

Sabia que...

Executar frequentemente Chaturanga Dandasana (crocodilo) tem como benefícios:

- Fortalecimento de cadeias musculares que contribuem para a estabilidade articular especialmente dos ombros, braços, costas e região abdominal.
- Previne as lesões nas costas e coluna vertebral.
- Melhora a postura, tornando-a mais reta e estável, uma vez que toda a cadeia muscular trabalhada, entre elas a abdominal tem um papel importante.
- Estimula o fluxo energético, equilibrando o sistema nervoso, melhorando o humor, a ansiedade e a depressão.
- Acelera o metabolismo.
- Aumenta a flexibilidade e o equilíbrio.
- Desenvolve a paciência e a força de vontade.

O caminho do tantra

Série de pequenas notas sobre Tantra, arte, ciência e ritual por: FERNANDO CARDOSO

"Não há vínculo mais forte do que Maya e não há força maior para destruir esse vínculo do que o yoga. Não há melhor amigo que a sabedoria (jnana) e pior inimigo do que o egoísmo (ahamkara). Para aprender o shastra é preciso conhecer o alfabeto por isso o yoga é necessário para a aquisição da verdade"

(Gheranda-Samhita, século XVII)

SUTRA 2

O desenvolvimento do Tantra na Índia medieval coincidiu com o surgimento de numerosos reinos através do território após o declínio dos impérios Gupta no Norte e Vakataka no sudoeste. Muitos governantes seduzidos pelas promessas de poder, incorporaram divindades tântricas como guardiões dos templos. É o caso de Bhairava que, decapitando o Brahma e usando a sua caveira como "caixa de esmolas", pretende demonstrar a superioridade do caminho do Tantra.

O desafio ao sistema de castas permitiu que a iniciação tântrica fosse aberta também a mulheres e aos socialmente marginalizados.

A poeta Karaikkal Ammaiyar é disso um dos primeiros exemplos.

A visão tântrica do Mundo considera a realidade habitada por Shakti, o ilimitado e divino poder feminino. Esta visão alimentou um poderoso incremento dos cultos e divindades femininas na Índia medieval desafiando o habitual modelo submisso e dócil e introduzindo elementos violentos e eróticos.

O Tantra com as suas promessas de longevidade e invulnerabilidade capturou os detentores do poder Rajput, Mughal e outros entre os séculos XVI e XIX. Uma das formas de práticas tântricas mais populares era o Hatha Yoga (yoga da força). Complexas



Escultura em bronze de Karaikkal Ammaiyar, Tamil Nadu, Índia, séc.13. © Metropolitan Museum of Art, New York.

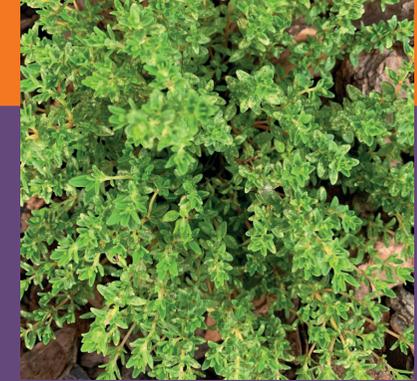
posturas (asanas), contrações musculares (bhandas) e o controlo da respiração (pranayama) tornaram-se comuns. Técnicas mais sofisticadas como a visualização da Kundalini, a força individual de Shakti, enrolada na base da coluna vertebral alimentando a rede de chacras, apuraram-se. Acordar a kundalini tornou-se o objectivo central dos praticantes desta modalidade de yoga.

Fim do segundo Sutra.

Bibliografia
Sir John Woodroffe, Sakti and Sakta, Ganesh & Company, Madras 1994

óleos essenciais

por: SALOMÃO



TOMILHO

A Primavera desperta-nos uma sinergia de emoções mais coloridas, que se expressam para além da bioquímica, muito mais do que a oxitocina, a dopamina ou a serotonina...

Emoções, sensações que refletem dias com mais luz, o nascer de um manto aromático, testemunhado pelo nosso olfato, que também podemos observar e sentir na pele...

Mas a Primavera não são só rosas! Ironicamente, são também a pele, os olhos e o sistema respiratório aqueles que mais desafios apresentam com a chegada da tão desejada estação do ano... As alergias!!!

Daqui de onde vos escrevo, junto à destiladora de óleos essenciais, observo uma complexidade de tonalidades nos campos, reveladoras da existência de diferentes plantas medicinais: tomilhos, rosmaninhos, mentras-to, estevas, funchos, alecrins e ainda mais fragrâncias... Plantas que representam diferentes soluções para as diferentes alergias.

A Primavera é transformação, mudança do que podemos perceber ao nosso redor e o que sentimos no nosso interior. Uma transição por que vezes é exigente, decorrente do processo de adaptação metabólica a todas as alterações que esta nova estação nos apresenta. As mesmas plantas que nos dão a alegria visual, as fragrâncias, também nos trazem os pólenes, os fenos, os insetos. No entanto sabe-se que as plantas são seres complexos e inteligentes que tendem a dar-nos aquilo de que necessitamos.

Segundo alguns investigadores, as plantas possuem todos os 5 sentidos e mais alguns.

Com a chegada da Primavera, chegam também uma imensidão de plantas medicinais e a oportunidade de transformar essas plantas em óleos essenciais para fins terapêuticos. Algumas das alergias mais frequentes desta estação, podem ser atenuadas ou resolvidas utili-

zando inteligência e a química das plantas como nossa aliada, sob a forma de óleos essenciais.

Os óleos essenciais na sua generalidade possuem diferentes propriedades que ajudam a resolver ou atenuar os sintomas indesejados. Muito são antifúngicos, imunomoduladores (substâncias que atuam no sistema imunológico), antivirais, antibacterianos, antioxidantes, antissépticos e anti-inflamatórios.

Outros são expectorantes, mucolíticos (atuam sobre as secreções ou muco das vias aéreas, facilitando a sua limpeza e promovendo o alívio da congestão nasal), antiespasmódicos, entre outras características.

Hoje falarei de um dos meus favoritos para as questões do sistema respiratório, o tomilho. O tomilho, também conhecido por erva ursa aqui no Vale do Guadiana, tem propriedades antissépticas que é uma grande ajuda na limpeza dos pulmões, especialmente na bronquite por que elimina todos os tipos de bactérias.

Numa breve abordagem à planta, destaco o facto do tomilho possuir potentes propriedades antissépticas, é conhecido por ser um forte antibacteriano, expectorante, o que o torna um excelente aliado no tratamento das alergias do aparelho respiratório.

Boas respirações, bons passeios entre as flores, de preferência com um forte sistema imunológico. Não hesite em consultar um terapeuta que trabalhe com óleos essenciais para melhor usufruir das suas propriedades.



Retiro anual online

O nosso retiro realizar-se-á nos dias 19 e 20 de Junho, se não recebeu a nossa informação, por favor consulte o nosso site e inscreva-se.