

ENCONTRE A SUA SAÚDE

Tatiana Lopes - Tārinī



ENCONTRE A SUA SAÚDE

*Entenda sobre você e sua saúde através do Ayurveda
e encontre o seu equilíbrio*

Tatiana Lopes - Tārini



Muito prazer, eu me chamo Tatiana Lopes, também conhecida como Tārinī.

A função de terapeuta e educadora me escolheu e não o contrário. Apesar de ter pais profissionais da área da saúde, foram as minhas experiências de vida, e relações, que me trouxeram para este universo em particular. À princípio não me animava muito a ideia de tornar-me terapeuta, ou educadora, porque é MUITA Responsabilidade.

Lidar com Humanos e orientá-los em suas Vidas é algo que exige muito Respeito, Responsabilidade e Humildade, Porque não tenho todas as respostas e nem sei tudo, nem nunca vou saber.

Mas a Vontade que tinha de ser honesta e ajudar de verdade aqueles que chegavam até mim me fizeram perceber que este era o meu Amor se manifestando.

E onde o Amor se manifesta, aí há vida.

Então percebi que não tinha o que buscar, quando estamos no caminho certo, a própria vida nos dá as ferramentas que precisamos seja para nos aprimorarmos, seja para atuarmos.

Sou praticante de Yoga há mais ou menos 20 anos. Com períodos de estudos dentro e fora do Brasil.

Sou estudiosa de Ayurveda e de Astrologia Védica há mais ou menos 9. Graduada em Letras e Pós-graduada em Psicologia Analítica.

Eu sei que o comum hoje é que as pessoas descrevam uma lista infinita de graduações, porém, pelo menos para mim, isso tem sido indicativo de que as pessoas têm um nível cada vez mais alto de formação, mas, ironicamente, são cada vez menos capazes de lidar com outro ser humano. Portanto, digo: Eu não sou o meu currículo, ele, no mínimo, serve para que se tenha uma ideia superficial dos meus caminhos.

Àquele que deseja conhecer minha história, só há um jeito, tornar-se uma pessoa presente na minha vida.

E sim, é um convite.

Desejo que todos se encontrem em seus caminhos únicos.

Expressando o que vieram Ser.

Que Deus abençoe a nós todos.

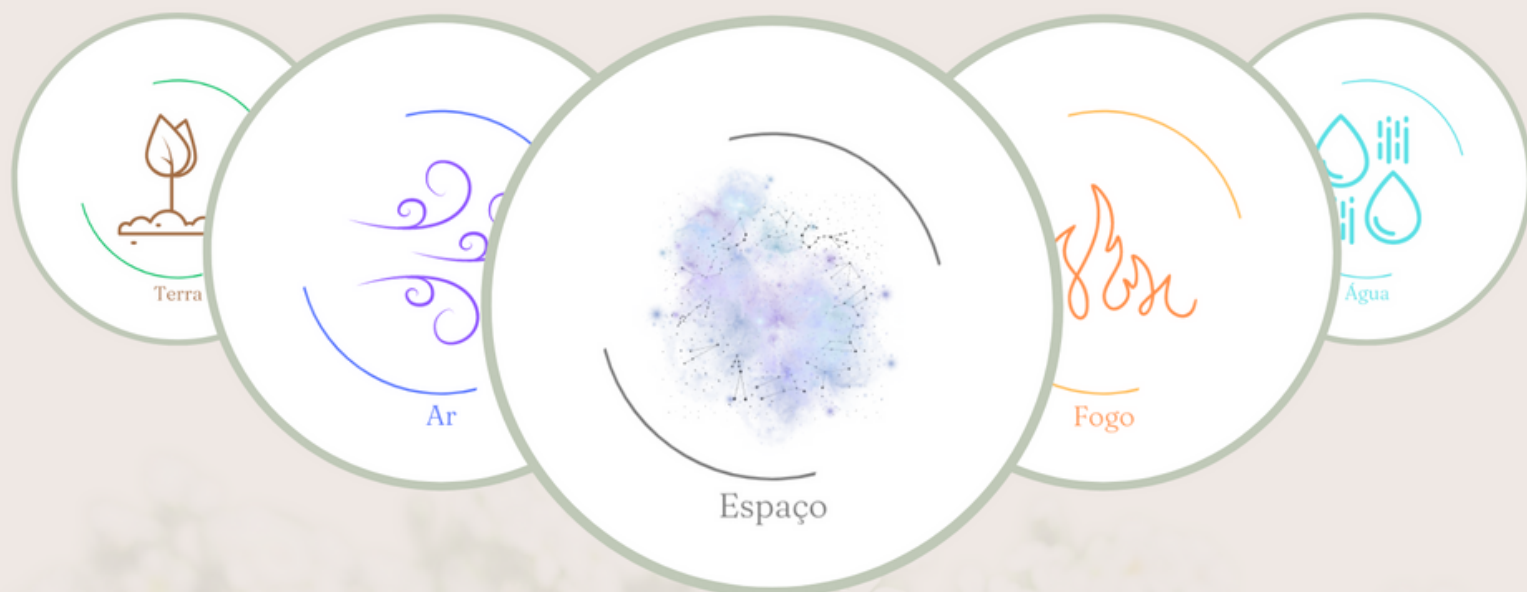
A handwritten signature in black ink that reads "Tatiana Lopes". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



