

espaço aberto

revista alternativa

ISSN: 2182-5122 . bimestral. número 12 . ano 2 . nov.dez.2012 . 2 euros



**Reconectar
à nossa
essência**

Paulo Renato



Podemos não ser a maior,
mas somos provavelmente a
melhor escola.



Curso de
Medicina Tradicional Chinesa
AngelKi
Massagem

Pós-Graduação de
Acupuntura
Dor
Life Coaching
Massagem
Patologias da Coluna
Patologias Geriátricas
Reabilitação

Turmas
com Máximo de
15 Alunos!

Início
Janeiro de 2013

Porto
Lisboa

Voz do Silêncio

Rua Dr. Mário Cal Brandão, 158 Tel: 220924682 / 912629329
4435-321 Rio Tinto geral@vozdosilencio.com
(Junto à estação da CP) www.vozdosilencio.com



Editorial

5



Santuário Interior

8



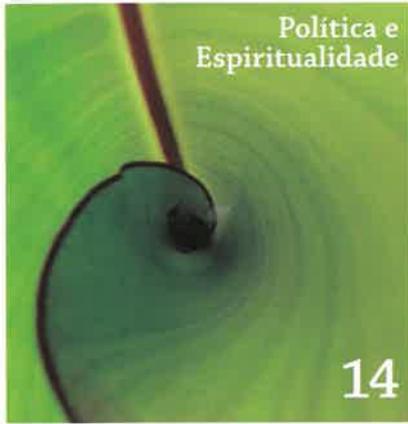
Narciso

11



Porquê, pai?!

12



Política e Espiritualidade

14



20

Reconectar à nossa essência

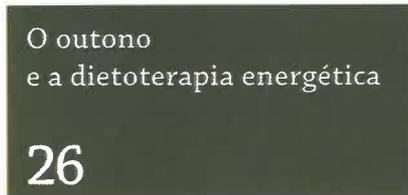
Numerologia

22



24

O Erro semente de mudança



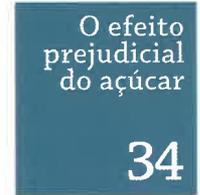
O outono e a dietoterapia energética

26



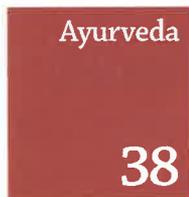
Ómega-3

32



O efeito prejudicial do açúcar

34



Ayurveda

38



44

O Shen A morada do corpo



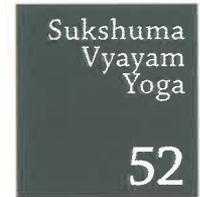
Bioenergética Respirar o corpo

46



Shiatsu

48



Sukshuma Vyayam Yoga

52



Dança Circular Sagrada

56



Musicoterapia e Didgeridoo

58



Terapeutas

60



Notícias

64



Livros

66

Agenda

68

FICHA TÉCNICA:

Diretora: Maria de Fátima Ribeiro | maria.ribeiro@revistaespacoaberto.pt | 914 247 616 . 924 243 165

Editora: rosa.silva@revistaespacoaberto.pt | 962 853 309

Administrativa: ilda.camilo@revistaespacoaberto.pt | 916 725 864

Design: albino.carvalho@revistaespacoaberto.pt | 918 218 093

Informações: info@revistaespacoaberto.pt

Impressão: Lusolimpres.com

ISSN: 2182-5122



Espaço Aberto, revista alternativa

www.revistaespacoaberto.pt

Nota: As opiniões, notas e comentários são da exclusiva responsabilidade dos autores ou das entidades que produziram os dados. Nos termos da lei, está proibida a reprodução ou a utilização, por qualquer meio, dos textos, fotografias e ilustrações constantes nesta publicação, salvo autorização por escrito.

Rua Raimundo de Carvalho, 171 - 2º - sala 23 | Mafamude | 4430-186 Vila Nova de Gaia

Telefone: 223 758 471

NIB: 0036 0498 99106001239 93 - Montepio Geral

Fotografia: Fotolia.com

A photograph of a Zen garden with several smooth, dark grey stones arranged in a line on a bed of light-colored sand. Each stone is surrounded by concentric circular ripples in the sand, creating a sense of movement and connection. The background is softly blurred, focusing attention on the stones and their ripples.

A ligação com os outros é a oportunidade que temos de estar em contacto com a nossa força interior e fortalecer o nosso equilíbrio.

De CORAÇÃO para CORAÇÃO



Maria de Fátima Ribeiro
Diretora

Celebramos a 12ª edição da revista ESPAÇO ABERTO. Completámos dois anos de trabalho árduo e com muito Amor. Percebemos a importância da união e da responsabilidade de cada um no TODO.

Acredito que a vida ofereceu esta oportunidade para que se abrissem novas dimensões de desenvolvimento pessoal e de relacionamento com os outros.

A ligação com os outros é a oportunidade que temos de estar em contacto com a nossa força interior e fortalecer o nosso equilíbrio. É fácil? Nem sempre. A chave pode estar na nossa intuição, ouvindo a nossa voz interior. Ela é a nossa verdade e a nossa força. Nela podemos encontrar o equilíbrio para melhor lidar com as situações que vão surgindo na nossa vida; simultaneamente, contribuímos para o equilíbrio da consciência universal. Assim, podemos dar mais um passo para o novo mundo.

Cultivar a ligação pessoal com o Divino proporciona o auto conhecimento, libertando-nos da formatação que nos tem levado a omitir-nos de nós mesmos, permitindo-nos entrar na nossa verdade e descobrir a nossa missão, elevando a humanidade a um novo nível de realidade.

A nossa busca é constante para perceber qual a nossa missão de vida. Mas, sendo nossa, só nós podemos descobrir a nossa verdadeira identidade, com a firme certeza do que o que queremos, podemos encontrar a nossa missão de vida.

Quando vários de nós entram nessa corrente de evolução, unificam a energia, construindo, assim, uma nova cultura numa sociedade em transformação.

“Sê a mudança que queres ver no mundo.”

(Mahatma Gandhi)



www.vedainstituto.com



www.ayurvedica.org

Escola de Yoga

Formação

Instrutor de Yoga - Nível Técnico
Aprofundamento em Yoga - Yogaterapia

Workshops

Iniciação Prática às Ásanas
Yogaterapia Hormonal
As Plantas do Yoga
Yoga Infantil

Colégio de Ayurveda

Medicina Ayurvédica

Naturopatia Ayurvédica
Estética, Cosmética e Beleza pela Ayurveda
Nutrição Ayurvédica & Estilo de Vida

Escola de Mistérios, Estudos Esotéricos e Holísticos

Especialização em Estudos Holísticos
Osho Meditations
Meditação das Rosas
Cristais e Meditação
Iniciação em Reiki

Escola de Estudos Comunitários e Desenvolvimento Sustentável, Energia Física e Organização Ambiental

Feng Shui
Vastu Shastra

Cursos Livres e Workshops Especiais

Metodo Louise Hay - Workshops Transformacionais
Astrologia Dimensional
Florais de Bach

Escola de Profissionais de Massagem

Massagens Ayurvédicas - Formação

Massagem Ayurvédica
Massagem Shantala
Massagem Abhyanga
Indian Head Massage - Champi
Massagem Ayurvédica com Pindas Sweda
Kalari Massage - Martial Art Massage
Marma Massage

Massagens Ocidentais - Formação

Quiromassagem Terapêutica Russa
Drenagem Linfática Manual
Quiromassagem Terapêutica e Desportiva
Massagem Geotermal - Pedras Quentes

Massagens Ocidentais - Workshops

Massagem Russa na Coluna Vertebral
Método Dorn Breuss

Massagens Orientais - Formação

Shiatsu
Reflexologia
Tradicional Tailandesa
Havaiana Lomi-lomi

Terapias Manuais - Formação

Ayurvédicas (Abhyanga, Kalari, Ayurvédica, etc.)
Calatonia e Toques Subtis - A Leveza do Ser
Spa Terapias
Orientais (Shiatsu, Reflexologia, Tui Ná, etc)

Escola de Medicinas Complementares

Fitoterapia Ayurvédica

Centro de Estudos de Artes Marciais e Dança

Danças Indianas
Danças Sagradas
GURDJIEFF, A Procura da Harmonia Consciente

**Na apresentação deste anúncio 50%
desconto numa massagem e
10% desconto num curso!**

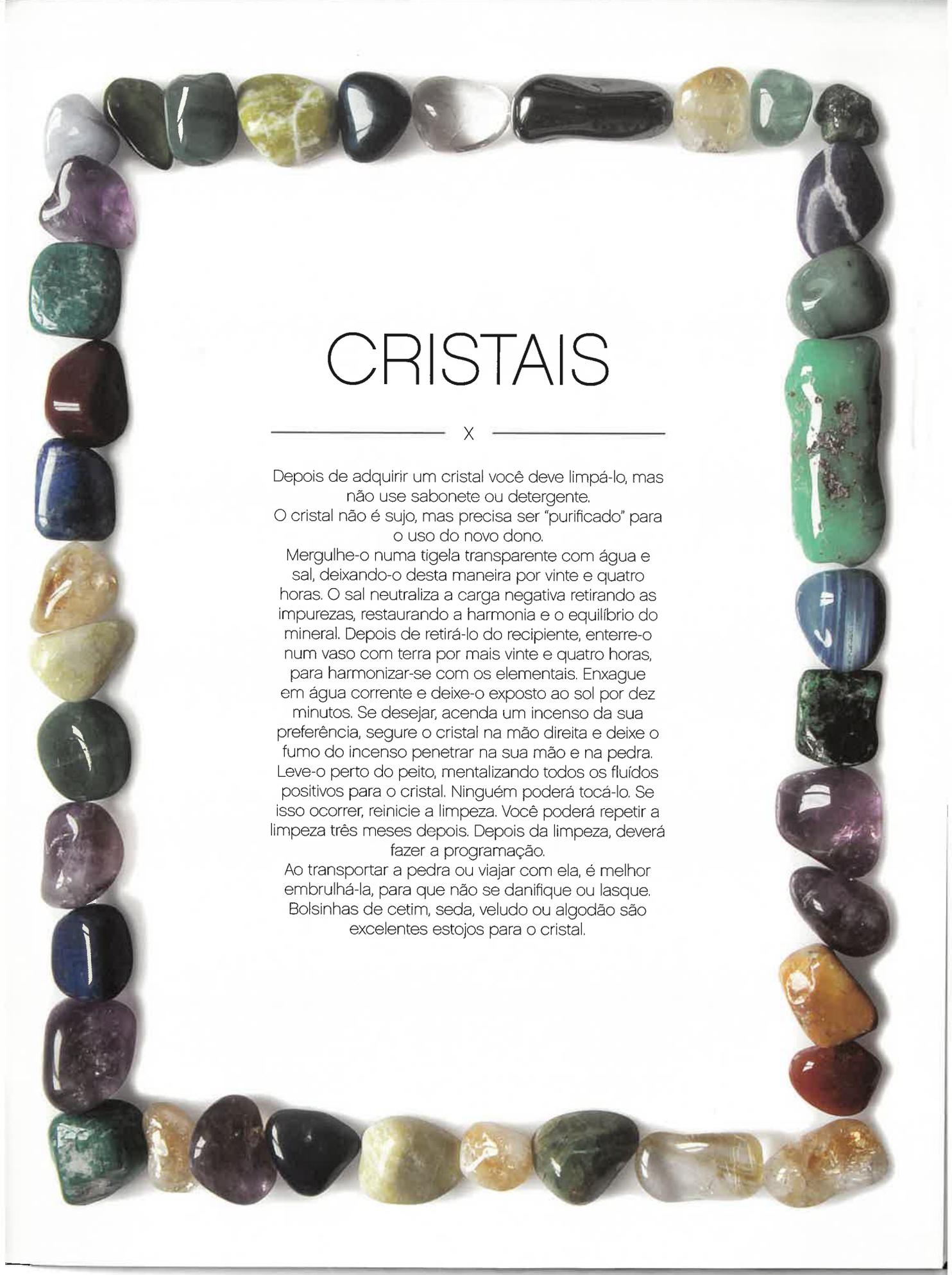
Lisboa

R. Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005
(Saída Sul do Metro Marques de Pombal)
Tel: 960 448 999 / 919 075 904 / 212467740
lisboa@ayurvedica.org

LISBOA . PORTO . ALGARVE . FUNCHAL . LEIRIA
Outras localidades: consultar o site www.ayurvedica.org

Porto

R. da Igreja de Cedofeita 44, 4º . 4050-306 Porto
(Por marcação)
Tel: 965 085 160 / 915 495 938 / 222 017 560
porto@ayurvedica.org



CRISTAIS

X

Depois de adquirir um cristal você deve limpá-lo, mas não use sabonete ou detergente. O cristal não é sujo, mas precisa ser "purificado" para o uso do novo dono.

Mergulhe-o numa tigela transparente com água e sal, deixando-o desta maneira por vinte e quatro horas. O sal neutraliza a carga negativa retirando as impurezas, restaurando a harmonia e o equilíbrio do mineral. Depois de retirá-lo do recipiente, enterre-o num vaso com terra por mais vinte e quatro horas, para harmonizar-se com os elementais. Enxague em água corrente e deixe-o exposto ao sol por dez minutos. Se desejar, acenda um incenso da sua preferência, segure o cristal na mão direita e deixe o fumo do incenso penetrar na sua mão e na pedra. Leve-o perto do peito, mentalizando todos os fluidos positivos para o cristal. Ninguém poderá tocá-lo. Se isso ocorrer, reinicie a limpeza. Você poderá repetir a limpeza três meses depois. Depois da limpeza, deverá fazer a programação.

Ao transportar a pedra ou viajar com ela, é melhor embrulhá-la, para que não se danifique ou lasque. Bolsinhas de cetim, seda, veludo ou algodão são excelentes estojos para o cristal.



Santuário Interior

“Um homem tem muitas peles, cobrindo as profundezas do seu coração. O homem conhece muitas, muitas coisas; ele não se conhece a si mesmo. Entra no teu próprio território e aprende a conhecerte lá.”

Mestre Eckhart



| Maria Margarida Barros

Para entrar no santuário interior há que bater a portas exteriores, caminhar pelos desertos, físicos, emocionais e intelectuais.

“Devagar pelos mundos de fora, se queres chegar ao teu Santuário Interior”, diz-nos um poema místico muçulmano.

O Santuário interior encontra-se num coração puro, coração que se abre e purifica com lágrimas e canções.

Encontra-se na dimensão líquida do coração, na transformação do coração de pedra, para aceder à inteligência do coração, que o conhecimento científico começa a falar e que os Padres do Deserto, do Cristianismo dos Primórdios, referiam como tarefa da vida humana. Encontra-se na inteligência do coração que se escuta na quietude e no silêncio da mente agitada e julgadora, silêncio que cria e dá o sentido genuíno às palavras. No centro do coração existe o Universo, diziam ainda os Padres e Terapeutas do Deserto, que integravam também algumas correntes da filosofia grega: *“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o mundo e o Universo”*.

A Viagem pela Terra, ao desvendar o segredo do coração, revela-nos a nós próprios, o Eu Sou. Podemos fazê-la enfrentando e desvelando as ideias e ilusões, sobretudo as que criamos em relação ao amor. Entramos nesse Santuário do Coração quando integramos a Lei do Amor, tendo a coragem de alinhar o nosso desejo com o desejo Maior em nós, e perder o mais subtil dos medos que é o da representação de Deus, para expressar esse desejo inato de unidade. Qualquer que seja a crença religiosa, ou mesmos ateus, todos temos as memórias dos inconscientes pessoais e coletivos.

Todas as doutrinas religiosas, no ocidente e no oriente, apontam um caminho através de práticas pessoais e rituais de lembrança do Ser, que visam o encontro com o essencial em nós e a realização do Deus que somos, em humildade.

A transfiguração, Ser de Luz, nas várias Igrejas Cristã; o Buda, a Clara Luz, nos diferentes Budismo; o Samathy, Plena Consciência, Corpo de Luz, nas várias correntes do Hinduísmo; e o Ser, a Presença de Deus, no sufismo, vertente mística do Islamismo.

“Os tempos confusos e conturbados em vivemos, esta Era de Aquário, com muitas formas ainda da Era de Peixes, pedem-nos individuação, que cada ser humano se realize na sua verdade e propósito.”

Também em todas religiões menos divulgadas, até às religiões naturalistas, que, desde a pré-história representam o homem com cornos, simbolizando os raios de luz, os raios do Sol, a mais antiga representação de Deus. Deus, que vem da palavra feminina Deuése, que quer dizer LUZ.

Na origem de todos os sistemas doutrinários das religiões, das grandes religiões e das pequenas, de culturas específicas, está o Sistema de Conhecimento Xamânico, sistema de acesso direto às várias realidades, às várias vibrações luminosas e sonoras, à Vibração Primordial. O Xamanismo, cujos primeiros vestígios datam de há cerca 50 000 anos, não é uma religião, embora algumas culturas tenham criado doutrinas religiosas.

Os tempos confusos e conturbados em vivemos, esta Era de Aquário, com muitas formas ainda da Era de Peixes, pedem-nos individuação, que cada ser humano se realize na sua verdade e propósito.

As terapias perenes das Ancestrais Tradições de Sabedoria contêm as

Práticas, os Princípios e os Valores para a transformação do ser humano. No entanto, as instituições, de forma geral, e também as religiosas, estão em crise, não respondendo às necessidades atuais de respeito, liberdade e amor.

Onde encontrar resposta para estas necessidades e para a realização humana?

Muitos voltam-se para as filosofias e instituições da chamada “Nova Era”, procurando a resposta. Também aqui encontramos uma crise, onde, em nome do amor, grande parte das vezes se projetam ideias e crenças, num cenário de fabulosas e espetaculares técnicas terapêuticas - falta o Conhecimento das Tradições Ancestrais, que é o espelho para os impasses e inflações do ego.

