



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSON, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO AYURVÉDICO DAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

Randy Rasmusson

RESUMO

Técnicas antigas de diagnóstico através do pulso, análise da língua e pontos de Marma (energia vital) são utilizadas para detectar a causa de doenças psicossomáticas. Se estes métodos não funcionassem bem, certamente teriam sido abandonados milhares de anos atrás. Ayurveda e Yoga são as duas asas de um mesmo pássaro. As meditações e os métodos de respiração são usados para tratar os componentes mentais e energéticos do stress relativo às doenças. Por exemplo: insônia, ansiedade e ataques de pânico são eficientemente tratados por elas. Constipação e pele ressecada freqüentemente acompanham essas doenças e a fito terapia pode resolvê-las ao mesmo tempo em que se reduzem os sintomas psicológicos. Satva elimina Tamas e acalma Rajas restaurando a homeostase física e mental. O Ayurveda trata de pessoas individualmente e não de doenças, corrigindo estilo de vida, alimentação, energias e influências kármicas, tanto em ação preventiva quanto curativa.

Palavras-Chave: Ayurveda. Doença. Energia. Meditação. Psicossomática. Yoga.

O diagnóstico em Ayurveda se dá tanto a nível físico quanto sutil. A observação de formas e hábitos de um paciente é fundamental para começar a distinguir se uma doença é física (somática) ou mental (psíquica) em sua origem. O desequilíbrio das três energias vitais Vata, Pitta e Kapha são os agentes causadores das doenças, enquanto os sete Dhatus ou níveis de tecidos são os locais onde ocorrem os problemas. Técnicas sutis como diagnóstico do Pulso e diagnóstico Marma (pontos de energia vital) são importantes para poder determinar a origem da doença. Essas habilidades ainda devem ser incluídas na medicina ocidental, embora já existam durante milhares de anos no oriente.

Algumas manifestações recentemente tornaram-se mais populares aqui no ocidente, tais como as artes marciais (incluindo o conhecimento de golpes voltados para os pontos Marmas) e o Yoga (trabalhando com os canais sutis de Prana chamados nadis). As origens destas práticas remetem às artes de cura dos Vedas. Para compreender essas ferramentas, é necessária a compreensão de algumas definições. O conceito de mente, por exemplo, é visto de forma bastante diferente na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSEN, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

Índia e no oriente. Assim, vamos descrever brevemente o que se entende por mente em Ayurveda.

O termo *mind* (mente) é geralmente utilizado em Inglês como o equivalente ao termo sânscrito "**Manas**". Mas existem algumas diferenças na utilização destes dois termos. "**Manas**" tem sido utilizado na Índia desde o tempo dos Vedas e o conceito tem se desenvolvido em várias fases, sendo explicado de forma diferente em diferentes escolas filosóficas. Por outro lado, a psicologia é um dos mais recentes ramos da ciência. Pelo menos o seu significativo desenvolvimento teve lugar somente durante as últimas décadas no terreno da filosofia Ocidental. O escopo do conceito de *manas*, que se desenvolveu nas bases da antiga filosofia indiana é, portanto, um pouco diferente do conceito moderno de mente.

"Apesar da psicologia nunca ter sido tratada como um assunto separado na Índia antiga, as várias escolas de filosofia dedicaram considerável espaço para a descrição da mente e suas funções".

As teorias psicológicas, na antiga Índia representam três distintas e diferentes opiniões acerca da mente. As propostas de **Nyaya**, **Vaisheshika** e **Mimamsa Darshana** apresentam uma visão mecanicista. Para elas, a mente é de tamanho atômico e apenas uma ligação entre a alma e os órgãos dos sentidos, ajudando na produção de conhecimentos. É inconsciente e não tem atributos especiais como cor, sensibilidade, etc., ou como conhecimento, prazer, dor, etc. Prazer, dor e conhecimento, segundo elas, são produzidos apenas quando a mente vem em conjunto com a alma. Cada alma tem uma mente como sua eterna associada.

