, a mesma promove a sintonia do corpo com a natureza, de onde viemos e da qual fazemos parte.

É na natureza que encontramos tudo que precisamos para nossa sobrevivência, pois somos a combinação dos elementos da natureza, o que determina o que somos e como somos.

Segundo Teotia, Harendra e Teotia, Rita (2007,p.237) , Acharya Charak afirma que, [...] “O alimento é vida. A comida é a força da vida, que nutre o corpo, a mente e a alma. Isso nos faz compreender que o alimento tem uma dimensão muito além do que entendemos por estarmos bem alimentado. A comida é nossa nutrição não só do corpo físico mas também do espiritual a energia contida no alimento é nosso passaporte para uma vida plena física e espiritual.

A comida deve ser selecionada de acordo com a constituição psicossomática da pessoa. A comida pode tornar-se compatível pela utilização várias vezes de uma particular variedade ou combinação de alimentos. A qualidade da comida, o ambiente, o fator sazonal, a constituição da pessoa e os *Doshas* (*Vata*, *Pitta* e *Kapha*) podem afetar o consumidor. (TEOTIA & TEOTIA, 2007,p.241)

Pressupõe-se que a pessoa deve se auto observar, perceber como sua digestão acontece, quais alimentos lhe trazem bem estar, tanto físico como emocional. Partindo do princípio que cada indivíduo é único, somente a própria pessoa é capaz de identificar o que lhe faz bem. O *Ayurveda* fala sobre o *agni*, como sendo o elemento essencial para manter o equilíbrio e funcionamento do sistema digestivo. Assim sendo cada *dosha* tem os elementos da natureza que proporciona de maneira eficiente ou não a ação do *agni* na digestão. Partindo desse entendimento, é onde entra as questões sobre quais alimentos e temperos ajudam ou atrapalham a ação do *agni* em cada *dosha*.

O *Ayurveda* nos orienta a comer uma dieta natural e balanceada e baseada em nossa intuição, sem transformar a nutrição em uma preocupação intelectual. O *Ayurveda* reconhece a existência básica de seis sabores (Rasas): Doce, ácido, salgado, amargo, picante e adstringente. A dieta balanceada *Ayurvédica* contém os seis paladares, ou seis Rasas, em cada refeição, a regra básica de *Ayurveda* é preparar as refeições com alimentos que contenham todos os sabores, para que o corpo reaja harmonicamente com os alimentos. (TEOTIA & TEOTIA, 2007,p.237 e 238)

Observando o que foi posto acima percebe-se a importância no preparo do alimento que será ingerido, para que o mesmo contenha os sabores que irão potencializar uma nutrição de boa qualidade. Para tanto se faz necessário saber o *dosha* predominante da pessoa que irá ingerir esses alimentos, isso porque os sabores são importantes para manter o equilíbrio dos *doshas*.

Segundo Teotia (2007, p.238) “*Vata* é equilibrado pelos sabores salgado, ácido e doce. *Pitta* é equilibrado pelos sabores amargo, doce e adstringente. *Kapha* é equilibrado pelos sabores picante, amargo e adstringente”.

Assim sendo cada pessoa que carrega determinado *dosha* precisa ficar atenta a esse dado que é importante para se manter equilibrado, pois de acordo com o *ayurveda* o desequilíbrio é a principal causa de doenças. Então cada indivíduo precisa manter-se conectado com seus sentimentos e observar o seu estado físico e emocional. Isso porque para a medicina *Ayurvédica* os sabores desempenham um papel importante que é transmitir mensagens distintas para o corpo.

Agora traremos algumas receitas nas quais identificaremos os sabores, e para quais doshas as mesmas são apropriadas:

### RECEITA PARA ALMOÇO:

FIGURA 7: DHAL BÁSICO COM CEREAIS, LEGUMES E AMÊNDOA



FONTE: SIQUEIRA,2020

### DHAL BÁSICO COM CEREAIS, LEGUMES E AMÊNDOA

#### DHAL BÁSICO COM CEREIAS

- Leguminosas segundo o dosha
- 160 g feijão-moyashi-verde
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 200 g da parte verde da acelga
- colheres (chá) de suco de limão
- colheres de coentro picado
- 1 colher (chá) de sal.
- Cozinhava o feijão com a cúrcuma com 700 ml de água, adiciona as folhas e o sal cozinha mais 10 minutos.
- Cereais segundo o dosha
- 200 g de arroz basmati
- ½ colher (chá) de sal

#### PASTA DE CURRY

- 4 colheres (chá) de óleo vegetal ou ghee
- 3 colheres (chá) de gengibre fresco descascado
- 1 pitada de pimenta vermelha em pó
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 2 colheres (chá) de curry em pó
- 1 colher (chá) de cúrcuma

Aqueça o óleo ou o ghee numa frigideira, acrescente as especiarias na ordem aqueça de leve, acrescente 3 colheres (sopa) de água, deixe evaporar, adicione os legumes já cozidos e o suco de limão sirva com o arroz e a leguminosa.

