



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

AS EMOÇÕES E SEUS IMPACTOS SOBRE O CORPO NA VISÃO DO AYURVEDA

Marcos Teixeira Elias

Resumo: Este artigo tem por objetivo apresentar alguns dos conceitos básicos do milenar sistema de saúde e longevidade conhecido como Ayurveda. Abordaremos o tema dos 5 elementos e dos 20 atributos na constituição do organismo humano, mostrando como a partir da proporção em que se combinam, determinarão uma tipologia corporal e mental específica. Abordaremos então a relação entre as variadas emoções e estes 5 elementos e 20 atributos, mostrando como certos “tipos” de emoções geram impactos sobre determinados órgãos, tecidos e sistemas do corpo humano proporcionando doença ou saúde, e como cada pessoa, de acordo com o seu tipo constitucional, é mais ou menos propensa ao impacto de cada uma destas emoções. Ao término, apresentaremos alguns dos recursos utilizados no ayurveda para a promoção do equilíbrio emocional tanto pelas vias da mente como pelas vias do próprio corpo.

Palavras Chave: Ayurveda, Psicologia Corporal, Emoções, Biotipos, Psicossomática.

Introdução

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). Se trata 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. Se olharmos para duas pessoas aparentemente semelhantes, à despeito dos traços comuns, encontraremos diferenças de funcionamento e de constituição tão marcadas que farão com que algo que possa ser benéfico para a saúde de uma seja ao mesmo tempo maléfico para a outra. Esta observação

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

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, este mundo de matéria em que vivemos 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. Possui atributos como amplitude, onipenetrância e meio de comunicação ou de ligação entre as coisas.

Ar - representa a matéria em seu estado gasoso, possuindo atributos tais como leveza, mobilidade, volatilidade, inquietude, estímulo, secura. Assim como o vento, sua qualidade principal é o movimento.

Fogo - representa a energia, a luz 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.

Como podemos ver, para explicar o que são estes cinco elementos, necessitamos de combinar certos atributos tais como quente ou frio, móvel ou inerte, seco ou úmido. Assim o Ayurveda, além de caracterizar o mundo como formado por estes cinco elementos, aprofunda esta visão compreendendo a natureza a partir um “alfabeto básico”, manifesto através de atributos ou qualidades. Dentre os principais atributos da natureza, o ayurveda enumerou 20 como os mais importantes. São eles: **leve/pesado, quente/frio, claro/escuro, seco/úmido, móvel/inerte, denso/fluído, liso/áspero, mole/duro, denso/sutil, lento/brusco.**

É fácil perceber como na verdade, tudo o que percebemos é uma combinação destes atributos. Assim, tanto as manifestações fisiológicas de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

nosso corpo, quanto nossos processos psicológicos como os pensamentos e as emoções, se expressam através destes mesmos atributos.

Os cinco elementos e os 20 atributos no corpo humano

Assim como todos os corpos animados e inanimados, o organismo humano é formado pelos 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)

Da mesma forma, podemos notar a atuação dos 20 atributos no corpo através de seu estado ou de seu funcionamento. Percebemos que o corpo pode esquentar ou esfriar, pode ficar mais leve ou pesado, podemos ter a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

sensação de agilidade ou lentidão para se mover, notar a presença de maior lubrificação ou ressecamento em diferentes partes do corpo e assim por diante.

Os Biotipos do Ayurveda

Embora todas as pessoas sejam formadas pelos mesmos cinco elementos e 20 atributos, a proporção em que estes se combinam é diferente em cada um. Pensando do ponto de vista da estrutura ou constituição genética de cada organismo, iremos notar uma certa proporção na manifestação destes elementos e atributos que tende a ser mais ou menos fixa, com alguma possibilidade de modificação ao longo da vida.

Como exemplo, iremos notar que certas pessoas possuem corpos estruturalmente mais pesados enquanto outras mais leves, sendo este um padrão mais ou menos constante, com alguma margem de variação. Da mesma forma, existem pessoas cujo corpo tende a estar sempre mais quente enquanto outras são mais frias, independente da influência do clima externo.

Ao notar que existem padrões mais ou menos estáveis para a manifestação destes cinco elementos e vinte atributos na constituição de cada ser vivo, o ayurveda caracterizou três biotipos básicos para facilitar o entendimento do funcionamento de um organismo, apesar de considerar que cada ser vivo é único em sua manifestação e que não pode nunca ser “cem por cento” enquadrado em nenhuma forma de tipologia.

Os biotipos são:

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 agitadas, 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.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

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.

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 – 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.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

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.

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.

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

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.

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

As emoções e os cinco elementos e 20 atributos

Assim como utilizamos o modelo dos cinco elementos e 20 atributos para descrever a estrutura e funcionamento do corpo humano, também podemos perceber que nossos processos mentais se manifestam através dos mesmos atributos.

É comum descrevermos nossas emoções e sentimentos através de termos como “seco”, “duro”, “caloroso”, “frio”, “pegajoso”, “leve”, “pesado” e assim por diante.

Desta forma, me proponho a analisar algumas de nossas emoções mais comuns do ponto de vista de quais atributos às caracterizam. Bem como que tipo de repercussão produzem no corpo físico:

Medo: é interessante notar que a reação fisiológica mais comum que caracteriza o medo é o tremor. Dizemos que uma pessoa está “tremendo de medo” quando afetada por esta emoção. O tremor é uma manifestação do atributo móvel, agitado ou brusco, uma das qualidades mais importantes do elemento ar. O excesso de agitação leva à perda da estabilidade e do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

enraizamento e, portanto, à perda de segurança. Outro atributo, também intimamente ligado ao tremor é a sensação de frio. O medo gera uma sensação semelhante ao estar com frio, com tremores e palidez. É, portanto, uma emoção tipicamente vata, de modo que pessoas de constituição vata ou em condição de vata agravado (excesso de ar) são mais propensas a senti-lo.