A este propósito, o episódio de Santa Teresa de Ávila, que perguntava: “*Quem devo escolher para meu guia espiritual? Um homem piedoso ou um teólogo?*”. A resposta do seu superior foi a seguinte: “*Escolhe um bom teólogo, pois esse dar-te-á o Conhecimento da Tradição, que te acompanhará no caminho; enquanto um*

homem piedoso, sem o conhecimento, fechar-te-á na sua própria experiência.”

Como sair da crise, que, originalmente, quer dizer oportunidade? Como sintetizar? Como encontrar o caminho do meio?

Apesar de tudo o que sabemos, não sabemos nada. Um caminho de sabedoria faz-se partindo do zero, criando na mente o ponto zero, abrindo os grandes Livros de Conhecimento, os Grandes Livros das Tradições, o Livro do Coração e o Livro da Natureza.

Começamos com perguntas fundamentais. Porque nasce o sol todos os dias? Porque sussurra o vento? Porque é que a Terra me tem nos seus braços? O que é que o meu coração me quer dizer?

Narciso

**- Porque a construção de uma nova espécie de ser humano
requer a construção de um novo Arquétipo -**

Narciso comove-se ao olhar para o seu umbigo - Uma redentora mudança... -

O lago fixou-se em Narciso e, a certo momento, esqueceu-se da sua natureza, dos girinos e das rãs, dos jacintos de água e dos caniços que do seu corpo cresciam, das pequenas carpas que se deleitavam nas suas partes baixas, entre juncos e nenúfares que em si prosperavam.

A água indagou a postura contemplativa que Narciso adotava, ao mesmo tempo que observava a sua cicatriz umbilical – o umbigo.

Libertando-se da sua amaldiçoada passividade, apeteceu ao lago julgá-lo: «Continuas centrado em ti próprio. És o mesmo vaidoso egocêntrico que me habituei a conhecer. És uma criança insegura. Não compreendes a tua verdadeira natureza. Não mudas!».

Narciso não estranhou a crítica. Em vez de se ofender, respondeu com toda a serenidade que dele não se conhecia:

«Enganas-te, amado lago. Algo se transformou dentro de mim. Não olho para o meu umbigo por ser o centro do meu corpo, o centro de mim. Olho para o meu umbigo porque é a única cicatriz comum a toda a humanidade... até a todos os animais que com leite alimentam os filhos.

Olho para o meu umbigo porque ele me diz ser a prova única e derradeira da generosidade Criadora, força divina e unificadora. E esse Criador é Mãe.

A maternidade é uma Lei muito antiga. Tão antiga como os tempos. Lembro-me de minha mãe quando olho para o meu umbigo. É a única cicatriz de puro amor.

Quando o observo, não esqueço que todos provimos de alguém.

Presto total devoção, apego e amor por esta minha vida terrena e guardo a lembrança gravada no centro do meu corpo.

Quando olho para o meu umbigo, recordo os tempos em que já estive ligado a esse mundo placentário, esse centro de vida que me deu forma e força para me tornar o que quiser, enquanto aqui estiver.

Mas agora, já não quero ser quem fui. Quando julgava ser belo, não via a tua beleza, só o meu reflexo em ti mergulhado - a minha projeção em ti. Não te via! Condenado e monstro fui. Pela minha vaidade, parei e deflinhei. Mas consegui vencer o monstro que existia em mim. Por isso, de hoje em diante deixei de ser o mesmo que em tempos conhecestes. Deixei de ver o meu reflexo em ti e passei a ver a tua beleza única. Consigo escutar-te e amar-te. Deixei de ser Narciso e passei a ser pessoa.

Abandonei a minha vaidade para admirar tudo o que me rodeia.»

E o lago pasmou.

A partir daí, o lago nunca mais falou. No lugar desse lago ouve-se o eco de quem por aí passa: juras, conjuras ou declarações, sejam falas de paixões ou erráticas e ameaçadoras emoções...

O lago, esse...tomou-se no lago introspetivo de sempre.

(Eco sentiu Narciso e Narciso sentiu Eco.)

Narciso sente Eco

Na margem consciente,
Desse parado lago,
De passividade aparente,
O homem renasceu de coração sanado.

Das feridas de oco deslumbre,
Transcendeu-se.
Queimou o fato terreno na pira fúnebre,
Matou o medo,...
...Despiu o desejo...
Fez renascer o amor e a alma,
(E...) O milagre deu-se,
Na cauda da calma.

Narciso vislumbra-se com o seu umbigo,
Cicatriz que conversa
E lhe diz, sem pressa,
Verdade séria de amigo.

» É que o seu amado umbigo
Gritou e falou mais alto
[Contou toda e história da Vida num Ato]
...E o seu amável lago...
Perene repousou a seu lado.



Ricardo Rodeia

Porquê, pai?!

Certa noite, perante um programa de televisão onde se procurava eleger as sete maravilhas do mundo, e surpreendido pela enorme atenção que tal desafio estaria a despertar na sua filha, o pai perguntou:

- E para ti Carlota, quais seriam as sete maravilhas do mundo?

- Não conheço nenhum destes locais. São, de facto, muito bonitos. Mas, para mim, as setes maravilhas do mundo são: ver, ouvir, falar, sentir, rir, dançar e... gostar de ti.

A menina demonstrou, claramente, a habilidade de simplificar o mundo, deixando cair a ilusão patrocinada pelos adultos, o mundo exterior.

Buscando a pureza, não a sua superficialidade, ou a aparência, as crianças conseguem fazer com que o necessário se manifeste. Este é o mais forte de todos seus privilégios mas, ao mesmo tempo, o seu maior pecado, no entendimento de muitos.

Nós, os adultos, teimamos em cometer o maior de todos os erros na educação dos nossos filhos, ao impedir que vejam a vida como ela é. Porque o fazemos? Porque preferimos estar certos, a estar em paz.

Pai, porque mentes?

Hans Christian Andersen escrevia contos, esperando que as crianças adormecessem com eles, e os pais se despertassem ao ler-lhos. Deste modo, tentava o impensável, transformando opostos em complementares.

Nós, os adultos, tentamos passar aos mais novos a ideia de que temos soluções para lhes oferecer, mas, bem lá no fundo, todos sabemos que esse é o maior de todos os equívocos. Por um lado, queremos que eles tenham uma identidade única; por outro, tendemos a desejar vê-los à nossa imagem e semelhança, nessa falsa procura da imortalidade por representação.

Assim, esquecemo-nos de que, apesar de o navio estar mais seguro quando está no porto, não é esse o seu verdadeiro propósito. O navio foi feito para andar no mar, para navegar. Com as crianças, passa-se o mesmo.

Aqui, a falta de um centro de valores robusto transforma a relação de tantos pais com os seus filhos no "cego que guia outro cego".



Paulo Vieira de Castro
Inner Leadership Coach
geral@paulovieiradecastro.com

Pai, porque deixaste de olhar o céu?

A vida é uma aventura ousada, onde as crianças são a forma humana da esperança. Para elas, tudo é um desafio. Infelizmente para muitas, quando adultas, tudo será castigo.

A pequena onda no oceano não será nunca uma condicionante decisiva perante a imensidão do mar. Mas chega o momento em que esta terá de deixar tudo para trás, pois, de outro modo, não irá em frente. Para os seres humanos, este é o maior de todos os desafios.

Ao realizar a provocação de partir da sua própria natureza, a criança aceita tudo o que a vida lhe oferece, através da uma grande paz interior e compreensão. Feliz, ela está verdadeiramente agradecida porque se tem a si própria por inteiro.

Pai, o que esperas de mim?

A consciência das crianças nasce da imperfeição. Muitas são as vezes em que chegam a sentir a perfeição como o desumano, uma espécie de injustiça terrena. A propósito desta obsessão, responsável por uma grande parte dos dramas em que os adultos vivem quotidianamente, deixo-vos uma velha história sufi.

Havia um homem que só aceitava casar com uma mulher perfeita. Por via dessa fixação, passou grande parte da sua longa vida empenhado em tal propósito. Aproximando-se a hora da morte, uma vizinha não resistiu a perguntar-lhe:

- Diz-me Baha al-Din. Ao fim de todos estes anos, nunca encontraste a mulher perfeita?!

Serenamente, desviando o olhar para o horizonte, respondeu:

- Claro que sim, encontrei várias, mas todas procuravam um homem perfeito!

Como facilmente poderemos compreender, este homem viveu uma vida inteira partindo do meio do caminho, confundindo origem com resultado. A criança, por seu lado, parte sempre de si mesma. Ao contrário do adulto, ela é a ponte, nunca o fim.

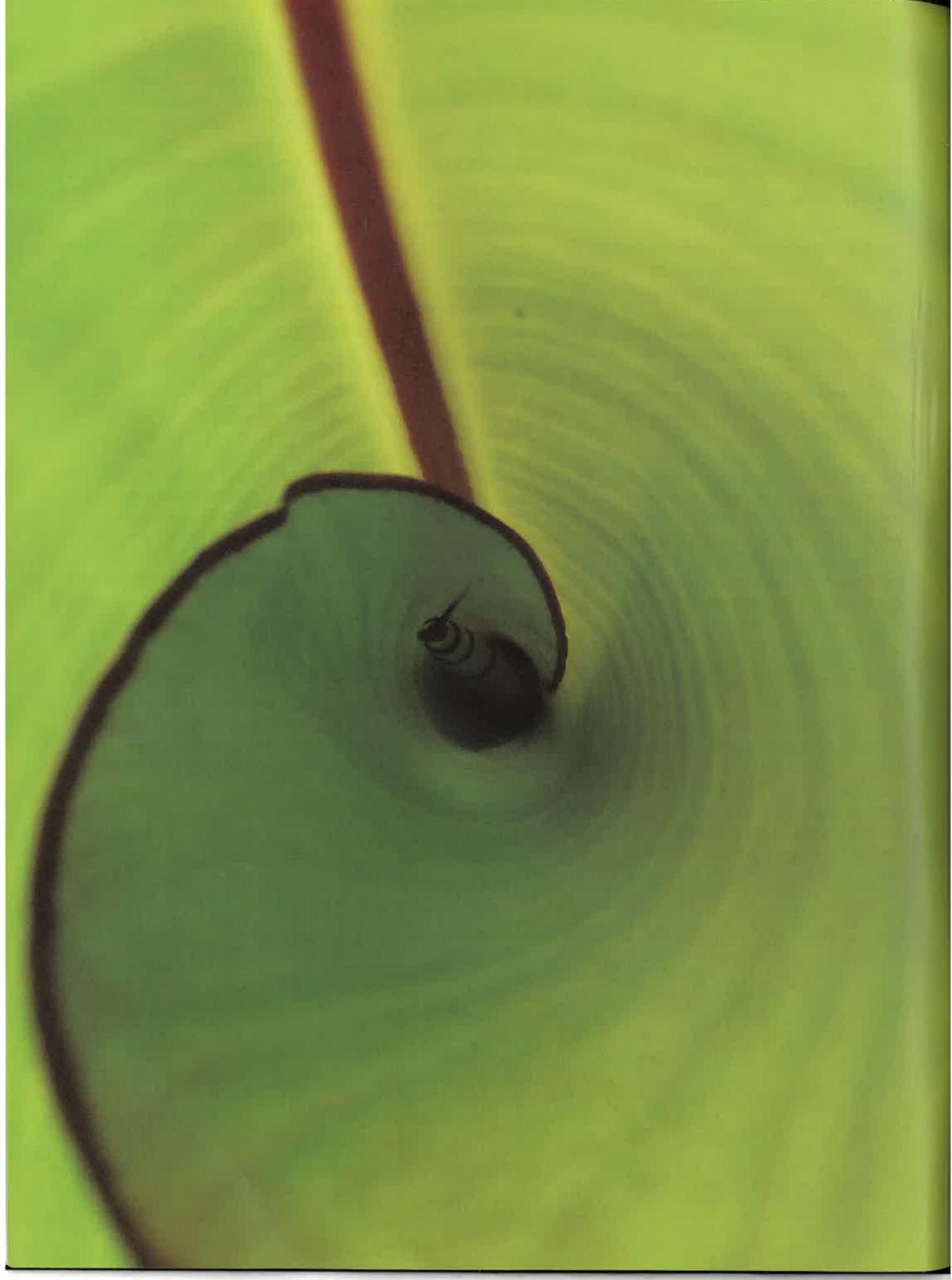
Pai, onde estão os teus sonhos?

Se perguntarmos a uma criança pelos sonhos que tem por cumprir, ela responde sem hesitação, apossando-se do luxo de ser ela mesma. Partindo sempre dos seus sentimentos, a criança vê a verdade como aquilo que experimenta, usando a sua imensa intuição para se libertar da culpa que, mais tarde ou mais cedo, lhe roubará a inocência.

Para a criança, a verdade, pensa, ri, respira nela própria; é a eternidade. Quando adultos, afastamo-nos deste estado para viver a condição de ser o sentido, o propósito e o significado de uma vida que não é a nossa. A verdade, assim como o amor incondicional, só será possível partindo da premissa de ver a vida como ela é.

Não podendo ser expressa por palavras, a verdade, assim como o amor, é o ponto em que nada está escondido, onde não há perguntas, respostas, ou mesmo expectativas; onde apenas o mistério resistirá em si mesmo.





O mais comum tem sido a visão separada de *política* e de *espiritualidade*. Mas poderá o segredo para a sua plenitude estar na integração das duas?

Fará a espiritualidade mais sentido, na sua aplicação à vida da humanidade, no seu aspeto mais material?

Poderá a política encontrar a sua revitalização no encontro com o Espírito?

Claro que sim, sim e sim.

Política e Espiritualidade

Este artigo é um apelo à ação, ao empreendedorismo, à consciência, à mudança inovadora.

“Está na hora em que é preciso fazer, fazer bem e fazer o bem.”

(D. Manuel Clemente)

Todo o ser humano é portador de espiritualidade. O ser espiritual não é privilégio de uma categoria de pessoas e a espiritualidade não se opõe à matéria, ao corpo, como se costumava pensar, mas à morte, o que dá um outro sentido à sua vivência e aplicação.

“A espiritualidade é também um caminho de encontro com o Espírito, que é origem de toda a vida.”

(Leonard Boff)

No plano científico/espiritualista, está hoje comprovado que a morte não interrompe a vida e que esta existe fora da matéria. O ser humano passa por sucessivas transformações na matéria orgânica, de que é formado o seu corpo físico, bem como por evoluções por parte da outra componente, que é o espírito ou alma.

Enquanto o ser humano não se conhecer na sua composição física, psíquica e espiritual, estará, na sua curta existência física, a correr atrás das riquezas, dos gozos e dos faustos que a ilusão da matéria lhe vai proporcionando.

Mas, quando se dá o desenlace com o fenómeno da morte, tudo fica na Terra – riquezas, poder prestígio –, levando apenas consigo os atributos espirituais que foi desenvolvendo.



José Ferraz Alves
Economista, especialista em
Empreendedorismo e ativista cívico

“É nesta escola, que é o mundo Terra, que temos a oportunidade de desenvolver atributos como a força de vontade, a disciplina, a capacidade de reflexão, o amor, a amizade, a honestidade, o valor moral, o trabalho, a solidariedade e tantas outras capacidades ou qualidades da alma humana.”

(Mestre Jacinto Alves, em *O Racionalismo Cristão e o Espiritualismo Científico*)

O Estado (ente jurídico e político) não existe dissociado da sociedade (ente sociológico) que o compõe, com as suas instituições, movimentos e relacionamentos. O ato jurídico não pode ser estanque ao fato social. Ambos, Estado e sociedade, não estão dissociados da cultura (ente antropológico) e das suas marcas caracterizadoras da nação e da pátria, seus costumes e seus valores, inclusive aqueles historicamente relacionados ao espiritualismo.

A ordem política foi superiormente provida como um meio de ordenamento da vida em sociedade, de tal modo que cada membro desta se realize plenamente com a criação, com os seus semelhantes e consigo mesmo. A autoridade política foi ordenada como meio de se preservar a vida em sociedade, mitigando os efeitos do egoísmo e pondo limites à violência social.

O Estado guarda relação com o propósito de redenção, já que tem a tarefa de criar um ambiente de tranquilidade e paz que torne a realização do indivíduo.

O século XX legou-nos duas concepções inadequadas sobre o ser humano.

A primeira foi o totalitarismo. Nela, não há um valor do ser em si, mas a individualidade é dissolvida no todo abrangente e asfixiante. O todo do Estado, dominado pelo aparelho burocrático do partido único, sem limites, e que tudo pode, eliminando-se, radicalmente, quaisquer diferenças entre a esfera pública e a esfera privada, com a inexistência dos direitos civis e das liberdades públicas. O ser no totalitarismo é um não ser.

Uma segunda, foi a do individualismo, com uma ideologia de um conceito do ser como indivíduo. O individualismo reconduz a um estado de natureza marcado por um “darwinismo social”, pela sobrevivência do mais forte, do mais apto,

que aliena da natureza, do próximo e de si mesmo, e que conduz ao hedonismo consumista e imediatista, com os outros seres vistos como objetos. A crise do materialismo foi a crise de um vazio, de uma parcialização, de uma mutilação, de uma incompletude.

O lugar do sagrado não é um dado meramente cultural, mas uma necessidade existencial. Por isso, os analistas falam hoje de um “reencantamento do mundo”, em uma “volta do sagrado e ao sagrado”.

A Política é serviço às pessoas.

O tempo das ideologias cegas tem de dar origem a um maior pragmatismo sem prévios juízos de valor, mas que carece de valores e de princípios que enfermam os decisores.

A História tem-nos ensinado que, regra geral, a conquista do poder tem sido feita pela força das armas e, quando na ausência destas, pela ação subversiva. A nova arma da conquista daquele mesmo poder chama-se “Economia”, sendo através desta que os poderosos deste mundo pretendem manter ou conquistar novas fatias de poder, dominando e explorando todos aqueles que lhes sejam mais fracos - pessoas, instituições ou países. Na atualidade esse poder materializa-se nos “mercados financeiros”.

Ser político não é uma opção, é uma condição humana dos seres em sociedade, conscientes ou não, responsáveis ou não, na diversidade dos seus talentos, dons e vocações, possibilidades e oportunidades.

