



Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Fundada em 13-10-1912 • Instituição de Utilidade Pública
Rua João de Menezes • 1 • 1900-266 Lisboa • Tel: 21 346 33 35
E-mail: geral@spnaturalogia.pt Site: www.spnaturalogia.pt

“VIDA SÃ” Nº 2/2016 – VERÃO



EDITORIAL

A época de calor, férias e praia convida aos gelados, aos refrigerantes, aos bolos, à comida rápida pejada de sal, gorduras e açúcar, ou seja, a um desordenamento alimentar.

Mas será que esta época terá mesmo que ser assim, com uma alimentação que pode originar a diabetes, a obesidade e a hipertensão?

Ou não será melhor optar-se por um regime alimentar mais saudável, recorrendo às frutas e aos vegetais crus, ou seja, a refeições leves, variadas e equilibradas?

Com o calor, para manter a temperatura interior, o corpo não tem necessidade de muita energia, demorando mais tempo a fazer a digestão dos alimentos. Daí o cuidado a ter com o regime alimentar e o tipo de alimentos que são ingeridos na altura do verão

Convém fazer pequenas e variadas refeições durante o dia, com alimentos leves e nutritivos. Deve-se privilegiar, com frequência, as saladas de alface, tomate, cenoura, rúcula, agrião, pepino, etc. Com temperaturas elevadas há tendência para a desidratação, pelo que se torna necessário beber muita água, sumos naturais de frutas e chá frio de plantas.

Numa altura de tanta variedade de fruta deve-se dar preferência às frutas da época.

Tratemos bem o nosso corpo, porque não temos outro!

A Direção

PRÓXIMOS EVENTOS

CONFERÊNCIAS 18h.:

As conferências são seguidas de jantar de confraternização (facultativo) - 10,00€

Orientação e contacto: - António Cardoso:

Julho/9 – O QUE SÃO OS MILAGRES – José António Alves

No final, após o jantar de confraternização, o orador e a **Drª Isabel Nobre**, cantarão algumas canções ao som da viola.

PASSEIOS PEDESTRES:

Junho/19 – PENINHA / ALTO DO MONGE – 9:30h. – Sintra - Estação CP

Julho/03 – FONTE DA TELHA / LAGOA DE ALBUFEIRA - 9:30h. – A 2 km da Fonte da Telha no pinhal (perto da entrada das Instalações da NATO Comboio da ponte 8:49h.em Sete Rios mais autocarro, da estação do Pragal para Fonte da Telha. Convém telefonar antes para João ou Francisco Palma (96 1366099)

TERAPIA DE BOWEN

Por Claudia Both

Trata-se de uma técnica de integração neuro-estrutural que atua sobre o corpo por intermédio de pequenos movimentos de cruzamento sobre as fibras musculares, tendões e ligamentos, relaxando a sua estrutura e aliviando as dores musculares e articulares, inflamações, tendinites e outras queixas musculares e viscerais.

Estes movimentos, **aplicados em sequências específicas, estimulam mudanças estruturais autocorretivas que promovem o equilíbrio corporal global.** Assim sendo, pelo estímulo da fáscia muscular, são ativados os recetores que recebem resposta do sistema nervoso central, equilibrando tanto o sistema simpático como o parassimpático.

A **Terapia Bowen** apresenta-se como uma técnica não invasiva e extremamente eficiente no reequilíbrio e realinhamento das estruturas ósseas, eliminando as tensões e restabelecendo o circuito linfático.

O tratamento da Terapia Bowen é indicado para todas as idades, podendo ser aplicado tanto a curto como a longo prazo no caso dos pacientes com doenças graves, contribuindo para a inibição do avanço sintomático e equilibrando o estado físico geral. A terapia pode ser igualmente aplicada em caso de traumas, acidentes ou pós-operatório de cirurgia.

Uma sessão de tratamento tem uma duração aproximada de 30 a 50 minutos com momentos de pausa em que é permitido ao corpo absorver os impulsos que lhe são aplicados. Os resultados podem ser sentidos logo na primeira sessão (95% dos pacientes respondem positivamente após 3 a 5 sessões de tratamento).

A frequência das sessões da Terapia Bowen é semanal sendo que o número de sessões necessárias num tratamento completo depende da gravidade da doença e da resposta do corpo do paciente ao tratamento.

Relacionado com a Terapia Bowen relembramo-nos que a doença tem sempre causas emocionais. O nosso cérebro produz reações químicas e elétricas de natureza hormonal específicas para cada emoção vivida. As várias toxinas libertadas acumulam-se no corpo (músculos, tendões, órgãos, fáscia) produzindo o seu bloqueio funcional segundo a intensidade da emoção.