Ayurveda

O Ayurveda é o sistema de medicina natural e integral tradicional da Índia. Integral porque, como as medicinas antigas, considera o indivíduo em seu todo sistêmico e em seu ambiente.

Como ambiente são considerados o corpo, o lar, a cidade, o clima, a natureza e tudo aquilo com que uma pessoa se relaciona diariamente, e nesta categoria podemos colocar os familiares, os amigos, os animais de estimação, os alimentos e outros.



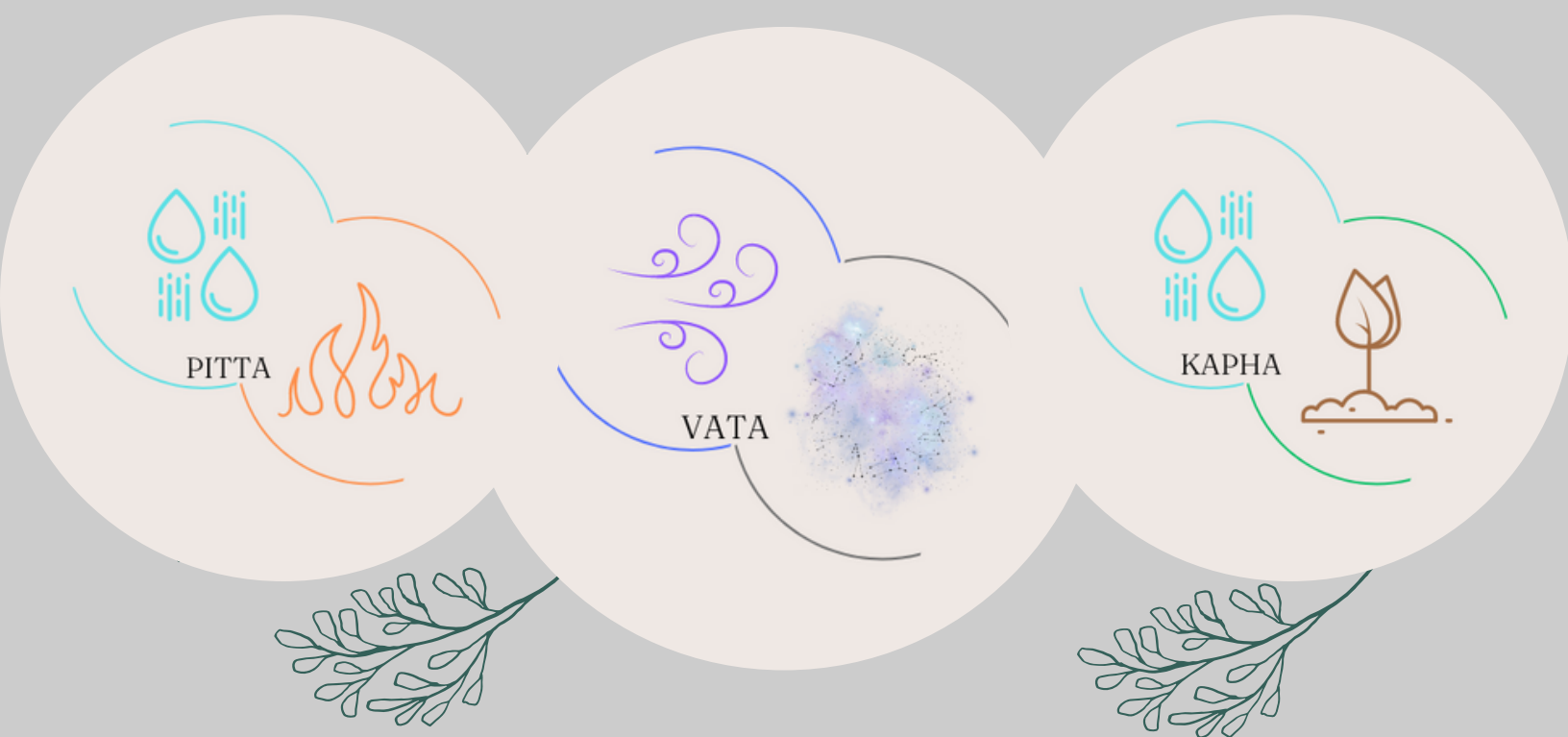
Os Elementos da Natureza

Em Ayurveda, os elementos básicos da natureza são a base da constituição de tudo o que existe no Universo. Os 5 elementos mais sutis: espaço, ar, fogo, água e terra, se misturam nas mais variadas proporções e assim formam tudo o que existe.

Pedras, plantas, animais, seres humanos, todos temos quantidades diferentes dos elementos em nossas constituições, ainda que cada espécie tenha sua forma base.

A energia que promove a mistura entre os elementos os transforma e, portanto, a manifestação de cada objeto ou ser é única.

Os estudiosos do sistema Ayurvédico, há milênios, identificaram que as energias formadas a partir da união dos elementos se manifestava com predominância através de 3 pares, e os denominaram Bioenergias, também conhecidas como Doshas.



