SHAKTI YOGA STUDIES

Outono

Ritucharya

Rituais para atravessar a estação Vata



Filipa Veiga Yoga

NESTE MANUAL

Outono · Ritucharya

01 O que é o Outono

02 Ayurveda e Ritucharya

03 Vata e o Elemento Ar

04 Adaptar-se ao Vata

05 Intenções e Desapego

06 Prática

07 Rotinas para aquecer a lareira interna

08 Alimentação Ayurvédica para o Outono

09 Receitas de Outono

Ritu significa estação e charya, movimento.

Este manual acompanha-te na passagem do verão para o outono, com o corpo, a mesa e a rotina.

01 O que é o Outono

Os dias de verão começam a desaparecer, as folhas começam a cair, os dias ficam mais curtos e a natureza prepara-se para acalmar e recolher-se. Bhumi Devi começa a adormecer e a preparar-se para receber a morte anunciada, e nós também, para entrarmos na Shakti Season, onde o feminino e o suave regressam.

No hemisfério norte fazemos o shift para a estação Vata, e agora é o momento de nos prepararmos para uma transição sagrada, muito importante no ciclo da natureza: a mudança do verão para o outono.

22 DE SETEMBRO

O Equinócio

O equinócio de outono tem também significado astrológico. O dia 22 de setembro é o início da época de Balança, que traz o foco para a harmonia, o equilíbrio, a justiça e as relações. A palavra equinócio vem do latim e significa "noite igual", porque o dia e a noite têm a mesma duração.

O Equinócio de Outono marca a igualdade entre a luz e a escuridão disponíveis num dia. Por isso é a altura do ano em que o equilíbrio é fundamental, para nos prepararmos para a mudança para dias mais curtos, para a decadência da natureza e para o armazenamento da nossa colheita pessoal: vitalidade, ojas, energia.

É uma transição, uma das mais importantes no calendário ayurvédico. Esta época convida-nos à reflexão e à introspeção.

02 Ayurveda e Ritucharya

RITU · CHARYA

Ritucharya é o nome dado pela Ayurveda aos cuidados e às alterações na alimentação e na rotina diária, para acompanhar a mudança das estações: Ritu significa estação e charya, movimento.

A Ayurveda, ciência irmã do yoga, ensina-nos a viver dentro das leis e dos ritmos da natureza. O que vemos acontecer à nossa volta, no ambiente, está também a acontecer dentro da nossa mente e do nosso corpo.

Lembra-te: somos influenciadas pela nossa mente, pelos alimentos que ingerimos, pelo clima, por tudo o que acontece à nossa volta, pelas emoções. A Ayurveda ensina-nos a adaptar os hábitos e as rotinas para impedir, ou amenizar, os efeitos negativos que os atributos presentes no clima possam trazer.

Para a Ayurveda, a mudança das estações do ano é um dos ciclos que mais nos influenciam, porque cada dosha, ou biotipo, aumenta durante as estações que apresentam qualidades semelhantes às suas.

O outono e os doshas

O outono é seco, leve, frio, áspero, subtil, móvel e claro (ou vazio), e está dividido entre dois doshas: o início desta estação é governado por Pitta (água e fogo), e do meio ao final é governado por Vata (ar e éter).

INÍCIO DO OUTONO

Pitta

Água e fogo

DO MEIO AO FINAL

Vata

Ar e éter

É um momento importante para preparar o nosso organismo para os meses mais frios: eliminar o calor acumulado no verão e armazenar alimentos nas camadas mais profundas dos nossos tecidos, para termos energia durante o inverno.

Para a Ayurveda, isto significa que o dosha Vata começa a ser agravado, independentemente do dosha que tens, e que a rotina alimentar, as atividades físicas, a roupa e os horários de acordar e dormir que tínhamos como hábito no verão devem ser alterados, de forma gradual. Mudanças bruscas, todas ao mesmo tempo, podem provocar desequilíbrios no corpo.

O outono é um período que deixa todos os doshas vulneráveis. O frescor, a leveza, a secura e os ventos afetam-nos a todas.