## LEGUMES COM AMÊNDOAS

- 800 g de beterraba e batata-doce
- 2 colheres (chá) de cúrcuma
- 8 colheres (sopa) de amêndoa moída
- 4 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (chá) de cominho em pó
- 2 colheres (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) pimenta do reino.

Cozinhar os legumes com a cúrcuma com 250ml de água por 10 minutos, acrescente o restante dos ingredientes deixe cozinhar por mais 2 min. Tire do fogo e acrescente o suco de limão.

Cereais, legumes, leguminosas e gorduras são os quatro alimentos principais de que o corpo precisa. Um *dhal* básico servido com cereais e legumes é a forma mais popular de almoço na culinária *ayurvédica*.

Ideal para *Vata*, a mesma tem os sabores de acordo com o que o *Ayurveda* determina para esse *dosha*. Para *Pitta* troca a beterraba e a batata-doce por brócolis, cenoura e feijão verde. Para *Kapha* troca a beterraba e a batata-doce por repolho, couve-flor e feijão verde. Também o feijão moyachi por grão-de-bico e o arroz basmati por arroz integral.

## RECEITA PARA JANTAR:

### MASSA INTEGRAL COM MOLHO PESTO

Nesta receita, um prato favorito do Ocidente é adaptada a cada *dosha*, provando como pode ser fácil seguir a dieta para um *dosha* específico. Ele contém os seis sabores – a massa é doce, o queijo é ácido e salgado, e as ervas são picantes, amargas e adstringentes.

FIGURA 8: MASSA INTEGRAL COM MOLHO PESTO



FONTE: SIQUEIRA, 2020.

- 400 g de massa sem ovo segundo o *dosha*
- *Vata* massa de espelta
- *Pitta* massa de trigo integral
- *Kapha* massa de trigo-serraceno
- 1 colher (chá) de sal
- Cozinhando a massa conforme instruções da embalagem
- Para o molho pesto
- 4 colheres (sopa) de castanha ou sementes segundo o *dosha*
- *Vata* quantidades iguais de pinhole e de castanha de caju.
- *Pitta* quantidades iguais de amêndoa sem pele e de semente de abóbora.
- *Kapha* quantidades iguais de semente de girassol e de semente de abóbora.
- 4 colheres (sopa) de ricota

- colheres (sopa) de azeite
- 1 maço de manjeriço picado
- colheres (sopa) de folhas de sálvia
- colheres (sopa) de folhas de alecrim
- colheres (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta do reino moída na hora
- colheres (chá) de suco de limão
- 200 g queijo parmesão ralado na hora (opcional)

Toste as castanhas ou as sementes, adicione a ricota, o azeite, as ervas, o sal, a pimenta do reino, o suco de limão e um pouco da água do cozimento. Usando um mixer misture tudo até formar uma pasta cremosa. Misture com a massa e um pouco da água do cozimento, salpique com o queijo parmesão. (CENTRO SIVANANDA DE YOGA VEDANTA, 2018, P.102,103 e 112).

Outra receita importante para os *dosha* é o *kitchiri tridocha*, a mesma pode ser usada para nutrir a pessoa que passou por um período de desintoxicação alimentar, e precisa repor suas energias.

FIGURA 9: KITCHIRI TRIDOKHA



#### KITCHIRI TRIDOKHA

- 1/3 de xícara de feijão-mungo
- 2/3 de xícara de arroz basmati ou outro grão, como a quinoa ou a cevadinha
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco picadinho ou ½ colher (chá) de gengibre em pó.
- ½ colher (chá) de semente de cominho torrada.
- ½ colher (chá) de coentro em pó.
- 1 a 2 xícaras de hortaliças da estação, como couve, acelga de talo colorido, espinafre, ervilhas, algas ou cogumelos.
- 1 colher (chá) de azeite de oliva ou de óleo de cânhamo.

FONTE: SIQUEIRA, 2020.

Numa caçarola coloque o feijão-mungo, o arroz e de 3 a 4 xícaras de água. Quando ferver adicione a cúrcuma, o gengibre, o cominho e o coentro, deixe cozinhar em fogo baixo. Quando estiverem macios, junte as hortaliças e tempere com azeite a gosto (CHOPRA, 2014, p.288).

