



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

ENTENDA O SEU BIOTIPO DE ACORDO COM O AYURVEDA E FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Marcos Teixeira Elias

Resumo: De forma prática, entraremos mais a fundo na percepção das variáveis que configuram os biotipos do ayurveda. A idéia é que cada participante possa aprender algumas coisas essenciais sobre o funcionamento de seu próprio corpo e psiquismo, para que com essa compreensão possa fazer boas escolhas na alimentação, hábitos, cuidados pessoais, prevenção de desequilíbrios e como se posicionar na vida de forma mais alinhada com sua própria natureza.

Palavras Chave: Ayurveda, Psicologia Corporal, Biotipo, Saúde, Estilo de vida.

Ayurveda é a mais antiga das ciências médicas da qual temos registro, sua origem remonta aos Vedas, textos de conhecimentos compilados a 5.000 anos atrás, surgidos como fruto da sabedoria dos povos que viveram e vivem ao longo do território hoje ocupado pela Índia e países vizinhos.

O termo ayurveda se origina do idioma sânscrito e significa ciência (veda) da vida (ayur). Trata-se não apenas de um sistema de saúde e de cura, mas de uma visão muito completa e integrada de como a vida se manifesta em seus mais diversos níveis, gerando suas múltiplas expressões, entre as quais se encontram os seres-humanos e suas singularidades.

Esta ciência parte do pressuposto de que para conhecer e promover a saúde de um ser vivo, suas singularidades devem ser consideradas ao máximo, pois algo que pode ser benéfico para um pode ao mesmo tempo ser maléfico para o outro. Esta observação é importantíssima quando buscamos compreender o ser humano, pois desde sua constituição física à sua configuração mental, podemos observar o quanto as pessoas são diferentes entre si. Ayurveda nos ensina a olhar e compreender a lógica que norteia estas diferenças.

Segundo a visão dos Vedas, o mundo da matéria pode ser dividido didaticamente em cinco formas de manifestação, as quais estão representadas por cinco elementos:

Espaço ou éter - representa a matéria em seu estado mais sutil, ao qual chamamos de vácuo ou espaço, representa amplitude e expansão.

Ar - representa a matéria em seu estado gasoso, possuindo atributos tais como leveza, mobilidade, volatilidade, inquietude, estímulo, segura.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Fogo - representa a energia e o calor, possuindo atributos tais como projeção, penetração, mobilidade, ignição, poder de queimar, consumir, transformar e iluminar.

Água - representa a matéria em seu estado líquido, possuindo atributos tais como maciez, densidade, fluidez e lubrificação.

Terra - representa a matéria em seu estado mais sólido ou condensado, possuindo atributos de peso, inércia, lentidão, imobilidade, estabilidade e sustentação.

Assim como todos os corpos animados e inanimados, o organismo humano é formado por estes cinco elementos, conforme a descrição dada por Vasant Lad (1997, p.24-25):

Éter: no corpo humano há muitos espaços, tais como as cavidades da boca, nariz, trato gastrintestinal, trato respiratório, abdome, tórax, vasos capilares, linfáticos, tecidos e células. Estes espaços presentificam o elemento éter do corpo.

Ar: o espaço em movimento é o que chamamos de ar. No corpo humano, está presente no movimento dos músculos, nas batidas do coração, na expansão e contração dos pulmões, nas contrações do estômago e intestinos. Também a totalidade dos movimentos das células nervosas se deve à presença do elemento ar. Por fim, todos os gases presentes no interior do organismo também presentificam este elemento.

Fogo: se faz presente no metabolismo do corpo, que é a fonte de todo o calor. Concentra-se no sistema digestivo, ativa o funcionamento das retinas e também a inteligência (luz) proveniente das células nervosas. Todo o metabolismo e sistema de enzimas são controlados por este elemento.