Através da técnica Bowen junto com a medicina tradicional e um bom aconselhamento psicológico, o paciente consegue obter o desbloqueamento mecânico e reequilíbrio psicológico, consciencializando as responsabilidades para os efeitos de dependência, inquietação e fobia.

Quadros como a Doença de Parkinson, Esclerose Múltipla, quadros degenerativos avançados, Síndrome de Fadiga Crónica e Febre Glandular, só para mencionar alguns, já que existem muitos outros, tipicamente respondem de forma positiva a **uma sessão de Terapia Bowen.**

NATUROPATIA/FITOTERAPIA

Por Dora Puim

Alinhamento e tratamento da coluna vertebral

Terapêutica simples, não dolorosa. Alinha as vértebras e fortalece a musculatura que sustenta a coluna vertebral. Dissipa inflamações osteoarticulares, muitas vezes causadas pelos maus hábitos posturais. Beneficia a qualidade do sono e capacidade de concentração. Proporciona alívio, em caso de dor, artroses, artrites, hérnias, ciática, etc.

Zen Shiatsu

Terapia oriental que trabalha o corpo de forma suave, através de pressões aplicadas com os polegares e palmas das mãos sobre os meridianos e pontos dissolvendo bloqueios e estagnações de energia. Restaura e equilibra o funcionamento orgânico. Diminui a tensão física e mental do quotidiano, proporcionando uma sensação de bem-estar e relaxamento. Corrige disfunções internas promovendo e mantendo a saúde.

Reflexologia

Usa-se principalmente os polegares para pressionar pontos reflexos em toda a mão ou pé com a finalidade de relaxar o corpo, aliviar dores e tensões, equilibrar o funcionamento de todo o organismo, revitalizando sua energia.

Ajuda a eliminar toxinas, benéfica em caso de insónia, entre outros distúrbios.

Acupunctura Coreana (Sujok)

Com ou sem aplicação de minúsculas agulhas. Resultados positivos nas dores dos ossos, articulações, doenças reumáticas, perturbações do sistema nervoso (insónia, ansiedade, depressão), entre outras.

Tratamento de dores localizadas

Nomeadamente problemas músculo-esqueléticos. O tratamento resulta de junção de várias terapias como Zen Shiatsu, moxabustão, entre outros.

YOGA

Por Francisco Palma

Yoga é uma filosofia prática de vida que visa o autoaperfeiçoamento do ser humano. Ensina-nos nomeadamente a acalmar a mente, a respirar corretamente, a manter o corpo são por meio de exercícios estudados há milhares de anos, que são acompanhados de respiração adequada e de concentração com relaxamento nas partes do corpo a que são dirigidos.

Proporciona também, após os exercícios, a descontração do corpo e da mente, terminando com meditação, prática que procura atingir a ausência do pensamento e conduz à união da pessoa consigo própria, com os demais seres, com o Absoluto.

Na definição de Pátañjali (o grande codificador do Yoga) “Yoga é a cessação das ondas mentais”.

Descrição da aula de svásthya yoga praticada na SPN:

Ashtanga sadhana (prática em oito partes)

Abertura: Sentar-se confortavelmente com as costas direitas, olhos fechados e concentrar-se na respiração que deve ser profunda e nasal.

1º Anga: Mudrá (Gesto reflexológico, magnético e simbólico, feito com as mãos)
Colocar as mãos em Shiva Murá e concentrar-se simultaneamente no gesto;

2º Anga: Pujá (Oferenda e Projeção de Energias)
Saudação recíproca entre os participantes – Pujá ao instrutor e ao seu Mestre – Pujá ao local, que se transforma em recinto propício para a prática – Pujá a Shiva, criador do Yoga;

3º Anga: Mantra (Vocalização de Sons e Ultra-sons)
- Kirtan - alegre e extrovertido
- Japa – introvertido, monocórdico, que conduz a maior introversão. Ex. OM (som primordial e universal)
- Bijas-Mantras dos Chacras . LAM – VAM – RAM – YAM – HAM – OM

4º Anga: Pránáyama (Domínio da bioenergia através de exercícios respiratórios)
- Respiração abdominal - completa - bhástrika - Surya ou Chandra.

5º Anga: Kriya – (Atividades de purificação das mucosas). Em aula fazem-se kriyas sem águas. Ex.:
- Trátakas (exercícios para os olhos);
- Uddiyana Bhandásana (sucção da zona abdominal sem ar, de forma estática e dinâmica (massagem dos órgãos abdominais);
- Kapalabhati (sopro lento, semelhante ao bhástrika, mas audível apenas na expiração)
- Destina-se à limpeza e desobstrução das vias respiratórias.