OS DOSHAS

Neste momento, focaremos somente os seres humanos.

Todos os indivíduos são constituídos pelos 5 elementos da natureza nas mais variadas proporções, e, portanto, as Bionergias se manifestam em quantidades diferentes em cada um.

Uma harmonia particular se estabelece quando a interação entre os elementos ocorre de modo natural e em concordância com a natureza, a isso damos o nome de Saúde.

Se esta harmonia é interrompida, criam-se desequilíbrios, o que chamamos de Ausência de saúde, ou Doença.

Esta harmonia é facilmente mantida ou quebrada através de todas as nossas relações - com os alimentos, com outras pessoas, com a natureza e conosco.



OS DOSHAS

Porque cada um de nós possui todos os elementos e as bioenergias que eles formam é, geralmente, quando elas saem do seu equilíbrio que se percebe a Constituição do indivíduo. A predominância das qualidades bioenergéticas de uma pessoa pode ser de 7 tipos:

1. VATA (ESPAÇO + ÁGUA)
2. PITTA (FOGO + ÁGUA)
3. KAPHA (ÁGUA + TERRA)
4. VATA - PITTA
5. VATA - KAPHA
6. PITTA - KAPHA
7. VATA - PITTA - KAPHA

Vale deixar um lembrete: mesmo que duas pessoas se encaixem dentro de um mesmo tipo, elas são diferentes.

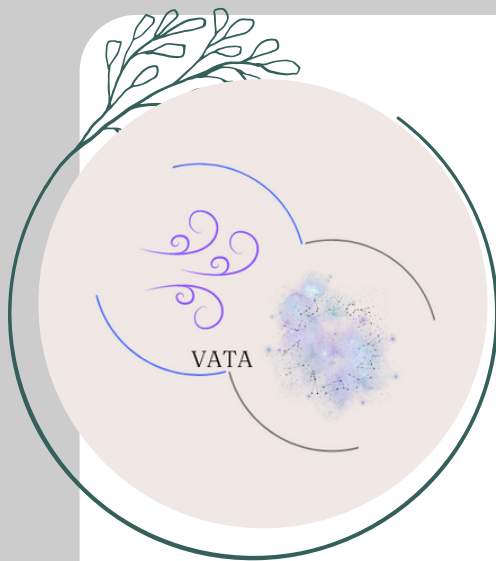


Como conhecer a sua Constituição?