Essa receita pode ser adaptada para os *doshas* individualmente dependendo da situação.

Nossa experiência no preparo dessas receitas foi tranquila, encontramos os ingredientes com facilidade, para preparar as receitas foi necessário todo um cuidado com os ingredientes para que o resultado final, atendessem o propósito do experimento, pratos com cores que propiciaram uma aparência atraente, aromas bastante agradável. E principalmente cumprir o

objetivo que a comida tem no *Ayurveda*, que é alimentar o corpo com propósito de nutrir toda a essência corpórea do ser humano.

A dedicação empregada na preparação dessas comidas, é muito importante no conceito do *Ayurveda*, e não teria como ser diferente, todos os cheiros que as especiarias exalam ao serem torradas, traz uma sensação muito agradável para o nosso olfato.

A medicina *Ayurvédica* traz a preocupação com a incompatibilidade dos alimentos. De acordo com esse pensamento, os alimentos só podem ser misturados se os mesmos combinarem entre si, a não compatibilidade pode transformar uma preparação alimentícia em comida tóxica e prejudicial para o indivíduo. Quando o *Ayurveda* fala que devemos usar os seis sabores na mesma refeição não, significa misturar os alimentos na mesma preparação. Podemos preparar juntos, por exemplo: arroz e lentilha ou arroz e feijão e usar para temperar as especiarias observando suas combinações e principalmente tendo o cuidado para que essa preparação esteja de acordo com o *dosha* da pessoa que irá ingerir essa comida.

É necessário observar ainda se o alimento é leve, pesado, seco, úmido, quente e frio, isso para que posamos fazer o equilíbrio entre os mesmos. Devemos ter o cuidado para não misturar na mesma refeição dois tipos de alimentos pesados, por exemplo. A refeição tem por finalidade nutrir o corpo e o espírito trazendo bem estar a ambos os sentidos.

O cuidado com a alimentação vai além da compreensão e identificação dos *doshas*, dos cuidados com combinações alimentares. Existe um elemento que é essencial para a digestão o *Agni*, esse elemento tá posto como o fogo digestivo. Existem referências no *Ayurveda* de que mais importante que o alimento é a digestão, isso porque se a capacidade digestiva não é boa a absorção dos nutrientes contidos nos alimentos não será boa o suficiente para nutrir corpo e espírito. Então, o que é o *agni*?

*Agni* é o fogo digestivo, o poder de converter os alimentos, bebidas, pensamentos, sentimentos e sensações em tecidos corporais, em energia vital. O poder de *agni* permite limpar toxinas (ou *ama*), mantendo as funções do sistema digestivo em equilíbrio e consequentemente o corpo e a mente mais saudáveis. Se *agni* estiver muito baixo, pouco aproveitaremos daquilo que ingerimos. Se estiver alto demais, poderá destruir os alimentos antes de serem assimilados corretamente (PIRES, 2017, p.30).

Sabemos que dentre os humores biológicos o que carrega o *agni* em sua constituição é o *dosha* Pitta, o mesmo tem grande colaboração com o processo digestivo, isso porque os outros dois também oferecem suas contribuições para que tudo aconteça harmonicamente.

*Agni* é o fogo biológico que governa o metabolismo. Em sua função assemelha-se a *Pitta* e pode ser considerado como uma parte integral do sistema *Pitta* no corpo, funcionando como um agente catalítico na digestão e no metabolismo. *Pitta* contém energia-calor que ajuda a digestão. (LAD, 2012, p.46).

Diante da afirmação acima iremos procurar compreender a importância do *dosha Pitta* na alimentação. “*Pitta* manifesta-se no estômago como o fogo gástrico, *agni*. *Agni* é ácido por natureza e sua ação dissolve o alimento e estimula a digestão.” (LAD, 2012, p46). Estaria portanto esse *dosha* comprometido com o bom funcionamento do estômago e do intestino, mantendo dessa forma o trânsito alimentar alinhado com as necessidades de cada indivíduo no que diz respeito a boa absorção dos nutrientes alimentares. “[...] A longevidade depende de *Agni*. A inteligência, compreensão, percepção e discernimento também são funções de *Agni*.” (Lad, 2012, p.46).