6º Anga: Asana – (Posição física ou psicofísica)
- Deve compreender posições em pé, sentadas, e deitadas,,
- Posturas de equilíbrio - de flexão lateral - de anteflexão - de retroflexão, - de torção – musculares abdominais – Invertidas - de compensação ou de descanso.

7º Anga: Yoganidra (Técnicas de relaxamento).

8º Anga: Dhyana (Meditação)
- Técnicas: Yantra Dhyana – recurso a símbolos, imagens,
o Mantra Dhyana – recurso a sons,
o Tantra Dhyana – recurso a vibrações interiores.

CHI KUNG TERAPÊUTICO

Por André Antônio

Para entendermos o que é o Chi Kung temos de nos debruçar sobre o conceito de “Chi”. Apesar dos vários usos desta palavra na língua chinesa, a tradução mais comum no Ocidente aponta para o conceito de “energia”, entendido como a força vital que habita todo o Universo. Nesta aceção cabem três tipos fundamentais de “Chi”: o Chi da Terra, o Chi do Céu e, influenciado pelos dois anteriores, o Chi do ser humano.

Identificar a importância do Chi do Céu e da Terra e a sua influência sobre o Chi do ser humano não é apenas um exercício metafísico abstrato. Nos clássicos Taoistas, que dedicaram ampla atenção a esta questão, a influência do Chi da Terra e do Céu, governando as transformações que caracterizam as estações do ano, revelam-se fatores determinantes da harmonia e desequilíbrio do Chi do ser Humano, na origem da saúde e da doença.

A partir desta concepção desenvolve-se o Chi Kung – a arte de regular corretamente a energia vital - como uma prática verdadeiramente holística, no sentido em que compreende o ser humano como um microcosmos, onde se podem observar o mesmo tipo de elementos constituintes e de movimentos energéticos que caracterizam o macrocosmos, ou seja, o Céu e a Terra. Na procura da regulação do Chi do ser Humano, em harmonia com o Chi do Céu e da Terra, o Chi Kung constitui-se como uma prática milenar chinesa que foi desenvolvida ao longo dos tempos sob diferentes linhagens: de uma corrente próxima das artes marciais, a uma corrente com um propósito religioso de procura da iluminação, a uma corrente médica, como um dos ramos fundamentais da Medicina Tradicional Chinesa.

As aulas de Chi Kung Terapêutico realizadas semanalmente na SPN desde 2008, consistem num conjunto de exercícios físicos, de respiração e de meditação que, promovendo uma respiração profunda e tranquila, têm diversos efeitos benéficos para a saúde e bem-estar. Tendo por base os princípios - filosóficos do Taoísmo, os movimentos lentos, suaves e redondos e contínuos do Chi Kung representam uma forma de meditação. As aulas em grupo têm uma finalidade terapêutica de promoção da saúde e do bem-estar, revelando efeitos benéficos:

- Ao nível das articulações, melhorando a mobilidade
- Ativando a circulação sanguínea
- Corrigindo a postura, melhorando o equilíbrio e a coordenação motora
- Aumentando a flexibilidade
- Promovendo o relaxamento mental e físico, combatendo o “stress”
- Promovendo uma sensação de maior vitalidade e bem-estar geral

PINTURA ACRÍLICA

Por Maria Noruete Palma

Conforme mencionado na rubrica “Atividades Permanentes”, estão programadas as várias modalidades de pintura naturalista, mas não há um esquema rígido. É utilizada uma forma progressiva, ao ritmo e preferência do aluno.

Além disso, sugerimos a escolha de imagens de forma a que, com a posterior contemplação diária, não possam afetar o autor negativamente, já que em geral um aluno, guarda os seus trabalhos no seu lar, usando-os como decoração.

Imagens violentas serão boas para ser vistas fora de casa num museu ou numa exposição. Foi essa a noção que recebi após uma conferência dada por um antropólogo e já confirmada por uma aluna que tinha em sua casa uma reprodução do genial quadro de Picasso “Guernica” e que, a certa altura, não conseguiu mais olhar para tal assunto (arrumou-o e foi um alívio). A pessoa é afetada sem sentir nem saber como e a verdade é que cenas tristes levam-nos à tristeza.

Quando o aluno já tem mais experiência, vamos soltá-lo e levá-lo a fazer experiências; despertar a sua criatividade e dar asas à sua fantasia. Se a pintura fosse um assunto de que se fizesse um curso e se ficasse a saber tudo, dizem os mestres que não tinha graça nenhuma. Ao praticar-se uma arte há uma constante necessidade de evolução.

Saudações naturistas