A sua vivência é quotidiana e não se resume à instituição partidária ou aos episódios eleitorais, a despeito da grande importância desses. Não se pode reclamar dos maus candidatos, quando os bons não se candidatam; nem dos resultados dos maus, diante da omissão ou da irresponsabilidade dos bons.

A Nação pode crescer quando as pessoas, em sua maturidade, em sua espiritualidade comprometida, são capazes de crescer com ela.

Como pessoas, somos seres em permanente construção. Poderíamos a isso denominar de

“espiritualidade como processo”. Crescemos em nossa dimensão cognitiva, na “renovação do nosso entendimento”. Somos peregrinos que necessitam de olhares retrospectivos, introspectivos, circundantes, prospetivos e transcendentais. Isso permite-nos uma transformação interior profunda e, sempre, um recomeço. Não temos outra base senão seguir o conselho dos antigos místicos da Igreja: “Ora et Labora!”

Deixo aqui uma nota de maior teor pessoal, de ação e aplicação, conforme me desafiei no primeiro parágrafo: “Da História e da experiência dela surgida ao longo dos séculos, permite-nos pensar a criação de um novo tipo de partido político fundamentado na História de Portugal e na sua cultura filosófica e espiritualista/religiosa. Os seus militantes teriam por base um código

de conduta cívico que obedeceria a elevados padrões morais, formativos e pedagógicos com vista à correção de defeitos e maus hábitos, regra geral presentes no carácter de uma pessoa ignorante ou nada esclarecida ou pouco evoluída. O novo partido político teria um carácter nacional e patriótico, com o objetivo de mobilizar os portugueses para uma ação comum e coletiva. Seria criado um modelo económico/social consentâneo com os desígnios nacionais, estando o sistema de economia de mercado sujeito a novas regras, onde o conceito do “ter” seria equilibrado e compatível com o do “dar”. O ser humano passaria a viver as vidas material e espiritual de forma plenamente equilibradas entre si, dando origem uma nova forma de se viver em sociedade.” (Mestre Jacinto Alves, autor do 5º Império).

Do socialismo liberal ou uma de social-democracia, vingaria nesta nova ordem económica e social uma terceira via, realçando-se a importância de um regime de voluntariado sério e avançado, assim como uma prática de um cooperativismo de António Sérgio, dispondo de uma base espiritualista/religiosa predominante no viver atuante de cada militante, salvaguardando-se sempre a economia de mercado integrada num capitalismo profundamente humanizado, onde a livre iniciativa e a criatividade teriam uma missão importante, a par do desenvolvimento da espiritualidade humana, elementos chave e determinantes na nova civilização do século XXI” (Doutrina da Cidadania Social).

parceiro

Isabel Oliveira

RITUAIS DE CORPO E ALMA

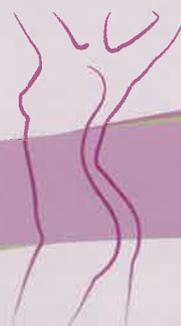
www.isabelesteti.com

Siga-nos em: www.facebook.com/isabelesteti



REIKI

O Reiki tem o objectivo de restabelecer o equilíbrio energético vital, e portanto, devolver o estado de equilíbrio natural. Actua aos níveis mental, emocional ou espiritual do paciente. O Reiki é conhecido presentemente como um terapia holística natural. Praticar Reiki é ter a experiência de estar ligado ao Universo, e sentir no corpo o fluxo quente da energia que tudo envolve. É descobrir a paz interior, a razão de estar vivo, e a grandeza do coração. É viver só por hoje. Namasté.



TERAPIAS | NUTRIÇÃO E SAÚDE | IMAGEM | MÃOS | PÉS

Terça a sexta das 9h00 às 18h30 | Sábado das 9h00 às 18h00
Quinzenalmente o horário é alargado alternando:
à sexta-feira encerra às 23h00 e ao sábado abre às 7h00

Rua Dom Afonso Henriques, 2491 | 4425-057 Águas Santas - Maia
229 780 251 | 966 215 006 | geral@isabelesteti.com

QUARTZO

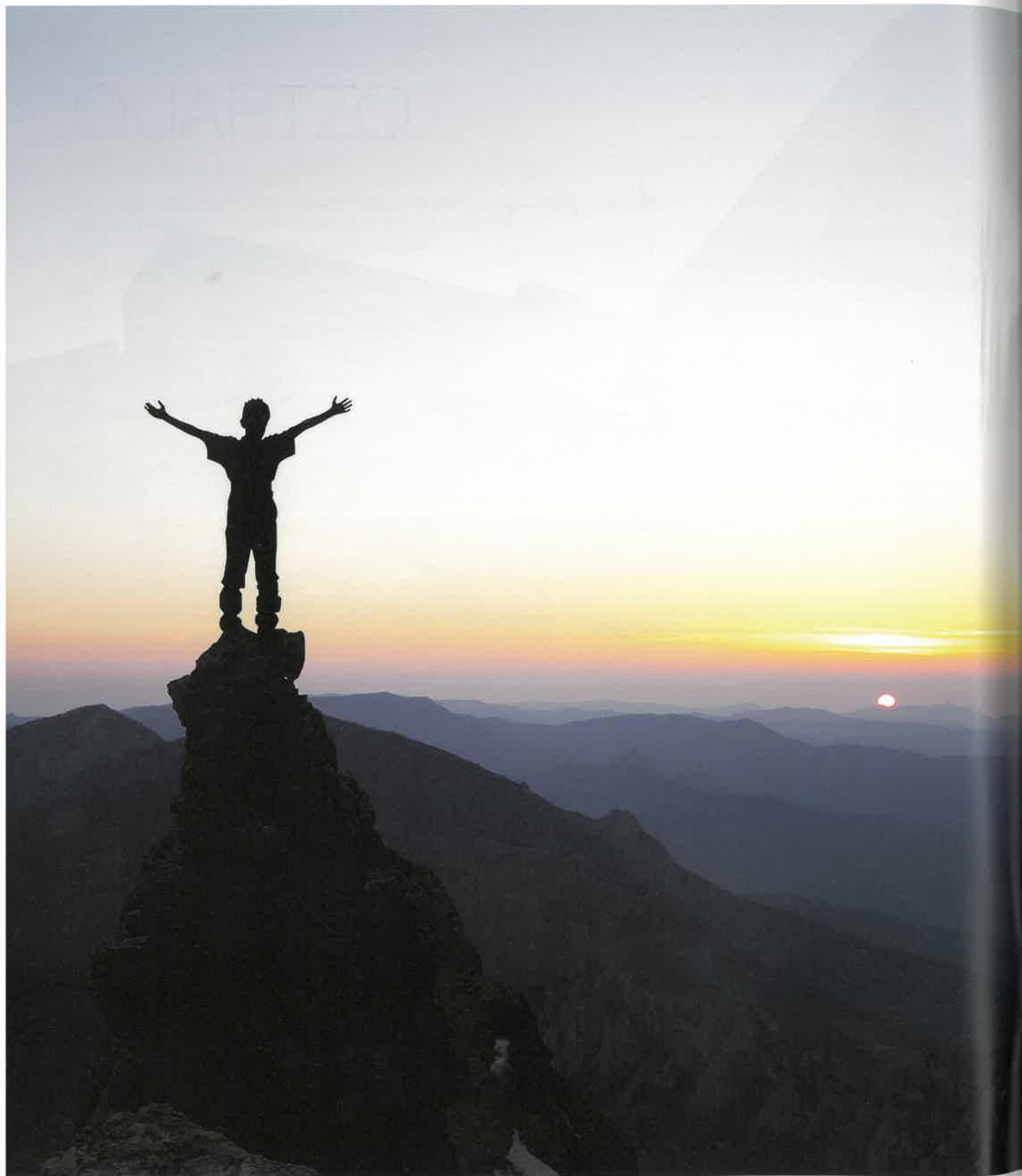
Os gregos pensavam que o quartzo transparente era água congelada pelos deuses, para continuar a ser gelo para sempre. Chamaram-lhe "Krustallos", que significa "gelo".

Há muitas variedades de quartzo, como a ametista, o quartzo róseo ou a citrina.

O quartzo transparente é o "curandeiro" universal". Há muito tempo que se pensa que este cristal afasta pensamentos negativos, aumenta o psiquismo, favorece a meditação e faz elevar o conhecimento. Em muitas culturas tem sido usado na arte de curar e como elo com os domínios espirituais. Recebe, acumula, ativa, amplifica e transmite energia, estimulando a função cerebral e alargando as formas de pensamento. É benéfico para atitudes rígidas e inflexíveis, extremos emocionais. Todo o quartzo é uma excelente proteção contra a radiação ambiental.







Reconectar à nossa essência

“Religião” é uma palavra que, na sua origem em latim, significa religar, ligar de novo. Assim, a função das várias religiões, como as conhecemos, seria voltar a ligar os seus fiéis a Deus.

Como intermediárias dos humanos com Deus, as religiões tiveram um papel importante para muitas pessoas, ao longo da sua existência. Ainda têm hoje em dia, na sua ligação e sentido de fé num ente superior. Para aquelas pessoas que se sentem bem no seio das religiões, devem continuar a fazê-lo, não sendo de escamotear a possibilidade, cada vez mais consciente, de que os intermediários não são absolutamente necessários. Para todos aqueles que não professam nenhuma religião, ou sendo criados numa determinada religião não são praticantes – o que acontece cada vez mais hoje em dia –, fiquem a ter consciência que essa religião a Deus, ou outro nome que queira dar, é possível por si próprios.

Na realidade, nunca deixamos de estar ligados. Na nossa essência, somos unos. A unicidade é o estado natural do nosso Ser.

A ideia de que estamos separados de Deus e também uns dos outros, é que origina todos os conflitos existenciais; que nos faz acreditar como sendo apenas um corpo e a mente que o controla e, logo, separados dos outros corpos e suas mentes.

Digamos que, nesta dimensão, vivemos num estado de dualidade ilusória, onde tudo tem de ser preto ou branco, masculino ou feminino, yin e yang, bem ou mal, céu ou inferno, tu ou eu, etc., sendo isso tudo as duas faces da mesma moeda, friso, a mesma moeda.

Nesta dimensão, temos o nosso lado sombra e o nosso lado de luz.

Será mais forte e dominante aquele que alimentarmos com a nossa atenção,

pensamentos, emoções e ações. Normalmente, tendemos a valorizar o nosso lado de luz e tentamos esconder e aprisionar o lado sombra. Mas, quando isso acontece, ele irá surgir na nossa realidade quando menos esperamos, sabotando as nossas ações, e daí surgindo todas as dificuldades, até que lhe prestemos atenção e o saibamos integrar no todo que somos.

Se só valorizarmos um dos polos, estaremos em desequilíbrio e a nossa realidade espelhará isso mesmo. Assim, o objetivo é atingir o ponto de equilíbrio, ou ponto zero, onde estão integradas todas as nossas energias e polaridades, onde tudo está como deve estar. Estaremos, então, em fluxo com a nossa essência e totalmente ligados a Deus, compreendendo a perfeição da sua criação.

Para atingir o ponto de equilíbrio, só vivendo o momento presente. Só estando focado no agora, em pleno, consciente das emoções e pensamentos que perpassam todo o Ser, sem, contudo, se identificarem e entregarem a eles, percebendo-se como observadores e criadores da sua realidade experimentada.

Entendendo que a religião, que a religião a Deus, à fonte, nunca foi quebrada e que, se quisermos, podemos tornar isso mais consciente na nossa realidade, porque a vida é o que nós somos, a vida acontece em nós e não é algo que nos acontece. E que tudo o que existe dentro e fora de nós é uma e a mesma coisa, que somos todos um, apenas se manifestando em diferentes níveis de consciência.



Paulo Renato
Consultor Desenvolvimento Pessoal
paulorenatoconsultor.blogspot.com
educarpositivamente.blogspot.com
r23.renato@gmail.com



Numerologia

Calcular o Mês Pessoal



José Henrique S. Pinto
Numerologista

Um dos muitos temas que poderá ser estudado num mapa numerológico, é a influência numérica do Ano Pessoal, entre datas de aniversário. Trata-se da vibração numérica presente durante esse tempo, sendo decodificado como ela se faz sentir na nossa vida. Com base nele, poderemos ainda ver a força numérica mais presente em cada mês.



Para calcular o Ano Pessoal, some os dígitos do dia, os do mês e os do ano corrente, se o seu aniversário já passou ou ocorre no mês atual; some com o ano anterior, se ocorrer em mês(es) próximo(s). Depois, soma-se os dígitos do resultado.

Por exemplo: quem fez anos em 14 de maio:

$1+4+0+5+2+0+1+2 = 15$; $1+5=6$ – ano pessoal 6. Quem fará anos em 18 de dezembro: $1+8+1+2+2+0+1+1 = 16$; $1+6=7$ – ano pessoal 7. Aqui, terá ano pessoal 7 até final de novembro e, em dezembro, já terá ano pessoal 8.

Para achar a vibração numérica do Mês Pessoal, basta somar o número do mês ao Ano Pessoal encontrado: de novembro, junte 11 ao resultado do ano pessoal. Se der 11 ou 22, serão esses números a considerar. Para os outros, some os dígitos do resultado.

Em resumo: para quem faz anos até 30 de novembro, fará as contas do Ano Pessoal considerando 2012; quem fizer em dezembro, deverá considerar 2011. Nos exemplos acima: quem nasceu a 14 de maio, terá mês pessoal 8 ($6+11=17$; $1+7=8$); quem nasceu a 18 de dezembro, terá mês pessoal 9 ($7+11=18$; $1+8=9$).

Para achar a vibração numérica do mês de dezembro, junte 12 ao ano pessoal, tendo em atenção que quem tiver data de aniversário em dezembro, já considera o ano de 2012 no cálculo do ano pessoal.

Mês Pessoal 1: mês bom para iniciar projetos, coisas novas, ter coragem, iniciativa, independência, autonomia. Promover mudanças.

Mês Pessoal 2: mês bom para trabalho em equipe, arbitrar conflitos, fazer pontes de entendimento, chamado(a) a equilibrar relacionamentos.

Mês Pessoal 3: mês bom para divertir-se, socializar, expressar-se numa habilidade artística, ou comunicar. Aliviar as preocupações. Ser otimista. Expandir ideias.

Mês Pessoal 4: mês de trabalho, de colocar as coisas em ordem, rotinas, organização, procurar a sua estabilidade, o que lhe dá segurança, o seu porto seguro, a sua casa.

Mês Pessoal 5: mês de ruturas, de insatisfação, de mudanças. Aproveitar a onda para mudar o que está mal. Viagens ou contatos com exterior. Inovar, espírito aventura q.b..

Mês Pessoal 6: mês para se dedicar a quem lhe está mais próximo, relacionamentos íntimos, familiares, colegas, sua comunidade. Controlar o sentido crítico.

Mês Pessoal 7: mês bom para estudo, aperfeiçoamento, introspeção, investigar algum(ns) assunto(s) que lhe interesse. Espiritualidade e sabedoria. Verificar valores.

Mês Pessoal 8: mês bom para materializar projetos, concretizar ideias, organizar e planejar são atividades favorecidas. Possibilidade de ganhos financeiros.

Mês Pessoal 9: mês de fecho de ciclos e projetos. Completar algo, não iniciar. Propício aos sonhos e traçar metas para realizar. Intuição e espiritualidade em alta.

Mês Pessoal 11: mês onde existe forte probabilidade de conflitos. Cuidado ao relacionar-se com os outros. Mas, se equilibradas, as associações com os outros são favorecidas. Ideias visionárias.

Mês Pessoal 22: mês excelente a nível profissional, desde que trabalhe em equipa, com os outros e para os outros (trabalho com sentido altruísta). Espírito de luta e capacidade de trabalho.

O Erro

semente de mudança

Uma vez li uma frase que dizia: "Ver o erro no outro é nosso próprio erro".

É certo que devemos ter consciência de que, por vezes, agimos de forma menos acertada e que essas ações desencadeiam situações mais difíceis de ultrapassar. Situações que provocam dor, sofrimento, mágoa... No entanto, quando consideramos algo como sendo um erro, até que ponto não estaremos a submeter a liberdade a uma tortura mental? Será que devemos mesmo tentar privar as pessoas de errar, ensinando-lhes aquilo que devem ou não fazer?

Criamos tantas barreiras e tantos muros à nossa volta, que confundimos a nossa mente com imposições e condicionamentos intermináveis. Queremos especificar tanto aquilo que é certo ou errado que acabamos por nos perder no meio de tanta confusão, sem saber o que ambos são.

Será que não dá para perceber que tanto julgamento leva à infelicidade e à impossibilidade de nos perdoarmos?



| Sandra Araújo
magicsunset1@hotmail.com



Fechar o coração à liberdade de errar é como querer parar de crescer.

A vida não pára e está constantemente a desafiar-nos de várias formas. Tanto nos presenteia com situações em que podemos agir com harmonia, como, a seguir, somos projetados pelo pensamento para agir desordenadamente e de forma confusa.

E, embora cada um vá experienciando situações diferentes e únicas, a verdade é que, numa visão mais ampla, todos fazemos o mesmo, mas de forma desigual. Todos nós, nalguns momentos da nossa vida, fazemos escolhas que nos levam pelo caminho, se calhar, mais difícil e tão incompreendido, que até nós próprios não compreendemos.

No entanto, nos últimos tempos, aprendi que é preciso agradecer, sempre. Agradecer tudo aquilo que atraímos, porque é um serviço para o crescimento do nosso ser e para o fortalecimento da nossa conexão com todo o cosmos. Tudo é uma aprendizagem, um passo novo no caminho da descoberta da verdadeira essência cristalina. Por vezes, esse passo transforma-se num grande salto; outras vezes, numa queda pela qual somos responsáveis... E essa queda é, essencialmente, a oportunidade de desenvolver e fortalecer o equilíbrio, não uma representação daquilo que é errar.

