

Ayurveda: cinco mil anos depois

Carlos Vieira/CBDA Press

Se a medicina chinesa busca equilíbrio energético, o ayurveda, sistema tradicional originário da Índia, propõe uma visão integrada entre corpo, mente, hábitos e ambiente.

Atmo Danai, responsável pela formação em ayurveda do Instituto Atmo Danai, explica que a escola busca preservar a tradição sem ignorar a realidade contemporânea. “Nosso trabalho é construir uma ponte entre essa tradição ancestral e um formato contemporâneo de ensino, preservando sua essência e profundidade”, conta.

Segundo ela, a formação inclui estudos teóricos, práticas corporais, alimentação ayurvédica, meditação e atividades supervisionadas. “O ayurveda não surgiu dentro do modelo científico moderno ocidental, mas isso não impede o diálogo. Hoje existe um esforço internacional crescente para investigar seus princípios e resultados de forma criteriosa”, enfatiza Atmo Danai.

Ela atribui o crescimento da procura ao estilo de vida contemporâneo. “Vivemos um momento de sobrecarga física, emocional e mental. Muitas pessoas buscam formas de cuidado que ultrapassem a lógica de tratar sintomas.”

Para Atmo, o ayurveda oferece uma proposta mais ampla. “Rotina, alimentação, sono, respiração e autoconhecimento fazem parte desse cuidado”, diz.

Energia, relaxamento e bem-estar

Outra prática que ganhou espaço nos últimos anos é o reiki. Sandra Avramidis, psicanalista e especialista em hipnose clínica, define o método como uma terapia energética complementar. “O reiki atua no campo sutil do ser humano, promovendo equilíbrio entre corpo, mente e emoções”, explica.

As sessões ocorrem com o paciente em ambiente tranquilo enquanto o terapeuta posiciona as mãos em pontos específicos. Entre os objetivos mais buscados estão relaxamento, redução da ansiedade, manejo do estresse e bem-estar emocional.



Atmo Danai, responsável pela formação em ayurveda do Instituto Atmo Danai

Sandra reforça que a prática não substitui tratamentos médicos, que ela é “complementar”. Em alguns atendimentos, a profissional também utiliza cristais.

“Eles não substituem a técnica. Funcionam como recurso complementar para ampliar relaxamento e favorecer experiências mais sensoriais.”