Água: presentifica-se nas secreções, sucos digestivos, glândulas salivares, membranas mucosas, plasma (parte líquida do sangue) e citoplasma, além de ser a base dos fluídos sexuais, daí o seu vínculo com a fertilidade e sexualidade.

Terra: presentifica-se nas estruturas sólidas do corpo como os ossos, músculos, tendões, cartilagens, unhas, pele, cabelos e tecidos. (Lad, 1997, p.24-25)

Embora todas as pessoas sejam formadas pela combinação destes cinco elementos, sua proporção difere na constituição de cada um. Assim, classificamos estas diferenças em basicamente três biotipos primários:

Vata - são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos ar e espaço. São portanto pessoas dotadas de um corpo mais leve, com tendência a perder peso com facilidade, possuindo ossos e músculos pouco desenvolvidos, veias proeminentes, pele e articulações mais secas, apetite irregular, metabolismo rápido com muita função catabólica, sono leve, sistema nervoso hiper-sensível, movimentos e fala mais rápidas e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

agitados, olhar oscilante e tendência a ter o corpo mais frio. Suas fezes tendem a ser mais secas e duras, enquanto a urina é clara (aguada) e o suor escasso. Possuem pouca resistência física.

As pessoas vata têm grande propensão a desenvolver artrites pelo ressecamento das articulações, constipação devido ao ressecamento das fezes e intestino, emagrecimento, insônia, hiper-sensibilidade ao barulho, problemas de baixa imunidade e cansaço físico freqüentes.

Pitta – são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos fogo e água. São pessoas de estrutura mediana, com a mesma facilidade de perder e ganhar peso, possuem a pele mais avermelhada e oleosa, unhas bem rosadas, o corpo é mais quente, o apetite é muito forte, com alto poder digestivo, tendem a ficar fracas e irritadas quando com fome. Têm propensão a ter olhos e cabelos mais claros, com tendência a calvície e cabelos grisalhos precocemente. São muito sensíveis à luz, queimando rapidamente a pele e sentindo ardência nos olhos quando expostas ao sol forte. Seu olhar é penetrante. Suas fezes tendem a ser mais pastosas, enquanto a urina é amarela com cheiro forte e o suor abundante. Sua resistência física é mediana.

Possuem grande tendência a desenvolver problemas ligados à inflamações e infecções, problemas gástricos como hiper-acidez, queimações e úlceras, feridas, coceiras e alergias de pele.

Kapha – são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos água e terra. São pessoas de estrutura mais densa e pesada, com forte tendência a ganhar peso, a reter gordura e líquidos no corpo. Possuem apetite fraco mas constante, com metabolismo e digestão lentos e grande função anabólica. Seus ossos e músculos são grandes e as veias pouco proeminentes, a pele é mais pálida, fria e muito oleosa, os olhos grandes e atraentes, os cabelos densos e macios, a fala grave e volumosa, os movimentos lentos. São mais sonolentos e precisam de estímulos mais intensos para manterem-se alertas. Possuem grande capacidade de tolerar jejuns pois possuem muita reserva energética, sua resistência física tende a ser grande bem como a imunidade muito forte. As fezes tendem a ser bastante oleosas e cheias de muco, a urina leitosa e o suor mais frio e de pouco odor.

Possuem grande tendência à obesidade, problemas relacionados a inchaços, tumores, retenção de líquido, acúmulo de muco e gordura, asma e bronquites, sedentarismo e letargia.

De acordo com o Ayurveda, estes biotipos nem sempre se encontram em sua forma mais “pura”, mas geralmente em combinações que podem ser descritas como vata-pitta, pitta-



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

kapha, vata-kapha, o que significa que encontraremos características em comum de dois tipos em uma mesma pessoa.

A contribuição deste conhecimento para a psicologia está no fato de evidenciar como estas diferentes constituições físicas tendem a produzir diferentes humores ou temperamentos, e conseqüentemente diferentes traços de personalidade e caráter. A riqueza da visão ayurvédica está em integrar a compreensão de todos os traços físicos, energéticos e psicológicos em um sistema altamente coerente, o qual nos permite antever tendências psicológicas e emocionais a partir da análise da estrutura física de uma pessoa.