Os **Samkhya**, **Patanjala** e **Vedanta Darshanas** apresentam uma visão psíquica da mente. Segundo eles, *manas* é plástica e transparente, assim ela se modifica na forma do objeto que percebe. Ela se expande e se contrai de acordo com o tamanho e forma em que está interessada. A mente é inconsciente, mas ela parece ser um agente consciente por causa do contato com a alma, que é plena de consciência. De acordo com estas escolas, a mente apresenta três diferentes atributos chamados **sattva**, **rajas** e **tamas**, os quais são responsáveis pela compreensão correta, atividade e inércia, respectivamente. Esta é a visão utilizada principalmente em Ayurveda e Yoga.

A terceira escola, que inclui alguns dos **Agamas**, apresenta uma visão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSEN, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

espiritualista. Desde que a alma é consciente, a mente também o é naturalmente, mas sua consciência tem limitações.

A maioria das filosofias Indianas admitem a existência da alma em associação à mente. Segundo algumas escolas, no entanto, a alma não existe. Os darshanas de Cãrvãka e Buda são exemplos disso. Cãrvãka não reconhece a existência de qualquer coisa além da mente, a qual possui todos os atributos da alma.

O coração e o cérebro são considerados como sendo os lugares da mente. Eles estão interligados e suas funções são interdependentes. Textos Ayurvedicos dão mais importância ao coração como a sede da mente e textos Yogues enfatizam tanto o coração como o cérebro em sua conexão.

A mente tem três atributos (Gunas), **sattva**, **rajas** e **tamas**. O predomínio de um ou outro provoca diferentes disposições psíquicas na medida em que diferentes pessoas reagem de maneira diferente a uma determinada coisa. Isto é válido quando se tratam de doenças psicossomáticas. Dependendo destes atributos, nossos níveis mentais são amplamente classificados nas cinco categorias seguintes:

1. **Kshipta** – estado em que a mente é grandemente atraída pelos objetos dos sentidos; (Rajásico)
2. **Mudha** – estado em que há uma tendência para o vício, ignorância, sono excessivo e apego;(Tamásico)
3. **Viksipta** - tendência à distração, mas também para a virtude, conhecimento, etc.; (Ambos Sátvico e Rajásico)
4. **Ekagrata** – estado em que a mente é limpa de impurezas e há concentração prolongada; (Sátvico)
5. **Niroddha** - onde todas as funções mentais cessam e a mente é deixada em seu estado original não modificado de calma e tranquilidade. (Sátvico)

A capacidade de diagnóstico e tratamento da Mente (manas) é facilitada pela compreensão das relações destas três qualidades (Gunas), Satva, Rajas e Tamas. Satva elimina Tamas e acalma Rajas restabelecendo a homeostase física e mental.

Diagnóstico do Pulso e os Chitta Nadi:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSEN, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

O Diagnóstico do pulso consiste no treinamento da leitura dos sete níveis do pulso. A razão pela qual nós podemos compreender as doenças psicossomáticas baseia-se na principal nadi (canal) da mente chamada de Mano Vaha Shrota e a forma mais sutil desta, chamada de Chitta Nadi. "A mente tem o seu próprio singular nadi ou canal chamado de *chitta nadi* ou o canal de consciência. Ayurveda refere-se à sua constituição física como *manovaha strotas*, o canal que transporta pensamento. Todos nós temos experimentado o fluxo da mente, o fluxo de pensamento ou o fluxo de consciência. Este é o fluxo através do *chitta nadi*".

Chitta nadi é o fluxo de nossos samskaras (impressões armazenadas ou memória corporal) do coração para o mundo externo. Ela se move para cima primeiramente para a garganta, de onde sai a nossa expressão e, em seguida, para a cabeça, onde se conecta com os sentidos e os objetos externos. Em seguida, flui de volta para baixo, da cabeça para a garganta e de volta para o coração. Este é o duplo fluxo de *chitta nadi*. Primeiramente, tem um movimento para fora, em direção ao mundo externo, que parte do coração até a cabeça e para fora através dos sentidos. Em seguida, tem um movimento contrário, do mundo externo dos sentidos para o mundo interno do psiquismo, que desce da cabeça ao coração.