O mais importante a se ter em mente é o que o Ayurveda promove autoconhecimento e, por isso, não é algo instantâneo, divinatório e muito menos passivo. O processo exige tanto do indivíduo quanto do terapeuta, ou médico, ayurvédico. Sinceridade, confiança e vontade são absolutamente necessários.

É possível que cada um consiga aos poucos descobrir suas características e, assim, se identificar com um dos tipos, mas um acompanhamento com um profissional competente otimiza o processo e evita muitas armadilhas e efeitos adversos desnecessários.

Características



Vata

- Fome e digestão irregulares
- Sono leve
- Tendência a ter intestino preso
- Sensível ao medo



Pitta

- Muita fome e sede
- Bom sono
- Sudorese abundante
- Sensível à raiva

Características



Kapha

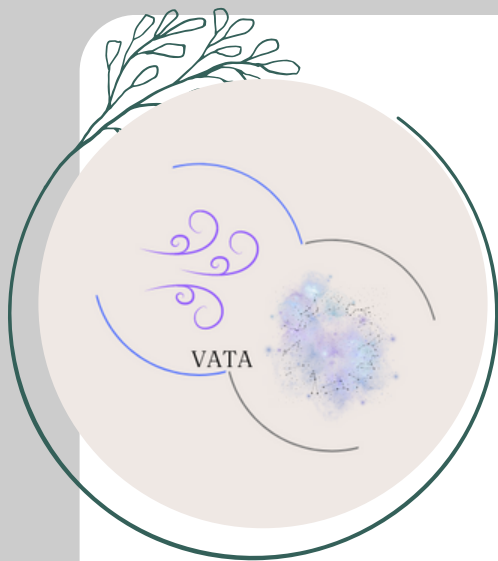
- Fome moderada
- Sono pesado
- Tendência à obesidade
- Sensível à mágoa



Lembre

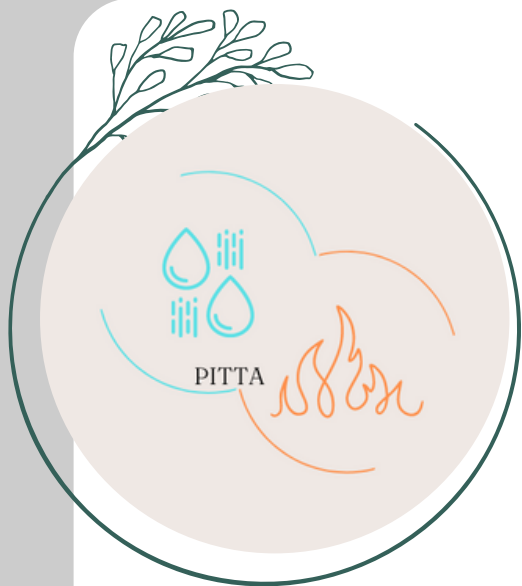
Essas características podem nos auxiliar a identificar algumas das energias que se manifestam em nós. Entretanto, há muitos outros aspectos que precisam ser considerados.

O que Evitar



Vata

- Vento
- Cafeína
- Viagens
- Rotina irregular



Pitta

- Calor
- Álcool
- Fumar
- Pressão

O que Evitar



Kapha

- Frio
- Umidade
- Alimentos pesados
- Dormir em excesso



Observe

Embora alguns dos pontos a serem evitados devam ser evitados de maneira geral, a recomendação feita indica que, nesses casos, o desequilíbrio tende a se desenvolver mais rápido e de modo sério.



O Reencontro

O reencontro da saúde, muitas vezes, coincide com o reencontro com a nossa essência, Quem Somos realmente, isso só depende de nós, do nosso processo e dos bons guias que a vida nos apresenta.

Gostaria de salientar que as informações contidas neste eBook são gerais e resumidas, portanto, servem para dar uma pequena orientação, mas não são suficientes para uma avaliação completa e individualmente adequada.

Caso tenha interesse em se conhecer melhor e adequar sua vida, respeitando Quem você É, para alcançar a sua Saúde, entre em contato e marque uma consulta de Aconselhamento Védico.

info.pleaseblossom@gmail.com
@pleaseblossom