Deixemos de encarar essas quedas como um erro, pois isso

só traz julgamento. Tenho a certeza que, quando o fizemos, em vez de andarmos a apontar o dedo àquele que cai, iremos oferecer-lhe as nossas forças para o ajudar a entender que cair faz parte do processo e que ter medo o vai impedir de viver. Ninguém merece permanecer sentado no chão, isolado numa única realidade porque, isso sim, talvez, seria um grande erro.

Caminhemos juntos por este universo infindável e que, cada passo que a gente dê, mesmo que às vezes nos faça sofrer um bocadinho, seja sempre feito com Amor. De resto, nada mais importa.

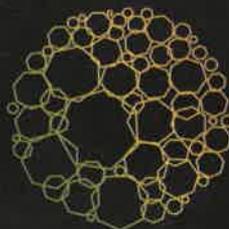
A vida é demasiado frágil e delicada para vivermos no medo e em desunião. Por isso, para quê tanto conflito, quando aquilo que devemos naturalmente fazer é amarmo-nos e aceitarmo-nos perante as igualdades e as diferenças.

Sabemos que ontem não foi igual a hoje e que o hoje se terá desvanecido no novo que é o amanhã.

E que sempre, sempre, quer seja no ontem, hoje ou amanhã, esteja presente em nós e em tudo, simplesmente o Amor.

Namasté

pub



LUSO
IMPRESS
Grupo Claret

PRINTING PREMIUM

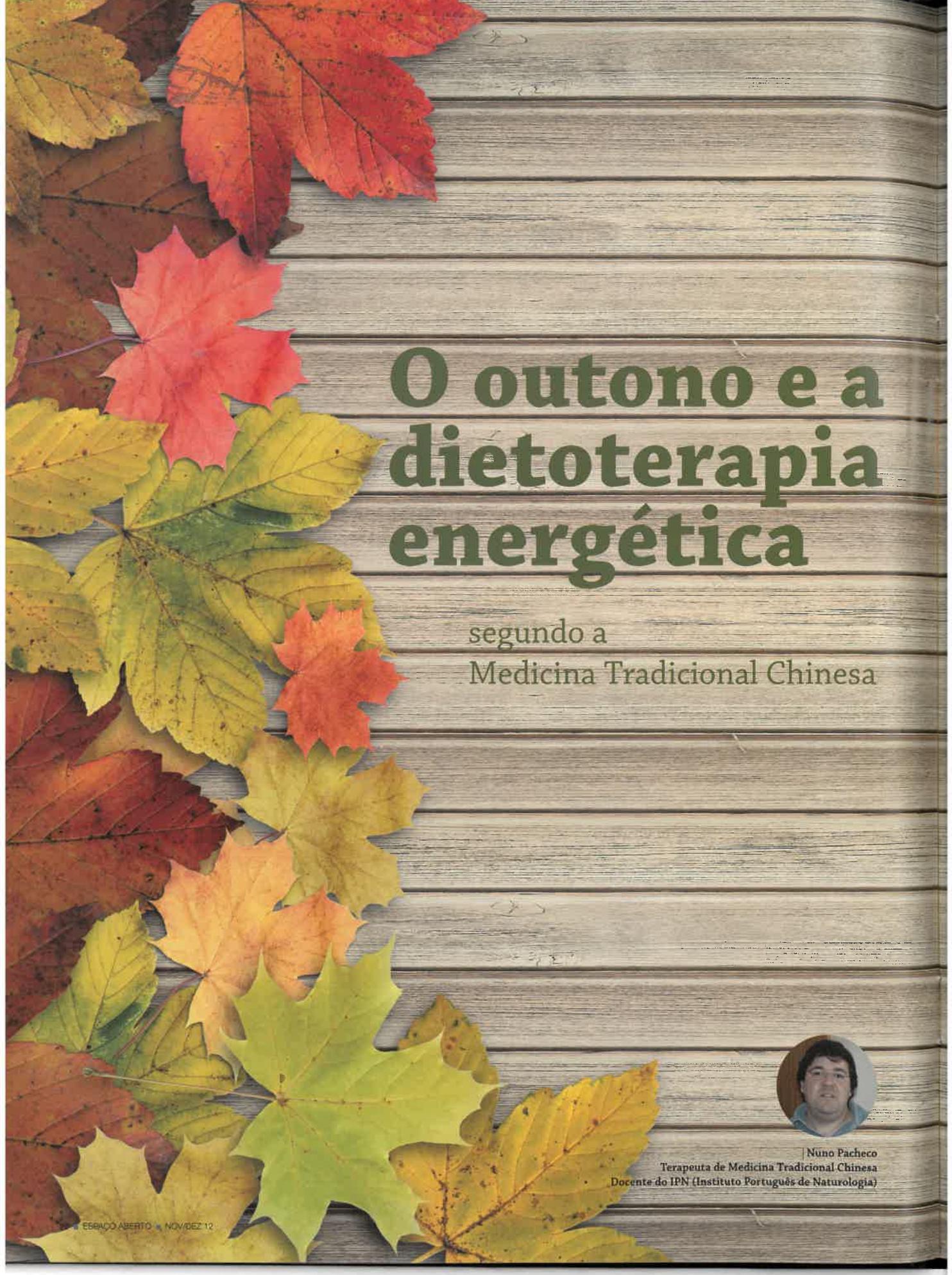
1º PRÉMIO
PAPIÉS 2011
EMPRESA GRÁFICA
DO ANO



geral@lusoimpress.com
gerencia@lusoimpress.com
comercial@lusoimpress.com

Rua Venceslau Ramos, 28
4430-929 Avintes VNG
Tel.: +351 227 877 320
Fax: +351 227 877 329
Tlm: +351 969 863 711

www.lusoimpress.com



O outono e a dietoterapia energética

segundo a
Medicina Tradicional Chinesa



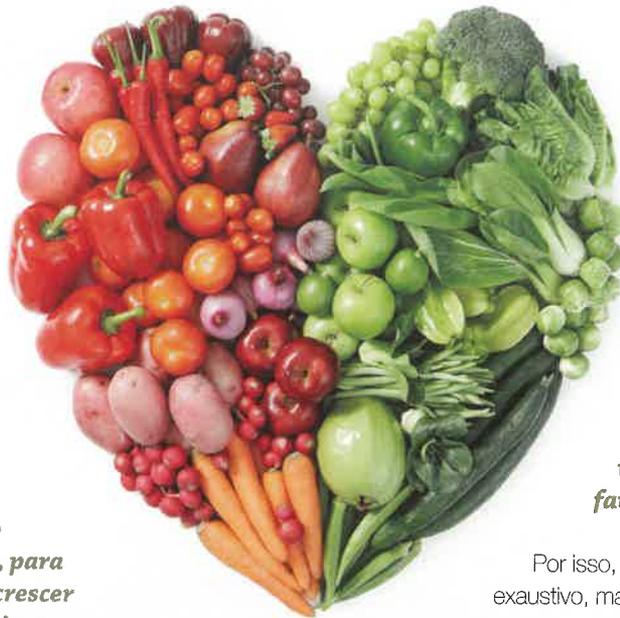
Nuno Pacheco
Terapeuta de Medicina Tradicional Chinesa
Docente do IPN (Instituto Português de Naturologia)

A opressão nunca conseguiu suprimir nas pessoas o desejo de viver em liberdade.”

[Dalai Lama]

São tantos os artigos, os estudos, os livros e as dietas sobre dietoterapia que, hoje em dia, o conhecimento que temos sobre as naturezas, os sabores e os efeitos energéticos dos alimentos é tão diminuto, pelo menos para a grande maioria das pessoas. Podemos, então, afirmar que, se soubéssemos utilizar a alimentação de forma racional, isto é, atender aos efeitos nutritivos e às suas potencialidades energéticas de prevenir e curar doenças, conseguiríamos fortalecer o nosso corpo e, sem margem de dúvida, prolongar a nossa vida. Com isto, não quero afirmar que na nossa sociedade não se vive melhor. Isso não é verdade. Esta evolução em constante renovação trouxe consigo inúmeras vantagens para o ser humano. No entanto, a constante pressão a que somos sujeitos, quer no trabalho, quer na nossa vida social e familiar, elevou os níveis de ansiedade e angústia, a níveis preocupantes. Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a alimentação assume um papel fundamental na nossa vida. E, tão importante como o ar que respiramos, são os alimentos que ingerimos, pois, em conjunto, são as fontes de aquisição/renovação de Qi (energia) mais importantes que temos. Os mestres da MTC afirmam que a “arte de cura através dos alimentos é tão antiga, como a própria humanidade”. Logo, merece-nos o máximo de respeito ou, pelo menos, alguma curiosidade. Mas como é que poderemos definir a Dietoterapia Energética, segundo a MTC? Segundo a mesma, a Dietoterapia

Energética consiste no uso dos alimentos com fins terapêuticos, os quais incluem o cuidado do corpo, a conservação da saúde e, certamente, a prevenção de doenças. Muitas são as vantagens e os seus efeitos secundários, de tão mínimos que me atrevo a dizer que são inexistentes. No entanto, o equilíbrio é fundamental, para não entrarmos em fanatismos “alimentares” e em campanhas de milagrosas receitas para termos uma boa alimentação. Haja bom senso e espírito crítico construtivo. Como sabemos, é da natureza do ser humano, e necessário à sua própria natureza, alimentar-se para viver, repor as suas forças e energias. E nada melhor do que utilizar aquilo que a natureza, tão amável e gratuitamente, muitas vezes, nos dá: os alimentos. Para a Dietoterapia Energética, segundo a MTC, o ser humano deverá ter em conta, aquando da escolha da sua alimentação, fatores tais como: a sua constituição física, a estação do ano, o seu estado emocional, o local onde habita e seus fatores climatéricos específicos, a sua idade e, claro está, acrescentando as suas necessidades de proteínas, vitaminas e demais componentes essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo. Numa visão holística, poderemos afirmar que tudo o que somos influencia o que deveremos ingerir, e tudo o que ingerimos influencia o que somos na totalidade, enquanto seres humanos: corpo, mente e espírito.



Passado que está o verão, o outono apareceu cheio de boas intenções: é tempo de armazenar e não gastar a energia essencial, para que, novamente, se possa crescer e abundar. É a hora de realizar as colheitas e guardar para o inverno.

Para a MTC, começou a estação do elemento Metal. A energia que reina é a do recolhimento, do armazenamento, do calor humano em volta da lareira... É tempo de acalmar e levar a energia para dentro. Esta é a estação da introspeção e da meditação; de reciclar sentimentos antigos e libertar-se dos excessos emocionais acumulados no verão.

Segundo a MTC, o que deveremos fazer para prevenir e curar as desarmonias próprias desta estação? Que "gestão alimentar" devemos fazer, para que a nossa passagem pelo outono seja realmente uma estrada que nos leva a ter uma boa saúde? Ao contrário da nutrição ocidental, a Dietoterapia não está preocupada exclusivamente com as necessidades fisiológicas do nosso organismo, mas sim com toda a variedade de fatores que podem e influenciam a nossa saúde. Nós somos Jing, Qi e Shen, isto é, físico, energia e espírito. No outono, a estação do elemento Metal, o sabor correspondente é o *picante* e a cor é o *branco*. Sabemos da MTC que cada sabor, em quantidade moderada, tonifica um órgão e uma víscera em concreto, mas, em excesso, vai agredi-lo. O sabor picante "já está no ar", logo, deveremos ter cuidado para não cairmos no exagero, sobretudo nos alimentos picantes e de natureza quente, normalmente associados a especiarias mais fortes.

O outono é a época do ano em que começamos a recolher, pois o nosso instinto de sobrevivência está bem alerta. Temos que reforçar a nossa energia defensiva, Wei Qi, que é regida pelos pulmões que,

por sua vez, estão mais vulneráveis a ataques de fatores patogênicos externos.

Por isso, sem querer ser demasiado exaustivo, mas também demasiado vago, começarei por dizer que os alimentos de cor branca, tais como, cebola, alho, nabo, pêras, couve-flor, raiz de aipo, gengibre fresco, arroz, aveia, castanha e cevada são dos mais importantes. Recomenda-se alimentos de natureza (energia) neutra e morna e de sabor amargo, salgado, sem deixar de ter algum picante. Na Dietoterapia Energética, o sabor doce deve estar sempre presente, pois representa o centro. No entanto, deveremos ter cuidado.

Para que o leitor possa ter uma lista mais ou menos capaz de ser útil na elaboração das suas receitas, apresentamos uma série de alimentos que consideramos essenciais neste outono: alho francês, alecrim, coentros, gengibre fresco, hortelã, salva, cebolinho, cebola, canela, vinho tinto, arroz integral, peixe de carne branca, cenoura, papaia, nabo, aveia, coelho, orégãos, tomilho, mostarda, alperce, damasco, castanha, maçã ácida, pera, uvas, azeitonas, truta, alho, entre outros.

Claro está que somente com estes alimentos a nossa dieta diária ficaria bastante desequilibrada. Será necessário que o leitor entenda que a nossa alimentação, segundo os princípios que regem a MTC, deve incluir nas suas ementas diárias alimentos dos cinco elementos, pois só assim encontraremos o equilíbrio vital para a nossa saúde e bem estar.

Resta recordar que o homem faz parte da natureza, pelo que é como um microcosmos dentro do macrocosmo que é a natureza. E, por isso, a sua saúde e bem estar dependem da adaptação dos seus próprios ciclos, hábitos de vida, alimentos e forma de se vestir aos padrões que a própria Mãe Natureza nos fornece.

A nossa melhor farmácia será a cozinha; os nossos melhores medicamentos, os alimentos. Logo, os melhores "médicos" seremos nós próprios, se soubermos fazer a escolha certa.

Fabrico
Próprio



Pão Quente
Lavrador



Rua Augusto Simões, 484 | 4470-147 Maia
Tlm. 933 887 233

PEDRA DA LUA

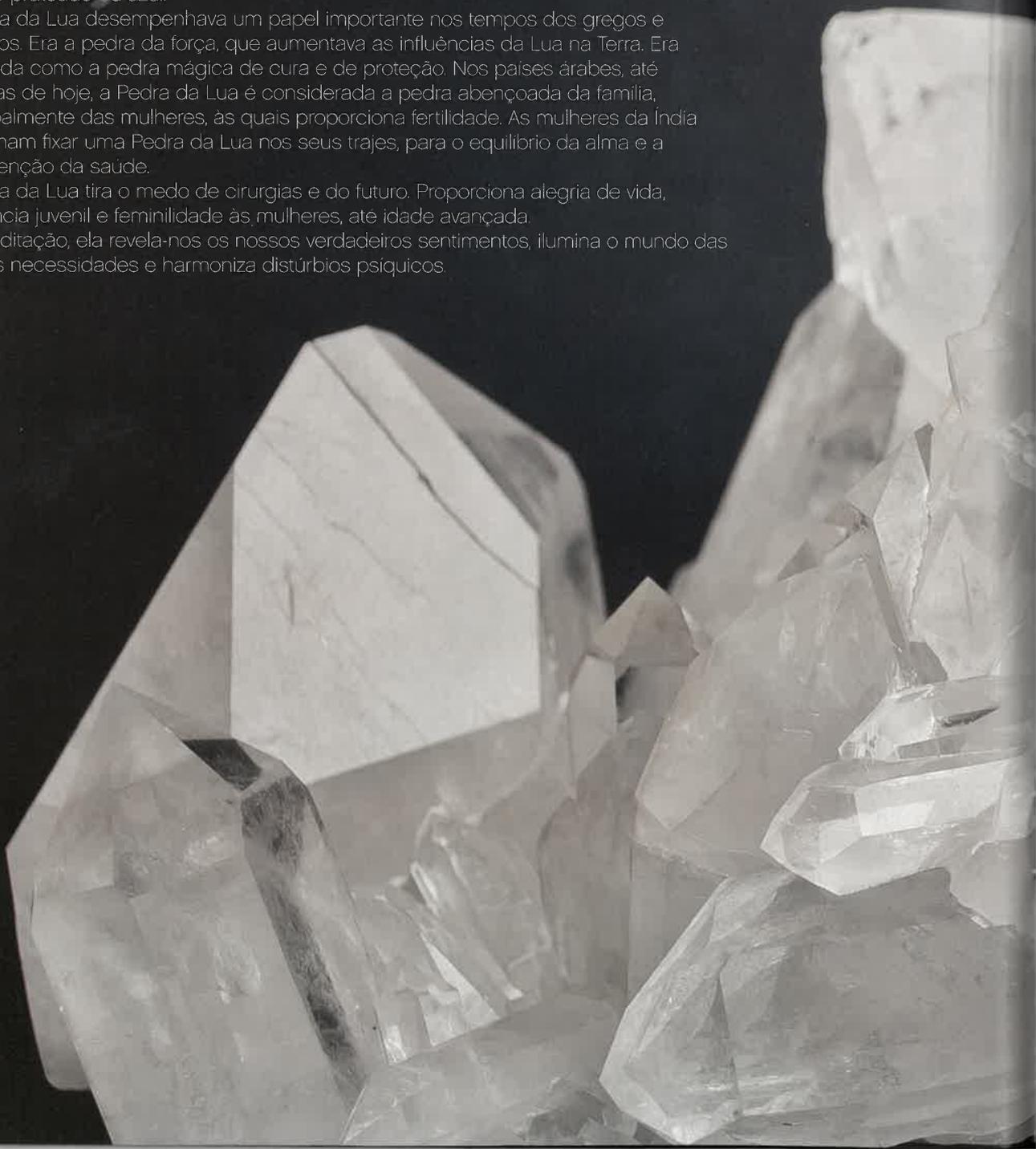
Deram-lhe o nome de Pedra da Lua, devido à semelhança do seu brilho com o da Lua. É uma pedra muito apreciada.