03 Vata e o Elemento Ar

Vata representa os elementos do ar e do espaço, e caracteriza-se pela irregularidade, pelo movimento e pela inquietação, que em breve notaremos tanto na brisa de outono como no nosso próprio corpo. Afinal, somos um microcosmo da natureza.

O outono é uma época em que o elemento Ar (vayu) predomina. Há mais leveza, secura e frescura. Estas qualidades tendem a agravar o Vata, o dosha associado sobretudo ao sistema nervoso. O Vata regula ainda os níveis de humidade no corpo, o quão relaxadas nos sentimos e o quão bem digerimos os alimentos.

QUALIDADES DE OUTONO

leve · seco · fresco · errático · áspero · móvel · subtil · claro

ANATOMIA DO AR

O Vata pode acumular-se nos pulmões, no sistema nervoso, no cérebro, no intestino grosso, no cabelo, nas unhas, nos ossos, na pele e nas mãos. Pode causar sobretudo pele seca, prisão de ventre e aumento da ansiedade, o que pode gerar nervosismo e insónia.

FISIOLOGIA DO AR

Respiração, fala, impulso nervoso, tato, movimento muscular, movimento do pensamento, comunicação celular, arrotos, soluços e flatulência.

AR PSÍQUICO

Chakra Anahata, localizado atrás do centro do peito, no plexo cardíaco. Relacionado com emoções, sentimentos, comunicação, compaixão, sensibilidade, empatia, amor, psique e inspiração.

SABOR DO AR

O vento é aumentado por sabores picantes, adstringentes e amargos, presentes em especiarias muito picantes, em chá preto em excesso e em saladas cruas.

AIR ASANA

Para reduzir o excesso de Vata, pratica movimentos de enraizamento, de relaxamento, de abertura e mais lentos, com práticas de respiração lenta e constante.

Como lidar

Regra número um: mantém os pés assentes na terra e uma rotina e horários regulares. Tenta não saltar refeições nem negligenciar o pequeno-almoço. As principais qualidades para pacificar o Vata são: quente, pesado, humedecedor, nutritivo. Os alimentos que agravam o Vata (leves, frios e secos) devem ser evitados.

Também na medicina tradicional chinesa, estes desequilíbrios têm um efeito importante nos pulmões e no intestino grosso. Os desequilíbrios mais comuns nesta época manifestam-se como alergias sazonais, secura, obstipação, tristeza, ansiedade e tendência para a desidratação.

04 Adaptar-se ao Vata

01

Diminuir o ritmo

Por muito que queiras continuar no ritmo da primavera e do verão, esta é a altura do ano em que precisas de começar a abrandar. Muda as práticas de movimento para incorporar movimentos mais fluidos, garante que crias tempo suficiente para descanso e recuperação, e dá prioridade a meditações que te liguem à terra e a ti mesma. Se um dia fizeres uma prática de yoga mais vigorosa, aproveita o dia seguinte para uma caminhada meditativa.

02

Cordialidade

Manter-te quente é fundamental durante a mudança do verão para o outono, e prepara o corpo para os dias mais frios que se aproximam. Mantém os pés e a cabeça quentes com meias e gorros confortáveis, começa a adicionar mais especiarias quentes aos alimentos e desfruta de mais noites a ler um livro.

03

Fluir com a Natureza

Uma das formas mais eficazes de te adaptares às alterações do clima é sentires o clima a mudar. Continua a praticar todas as técnicas de enraizamento: caminhar na floresta, deitar-te na relva, sair de manhã para desfrutar da luz do dia.

05 Intenções e Desapego

A cada mudança ou movimento que surge na vida, temos sempre uma oportunidade para definir novas intenções. O Equinócio de Outono tem tudo a ver com desprendimento. As folhas estão a soltar-se, a decadência natural da natureza está a instalar-se e o solo é uma base estável. É o momento oportuno do ano para perceberes o que, na tua vida, estás mesmo disposta a abandonar. *Com a queda vem a morte, e há muita beleza nisso.*

Esta transição para o outono tem tudo a ver com a passagem da luz para a escuridão. Em todas as transições podemos ficar mais vulneráveis a uma acumulação de ama (toxinas) no corpo e na mente, razão pela qual pode ser um momento perfeito para uma limpeza suave e uma libertação emocional.