Assim, a partir das características constitucionais acima descritas, podemos perceber as seguintes propensões psicológicas correspondentes:

Vata - conforme os atributos dos elementos ar e espaço, predominantes nesta constituição, as pessoas vata são mais inquietas e muito irregulares em seus hábitos de vida, crenças e decisões. Possuem grande entusiasmo, curiosidade e interesse por diversos tipos de assuntos ao mesmo tempo, por isso tendem a se envolver com mais atividades do que podem dar conta, freqüentemente iniciando muitas coisas sem contudo finalizá-las. São pessoas muito “aéreas”, distraídas, mas por isso também muito imaginativas e criativas. Compreendem rapidamente as coisas mas possuem memória fraca e por isso logo esquecem. Tendem a ser mais ansiosas, inseguras, indecisas, e ao mesmo tempo ávidas por mudanças, novidades. Tendem a ser muito desapegadas e até mesmo descuidadas de suas posses. Orientam-se muito pelos sentidos do tato e audição. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto ansiedade, medo, insônia, mania, hiper-atividade, pânico, falta de foco.

Pitta – conforme os atributos dos elementos fogo e água, predominantes nesta constituição, as pessoas pitta tendem a ser muito passionais, obstinadas, extremamente focadas e ávidas por atingir metas e superar desafios. São pessoas com inteligência muito aguçada, muito voltadas para o conhecimento (a luz é uma característica de fogo) e ao mesmo tempo com tendência a liderar e exercer o poder. É grande sua tendência ao controle, auto-disciplina, exigência voltada para si e para os outros. Tendem a ser críticos e são muito persistentes em seus pontos de vista. Costumam ter hábitos de vida muito regulares, cheios de esquemas. Ressentem-se em “perder tempo”. Possuem grande tendência a ficar irritado, sentir raiva, ter explosões de agressividade (sentimentos quentes). Não toleram pular refeições. São muito determinados e empreendedores. Orientam-se muito pelo sentido da visão. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto raiva, ódio, agressividade, obsessão, compulsão, esquematismos e falta de flexibilidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Kapha – conforme os atributos dos elementos água e terra, predominantes nesta constituição, as pessoas kapha tendem a ser muito calmas, lentas, de temperamento manso e muito emotivas, geralmente são bondosas, afetuosas e generosas, mas também possessivas e resistentes a se desfazer das coisas. Tendem a ser muito apegadas ao passado, cheias de saudosismo, com ótima memória e resistentes à mudanças. São freqüentemente preguiçosas, especialmente para exercícios físicos, e muito sonolentas. Tendem a compensar suas frustrações emocionais com excesso de comida, mesmo sem ter fome. Contudo, têm grande facilidade em experimentar tranquilidade, contentamento, paciência, e tendem a ser pouco preocupadas. Orientam-se muito pelos sentidos do cheiro e paladar. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto letargia, preguiça, inércia, apegos, possessividade, falta de motivação, depressão, excesso de mágoa e ressentimento.

Baseados nestas características físicas e psicológicas dos biotipos puros, podemos enumerar algumas orientações gerais sobre alimentação e estilo de vida apropriados e inapropriados para a saúde de cada biotipo:

Vata

Alimentação: Comer com mais frequência, várias vezes ao dia em pequenas quantidades. Usar especiarias para estimular o fogo digestivo. Dar preferência para alimentos doces, salgados e ácidos. Evitar comidas e bebidas frias. Evitar crus. Preferência para alimentos quentes, cozidos, suculentos e oleosos. Doces, cereais, laticínios, frutas, carnes, castanhas, nozes e amêndoas. Hidratar-se bem. Não fazer jejuns muito restritivos e não ficar muito tempo sem comer.