O Ego ocasiona diversas toxinas, impurezas ou matérias pesadas (malas) para acumular no *chitta nadi* e inibir o seu fluxo. Estas toxinas derivam de alimentos mal digeridos, impressões e associações, a partir de dietas errôneas, má utilização dos sentidos, e relacionamentos conturbados. Por essa razão o fluxo através do *chitta nadi* é afetado pelo estado do corpo, prana e mente. *Chitta nadi* está ligado a todos os sistemas de canais dos corpos físico e sutil.

"Entre o corpo astral e o corpo físico, existe um *nadi* chamado *chitta nadi*, expresso aqui no quinto nível do pulso. Os acontecimentos do *gandakala* chegam no nível físico através do *Chitta nadi*. Pode não ser uma condição patológica que se manifestará; pode não ser uma condição psicológica; pode ser um acontecimento espiritual ou uma ocorrência astral que acontecerá à pessoa. Esta indicação ou "advertência do futuro" será sentida somente no quinto nível. Este pulso mostra como diferenciamos inteligência e intuição e os conhecimentos adquiridos a partir deste pulso vem da intuição. Isto é algo além da lógica e o que está para além lógica é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSEN, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

difícil de traduzir em palavras.

O pulso *gandakala* indica um tempo vulnerável durante o qual alguma doença grave ou um sério evento pode acontecer. Ele indica a necessidade de alterar a dieta alimentar e do estilo de vida, a necessidade de descansar, ler e relaxar. É muito importante conhecer este pulso. Podemos dar um sinal de advertência à pessoa. Pode não haver qualquer patologia agora. Ele pode ser conectado ao corpo astral carmicamente e pode manifestar-se posteriormente como doença ou acidente, mas algo irá acontecer. Estes eventos são a origem das doenças psicossomáticas. Assim é como memórias passadas (*vasansas*) transformam-se em *samskaras* (manifestações de memória corporal). Como você pode ver, o Pulso é vital para diagnosticar a origem de doenças psicossomáticas.

Pontos Marma são como pequenos chakras que mantêm o fluxo de energia entre o corpo físico e o sutil. Eles também estão onde *samskaras* tendem a se acumular no nadis que interagem com eles. Existem 107 pontos Marma e 37 deles estão concentrados na região da cabeça. Marmas podem ser diagnosticados como deficientes, estagnados, bloqueados e abertos. A diferença entre um marma deficiente e um estagnado é a seguinte: Deficiência significa falta de capacidade para absorver prana, ou perda de prana. Estagnação significa que marma nem traz para o prana dentro, nem o leva para fora, está paralisado.

Os marmas são tratados principalmente com pressão, massagem circular, óleo e óleos essenciais. Também podem ser tratados com calor. São pontos muito delicados no corpo e não se deve aproximar deles forçosamente ou de forma agressiva. Da mesma forma, a pressão deve ser aplicada lentamente e cada vez mais forte. Sua presença mental é de extrema importância. Sua respiração é fundamental em todas as técnicas de massagem, mas principalmente quando você trabalha nos marmas, na medida em que são portas diretas ao prana (energia vital) do paciente.

À medida que você toca o ponto marma e também aplica pressão ou massagem, expire com a consciência de que o prana está saindo de suas mãos ou dedos. Esta simples ação irá aumentar tremendamente o efeito terapêutico da sua massagem. Praticantes mais experientes podem então regular a *qualidade* do prana para ir de encontro às necessidades do paciente. Isso significa estimular, acalmar,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSEN, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

penetrar, dispersar, unir, ou outras ações necessárias para tratar o marma. Isto deve ser feito em todas as fases da massagem, mas, especialmente, enquanto trabalha nos marmas. Estes métodos são também aplicados enquanto se toma o pulso.