Assim como a mãe natureza se desapega (das folhas, das horas de luz do dia, do trabalho da fotossíntese), também nós podemos imitar este comportamento, praticando a arte de desapegar. Pode ser altura de abandonar a programação de alta intensidade que tiveste durante a época Pitta do ano.

É mais importante reservares tempo para descanso e reflexão do que manteres uma agenda preenchida. Podes também aproveitar este momento de desapego para libertares emoções armazenadas, que se possam ter acumulado ao longo do ano. Reservar mais tempo para escrever, orar e refletir pode ser uma forma poderosa de dar as boas-vindas ao início do outono.

Prática de intenções

Define intenções e abraça esta época do ano com graciosidade: o que desejas para os próximos três a seis meses. Faz uma lista: das coisas que desejas realizar, de como te desejas sentir e do que desejas fazer para chegares a mais inspiração e mais manifestação em direção ao teu conhecimento mais elevado.

O QUE DESEJO REALIZAR	COMO ME DESEJO SENTIR	O QUE VOU FAZER

06 Prática

MEDITAÇÃO

Transição Sagrada

Faz a meditação audio que te ofereço.

[Clica aqui para acederes ao AÚDIO]

07 Rotinas para aquecer a lareira interna

Alimenta o teu fogo digestivo (agni).

01 Bebe chá quente de gengibre ao longo do dia. Podes colocar uma colher de chá de gengibre ralado numa garrafa térmica com água quente.

02 Faz uma massagem com óleo todas as manhãs. O óleo de sésamo é excelente no inverno, por ser nutritivo e aquecedor. O óleo Mahanarayan é particularmente bom para dores nas articulações.

03 Toma um banho morno com pó de gengibre, para aquecer e estimular.

04 Deita-te entre as 21h e as 22h. O descanso adequado é o remédio número um para reforçar a imunidade.

05 Camadas de roupa. Evita usar muito preto e azul-escuro no inverno. Usa tecidos suaves, em tons terra e tons pastel suaves, que acalmam o Vata.

06 Garante que a tua casa e o teu local de trabalho estão bem aquecidos e com humidade suficiente no ar, e evita correntes de ar ou sentar-te perto de ventoinhas.

07 Tenta criar tradições mais suaves. Fica o mais local possível. Fica em casa. Acende uma fogueira.

08 Antes de dormir, desfruta de leite medicinal picante com meia colher de sopa de ghee.

09 Evita música alta, exercício excessivo, excesso de sexo, viagens, sobras, limpezas/jejuns e conversa em excesso.

10 Enfatizar as flexões para trás e os movimentos laterais mantém o espírito acordado e vivo.

11 Aprende a meditar: para a mente Vata, hiperativa, a meditação é uma das melhores formas de encontrar calma e quietude.

O Vata prospera com regularidade e rotina: levantar-te e deitar-te sensivelmente à mesma hora todas as manhãs e noites, fazer as refeições a horas previsíveis, em vez de "beliscar", saltar refeições ou comer a correr, e reservar todos os dias um tempo para exercício, descanso e relaxamento.

Para quem vive no hemisfério sul, a primavera e a estação Kapha estão a chegar, pelo que o foco deve ser manter em equilíbrio as qualidades terrosas e húmidas do dosha Kapha.

08 Alimentação Ayurvédica para o Outono

O princípio geral

Durante a época Vata, o mais importante é comer alimentos quentes, cozinhados e bem temperados, e manter rotinas regulares de descanso, atividade e refeições. Privilegia os sabores doce, ácido e salgado, e reduz o amargo, o adstringente e o picante. Os alimentos quentes, oleosos e pesados constroem ojas e preparam as reservas do organismo para o inverno.

Alimentos da estação

Abacate, ameixa, banana, caqui, figo, kiwi, laranja, lima da pérsia, limão taiti, maçã gala, mamão formosa, maracujá doce, pera, tangerina, uva rubi, abóbora, abobrinha, acelga, batata baroa, batata doce, berinjela, beterraba, chuchu, ervilha torta, inhame, jiló, mandioca, agrião, alface, chicória, coco seco, espinafre, louro, mostarda, pepino, pimenta vermelha, tomate, nabo, orégão, ovos, rabanete, repolho, rúcula, salsa, trigo, arroz, aveia, nozes, ghee, azeite, manteiga, lentilha, broto de feijão, tofu, quinoa, amaranto.