Embora o termo *agni*, como usado no *Ayurveda*, normalmente se refira ao poder digestivo, ele pode ser usado também como um sinônimo de *Pitta*. Em sentido amplo, engloba todas as funções digestivas e metabólicas do corpo. Ou seja, é responsável pela quebra, absorção e assimilação do alimento ingerido e pela transformação de substâncias heterogêneas em homogêneas. Quando os três *doshas* do corpo estão em equilíbrio, os *agnis* ou enzimas funcionam normalmente. Entretanto, quando há qualquer distúrbio em seu equilíbrio, há um prejuízo na função dos *agnis*. (CARNEIRO, 2007, P.54)

Conforme essa colocação de Carneiro, é necessário que os *doshas* estejam em equilíbrio para que o *agni* funcione com eficiência, já que a pessoa traz na sua constituição os três humores os mesmos precisam desempenharem os seus papéis harmonicamente:

#### VATA

União de espaço e ar. *Vata* é o princípio da energia cinestésica. Regula todos os movimentos do corpo e da mente. Tudo que se move, da molécula ao pensamento – o faz por causa de *Vata*, em sânscrito, significa literalmente “aquilo que movimenta as coisas”.

Sua função é colocar a energia em movimento e dar-lhe uma direção. Diz respeito principalmente ao sistema nervoso. É responsável por pensamento, atividade neuromuscular, respiração, circulação e movimento peristáltico. Está diretamente conectado ao tecido (*dhatu*) ósseo.

#### PITA

Resultado de fogo(muito) e água (pouca). Regula a fome, a sede e todos os processos de transformação que ocorrem no corpo, como a digestão. Representa o metabolismo e a energia potencial, que dá brilho ao olhar. Em sânscrito *Pita* quer dizer “aquilo que digere”.

Sua função é gerar energia. Diz respeito principalmente aos sistemas digestivos, endócrino e enzimático. É responsável por clarear a mente, percepção visual, digestão, metabolismo e regulação da temperatura. Está diretamente conectado ao tecido (dhatu) sangue.

### *KAPHA*

Mistura terra e água. É a influência estabilizadora que lubrifica, mantém e contém. É o dosha responsável pelo acúmulo de gordura no corpo e retenção de líquidos. Em sânscrito, Kapha é “aquilo que mantém as coisas juntas”.

Sua função é regular a energia. Diz respeito principalmente ao sistema linfático. É responsável por dar suporte e nutrir o sistema nervoso, lubrificar o trato digestivo, as articulações e o trato respiratório, regular água e gordura. Está diretamente conectado a cinco dos sete tecidos (dhatus) do corpo humano: plasma, músculo, gordura, tecido nervoso e tecido reprodutivo. (DE LUCA & BARROS, 2007, p.119 a 120).

Observando o que está posto acima fica claro que a pessoa precisa carregar os três *doshas*. As atividades fisiológicas são impulsionadas pela ação dos *tridoshas*, *Vata* com a função de movimentar a energia, *Pitta* gera a energia e *Kapha* regula a energia, onde no processo digestivo é o que faz com que o organismo absorva os nutrientes dos alimentos e o distribua para onde for necessário. No processo de eliminação dos *malas*: fezes, urina e suor.

## **3.2 ESPIRITUALIDADE: YOGA E AYURVEDA**

Aqui a espiritualidade será vista dentro do contexto indiano, trataremos o Yoga como o lado espiritual do *Ayurveda*, duas ciências ou modos de vida que se complementam para proporcionar uma boa qualidade de vida. Partindo do pressuposto que ao praticar essas duas filosofias, as pessoas teriam uma vida longa com saúde física, mental e espiritual.

Feuerstein (2006, p.99) ao apresentar o Yoga e as outras tradições do hinduísmo, faz um resumo da história cultural da Índia. Faz observações pertinentes sobre a história desse país “O subcontinente indiano é a pátria de milhares de cultos locais que já foram chamados de “animistas” e “politeístas” e cuja diversidade é tão grande quanto a das culturas xamânicas do continente africano”.

O autor fala das quatro tradições espirituais da Índia que são o Hinduísmo, o Budismo, o Jainismo e o Sikhismo. No seu entendimento diz que em “[...] nenhum outro lugar deu à espiritualidade mundial uma contribuição tão grande quanto a Índia”. O que tem sido de grande valia para a sociedade, a diversidade espiritual dos indianos tem servido de inspiração para outros povos repensarem o que é ser um indivíduo espiritualizado.

Não iremos nos aprofundar nos conceitos do Hinduísmo que é atualmente a maior religião da Índia, e não só isso mas também uma cultura que envolve um estilo de vida muito particular, uma organização social diferenciada, com todos os problemas que envolve o indivíduo no meio que vive. “[...]o Hinduísmo deu mostras de uma incrível capacidade de assimilar dentro de si até as coisas mais radicalmente opostas” (FEURSTEIN, 2006, p.101). Na Índia é possível encontrar extremos e radicalismo em diversas correntes filosóficas, escolas que defendem suas posições rígidas com o não-dualismo radical, o rígido dualismo e o ateísmo.