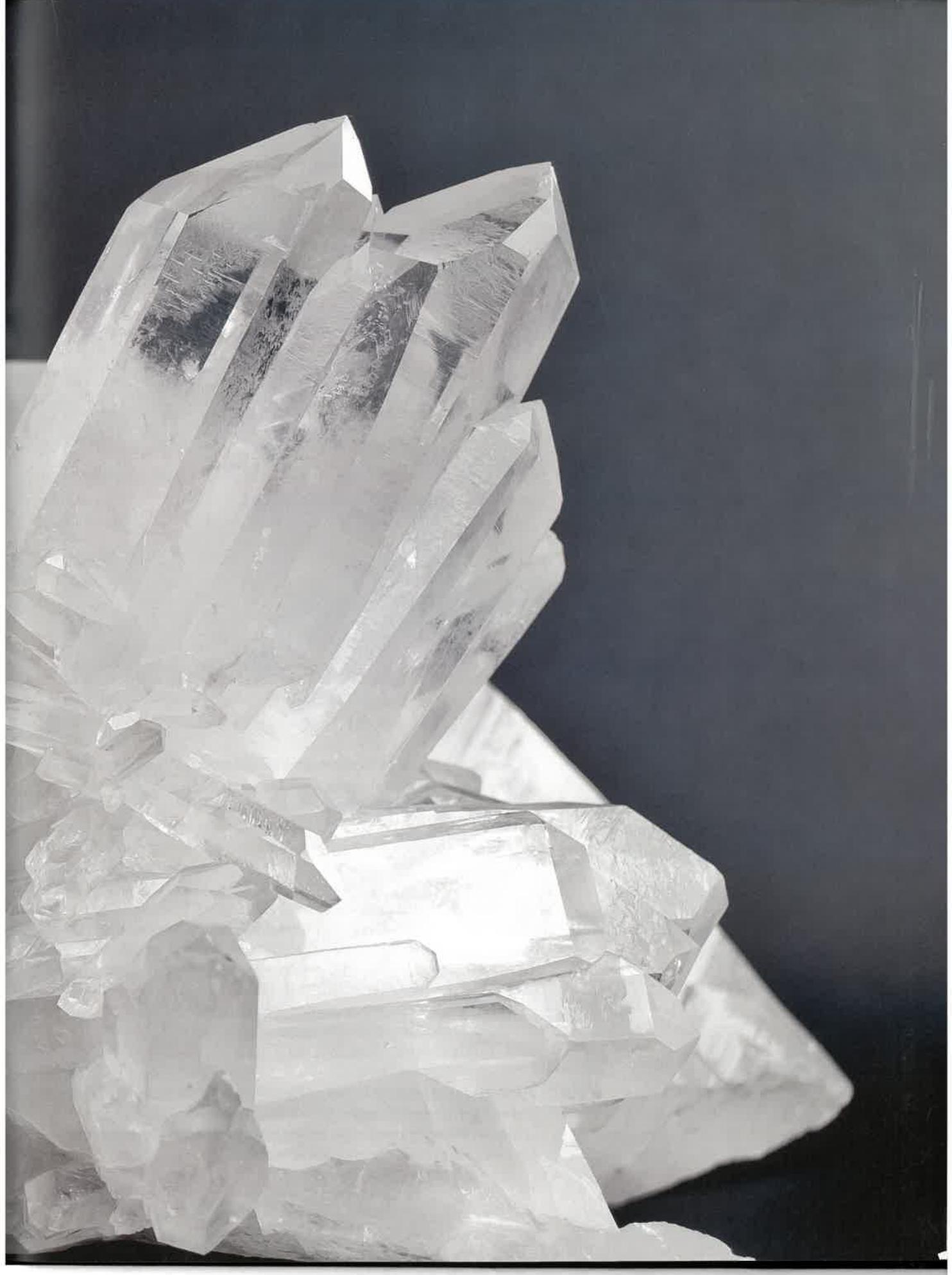
Normalmente incolor, com uma tonalidade cinzento-pálido ou verde e um brilho difuso branco-prateado ou azul.

A Pedra da Lua desempenhava um papel importante nos tempos dos gregos e romanos. Era a pedra da força, que aumentava as influências da Lua na Terra. Era venerada como a pedra mágica de cura e de proteção. Nos países árabes, até aos dias de hoje, a Pedra da Lua é considerada a pedra abençoada da família, principalmente das mulheres, às quais proporciona fertilidade. As mulheres da Índia costumam fixar uma Pedra da Lua nos seus trajes, para o equilíbrio da alma e a manutenção da saúde.

A Pedra da Lua tira o medo de cirurgias e do futuro. Proporciona alegria de vida, aparência juvenil e feminilidade às mulheres, até idade avançada.

Na meditação, ela revela-nos os nossos verdadeiros sentimentos, ilumina o mundo das nossas necessidades e harmoniza distúrbios psíquicos.







*“Comer é uma
necessidade, mas comer
com inteligência
é uma arte.”*

La Rochefoucauld



Isabel Moreira
Nutricionista Clínica 1064N
Pós-graduação em Fitoterapia
isa.moreira.nutricao@hotmail.com

Ômega-3

A alimentação é um fator muito importante para a nossa saúde, influenciando o nosso corpo. Todos os dias somos agredidos por uma alimentação rica em gorduras processadas e degradadas pela poluição, pelo álcool, por medicamentos e pelo stress, entre outros, que originam a produção de radicais livres que, em excesso, danificam as células saudáveis.

Verifica-se, cada vez mais, o aparecimento de doenças do sistema imunitário e oncológicas, mais alterações de humor; as crianças têm dificuldade em concentrar-se.

Para travar estes problemas e termos uma saúde melhor, é fácil fazer ligeiras modificações no nosso dia alimentar. Salienta-se a importância de proporcionar um adequado aprovisionamento de ômega-3 diário, através dos alimentos.

Para a nossa saúde, é mais importante a escolha do tipo de gordura do que a quantidade consumida. Contudo, esta não deve ultrapassar os 20% do total de calorias diárias.

As gorduras dos alimentos podem classificar-se em saturadas, monoinsaturadas e polinsaturadas, de acordo com a sua estrutura química. As gorduras monoinsaturadas (azeite) e as polinsaturadas (peixes) são benéficas para a saúde e deverão corresponder a dois terços das gorduras ingeridas. Ao contrário, a maioria das gorduras saturadas (carnes vermelhas) são prejudiciais ao organismo porque, quando consumidas em excesso, ajudam a subir os níveis do colesterol, especialmente o LDL (o mau colesterol). Estão envolvidas na génese das doenças cardiovasculares, tal como as gorduras polinsaturadas danificadas, ou hidrogenadas, às quais vulgarmente dá-mos o nome de ácidos gordos "trans", encontrados nos alimentos de produção industrial, fritos e em algumas margarinas.

Na gordura polinsaturada encontram-se dissolvidos os ácidos gordos essenciais, mais conhecidos por ómega-3 e ómega-6. São considerados essenciais porque o nosso organismo não os consegue fabricar. A única forma de os obter é através da nossa alimentação diária. A maioria das pessoas apresenta uma deficiência em ómega-3.

Sabe-se que uma alimentação rica em ómega-3 melhora a performance cognitiva das crianças, havendo uma forte relação entre o consumo de ómega-3, a memorização e o desempenho intelectual dos mais novos, contribuindo para uma melhor saúde mental e emocional.

Os ómega-3 também conferem uma proteção extra ao coração, influenciando o seu batimento, ajudando a manter elasticidade dos vasos sanguíneos, impedindo o seu envelhecimento.

Têm também a capacidade de estarem presentes em todas as células do corpo, entrando na composição das membranas celulares que protegem cada célula, sendo poderosos na luta contra os processos inflamatórios e radicais livres, assegurando o bom funcionamento do sistema imunitário.

Desta forma são uma grande ajuda na prevenção de infeções, algumas doenças e, conseqüentemente, envelhecimento precoce. As principais fontes de ómega-3 encontram-se, especialmente, nas gorduras de origem vegetal e nos peixes gordos e óleos de peixe: o EPA (ácido eicosapentaenóico) e o DHA (ácido docosahexaenóico). Para obter todos os benefícios destas substâncias, devemos consumi-las diariamente e variar as referidas fontes.

Relativamente aos peixes gordos, temos o arenque, o salmão, o atum, a sardinha, o carapau, a cavala, o bacalhau, e ainda o polvo, a lula, o robalo, o besugo, a solha, o camarão, o tamboril, as ostras, os mexilhões, a lagosta, o berbigão e os búzios, com quantidades significativas destes ácidos ómega-3.

Sejamos mais felizes!

ALGUMAS PRECAUÇÕES A CONSIDERAR

- Prefira o atum fresco, uma vez que o enlatado tem muito menos ómega-3. Não o coma mais do que duas a três vezes por semana. Como todos os peixes de grandes dimensões, podem conter bastante mercúrio, apresentando toxicidade.
- Evite fritos e assados no forno, qualquer um destes processos de confeção culinária destrói parte do ómega-3, provocado pelas altas temperaturas a que é submetida.
- Os peixes devem ser cozinhados em caldeirada, cozidos ou grelhados.

QUANTO CONSUMIR

Recomenda-se a ingestão de uma porção de peixe, três a quatro vezes por semana; e de duas colheres de sopa diárias de sementes de linhaça, sementes de Chia ou bagas de Gogi. Nestas, o ómega-3 é o ácido alfa-linoléico, o "avô" dos EPA e DHA. Os nossos corpos convertem algum deste ácido alfa-linoléico em EPA e DHA, pelo que é sempre mais eficaz o consumo de peixe ou óleo de peixe. Relativamente às sementes de linhaça, sementes de Chia ou bagas de Gogi, são versáteis na nossa alimentação, uma vez que podem ser facilmente adicionadas a sopas, saladas, batidos, iogurtes, ou adicionadas aos cereais do pequeno almoço. A biodisponibilidade dos ómega-3 aumenta, quando as sementes de linhaça ou Chia são moídas. Contudo, deve ter-se o cuidado de as consumir logo após a moagem, de modo a aproveitar ao máximo os seus benefícios, sem as expor à oxidação. Podem também favorecer a perda de peso, já que regulam os níveis de glicose, originando menos ansiedade com a comida e que queimemos de um modo mais eficaz as gorduras, em vez de as armazenar, principalmente na zona abdominal. Estes produtos são comercializados em qualquer supermercado, no local onde se encontram os produtos integrais ou em lojas mais específicas.

O efeito prejudicial do açúcar



Alberto Suárez Chang

Para mais informação escrever para:
mail@albertosuarezchang.com

Já há muitos anos, talvez desde 1968, que não utilizo açúcar, por intuição e por ter lido o livro de Medicina Natural de Eduardo Alfonso. Posteriormente, em 1974, encontrei um livro mais específico sobre o tema: *"Pure, White and Deadly"*, de John Yudkin (1972). Desde então, já li uma enorme quantidade de estudos científicos que demonstram a sua toxicidade e malefícios para a saúde. Cada vez mais, verifico que os seus efeitos são piores do que poderia imaginar.

De acordo com o artigo "The Toxic truth about Sugar", publicado em fevereiro de 2012 na revista científica

Nature (Vol. 482, Pages: 27-29), Robert H. Lustig, Laura Schmidt y Claire Brindis, investigadores da Universidade da Califórnia, confirmam o vínculo que existe entre o consumo de açúcar e o aumento de patologias que estão em crescimento: diabetes, obesidade, cancro e problemas cardíacos. (Ver o vídeo no Youtube: Robert H. Lustig "Sugar: The Bitter Truth".)

O açúcar causa dependência fisiológica, o que contribui para a sua omnipresença em imensos produtos da indústria alimentar. Segundo estes académicos, o consumo de frutose apresenta perigos como o tabaco e o



álcool. E seria necessário a aplicação das mesmas políticas de prevenção, principalmente nos menores de idade, que são os mais vulneráveis e afetados.

Sabem o que acontece quando consomem açúcar refinado ou sacarose? Vou, então, explicar todos os processos da glucose no nosso organismo e como o nosso corpo tem que procurar nutrientes de outras células para metabolizar esta substância desprovida de fibras, minerais, vitaminas e proteína. Por exemplo, necessitamos de uma boa quantidade de vitamina B6 para metabolizar os hidratos de carbono e evitar a formação de homocisteína, substância endo-tóxica que causa a formação de ateromas. Necessitamos de magnésio e cálcio para neutralizar a perda que o açúcar provoca nestes minerais e evitar a osteoporose e cáries. Este curso tem como intenção prevenir problemas bastante delicados causados pelo uso e abuso de açúcar, e de adoçantes sintéticos como aspartame e proporcionar alternativas saudáveis que podem adoçar sem malefícios.

Os hidratos de carbono refinados e rápidos

Quando comemos qualquer tipo de hidrato de carbono, o processo de digestão converte-o em glucose, que é levado pela corrente sanguínea ao pâncreas, onde o aumento de glucose estimula a produção de insulina para equilibrar o nível da glucose. A insulina é levada pela corrente sanguínea ao fígado, onde o excesso de glucose é convertido em glicogénio, que é armazenado no fígado.

Quando a glucose sanguínea está baixa, estimula a secreção de hormonas corticoides nas glândulas supra-renais e hormonas na glândula pituitária (ACTH) aumentam a glucose sanguínea ao converter parte do glicógeno armazenado no fígado da glucose.

Este controlo homeostático da glucose mantém-se através da insulina, as hormonas corticoides e ACTH.

Os hidratos de carbono refinados são mais rápidos e ativam uma secreção mais forte. O açúcar refinado (composto por duas moléculas simples: frutuosa e glucose), por exemplo, desencadeia um efeito violento, por ser digerido rapidamente aumenta também rapidamente a glicémia, o que causa uma descarga alta de insulina para baixar a glicémia, levando a queimar a glucose do organismo rapidamente. As suprarrenais esforçam-se enormemente por compensar e manter o nível adequado de glucose sanguínea. Quando isto se transforma num hábito, as suprarrenais entram em stresse, e instala-se a hipoglicémia. E as pessoas entram num círculo vicioso, sendo que, ao consumir mais açúcar, agravam a sua situação hipoglicémica. (O stresse afetivo físico e mental são também afetados por este processo).



Os sintomas de hipoglicémia

fadiga, dores de cabeça, palpitações, contrações musculares, tremores, convulsões, vertigens, sensações de desmaio, sensação de falta de ar, vista nublada, problemas digestivos, náuseas, fome, insónias, falta de líbido, dificuldade de concretizar objetivos físicos e mentais, irritabilidade, nervosismo, ansiedade, mudanças de humor, falta de concentração e de memória.

Principais efeitos negativos do açúcar (sacarose):

- 1. Perda de minerais** - Principalmente cálcio, magnésio e ferro.¹ Originando problemas de osteopenia² e osteoporose.³
- 2. Sobre estimulador do pâncreas** - Que eventualmente pode induzir uma pré-diabetes. E logo conduzir a diabetes, a causa principal de cegueira, problemas renais, e cardíacos. As últimas estatísticas apontam para 30 milhões de diabéticos nos Estados Unidos (10% da população) e 100 milhões de hipoglicémicos.
- 3. Cáries** - fomenta a proliferação de centenas de organismos: fungos, protozoários, vírus, e bactérias. Estes últimos, o estreptococos mutans, a bactéria que produz cáries, é o mais conhecido (foi descoberto em 1956). Existem outras bactérias anaeróbicas (não toleram oxigénio) altamente perigosas para a nossa saúde, como a *Porphyromonas gingivalis* ou *Entamoeba gingivalis* que podem causar problemas periodontais (deterioração da gengiva).
- 4. Aumento da Obesidade** - Este facto é inegável, já que a sucrose contém muitas calorias (34% dos adultos na América são obesos).^{4,5}

5. Aumenta significativamente a agregação de plaquetas

- Sobretudo perigoso para pacientes com problemas vasculares periféricos.

6. Provoca arteriosclerose e doenças cardiovasculares⁶

7. Pode aumentar o risco de Alzheimer⁷

8. Enfraquece o sistema imunitário

- Ao desativar o sistema imunitário, o nosso organismo está sem proteção contra todo o tipo de doenças infecciosas.⁸

9. Aumenta o crescimento de células tumorais

- Otto Warburg publicou 1956, na prestigiada revista Science (vol. 123, Nº 3191), um artigo de tremenda importância: "On the Origin of Cancer Cells" (sobre as origens das células de cancro), resumindo: Quanto mais altos forem os níveis de açúcar, mais elevado é o risco de padecer de cancro. Desde 1924, Warburg investigou o metabolismo tumoral e a respiração celular (particularmente das células cancerosas). A partir destes estudos, lançou a hipótese de que o cancro é uma disfunção das mitocôndrias, e que o crescimento das células malignas são causadas por células tumorais que geram energia, à semelhança do ATP (Adenosine tri-phosphate das mitocôndrias) por um processo de rutura nono-oxidativa da glucose, ou seja, através do processo da glicogénese. Resumindo em poucas palavras: "A primeira causa do cancro é substituir a respiração de oxigénio pela fermentação de açúcar".⁹

Otto Heinrich Warburg recebeu o Prémio Nobel em Fisiologia, em 1931, pela descoberta da natureza e modo de ação da enzima na respiração celular.

Esta relação é um tema amplo e bastante complexo para tratar aqui. Será explicado nos workshops com pormenores e com bibliografia científica até 2012. Assim também trataremos outras patologias relacionadas com o açúcar que não se mencionam neste pequeno artigo.

O workshop em Aveiro esta agendado para domingo, 25 de novembro das 15 as 19h. O workshop do Porto e Lisboa terão lugar em dezembro e será agendado proximamente.