Infusões e especiarias

Chás de gengibre, camomila, raiz de valeriana, erva-cidreira ou hortelã. Cúrcuma, tulsi e alfavaca são excelentes para reforçar a imunidade. Nas especiarias, privilegia cardamomo, canela, gengibre, noz-moscada, cravo-da-índia, açafrão, cominhos, coentros e pimenta preta.

Alimentos a privilegiar

Arroz, trigo (bulgur, chapati, cuscuz, massa, creme de trigo), leite morno, paneer, lassi, mel, açúcar, azeite, ghee, frutas doces e suculentas, legumes bem cozinhados (beterraba, cenoura, espargos, batata doce, abóbora), limões, misô, maçãs cozidas, manteiga. Nas gorduras saudáveis: leite cru, azeite, oleaginosas (amêndoas, nozes, castanha de caju, avelãs, pistácios), sementes de girassol e de abóbora, sementes de sésamo e abacate. Nas refeições, prefere guisados, sopas, arroz basmati ou integral, dahl e raízes cozidas. Bebe caldo de legumes caseiro, caldo de galinha ou caldo de ossos, e água morna ao longo do dia.

Alimentos a reduzir ou evitar

Alimentos secos e crus (biscoitos, saladas cruas, legumes crus, cereais secos), alimentos frios ou gelados, bebidas geladas e batidos, bebidas gaseificadas, cafeína, cevada, milho, trigo sarraceno, centeio, frutos secos (exceto passas e tâmaras bem embebidas), frutas ácidas como os arandos, sanduíches e saladas frias, restos, alimentos enlatados ou processados, e salgadinhos secos (batatas fritas, pipocas, bolachas). O feijão deve ser evitado em geral, exceto o mung dhal, o tofu e o feijão verde.

Um exemplo de dia alimentar

Pequeno-almoço	Maçã cozida quente, creme de cereais de trigo e leite morno.
Almoço	Caril de vegetais ou vegetais quentes cozidos, arroz com ghee e sopa de mung dhal.
Lanche	Chá Vata com chapati, tâmaras ou fruta fresca, ou leite morno.
Jantar	Sopa quente e pão.
Antes de dormir	Uma chávena de leite morno com uma pitada de gengibre e um pouco de açúcar ou mel.

Nota de personalização. *O ideal é ajustar a dieta a desequilíbrios individuais. Um terapeuta ayurvédico pode ajudar a definir um plano de dieta individual.*

09 Receitas de Outono

INFUSÃO

Chá para aumentar a imunidade

Ingredientes: ½ colher de chá de tulsi (manjericão-santo), ½ colher de chá de camomila, 1 rodela de gengibre fresco (1,5 cm), mel a gosto, 200 ml de água.

1. Coloca a água numa panela, junto com o gengibre, e aquece. Assim que ferver, espera dois minutos, desliga o lume e deixa a panela tapada por cinco minutos.

2. Acrescenta a camomila e o tulsi, tapa de novo a panela e deixa em infusão mais quatro minutos. Coa, acrescenta o mel e serve.

ANTES DE DORMIR

Golden Milk

Derrete meia colher de chá de açafrão em pó com meia colher de chá de cardamomo em pó numa chávena de leite morno, ao lume. Quando as especiarias estiverem bem incorporadas no leite, junta uma colher de chá de mel cru.

REFEIÇÃO

Kicharee

Um terço de chávena de mung dal biológico, dois terços de arroz basmati biológico (ou outro cereal), fervidos em três a quatro chávenas de água (proporção de 1:3 ou 1:4). Junta um quarto de colher de chá de açafrão biológico, gengibre fresco, cominhos torrados e coentros. Adiciona legumes biológicos da época (cenoura, beterraba e abóbora). Cozinha em lume muito brando, numa panela tapada, e não mexas depois de juntares todos os ingredientes (senão fica em papa).

SHAKTI YOGA STUDIES

Eu brilho, tu brilhas, brilhamos juntas.

Filipa Veiga Yoga