Esta é a razão pela qual a massagem é uma parte tão importante da grande desintoxicação geral de Ayurveda chamada Pancha Karma. Este tratamento é uma desintoxicação das energias vitais, Vata, Pitta e Kapha, bem como as emoções armazenadas no corpo e na mente. Em um nível mais profundo esta terapia é uma desintoxicação do corpo sutil e do Chitta nadi (O canal da mente). A profundidade e a intensidade desta terapia explicam porque os grandes mestres do passado viviam tão longas vidas. Eles sabiam como desintoxicar a si mesmos e rejuvenescer seus corpos e mentes. Quando nós consideramos o nível mais profundo de desintoxicação, chegamos às toxinas espirituais que nos faz sofrer a todos... Karma

O movimento da mente (chitta-spanda) é sempre refletido no movimento do prana (prana -spanda). Assim, chitta nadi governa todo o canal funcional. A maioria de nossas experiências com doenças psicossomáticas nos traz de volta a esse ponto. A qualidade vibracional da mente e verdadeiramente o corpo. Se a mente cria uma doença então logicamente pode curá-la. O principal método de tratamento é baseado em Yoga e meditação. Muitas terapias são nada mais, nada menos que indução a estados de meditação. Isso inclui a Hipnose, Shira Dhara em Ayurveda, e terapias de sons subliminares que têm suas origens no Mantra. Mantras são sons especiais usualmente do Sânscrito que têm a habilidade de mudar a arquitetura da mente. Técnicas de meditação não são fáceis de ensinar no mundo ocidental e ainda passam por tempos difíceis para serem aceitas como terapias. Na Índia, no Tibet e através dos Himalayas, mantras são usados pelo paciente e pelo curador de maneiras semelhantes.

Brahmins e Lamas oferecem essas terapias gratuitamente aos pacientes e há vários métodos para se fazer medicamentos vibracionais que capturam a energia mântica e podem ser administrados como tal. Pílulas Mani, qualidades de essências florais, elixires Gem, e até mesmo grupos de ervas e preparação de remédios fitoterápicos incluem isso.

Há uma famosa “Pílula Preciosa” feita no Tibet. Ela contém ouro em uma forma absorvível e é feita de uma maneira específica que inclui Mantras. Esta pílula



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RASMUSSON, Randy. Diagnóstico e tratamento ayurvédico das doenças psicossomáticas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

foi famosa por séculos e procurada em Hong Kong pela propriedade de produzir longevidade e incrementar a potência sexual em homens bastante idosos. Quando os chineses invadiram o Tibet nos anos cinqüenta eles baniram o uso do mantra na produção dessas pílulas. Descobriu-se que a “Pílula Preciosa” já não funcionava mais e então os chineses reclamaram aos monges tibetanos que as produziam. Foi-lhes dito que sem os mantras elas certamente não funcionariam. Nesse caso os soldados permitiram a prática do mantra na elaboração de medicamentos.

Eu produzo medicamentos vibracionais da mesma maneira e tenho bons resultados no tratamento da mente e de doenças psicossomáticas. Freqüentemente meus alunos reclamam da mesma maneira que as formulas que eu ensino a eles não funcionam tão bem quanto as minhas próprias. Eu explico que isso é resultado da combinação de prática de mantra com sincronização astrológica e tempos bem sucedidos enquanto se faz medicamentos. Fato é que o fluxo de prana no terapeuta é também um fator no tratamento do paciente. Espera-se ainda que terapeutas ayurvedicos desintoxiquem seus próprios canais para estarem aptos a ajudar os pacientes. Isso requer treinamento tanto em meditação quanto em mantra. Ainda, isso não porque eu seja especial. É assim porque eu tenho feito o trabalho de desintoxicar meu próprio Chitta nadi. Essa é a porção sutil da experiência que qualquer um pode usar para melhorar sua arte de cura.

Randy Rasmusson/USA - Educated at U.C., Berkeley in 1969, Fitotherapy. Principal teachers of Ayurveda are Javitas Apti from Índia & James Battle, a disciple Dr.Vasant Lad. Author of Subtle Body Detoxification about the use of floral essences in Pancha Karma.

E-mail: randy@ayurveda.com.br; randylr@hotmail.com