1. Ivaturi, R & Kies, C (1992) Mineral balances in human as affect by fructose, high fructose com syrup and sucrose. *Plant Food Hum Nutr* 42(2): 143-151
2. Osteopenia é uma condição onde a densidade mineral óssea é menor que o normal. É considerado ser uma precursora da osteoporose. No entanto, nem todas as pessoas diagnosticadas com osteopenia irá desenvolver osteoporose. Mais especificamente, a osteopenia é definida como uma densidade mineral óssea T-score entre -1,0 e -2,5.
3. Lemann, J (1976) Evidence that glucose ingestion inhibits net renal tubular reabsorption of Calcium and Magnesium". *Journal of Clinical Nutrition* 70: 236-245
4. Ludwig, D.S et al (1999) High glycemic Index Foods, Overeating and Obesity? *Pediatric*. 103 (3): 26-32
5. Keen, H et al (1989) Nutrient intake, Adiposity and Diabetes. *British Medical Journal* 1: 655-658
6. Pamplona, R et al (1990) Mechanism of Glycation in Atherogenesis. *Medical Hypotheses*
7. Frey, J (2001) Is there sugar in the Alzheimer's disease? *Annales de Biologie Clinique*. 59 (3): 253-257
8. Sanchez, A et al (1973). Role of sugar in human Neutrophilic Phagocytosis", *American Journal of Clinical Nutrition*. 26(1): 1180-1184
9. Otto H. Warburg, The Prime Cause and Prevention of Cancer - accessed October 30, 2007





Jorge Amorim
jorgeamorim35@gmail.com

Rosa Silva
rin30silva@gmail.com

Projeto dos poetas & outras estórias

Em abril de 2012, repetiram-se as comemorações da Revolução dos Cravos. Algures em Fiães, concelho de Santa Maria da Feira, duas pessoas, sentadas a uma mesa de café, conversavam sobre o que significaria, por aqueles dias, lembrar a data. Para alguém que, à época, tinha pouco mais de cinco ou sete anos, pouco significava a queda de um regime dito obscuro e castrador. No entanto, sentia-se, de forma mais velada, mas ainda assim iminente, a chegada de dias semelhantes.

O Jorge lembrou a poesia e a pessoa de José Afonso. Passavam 25 anos sobre o seu desaparecimento físico e a sua presença tinha, mais do que nunca, uma força maior. Os seus ideais, a sua sensibilidade, a sua irreverente serenidade, a sua figura e mensagem tinham assumido um lugar inevitável, sempre que tocava guitarra. Sugeriu, então, que se fizesse um tributo à pessoa e obra do cantautor.

Do outro lado da mesa, Rosa achou que era uma boa ideia. Agradava-lhe a força daquela sonoridade que nunca considerou de época, muito pelo contrário. Os velhos tiranos, de há mil anos, continuavam a levantar-se e a cair; sentia-se parte de um formigueiro que seguia em sentido contrário. Na incerteza dos dias, a geração a que pertencia ainda se sentia filha de uma madrugada de esperança, sem dor nem mágoa, à procura de quem traga verde oliva de flor no ramo. Propôs-se, então, a ser voz no tributo. Se sabia cantar, não sabia se sabia. Podia, no entanto, arriscar. Viver tem dessas coisas...

No dia 24 de abril, realizou-se o Tributo a Zeca Afonso, numa antiga escola primária, hoje um museu etnográfico, amparado por memórias antigas.

Os espetadores gostaram e os atores/cantores sentiram que lhes apetecia continuar, enquanto sentissem que lhes vinha da alma a vontade de repassar as estórias que outros disseram.

Chamaram ao projeto “dos poetas & outras estórias”, que cantaria os autores de língua portuguesa e as estórias com que se identificassem.

Sem rede, uma guitarra e uma voz, aventuram-se, desde então, em bares e outros espaços, recordando miscelâneas de lamentos, arruços e saudades de Zeca Afonso, Carlos Paião, Jorge Palma, António Variações, Amália, Xutos & Pontapés, Brigada Victor Jara e Banda do Casaco.

Ayurveda

Nutrição e princípios alimentares

A dieta individual personalizada da primeira ciência holística

“O alimento é a vida de todos os seres vivos, e todos o procuram. A pele, a clareza, a boa voz, a vida longa, o entendimento, a felicidade, a satisfação, o crescimento, a força e a inteligência, tudo se fundamenta no alimento. De tudo o que é benéfico para a felicidade mundana, de tudo o que se relaciona com os sacrifícios védicos e de toda a ação que conduza à salvação espiritual, diz-se que se fundamenta no alimento.”

Charaka



| Valter Cardim

Na Medicina Ayurvédica diz-se que a consciência, que é um sintoma da alma, quando está coberta pelo falso ego (ahankar), carrega a pessoa de um corpo a outro. Este corpo presente é composto dos cinco estruturais elementos básicos: Éter, Ar, Fogo, Água e Terra.

Os elementos subtis são a Mente, a Inteligência e o Ego.

Os três modos da natureza que atuam no campo mental humano, chamados Gunas, são: Sattwa (a energia da luz, bondade), Raja (a energia do atrito, movimento, paixão) e Tamas (a energia da inércia, obscuridade, ignorância).

Quando os cinco elementos se misturam sob as leis dos Gunas, surgem as energias subtis chamadas Dosha, que ajudam à construção do corpo físico grosseiro. Essas energias são compostas de três princípios: Vata Dosha, Pitta Dosha, Kapha Dosha. Os tri-doshas têm sido algumas vezes traduzidos como: ar, bílis e muco. Porém, elas não são exatamente essas substâncias. Elas são as energias principais, que ajudam a produzir essas substâncias pelo corpo para mantê-lo saudável.

O Ayurveda baseia a sua ciência nutricional nos efeitos produzidos pelas seis classes de sabores que contêm os alimentos. O termo sabor aplica-se, não somente à percepção das papilas gustativas (Rasa), mas também à sua temperatura (Virya) e à sua reação final causada no estômago (Vipak).

As seis classes de sabores são: Madhura (doce), Amla (azedo), Lavana (salgado), Katu (picante), Tikta (amargo), Kashaya (adstringente).

Para manter a saúde e prevenir as doenças, devemos fazer uma dieta composta de todos os sabores. Contudo, quando o corpo está numa condição doentia, deve cuidar de usar os alimentos que contenham sabores e reações às condições do doente. Além dos seis sabores e suas combinações, cada alimento é classificado de acordo com a sua qualidade (Guna).

Existem vinte atributos para classificar os alimentos. Por exemplo: um alimento é pesado, outro é leve, outro é quente, e assim por diante.

As seis classes de sabores são as seguintes: Madhura (doce), Amla (azedo), Lavana (salgado), Katu (picante), Tikta (amargo), Kashaya (adstringente).

Quando um ou mais elementos estruturais do ser (Dhatus), ou qualquer um dos princípios energéticos (Doshas), entram em desequilíbrio, ocorre uma

condição doentia. Desta forma, a saúde e a longevidade dependem principalmente de cinco fatores: dieta correta, exercícios físicos progressivos, regulação ou abstinência sexual, atividade mental apropriada (meditação principalmente) e meio ambiente livre de poluição.

Para que todas as outras condições tenham êxito, um outro fator também muito importante é a moderação no comer. No Ayurveda é dito que, quando o comer e o dormir são excessivos, deficientes ou feitos de maneira incorreta e em horários impróprios, existe toda a possibilidade de que todos os Doshas fiquem perturbados.

O comer correto deve criar satisfação na mente e uma sensação de equilíbrio no corpo e na mente.

Se a mente se torna agitada ou vagarosa; se o corpo fica pesado e cansado após o comer, conclui-se que a refeição foi imprópria.

Para comer bem, seis fatores devem ser considerados: o lugar onde se come, a hora do dia, a duração do tempo de uma refeição à outra, os tipos de alimentos, a ordem na qual a comida é ingerida e o estado mental e emocional da pessoa que come e de quem a prepara.

O lugar ou a atmosfera onde a pessoa come, devem ser quietos e calmos.

Durante as refeições, não se deve discutir nem conversar sobre assuntos mundanos ou negócios; pelo contrário, deve-se olhar a comida como alimento vital e sagrado, para manter sádios a mente, o corpo e o espírito. Não se deve também comer na presença de pessoas indesejadas, pois os alimentos tendem a absorver magnetismo, positivo ou negativo, das pessoas que os manipulam ou que deles se aproximam.

A hora do dia em que se come é também um fator significativo. O fogo da digestão (Jataragni) é mais forte entre as 11h00 e as 13h00. Por isso, a refeição principal deve ser feita por volta do meio dia, após o que fogo da digestão enfraquece.

Portanto, a pessoa deve comer menor quantidade de alimentos e refeições leves no desjejum e ao jantar. Caso tenha que se alimentar nesses dois horários, deverá fazê-lo em pequenas quantidades de alimentos leves.

A quantidade insuficiente pode, gradualmente, causar distúrbios nos Doshas; em demasia, produz distúrbios imediatos em todos os Doshas. Se comer antes que a refeição anterior tenha sido digerida completamente, o alimento não é assimilado sob a forma de linfa. Em vez disso, esse alimento permanecerá não digerido no estômago e no duodeno, formando uma substância fermentada chamada *Ama*, que prejudicará a digestão, formando toxinas. O antídoto para o excesso de comida é evitar a próxima refeição, dando, assim, mais tempo ao Jataragni para digerir os alimentos. Mas, no caso de comer quando a refeição anterior ainda não foi totalmente digerida, recomenda-se um dia de jejum.

Está escrito no Ayurveda, que não se deve comer nada durante as seis horas antes da última refeição. Portanto, num dia, tirando seis horas para o sono, restam dezoito horas, o que significa que não se deve ingerir mais do que três refeições. Depois da última refeição, se sentir fome, poderá comer novamente alimentos leves. A exceção a esta regra ocorre quando se está seguindo uma dieta específica.

Uma refeição é considerada completa quando todos os sabores estiverem presentes. O sabor *katu* (picante), como o gengibre, rabanete e alimentos apimentados, devem ser ingeridos um pouco antes da refeição como aperitivo, para estimular o Jataragni. No entanto, o sabor picante pode ser ingerido durante a refeição em pequenas quantidades, agindo ainda como estimulante da digestão.

A refeição principal deve começar com o sabor ou reação *Madhura* (doce), preenchendo, assim, 1/3 da capacidade estomacal. Entre estes alimentos, estão incluídos o arroz, o trigo, praticamente todos os cereais e a maioria de preparações doces. Deve compreender-se que a maioria dos alimentos de sabor ou reação doce, é pesada e difícil de digerir. Portanto, eles devem ser ingeridos no início, pois nessa hora existe uma maior concentração de ácidos digestivos.

Depois que o alimento de sabor *Madhura* tenha sido consumido, os sabores *Amia* (azedo), *Lavana* (salgado), *Tikta* (amargo) e *Kashaya* (adstringente) podem ser ingeridos nesta ordem. Entre os alimentos desses sabores estão incluídos

os vegetais cozidos, sopas, raízes e verduras amargas, iogurte para saladas e, com massala após as refeições, pepinos, abóbora ou alguma fruta verde. Estes alimentos devem preencher o outro 1/3 da capacidade estomacal.

As saladas devem ser sempre servidas com iogurte ou suco de limão e sal marinho, para que a digestão seja facilitada e neutralizar a sua tendência em gerar gases intestinais e prisão de ventre. As frutas frescas e, principalmente, as maduras não devem ser ingeridas com a refeição principal, por terem digestão lenta; devem ser consumidas como uma refeição



separada, podendo, dependendo da fruta, ser misturadas com leite, iogurte ou soro de leite.

Quando o nosso estômago estiver com 2/3 da sua capacidade estomacal preenchida com alimentos, deve-se parar de comer. Os 1/3 restantes deverão ser deixados livres para o ar.

Desta forma, temos o primeiro 1/3 a ser preenchido com alimentos sólidos, estruturais, construtores de muco, *Kapha*; o segundo 1/3, com alimentos semi-líquidos, líquidos, geradores da bílis e fluidicos, *Pitta*; o último 1/3 deve ser deixado para o ar, onde o Dosh *Vata* possa atuar, para que a digestão se desenvolva de forma perfeita.

Logo após a principal refeição, não se deve realizar nenhum trabalho pesado. Aconselha-se deitar-se sobre o lado esquerdo do corpo cinco a quinze minutos, ajudando, assim, a centralizar os Doshas, para que a tarefa digestiva decorra em harmonia.

Nenhuma água deve ser tomada durante e logo após as refeições, já que isso perturba o *Jataragni* e lava as enzimas digestivas, perturbando, portanto, o processo digestivo. Depois de uma hora e meia do final da refeição, poderá tomar um copo de água a cada uma hora, até uma hora antes da próxima refeição, se não estiver retendo líquidos.

Se forem ingeridos fritos nas refeições principais, aconselha-se comer um pouco de nabo cru, ralado com sumo de limão. Os fritos são pesados e fazem com que a digestão fique muito lenta, por isso, devem ser consumidos com moderação. Podem, dependendo da quantidade de consumo, desequilibrar expressivamente *Kapha* e *Pitta*. Para ajudar a controlar a sede causada pelos fritos, pode beber-se um copo de leite misturado com água em quantidades iguais e aquecidos com uma colher rasa de café de gengibre em pó, uma a duas horas após a refeição.

Após as refeições deve-se tomar uma chávena de chá de ervas, que ajuda a estimular a digestão.

Todos os alimentos formadores de *Kapha*, como os cereais, os farinácios e os doces em geral, devem ser mastigados, no mínimo, trinta e cinco vezes antes de serem engolidos. Este hábito liberta a energia dos alimentos, facilitando profundamente o processo digestivo.

A mastigação completa da comida coloca um limite natural na quantidade de alimentos a serem ingeridos. Após os 2/3 da capacidade do estômago terem sido preenchidos, é normal ocorrer naturalmente um arroto (através do *Prana Vayu*). Isso significa que a pessoa alcançou a sua cota de alimentos e deve parar de comer. Esta situação ocorre quando não ingerimos líquidos durante a refeição, principalmente frios e carbonatados.

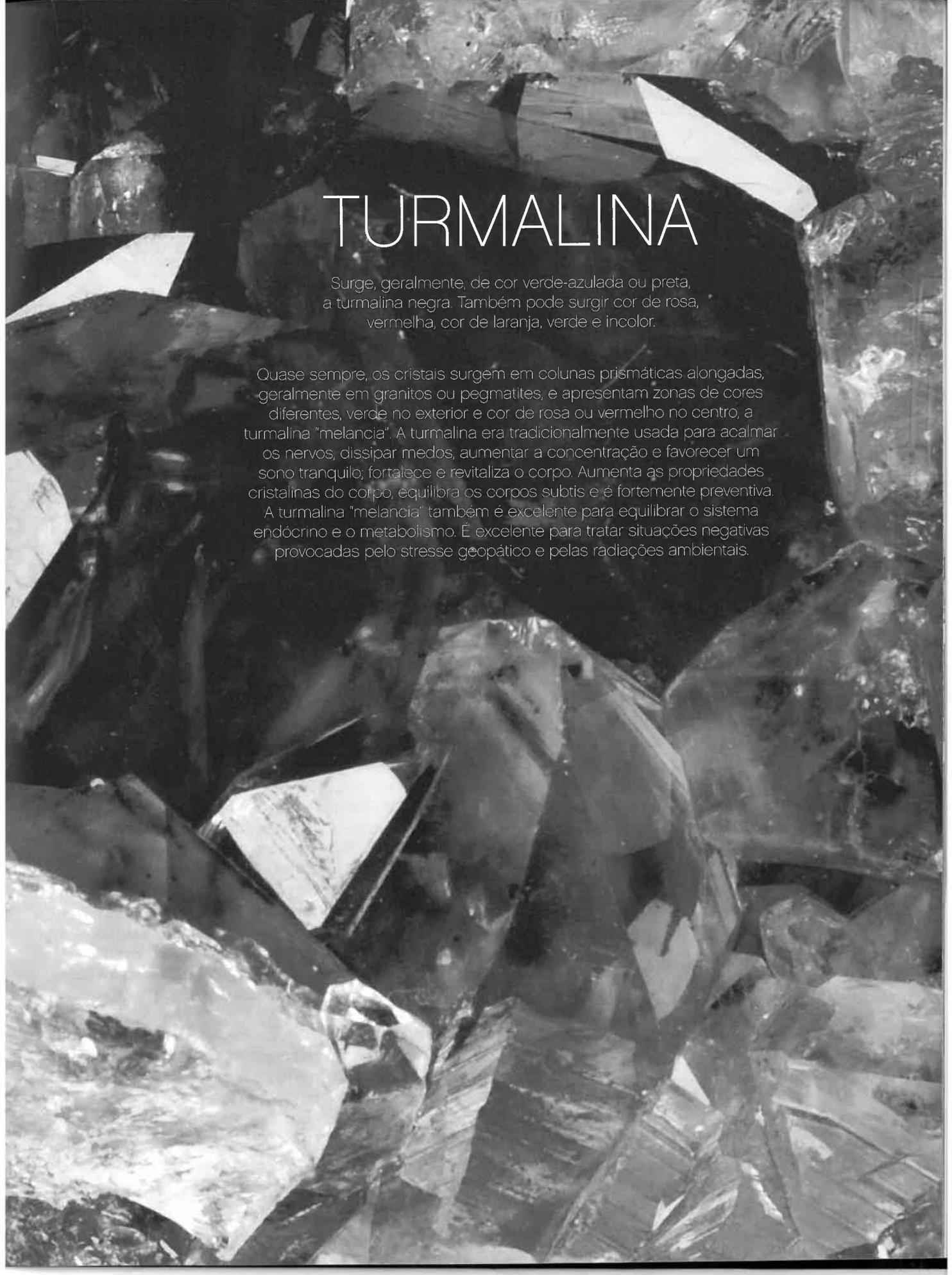
Para finalizar, devemos lembrar que:

“Até a comida, que é a vida dos seres vivos, se se toma de forma inadequada, destrói a vida, enquanto o veneno, que por natureza é destruidor da vida, se se tomar de maneira adequada, atua como um elixir.”

Charaka







TURMALINA

Surge, geralmente, de cor verde-azulada ou preta, a turmalina negra. Também pode surgir cor de rosa, vermelha, cor de laranja, verde e incolor.

Quase sempre, os cristais surgem em colunas prismáticas alongadas, geralmente em granitos ou pegmatites, e apresentam zonas de cores diferentes, verde no exterior e cor de rosa ou vermelho no centro, a turmalina "melancia". A turmalina era tradicionalmente usada para acalmar os nervos, dissipar medos, aumentar a concentração e favorecer um sono tranquilo; fortalece e revitaliza o corpo. Aumenta as propriedades cristalinas do corpo, equilibra os corpos subtis e é fortemente preventiva. A turmalina "melancia" também é excelente para equilibrar o sistema endócrino e o metabolismo. É excelente para tratar situações negativas provocadas pelo stress geopático e pelas radiações ambientais.