[...] outro exemplo desse extremo contraste entre posições filosóficas diversas é a presença, por um lado, da atitude “fria” e contemplativa do *Jnâna-Yoda* dos *Upanishads*, e, por outro, do emocionalismo fervoroso de algumas escolas monoteístas de *Bhakti-Yoga*. A via da devoção (*bhakti-mârga*) da época medieval (FEUERSTEIN, 2006, p.101).

Para que compreendamos o Yoga como sendo a parte espiritual do *Ayurveda*, é necessário que tenhamos um entendimento mais profundo do que seja e como surgiu o Yoga.

Muito antes de a palavra yoga adquirir o seu sentido costumeiro de “espiritualidade” ou “disciplina espiritual” os sábios da Índia já haviam desenvolvido todo um conjunto de conhecimentos e técnicas que tinham por objetivo a transformação e a transcendência da consciência ordinária (FEUERSTEIN, 2006, P.106).

De acordo com Feuerstein (2006, p 106.) “ na Índia, o termo mais antigo (que designava as práticas semelhantes às do Yoga era *tapas*” em sânscrito a palavra *tapas* significa calor, por ser derivada da raiz verbal *tap*, essa raiz significa abrasar ou brilhar palavra usada com frequência no *Rig-Veda*. Com o objetivo de relatar qualidade e obra do disco solar e do fogo sacrificial. “Esses textos deixam implícito que o calor do sol e do fogo é doloroso e opressor em sua intensidade abrasadora” (FEUERSTEIN, 2006, P.106).

Assim, a palavra *tapas* passou a designar o esforço religioso ou espiritual, a disciplina que o homem impõe a si mesmo sob a forma de práticas ascéticas. [...] O *Rig-Veda* registra a época em que *tapas* passou a ser um meio religioso para a criação de um calor interior [...] a tradição de *tapas* continuou existindo de modo independente e paralelamente ao Yoga.[...] O Yoga espiritualizou a antiga tradição de *tapas*, dando mais ênfase à autotranscendência do que à aquisição de poderes mágicos (FEUERSTEIN, 2006, P.107).

Como podemos observar de acordo com o que foi posto acima a história do Yoga começou no tempo mítico, e foi sofrendo transformações até chegar ao que conhecemos nos dias atuais “No contexto das seis escolas da filosofia hindu, o Yoga significa especificamente a escola de *Patanjali*, autor do *Yoga-Sûtra*” (Feuerstein ,2006, p.123).

Falaremos agora sobre o *Ayurveda* e o Yoga, na visão de outros autores porém não nos estenderemos nos conceitos do *Ayurveda* porque os mesmos já foram abordados no primeiro capítulo desse estudo.

Toda a literatura *ayurvédica* baseia-se na Filosofia da Criação *Samkhya* (as raízes do termo *Samkhya* são duas palavras em sânscrito: *sat*, que significa “verdade”, e *khyā*, cujo significado é “saber”). O leitor é convidado a cultivar mente e coração abertos rumo a filosofia *Samkhya*, devido a sua estreita ligação com o *Ayurveda* (LAD, 2012,P.15).

Essa fala de Lad (2012, p.15) chama nossa atenção para o compromisso com a verdade, “a palavra filosofia refere-se ao amor pela verdade e, em *Ayurveda*, a verdade é Ser, Existência Pura, A Fonte de toda a vida. *Ayurveda* é uma ciência da verdade, como está se expressa na vida”. As práticas religiosas, disciplina e meditação foram os meios que levaram *rishis* chegarem ao entendimento da verdade em suas vidas diárias.

De acordo com Lad (2012,p.15) médico e professor de medicina clássica que nasceu na Índia. “*Ayurveda* abrange não só a ciência como também a religião e a filosofia”. Isso nos leva a refletir sobre um conjunto de conhecimentos que andam lado a lado, com o objetivo de proporcionar para o indivíduo uma vida harmônica no sentido da saúde física, mental e espiritual. O pensamento de Frawley é que “A psique (mente) tem raízes no espírito (Eu Superior). A espiritualidade é a essência da psicologia, que, de outra forma, terá de continuar a ser superficial e limitada.

Portanto, dentro dessa perspectiva desses autores se faz necessário pensar a espiritualidade como uma prática vinculada a necessidade humana para alcançar saúde na sua completude. Para tanto o indivíduo precisa estar consciente de como a conexão com o divino é uma necessidade para alcançar uma vida gloriosa. O conhecimento de si e a oração é o caminho para a união com Deus.