Desequilibra com: Rotina instável, irregular. Horários de sono e refeições oscilantes. Falta de sono e de alimentação freqüente. Excesso de viagens e deslocamentos. Excesso de incertezas e inseguranças. Excesso de atividade mental. Excesso de estímulos de todos os tipos.

Equilibra com: Rotina mais regular. Horários regulares de sono e alimentação. Alimentação freqüente. Descanso apropriado. Estabilidade. Relaxamento. Atividade física suave.

Pitta

Alimentação: Comer conforme a fome, em média 3 refeições por dia e mais abundantes. Evitar muitos condimentos, sal, frituras e fermentados. Evitar alimentos ácidos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Dar preferência para alimentos doces, amargos e adstringentes. Saladas, cereais, grãos, laticínios, carnes brancas e frutas. Usar alimentos crus e frescos. Evitar álcool. Hidratar-se bem. Não fazer jejuns muito restritivos e não ficar muito tempo sem comer

Desequilibra com: Excesso de ambição. Competitividade. Contextos de vida muito passionais. Auto-exigência e perfeccionismo. Excesso de estímulos. Atividade física extrema e competitiva.

Equilibra com: Horários regulares mas não rígidos. Flexibilidade. Relaxamento. Cooperação e partilha. Atividade física relaxante e refrescante.

Kapha

Alimentação: Comer menos vezes ao dia, 2 a 3 refeições bem espaçadas. Não beliscar nos intervalos. Evitar alimentos muito oleosos, gordurosos e pesados. Evitar açúcares, laticínios, excesso de sal. Usar muitas especiarias picantes e ervas amargas. Evitar comida e bebida fria. Não exagerar nos líquidos. Fazer jejuns periódicos e dietas mais restritivas. Dar preferência para as saladas, legumes e cereais cozidos, feijões, carnes magras e frutas leves.

Desequilibra com: Dormir demais. Comer demais. Ter muito conforto e comodidade. Preguiça. Sedentarismo. Apego. Excesso de estabilidade e regularidade. Ausência de estímulos. Ausência de desafios

Equilibra com: Austeridade. Dormir e comer menos. Atividade física vigorosa. Vida estimulante, com novidades e desafios. Desapego. Movimentar-se bastante.

Não me cabe, nas breves páginas deste artigo, descrever em pormenores a lógica que faz com que estes atributos psicológicos se relacionem com estes atributos físicos, porém convido o leitor a praticar a observação do que foi aqui citado, percebendo na prática a coerência de sua formulação. Para concluir, gostaria apenas de frisar que cada ser humano é sempre único em sua história de vida e em sua constituição inata. Os sistemas tipológicos nos ajudam, como uma lente, a aproximar o nosso olhar míope para perceber em detalhes a riqueza de cada pessoa. Sem estes sistemas, nossa visão seria vaga e sem profundidade. Porém, quando se trata de verdadeiramente conhecer um ser humano, devemos lembrar que os métodos são relativos, e que em algum momento teremos de ir além de qualquer conceito



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Entenda o seu biotipo de acordo com o ayurveda e faça escolhas saudáveis. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

ou preconceito, de qualquer regra ou lei, pois o fenômeno humano é sempre uma caixa de surpresas, uma divina manifestação do poder criativo e transformador da natureza.

REFERÊNCIAS

LAD, V. **Ayurveda, ciência da autocura.** São Paulo: editora Ground, 1997.

AUTOR e APRESENTADOR

Marcos T. Elias/PR (Mahamuni das) / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/10450) formado pela UFPR, especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, professor de Yoga formado pela Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, terapeuta ayurvédico formado pela Yoga Brahma Vidya Laya e International Academy of Ayurveda - Índia. Professor e diretor do centro Gandiva Yoga Ashram em Curitiba desde 2005. Atua como professor, terapeuta e palestrante há mais de 12 anos em cursos livres, de graduação e pós-graduação.

Email: mahamuni_das@hotmail.com