O Shen

A morada do corpo

Se é um paciente ou um estudante de Medicina Tradicional Chinesa (MTC) provavelmente já ouviu falar na expressão *Shen*, ou algo semelhante.

Apesar de ser uma expressão comumente utilizada, poucos são aqueles que conhecem o seu real significado, bem como a importância que assume na MTC. A meu ver, é aqui que se encontra o espírito e a essência da Medicina Chinesa para quem realmente a quer conhecer na sua plenitude.



Leonel Duarte

Diplomado pelo Instituto Português de Medicina Tradicional Chinesa (I.P.M.T.C) em Acupuntura e Fitoterapia Tradicional Chinesa (APA-DA)
Frequenta o Mestrado de Medicina Tradicional Chinesa no Instituto Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS-UP)
Membro APPA (Associação Portuguesa Profissionais de Acupuntura)
Membro SCMTC (Sociedade Científica de Medicina Tradicional Chinesa)

clinicaleonelduarte@hotmail.com

O *Shen*, tal como o *Hun*, *Po*, *Yi* e o *Zhi* são aspetos mentais e espirituais da Medicina Tradicional Chinesa. Todos estão interligados entre si e formam a estrutura psíquica e espiritual do homem.

Para a MTC, representam no ser humano a sua mente, a sua consciência, a sua alma e instintos, a sua intenção e direção de pensamento e, para mim talvez a mais importante, a vontade de viver.

A MTC baseia-se na filosofia taoista. O Tao tem várias interpretações, mas a que reúne mais consenso é o "... Caminho...". No fundo, a ideia pretende reter que seguir o Tao não é seguir um guru, uma religião ou uma seita mas, simplesmente, seguir um caminho

individual. Trata-se de algo íntimo e pessoal.

Como sabem, no diagnóstico, a MTC não separa o corpo da mente, pois são pensadas com um todo. Provavelmente, as expressões *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* e *Zhi* não lhe dizem muito. De todas, talvez a mais conhecida será o *Shen*.

Segundo o modelo de Heidelberg (*Scientific Chinese Medicine*),

Shen significa a capacidade de colocar ordem no associativismo mental e emoções criando, assim, "presença mental". Está associado à consciência e ao elemento Fogo.

Quando nos vemos ao espelho, ou olhamos com olhos de ver todos aqueles que nos rodeiam, podemos verificar a qualidade do *Shen* de cada um, quer pelo brilho do rosto e dos olhos, quer pela vitalidade e vivacidade que cada um apresenta. Podemos também avaliar o *Shen* pela coerência e fluidez com

“A morada do Shen é o nosso corpo. Quase todos nós tratamos mal o nosso corpo “o nosso templo”, quando encontramos defeitos no mesmo, do tipo: “estou gordo”, “estou careca”, “tenho celulite”...”

que falamos, assim como pelas nossas funções motoras (motricidade fina). Ter *Shen* significa, literalmente, ter vida e ser uma pessoa com vida.

O *Hun* significa a Alma. Está associado ao elemento Madeira. É através dele que o ser humano se relaciona com o mundo, que exterioriza os pensamentos e que comunica com as pessoas e o mundo que o rodeiam. Em suma, o papel do *Hun* é o de estabelecer a ligação entre os nossos mundos interior e exterior.

Como refere a médica Helena Campiglia no seu Livro *Psique e Medicina Tradicional Chinesa*, que recomendo vivamente, *Hun* “é como um grande general, capaz de prever e de ver antes que se realize.”

O *Hun* permite-nos desenvolver e ter a capacidade de planejar, planificar, definir metas e objetivos na vida. Nele reside o nosso potencial como seres humanos e de transformar os nossos impulsos em força e ação. Se sente que anda sem rumo na vida, procurando apenas prazeres, sejam eles sexuais, alcoólicos, drogas, entre outros, provavelmente anda, como dizem os orientais, com o “*Hun* solto”.

O *Po* indica a Alma Corporal. Por vezes, também lhe é atribuído o significado de vida ou corpo. Para os orientais é a parte do espírito que, no momento da morte, acompanha o corpo. Emoções prolongadas de tristeza também o afetam. Está associado ao elemento Metal.

Ao *Po* estão associados os nossos reflexos e instintos mais primitivos. É o *Po* que, num momento de confronto, nos faz decidir entre lutar ou fugir.

É também responsável pelos esfíncteres que, muitas vezes, numa situação de medo, faz com que o ser humano perca o controlo das capacidades fisiológicas e fique com as calças “sujas ou molhadas”... *Po* é responsável pelo equilíbrio físico do ser humano. Só por curiosidade, a sensação que sentimos quando iniciamos um tratamento de acupuntura, tais como pressão, formigueiro, dilaceração ou fluxo na pele, são manifestações do *Po*.

Yi está associado à lógica e ao raciocínio. A sua função principal é dar referências aos outros. O *Yi* guarda no corpo imagens e experiências passadas e é graças a ele que temos opiniões e somos criativos. O *Yi* ajuda-nos a entender a linguagem não verbal. Está associado à nossa imagem corporal. Um exemplo comum é a anorexia ou a bulimia, sinal evidente que o *Yi* dessas pessoas não está bem. Pertence ao elemento Terra.

O *Zhi* está associado à origem da força da vida, bem como à vontade de viver ou à capacidade de realização. Pertence ao elemento Água. É o *Zhi* que nos dá força para atingir grandes projetos e feitos. É através dele que passamos da intenção para a ação.

Todos os que apresentam falta de motivação para viver, revelam falta de *Zhi*. Qualquer pessoa com um bom *Zhi* pode até não perseguir um grande objetivo de vida, mas sente uma grande alegria interior pelo simples facto de estar vivo.

Para concluir, é importante que não fique com a ideia que *Hun*, *Po*, *Yi* ou *Zhi* são diferentes de *Shen*. O que

acontece é que o mesmo se divide em diferentes formas e, em cada órgão ou elemento, apresenta um nome diferente e características específicas.

O Shen é, e sempre será, a força responsável pela organização da nossa vida.

A morada do *Shen* é o nosso corpo. Quase todos nós tratamos mal o nosso corpo “o nosso templo”, quando encontramos defeitos no mesmo, do tipo: “estou gordo”, “estou careca”, “tenho celulite”...

Muitas vezes, culpamos o nosso corpo pelo insucesso em realizar determinadas conquistas Para algumas pessoas, ele é o grande culpado de não sermos realmente felizes.

É bom recordar que, para a MTC, o nosso corpo aloja o nosso espírito e é nele, através dele e graças a ele, que nos exprimimos e vivenciamos o milagre da vida. Um conselho de amigo: podem não ter um corpinho *Danone* mas é ele o vosso templo e o vosso meio de transporte nesta vida, portanto, o melhor é poupá-lo e fazer com que sintam bem a todo o momento.

Assim sendo, se a sua vida anda uma tremenda confusão e sente que anda com o *Shen* perturbado, talvez esteja na hora de parar para refletir e verificar qual o “... Caminho...” que escolheu até aqui e os resultados que está a colher da vida.

Bioenergética

Respirar o corpo

“A chave é alinhar a consciência e o coração a tudo o que é o melhor para si mesmo; é amar a vida o mais possível, pois a vida amar-nos-á da mesma forma e com a mesma força.”

Bio significa vida.
Bioenergética é energia da vida.

Alexander Lowen, fundador da Bioenergética, refere que, independentemente da forma final da energia, o corpo humano tem uma energia fundamental, que, neste contexto, é designada de “bioenergia”, e que todos os processos vitais podem ser reduzidos a manifestações desta mesma bioenergia.

Assim, a Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos do corpo e dos seus processos energéticos. Esses processos, a saber, a produção de energia através da respiração e do metabolismo, carga e descarga de energia através do movimento, são as funções básicas da vida.



Claudia Raimundo
Departamento de Pós-Graduação e Investigação do
Instituto Português de Naturologia
Terapeuta de Medicina Tradicional Chinesa
Praticante de Bioenergética - BioTribe

A Bioenergética é também uma forma de terapia, que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem os seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver. A tese fundamental da Bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está a ocorrer no corpo e vice-versa.

Como técnica terapêutica que é, a Bioenergética ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele.

Esta ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas, mas inclui também as mais elementares funções, como a respiração, o movimento, o sentimento e a autoexpressão.

O indivíduo que não respira corretamente, reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida do seu corpo.

Se não se sente inteiramente, reduz a vida do seu corpo; se a sua autoexpressão é reduzida, o indivíduo terá a vida do seu corpo restringida.

Qual é a primeira coisa que você faz ao nascer? Respirar. O bebé tem que respirar e, assim, todo o sistema começa a funcionar. Quando pára de respirar, o que acontece? Morre.

Respirar é a ação mais fundamental para nós. E cada emoção que se sente tem um reflexo diferente na nossa respiração. Quando se está triste, deprimido, a respiração é curta, pequena. Quando se está num momento de prazer, a respiração é abundante e profunda. Quando se está com raiva, ela é rápida, ofegante. Quando se está com medo, a respiração quase paralisa. Cada vez que queremos/precisamos evitar ou apenas diminuir a intensidade de um sentimento, a nossa respiração encurta e o nosso corpo fica tenso. Por outro lado, sempre que nos permitimos expressar um sentimento, acontece exatamente o contrário: a nossa musculatura relaxa e a respiração amplia, dando uma sensação de alívio.

Acima de tudo, e como diz Lowen, a Bioenergética é um caminho que leva o adormecido homem-mente a despertar para o seu corpo, com riso e lágrimas.

Bibliografia

Lowen, Alexander (1975). Bioenergética. Summus Editorial
 Lowen, Alexander (1958). O corpo em terapia: a abordagem bioenergética. Summus Editorial
<http://www.namaste.com.br>



BIOtribe
 Associação Portuguesa
 de Investigação e Terapia
 Bioenergética



Pramod

Anju

Chaitanya

Inicie o seu Processo Individual de Bioenergética com uma equipa competente

Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos do corpo e dos seus processos energéticos. A respiração, o metabolismo e carga e descarga de energia através do movimento, são funções básicas da vida. A quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa determinam o modo como responde às situações da vida. Podemos enfrentá-las de forma eficiente, se tivermos mais energia passível de ser livremente traduzida em movimento e expressão.

Esta é uma terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar pessoas a resolverem os seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver. A tese fundamental da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que ocorre no corpo, e vice-versa.

As sessões individuais são o principal caminho do processo que temos para lhe oferecer, focadas na sua história e no seu momento, adaptadas a si e às suas necessidades,

Contacte-nos e marque a sua entrevista.

CONTACTOS:
 92 722 78 56 / 96 353 53 91 / 91 461 33 23
info.biotribe@gmail.com
www.facebook.com/biotribe

CENTRO BIO TRIBE - Casa do Conde
 R. Paio Peres Correia, 10 | Alto S. João | LISBOA
 (Metro Arroios / Sta Apolónia; Bus 718, 742, 28, 759, 210)
 Coordenadas GPS:
 Latitude: 38.726505 ou 38º 43' 35" N
 Longitude: -9.117032 ou 9º 7' 1" W



PORTO - AULA GRÁTIS de Bioenergética com Anju (Telma Sacramento)
 23 de Nov 18h | Apresentação do curso "A Verdade Escondida no Corpo"
 Vagas limitadas | Inscrição 92 722 78 56 | tsacramento@hotmail.com
 Instituto Português de Naturologia
 Edifício Hoechst | Av. Sidónio Pais nº 379, Ed. B | 2º andar | sala 7 | 4100-468 Porto
www.ipnaturologia.com
www.telmasacramento.com

Tantra com Pavita 20 Nov - 2 Dez

Curso Tantra, Sexo & Amor 2012/13

Centro BioTribe - R. Paio Peres Correia 10, Lisboa

BIOtribe



Shiatsu

Forma preventiva da saúde e bem estar

指

圧

O Shiatsu é, para uns, uma massagem ou terapia desconhecida; para outros, algo de fantástico; para mim, essencial como filosofia de vida com um enorme potencial terapêutico.

O Shiatsu é uma massagem de origem Japonesa que se desenvolveu a partir de uma forma anterior de massagem chamada Anma, que sofreu, no século VI, pela mão do budismo, influências importantes da medicina tradicional chinesa. Destacou-se nos anos setenta, num período em que todo o ocidente procurava formas alternativas de tratamento menos invasivas para o corpo.

Hoje em dia, existem vários estilos de Shiatsu. Porém, todos se baseiam na medicina tradicional chinesa e com resultados eficientes para o paciente, desde que sejam exercidos com ética e profissionalismo, como a terapia assim o exige e merece.

O Shiatsu é caracterizado pela sua grande simplicidade de ação: apenas uma pressão leve e relaxada em vários pontos do corpo usando a mão, um polegar ou até um leve toque dos cotovelos.

A simples rotação de um dos membros pode demonstrar uma atividade preguiçosa e pouco eficiente, mas a verdade é que, debaixo dos movimentos descomplicados e apaixonantes, muita coisa acontece internamente com a energia do corpo do paciente nos níveis físico e subtil.

Na visão tradicional oriental, o mundo é descrito em termos de energia. Todas as coisas são consideradas manifestações vivas da força universal chamada de Ki, pelos japoneses, Chi ou Qi, pelos chineses. Da mesma forma, a harmonia do Ki no corpo humano é considerada essencial para a



Rui Pinto
Terapeuta MTC ©2012

saúde e todos os seus esforços convergem para esta finalidade.

De acordo com a filosofia antiga, a constituição básica do ser humano é determinada pelo seu Ki pré natal, que é recebido no momento da concepção. Esse Ki, influxo constante de energia armazenado na área dos rins, nunca pode ser aumentado; só pode sofrer exaustão, por um estilo de vida imprudente ou conservado, por um estilo de vida sensato.

Os povos ocidentais pensam em causa e efeito como sendo uma progressão linear de ideias e acontecimentos, de A, através de B, para C. A filosofia oriental considera que os eventos são condicionados mutuamente, surgindo juntos. Eles não são isolados do meio ambiente onde ocorrem. O pano de fundo é tão importante quanto o cenário, ou seja, tudo o que acontece na nossa história de vida tem uma origem bem definida, mesmo que não tenhamos capacidade de a localizar, compreender e aceitá-la como óbvia.

Compreendendo toda esta filosofia, será bem mais fácil podermos olhar para nós e procurar pontos de conexão e relação aos nossos comportamentos e estados patológicos, algo que esteja em desarmonia com a natureza e que provoca o desequilíbrio do Yin e Yang.

O Shiatsu tem o seu ponto de ação em toda esta visão holística e de evidências concretas.

O Shiatsu é uma terapia de caráter fortemente preventivo. Com os seus próprios métodos de diagnóstico e tratamento, visa criar o equilíbrio possível para que o paciente se sinta centrado.

Com esta vivência cotidiana, infernizada pelo mediatismo e com um constante apelo às prioridades de cada um, observa-se, diariamente, o escolher e mesmo o continuar pelos caminhos mais sinuosos, que levam, inevitavelmente, a uma patologia. Esses caminhos percorrem-se por processos comportamentais, alimentares, de instabilidade emocional, em que os indivíduos teimam em seguir, sem consciência do mesmo.

O comum do cidadão ocidental atua perante a sua instabilidade num estágio quase final da patologia. Relembro que a patologia tem uma evolução de quatro estágios, sendo o primeiro energético, seguindo-se o bioquímico, o funcional e o orgânico. Por vezes, o indivíduo tem uma ligeira ideia do que

pode originar perante determinada ação ou atitude, mas, verdadeiramente, não avalia a sua totalidade, tão pouco o efeito da onda que a pedra criou ao cair no lago.

O nosso organismo funciona de forma holística, procurando esse desejado equilíbrio. Quando um órgão fica afetado, ele irá, diretamente e indiretamente, afetar todos os órgãos, uns mais do que outros. Mas o que é importante reter é que todo o organismo fica afetado. Corpo, mente e espírito não estão isolados entre si; partilham, sim, uma cumplicidade de equilíbrio em que uns influenciam os outros num ciclo lógico, diria, até, perfeito.

O terapeuta de Shiatsu, resultante da sua boa formação, saberá identificar estes desvios comportamentais e elaborar um plano de tratamentos adequado a cada paciente.

Uma dor de cabeça num determinado paciente não é igual à do outro, nem tão pouco tem a mesma origem, porque somos universos únicos dentro deste imenso universo, em que tudo em nós partilha com a natureza todos os elementos que a constituem.

Como resumo desta abordagem, sugere-me louvar todos aqueles que veem no Shiatsu um caminho de gratidão e de amor pela oportunidade de tratamento da sua única casa que é o seu precioso corpo, e dizer, seguramente, que, feito de forma regular e continuada, contribui para algo maravilhoso, que é o prolongamento do estado saudável da nossa energia.

“Reconhecerei toda doença como resultado das minhas transgressões contra as leis da saúde, e procurarei consertar o mal através da alimentação correta, comendo menos, jejuando, movimentando-me mais e pensando correctamente.”

Yogananda

PRÓXIMA EDIÇÃO

espaço aberto

revista alternativa

A saúde através do PH dos alimentos
Alimentação contra o Cancro
Aromoterapia nos hospitais

Ventosaterpia: o uso de ventosas

Tratamento da dor, promovendo o fluxo circulatório e a desintoxicação sanguínea.

O uso de ventosas é uma técnica que consiste em aplicar vácuo em determinadas áreas do corpo, exercendo um efeito de sucção – força de sucção - na pele e tecidos adjacentes (tecido subcutâneo e músculos). A ventosaterapia, pode ser considerada um método ancestral, extremamente barato e de fácil aplicação. Embora tenha sido usado por grande parte das sociedades e civilizações em regiões geograficamente distantes desde o período Neolítico, o seu máximo desenvolvimento aconteceu no Oriente, por relacionar a aplicação de ventosas com os pontos usados em acupuntura.