A espiritualidade, no sentido da Yoga e do *Ayurveda*, é o empenho de unir-se a Deus ou ao Eu Superior. Ela inclui a atividade religiosa comum, baseada na fé, nos rituais e na oração, mas apenas como uma parte inicial de uma busca interior para a compreensão de si mesmo por meio da meditação. A vida espiritual tem prosseguimento através de dois fatores principais: a devoção a Deus e ao conhecimento de si mesmo (FRAWLEY, 2018, P.187).

Podemos perceber que para alcançar bem-estar é necessário seguir uma vida disciplinada na observação das práticas essenciais que nos levam ao conhecimento de si como

ao encontro do divino. Para isso tanto o Yoga como o *Ayurveda* nos indicam os caminhos que devemos seguir.

Como as pessoas vivem a espiritualidade na Índia? Sendo a Índia o berço do *Ayurveda* e do Yoga, são dois conhecimentos complementares para atingir uma boa saúde e com isso longevidade. Feurstein (2006, p.122) “O *Ayurveda* é o ramo curativo da ciência *yogue*. O Yoga por sua vez, é o aspecto espiritual do *Ayurveda*. O *Ayurveda* é o ramo terapêutico do Yoga”. Afirmção feita por David Frawley. Ambas vêm o corpo no seu aspecto sagrado, também a interação que existe entre o corpo e a mente. Se o corpo adoce, causa desordem na mente, caminho para diversas doenças. “A íntima relação que existe entre a conduta ética e a felicidade também é posta pelos textos ligados ao Yoga.

O Yoga não é uma religião no sentido convencional, mas uma espiritualidade, um esoterismo, um misticismo. Não obstante, quando examinamos com atenção o Hinduísmo, o Budismo, o Jainismo e o Sikhismo, vemos que o Yoga, via de regra, não se vincula apenas às cosmologias, mas também às crenças e práticas religiosas dessas tradições (FEUERSTEIN, 2006,p.125)

A Índia tem um panteão de divindades muito extenso, tem deuses para várias questões da vida, e essas divindades são adoradas nos diversos templos que existem. Inclusive, existem templos dedicados a cada divindade específica. Veremos isso destacando trechos da tese de mestrado da antropóloga Fabíola Silva Gomes.

Fabiola conta sua experiência vivida na Índia, durante sua pesquisa e trabalho de campo etnográfico realizado em 2009, em diferentes cidades da Índia. A mesma dedicou-se ao estudo da comida e da alimentação como sistema simbólico e às interdições alimentares que estão presentes no dia a dia do povo indiano.

A estadia em cada uma dessas cidades, bem como as viagens de trem de um lugar para outro, proporcionaram experiências que, analisadas como eventos etnográficos, ensinaram-me como a comida, em diferentes situações no contexto social indiano, têm significados e implicações específicas e complexas. [...] o exercício realizado aqui é o de apresentar o que vi, ouvi e provei, bem como, o modo como isso se deu. Partilhando e observando os rituais de alimentação, pude aprender sobre a capacidade que a comida tem, no contexto indiano, de aproximar, unir e demonstrar intimidade entre pessoas, fazendo emergir ao mesmo tempo, segmentação e diferenciação. Como pode ser destas em relação a outras pessoas e grupos.(GOMES,2010, P.4)

Como pode ser observado na fala acima a comida é a representação das relações entre pessoas e grupos, ao mesmo tempo que une pessoas, e as separa. A Índia é um país com uma

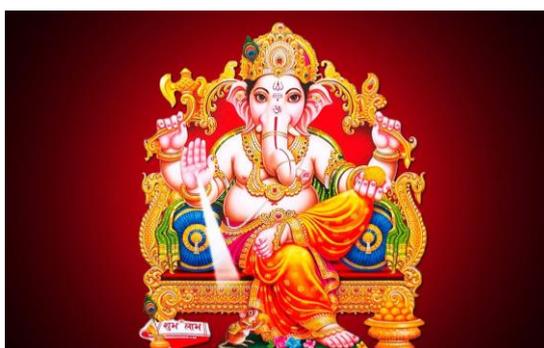
diversidade social específica, marcada por um sistema hierárquico de cunho hereditário o que faz desse país um lugar com muitas separações entre pessoas, o sistema de castas e também o gênero impõe as pessoas comportamentos diferenciados em muitas situações de convivência social.

A autora manteve seu foco nas cerimônias hindus, a comida e o modo de viver dos indianos. Atenta ao que acontece na vida de pessoas comuns que trabalham, cuidam de seus afazeres e se dedicam ao lado espiritual/religioso.