Toda experiência de medo leva, portanto, à contrações musculares no organismo, no intuito de criar estabilidade, segurança e ao mesmo tempo “proteger o calor” do corpo em resposta à sensação de frio. Sabemos que as couraças ou padrões de tensão muscular crônica têm sempre o medo como sua emoção matriz. Assim, a experiência contínua de insegurança leva nossa musculatura a ficar cronicamente enrijecida.

Sobre esta relação entre o medo e o tecido muscular podemos dizer ainda que as pessoas de constituição vata são mais magras, com pouca massa muscular, por isso estão mais “indefesas e desprotegidas” diante das ameaças externas. Daí sua propensão maior ao sentimento de medo. Em geral, notamos que quando o tecido muscular está saudável e bem fortalecido, haverá maior sentimento de segurança. Desenvolver um bom tônus muscular é um dos caminhos corporais para o sentimento de estabilidade e segurança. Também o atributo do calor, especialmente o calor afetivo nos ajuda a superar a “frieza” do medo. Tudo o que reduz vata, o princípio do ar no organismo, nos ajuda a superar este sentimento.

Raiva: diferente do medo que é uma emoção fria, podemos notar como a raiva é uma emoção quente. Ao sentir raiva o corpo se esquenta, o sangue vem para as extremidades e o corpo fica mais vermelho, diferente da palidez que caracteriza o medo. A raiva se expressa através do desejo de queimar ou consumir o objeto, assim como o fogo. Também há a relação com o desejo de morder e devorar, relacionado com o fato de que o calor e o fogo também são os principais atributos do sistema digestivo.

Pessoas de constituição pitta, por terem o corpo mais quente, são mais propensas a experimentar raiva e irritação. O impacto maior deste tipo de emoção recai sobre os órgãos “quentes” do corpo tais como o fígado, intestino



delgado e coração (o sangue é um dos componentes mais quentes do corpo). Em ayurveda dizemos que a raiva é pior do que o álcool para o fígado.

Em geral, quando vemos alguém tomado pela raiva, dizemos que está com a “cabeça ou com o sangue quente”, e dizemos que esta pessoa deve “esfriar a cabeça”. Isto é correto, pois o uso do atributo frio é um dos melhores meios para apaziguar o humor colérico. Em geral, todas as medidas para reduzir pitta e o fogo corporal irão aliviar este sentimento.

Mágoa: fazendo uma leitura livre desta palavra que define a emoção, mágoa poderia ser pensada como “má água”. Ou seja, água que se estagnou e entrou em putrefação. A interpretação condiz com o fato deste sentimento ter como principais atributos a sensação de peso e a inércia - o sentimento fica guardado, não se vai, não pode fluir. Permanece o aperto (atributo pesado) no peito e a sensação do choro guardado (a água estagnada).

As pessoas kapha, pelos atributos pesado e inércia, tendem a guardar muito na memória seus ressentimentos. São mais conservadoras, apegadas e retentoras, vivendo de lembranças e cultos ao que já passou. Por isso são muito propensas a carregar este tipo de sentimento.

A repercussão sobre o corpo é o aparecimento de sintomas de retenção, seja de líquidos, gorduras ou toxinas, formando inchaços e tumores benignos ou malignos. O desapego e o perdão são a cura para este sentimento. Assim, tudo o que reduz kapha (o princípio de terra e água), a inércia e o apego ajudará a superar este sentimento.

Amor: O sentimento de amor, contanto que desprovido de apego, é sem dúvida um dos sentimentos mais benéficos para a saúde física. Assim como kapha está relacionado com estrutura e anabolismo, podemos pensar no amor como uma força gravitacional, a qual une e mantém a estrutura de tudo o que existe.

Kapha está relacionado a esta força gravitacional no sentido de que é o que mantém a estrutura, a força e estabilidade do corpo. Sua função anabólica constrói os tecidos e órgãos e os mantém através de sua capacidade imunológica e regenerativa. Em ayurveda dizemos que toda a capacidade imunológica de um organismo se fortalece através do sentimento de amor, e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. As emoções e seus impactos sobre o corpo na visão do Ayurveda. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

10

notamos o quanto as pessoas de constituição kapha são em geral mais amorosas e compassivas. Kapha está relacionado à nutrição e não há sentimento mais nutritivo do que o amor. Até mesmo o início da história alimentar de um indivíduo, a amamentação, está diretamente vinculada ao sentimento de amor materno.

Espero ter contribuído, na brevidade destas páginas, para uma simples compreensão do pensamento ayurvédico e de sua lógica de análise do corpo, mente e emoções. Embora muitas informações tenham sido apenas apresentadas sem maior profundidade argumentativa, creio ter transmitido uma maneira particular, e talvez nova para muitos, de olhar para o fenômeno humano. Deixo para os leitores, providos de seu espírito lógico e intuitivo, o espaço para a reflexão sobre estes postulados, lembrando que todo o conhecimento do ayurveda não se desenvolveu de forma arbitrária ou supersticiosa, mas de milênios de observação atenta, uso da lógica, intuição e sensibilidade de grandes sábios do passado.

REFERÊNCIAS

FRAWLEY, D. **Uma visão ayurvédica da mente**. São Paulo: editora Pensamento, 1996.

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

AUTOR

Marcos T. Elias/PR (Mahamuni das) - Psicólogo (CRP-08/10450) formado pela UFPR, especialista em psicologia corporal pelo Centro Reichiano, professor de Yoga pela Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, terapeuta ayurvédico em formação pela Yoga Brahma Vidya Laya e International Academy of Ayurveda - Índia.

Email: mahamuni_das@hotmail.com