Os primeiros a serem apresentados aqui dizem respeito a rituais religiosos hindus. Meu interesse de longa data por essa forma de espiritualidade, bem como pela antropologia da religião, levou-me a observar mais de perto cerimônias em templos e ao ar livre, uma procissão em honra da deusa Durga e outra a Shiva.(GOMES,2010, P.54)

Fabíola (2010) relata que todo o tempo que esteve na Índia, participou e assistiu diversos eventos religiosos e o que aprendeu foi que a comida estava presente em todos. “A comida é parte imprescindível dos rituais religiosos hindus. Nenhum daqueles aos quais estive atenta se passou sem a presença de alimentos” além de perceber a presença constante de alimentos nas cerimônias religiosas. A mesma esteve atenta ao comportamento das pessoas nos templos. Templo dedicado a Ganesha (Kumarapuram Ganapathi Temple) (FIGURA 10), as pessoas se organizavam em uma fila para passar pela imagem principal da divindade, “[...] quando passavam por Ganesha, as pessoas tocavam-na, num gesto de profunda devoção. Ao mesmo tempo, um homem percorria o templo com uma tocha acesa, aspergindo fumaça na direção das pessoas”. Durante a cerimônia eram ofertadas frutas a divindade e as mesmas depois eram distribuídas entre os participantes do evento, frutas essas que segundo aquelas pessoas eram abençoadas porque Ganesha havia comido delas. Isso demonstra que a presença da divindade no templo é uma certeza.

FIGURA 10: GANESHA



Fonte: Disponível < <https://www.significados.com.br/ganesha/>.> acesso em 18 de março de 2020.

A oferta de comida aos deuses é uma realidade consolidada na cultura do povo indiano, para o deus Ganesha são ofertadas frutas diversas, porém a fruta predileta é o coco. inclusive “[...] em dias festivos como o Ganesha Chaturthi, festival anual que reverencia esse deus” o prato de grande importância na celebração é o modaka (FIGURA 11), doce feito com coco ralado, açúcar, manteiga de leite (ghee) e farinha de arroz. E o prasad. É importante agradecer aos deuses, para isso a oferta de alimento é essencial nas cerimônias religiosas. Outros alimentos também eram distribuídos entre os participantes de outras cerimônias como a Ganga Aarti em Varanasi: como as bolinhas brancas de açúcar o prasad e alimentos cozidos, como o pongal e o bhang. Vale destacar que todo isso transforma essas cerimônias em eventos muito movimentados e barulhentos.

FIGURA 11: PRATO MODAKA



FONTE: Disponível em < <https://br.pinterest.com/pin/612630355544125020/> Acesso em 18 de março de 2020.

Todas as cerimônias religiosas, que Fabíola participou serviram para que a mesma chegasse as seguintes considerações:

Para tanto, tratei os momentos que vivi entre pessoas daquele país, de regiões, idades, ocupações profissionais, pertencimentos religiosos e posições de castas diferentes, como eventos etnográficos, cuja análise me permitiu entender a comida e seu compartilhamento como um símbolo que transmite três tipos de mensagem bastante convencionalizadas pelos sujeitos que participam das transações sobre a comida na Índia. Aproximar pessoas, criar meios de expressar intimidades e igualdade é uma função que a comida exerce quando compartilhada por pessoas de mesma posição hierárquica. Segmentar ou classificar como diferente (em relação à idade, casta, gênero, afiliação

religiosa) e demonstrar desigualdade ou subordinação hierárquica, é uma função que a comida cumpre quando não há compartilhamento das refeições, dos alimentos em si ou dos ingredientes permitidos e interditos a cada grupo. Por fim, a comida exerce um papel inverso nos momentos de celebração religiosa, suspendendo as relações hierárquicas entre devotos – pertencentes a diferentes grupos, castas e idades – e criando uma subordinação aos deuses.

Na medida que refletimos sobre o que está posto acima compreendemos que os caminhos que nos levam a espiritualidade, tem diversos seguimentos que nos faz deixar para traz muitos conceitos predeterminados muitas vezes pela sociedade. O contexto social tem suas regras de convivência entre as pessoas o que muitas vezes nos coloca em lugares que não gostaríamos de estar. Porém, em outras situações os lugares onde estamos nos faz deixar as diferenças de lado para podermos viver momentos sublimes de interação com outras pessoas. Como diz Saí Baba um dos maiores líderes espirituais da atualidade:

*“Existe apenas uma religião, a religião do amor. Existe apenas uma casta, a casta da humanidade. Existe apenas uma língua, a língua do coração. Existe apenas um Deus, ele está dentro de cada um de nós, e todos somos um.” (SAI BABA)*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse estudo procuramos responder as questões postas pelo *Ayurveda*, sobre o que é uma vida saudável e plena que nos levaria a ter longevidade. Quais elementos estariam envolvidos nesse processo de construção para uma saúde perfeita. O *Ayurveda* considera que para uma pessoa alcançar boa saúde, precisa seguir alguns princípios básicos como: conhecer a si próprio, praticar alimentação natural, dormir bem, praticar a espiritualidade, fazer atividade física e preferir está próximo da natureza.

Nesta pesquisa, trabalhamos com a história do *Ayurveda*, isso foi de fundamental importância para nossa compreensão de como funciona esse conhecimento que tem um tempo de existência bem longo, o que lhe concede credibilidade por já ser praticado e estudado por vários séculos. Ciência ocupada em prevenir doenças, porém se a doença aparecer existem tratamentos com eficiência comprovada por pessoas que recorreram ao *Ayurveda* para solucionar problemas sérios de saúde.

Nosso foco nesse trabalho foram os *Doshas* e sua relação com a alimentação, os *doshas* são os humores biológicos formados pelos elementos da natureza: ar, éter, água, fogo e terra, que unindo-se dois a dois formam a constituição da pessoa. Somos formados pelos elementos da natureza, logo pressupõe-se que não podemos nos afastar da mesma, de acordo com o *Ayurveda* ao nos afastarmos da nossa essência, ficamos expostos a elementos que nos levam a o adoecimento. Esses elementos são alimentos processados, alimentos que não combinam entre si, comer sem fome, comer além do necessário, não dormir o suficiente ou dormir em horários inadequados, não praticar atividade física e não cuidar da espiritualidade. Todas essas questões são unânimes nos textos dos teóricos escolhidos para a realização desse estudo.

Tratando dos biotipos se faz necessário fazer um estudo experimental, acompanhar pessoas com as características previamente supostas por um profissional do *Ayurveda*. Acompanhando a alimentação e as práticas propostas para determinado *dosha*, assim confirmar se os pressupostos alimentares condizem com a proposta do *Ayurveda*. Levando em consideração a realidade atual, onde as pessoas estão mais distantes da natureza. As facilidades propostas pela modernidade contribuem para que as pessoas se afastem da cozinha “laboratório” para a promoção da saúde do corpo e da mente.

O experimento do nosso estudo concentrou-se na preparação de receitas usando as combinações de ingredientes e temperos de acordo com o que preconiza o *Ayurveda*, para determinado *dosha*. Foi uma experiência tranquila no sentido de que foi fácil encontrar os ingredientes como também preparar a comida. Consideramos que é possível preparar refeições conforme a necessidade dos *doshas*, com certa tranquilidade, desde que estejamos atentos as combinações, os sabores e as estações. Sim porque cada estação requer o alimento que melhor pacifique os *doshas*.

## **REFERÊNCIAS:**

**AYURVEDA: Princípios e técnicas para atingir o equilíbrio e o bem-estar/** Centro Sivananda de Yoga Vedanta; [tradução Fernando Santos]. – São Paulo: Publifolha, 2018.

CARNEIRO, Daniel Maciel. **AYURVEDA: Saúde e longevidade na tradição milenar na Índia.** São Paulo: Pensamento,2009.

CHOPRA, Deepack . **Você tem Fome de que?.** 1 . ed. São Paulo: Alaúde, 2014.

DE LUCA, M.; BARROS, L. **AYURVEDA: Cultura de Bem-Viver.** São Paulo: cultura, 2007.

FRAWLEY, David. **Uma Visão Ayurvédica da Mente: A cura da consciência.** São Paulo: Pensamento, 2018.

FEUERSTEIN, GEORG. **A TRADIÇÃO DO YOGA: Historia, Literatura, Filosofia e Prática.** São Paulo: Pensamento, 2006.

FERREIRA,M.; GNERRE, M.L.A. & POSSEBON,F. apud. GULMINI, 2002. ANTOLOGIA VÉDICA: Edição bilíngue: sânscrito e português. João Pessoa: Libellus, 2016.

LAD, Vasant. **AYURVEDA: A Ciência da Autocura. Um guia prático.** São Paulo. Ground, 2012.

GOMES, Fabíola Silva. **Comidas, pessoas e deuses: etnografia de eventos alimentares na Índia.**2010. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social)- Universidade de Brasília, São Paulo, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde. Documentos básicos,** suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em espanhol em: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf).

PIRES, Laura. **O SABOR DA HARMONIA: receitas ayurvédicas para o bem-estar.** Rio de Janeiro. Rocco, 2017.

TEOTIA, H.S. & TEOTIA, R. **AYURVEDA & SAÚDE: Vida, Saúde, Harmonia, longevidade, espiritualidade e bem-estar.** Campina Grande. Epgraf, 2007.