Fitoterapia

Forma de tratamento que utiliza as plantas medicinais para as mais variadas situações, como a fadiga, obesidade, inflamações, as doenças respiratórias, cardiovasculares, gastrointestinais, urinárias e nervosas.

Fascioterpia

*Qual o seu significado?
A transformação através das memórias.*

A intemporalidade da sabedoria

Sandra Araújo

*Quem te deixou assim, Homem, com medo de brincar e ser feliz?
Quem te rompeu esse silêncio, que a tua alma calmamente fazia ouvir, e te preencheu de um barulho mental tão confuso que te impede de, intuitivamente, ver mais além?
Achas que vieste para este plano dimensional por razão nenhuma?*



| Pedro Freire de Almeida
Acupunctur e Terapeuta de Shiatsu
Sócio da European Ryodoraku Acupuncture
Association
pedrofreirealmeida@gmail.com



Sukshuma Vyayam Yoga

aplicado ao dia a dia

Sukshuma Vyayam Yoga é praticada pelos yogis que habitam nos Himalaias. São exercícios de alongamentos simples, acompanhados por uma respiração consciente, criando uma conexão constante entre o ser humano praticante e o meio ambiente envolvente.

É um conceito que permite integração com o dia a dia da sociedade ocidental. Esta técnica visa fazer entender que o indivíduo, como ente espiritual, nunca deve perder o contacto com a sua própria natureza e a energia universal.

Tem como benefícios a redução do stresse e o controlo da ansiedade, assim como a rentabilização do tempo de trabalho e a organização de tarefas, mantendo-se em simbiose com o bem estar físico, mental e espiritual.

Como é que, na prática, utilizamos estas técnicas no trabalho, em casa, na escola, no carro, a pé ou de bicicleta? Exemplos:

- Esticar os dedos das mãos, por forma a ativar a energia concentrada em certas zonas que podem ser o reflexo do uso do computador (rato ou teclado) ou da escrita. Rodar/flexibilizar os pulsos/tornozelos/pescoço...
- Fazer intervalos durante o horário de trabalho e, simplesmente, respirar, harmonizando a organização interior e, depois, exterior.
- Aproveitar a espera do elevador para alongar os braços ou as pernas, ou dar atenção/exercício a outra parte do corpo.

- Cozinhar/limpar/passar a ferro sempre com consciência do corpo, aproveitando sempre todas as oportunidades de alongar, abrindo um armário ou limpando o chão.
- Segurar-se somente num pé, por forma a manter os níveis de balanceamento.
- Massajar o couro cabeludo, olhos, orelhas... , ativando, assim, a possível energia parada.
- Fazer exercícios de calibragem da visão.

Este estilo é aplicável a todos os seres humanos, inclusive crianças e idosos com capacidades motoras e conscientes presentes, visando a integração social de todos, fazendo de cada um o seu próprio Guru.

Os sentimentos de culpa, medo, dúvida ou tristeza devem ser relativizados, ou seja, devem ser percebidos como agentes potencializadores de destreza, autonomia, pro-ação e criação de bem estar. Estando conectados com a Energia Universal, permitem a total liberdade responsável de Ser e estar Presente. Deixa, então, de existir a dor ou o peso na consciência por falta de vontade ou ação de ser humano.

A imperfeição é perfeita.

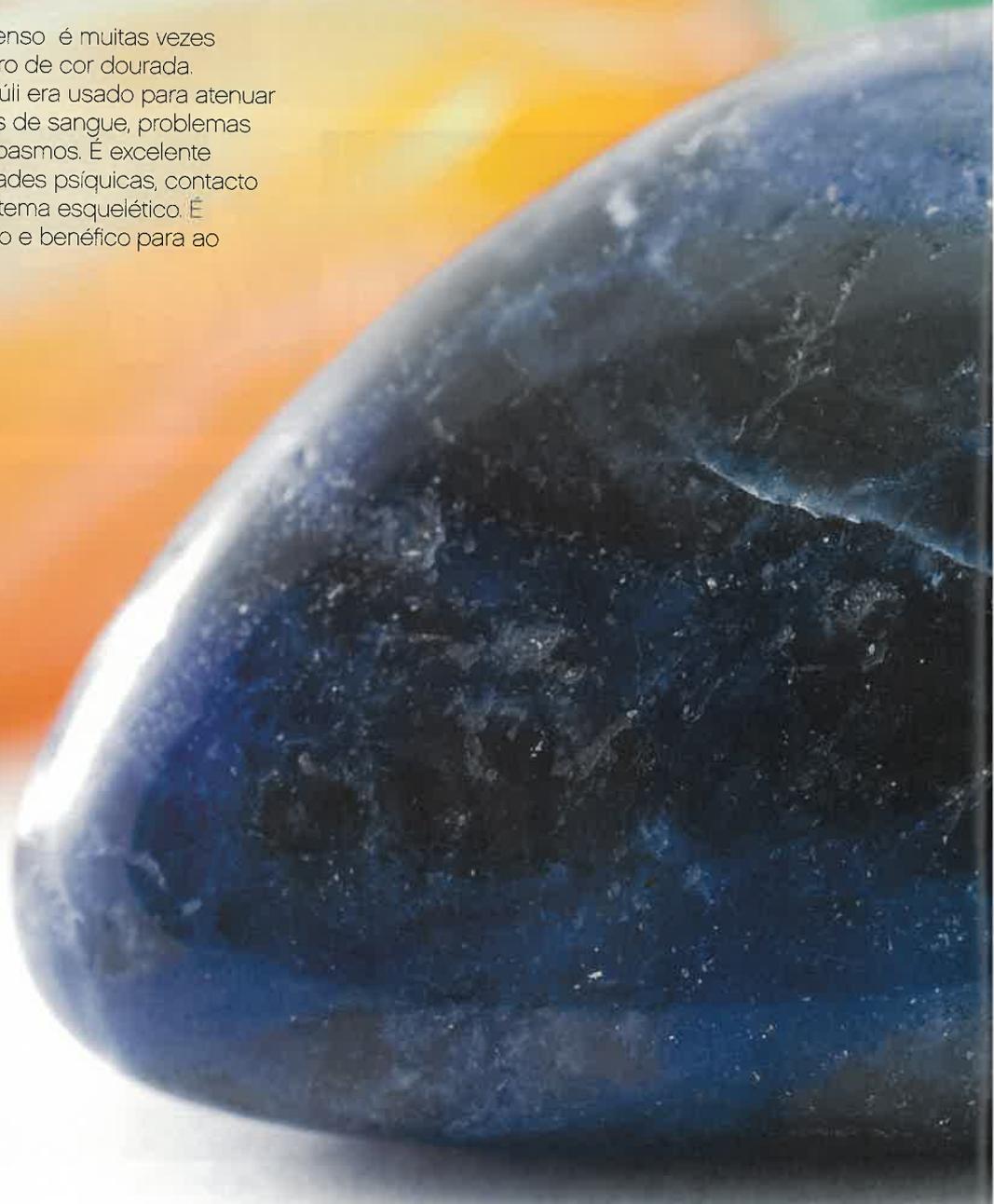
Este conceito pode ser encontrado no Contagiarte no Porto. Está a ser lecionado por Swami Saudade.

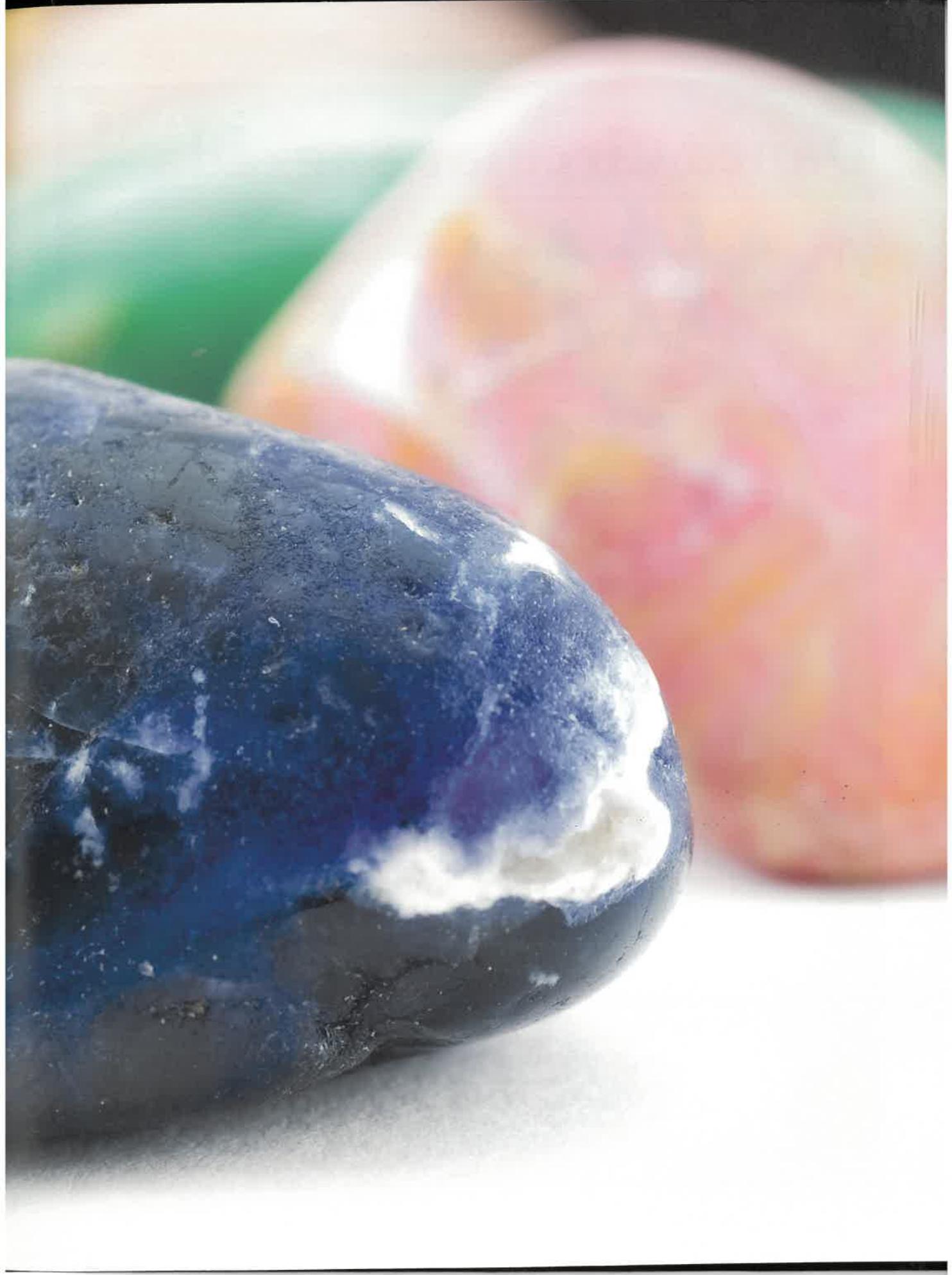


LÁPIS LAZÚLI

O nome deriva da palavra latina *lapis*, que significa "pedra", e da palavra árabe azul.

Esta pedra de cor azul intenso é muitas vezes salpicada de pirites de ferro de cor dourada. Na antiguidade, o lápis lazúli era usado para atenuar a malária, a febre, doenças de sangue, problemas dos olhos, nevralgias e espasmos. É excelente para desenvolver capacidades psíquicas, contacto espiritual e fortalecer o sistema esquelético. É um desintoxicante precioso e benéfico para os introvertidos e tímidos.





Dança Circular Sagrada

As Danças Circulares tiveram início por volta de 1956, através dos estudos do coreógrafo e bailarino alemão Bernhard Wosien (1908-1986).

Aos 60 anos, este bailarino de renome pesquisou sobre a meditação no movimento e, inspirado nas danças folclóricas e éticas da Europa oriental, procurou distribuir os seus conhecimentos para todo o mundo, idealizando uma proposta de utilização para as áreas de educação e saúde.

Esta forma de dançar fomenta sentimentos de união e comunhão entre as pessoas que se dispõem a dançar os ritmos dos povos do mundo inteiro. Por isso, são chamadas de Sagradas, por permitem o encontro interno consigo mesmo e externo com o meio circundante.

A Dança de Roda, segundo Wosien, como é transmitida até hoje no folclore, é uma riqueza cultural das mais antigas do ocidente. Até aos primeiros séculos da era cristã, estava inserida nas práticas religiosas e na vida em comunidade. À margem da história cultural e espiritual, ela manteve-se viva até os tempos modernos. Esta tradição, na sua grande multiplicidade, permite, ainda hoje, uma oferta inesgotável para os esforços na vida religiosa e na prática pedagógica e terapêutica, de encontrar as bases de uma comunhão plena de sentido. *"Dançar de mãos dadas na roda é alcançar as profundezas do ser onde está o saber infinito, a sabedoria sem limites".*

As Danças encontradas por Wosien, de natureza alegre e vibrante, foram denominadas "solares". Mas ele coreografou, também, as Danças Introspectivas, chamadas "lunares", pois constatou que elas tinham desaparecido.

A grande repercussão das Danças Circulares aconteceu em 1976, quando Wosien levou, a pedido de Peter Caddy, uns dos fundadores da Comunidade Holística de Findhorn Foundation, localizada no norte da Escócia, um maravilhoso repertório das danças dos povos, nos quais se tornaram internacionalmente um exemplo de meditação pela dança, espalhando-se pelo mundo.

Dos seus benefícios, distinguem-se o vivenciar a alegria, a amizade e o amor, tanto para consigo mesmo como para com os outros. Permite o contacto do participante com a sua própria essência. Auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, acalmar o seu emocional, a trabalhar a sua concentração e memória.

Desenvolve, em cada participante, o espírito comunitário, cooperativo, de partilha e de ajuda. Ensina a valorizar o trabalho de equipa e a perceção e limites do próprio espaço e do espaço do outro. Ajuda o ser humano a tornar-se íntegro e criativo.

Conheci as Danças Circulares Sagradas, pela primeira vez, dois dias após meu aniversário, em abril de 2006, em S.Roque, no interior de São Paulo, no Brasil.

Já em Portugal, organizei diversos workshops em várias cidades de Portugal e, em 2007, fui convidada a fazer a minha primeira apresentação das Danças Circulares no Quirón - Centro Português de Astrologia, de Maria Flávia de Monsaraz. Diante dela, apresentei uma palestra e coloquei um grupo de 26 pessoas a dançarem. Gerou-se uma tal harmonia que percebi o caminho das Danças Circulares era parte integrante da minha vida.

Desde então, tenho feito várias Rodas em instituições particulares e públicas de solidariedade social, escolas, parques, feiras e espaços terapêuticos.

Hoje sinto a dança como um instrumento extraordinário de auto conhecimento, motivação, segurança e união comigo mesma e com os outros.

A Dança acelera a alegria em cada átomo que compõe o ser humano. Se deseja conhecer este sentimento, dance sagradamente.



Ilídia Queirós
916 264 128

D.A.S. Dançar, Amar, Servir

1ª EXPERIÊNCIA: 5€ SESSÃO: 10€ MENSALIDADE: 25€ OU 35€/CASAL



**DIAMANTE
INTERNO**

TODAS AS SEXTAS FEIRAS NO PORTO

Um novo grupo de seres com o propósito evolutivo de paz e amor fraterno que se constitui para: Celebrar a vida através da **dança circular**, amar uns aos outros como Ele nos sugeriu e servir cada um no cumprimento do seu plano pessoal !

Com ferramentas de numerologia, coaching, jogos de dinâmica grupal, **danças sagradas**, fazemos um caminho juntos, de auto-conhecimento de nós mesmos e dos outros...nossos desafios, nossas metas e juntos procuramos unir esforços e criatividade para apoiar cada elemento e o grupo a atingir o seu **propósito pessoal de SER.**

Para participar:

916 264 128

ilidia.diamante@gmail.com

O DAS desenvolve-se pela Suprema Inteligência Amorosa de cada Alma que o compõe.

Vem juntar-te a nós, vem marcar a diferença que o mundo precisa, vem DANÇAR - AMAR - SERVIR



Bruno Teixeira

Fundador e Orientador do PazPazes,
<http://pazpazes.blogspot.pt/> e de vários projetos
associados, como o ClubEscola Didgeridoo Tribo
Concertos, Aulas, Workshops, Retiros)
<http://www.didgeridootribo.blogspot.com/>

Musicoterapia e Didgeridoo

O Didgeridoo (ou Yirdaki, ou Mago) é um instrumento milenar oriundo do povo aborígine australiano, tocado de forma tradicional como acompanhamento dos cantos sagrados. Estima-se que seja um dos instrumentos de sopro e vocalização mais antigos do mundo.

Classificado como um aerofone, isto é, um instrumento onde o som resulta da vibração do ar, o didgeridoo tem-se transformado desde as suas primeiras formas e usos e evoluído tanto na construção, como na tocabilidade e fusão musical, bem como nos usos e aplicações multidimensionais aos níveis cultural, pedagógico e lúdico-terapêutico.

As aplicações terapêuticas, preventivas e curativas associadas ao didgeridoo são inúmeras e eficazes em muitos quadros clínicos e patologias específicas tais como: apneia do sono, asma, insónia, ansiedade, hiperatividade, depressão, fobias, enfisema pulmonar, sinusite, rinite, terapia da voz...

Promove ainda a reabilitação direta e indireta em vários problemas pneumonológicos, melhorando os aspetos funcionais da fisiologia, da energia e da psicologia associados a certos distúrbios. Oxigena o cérebro, bem como o corpo de forma geral, incrementando o bom funcionamento do nosso metabolismo, bem como a energia resultante desta otimização. Ajuda a regular o sistema endócrino, bem como o sistema nervoso, facultando a descontração do corpo e da mente.

Melhora a ergonomia e, se o professor for cauteloso e atencioso, na correção da postura, contribuindo para o fortalecimento dos músculos das costas e do ventre. Estimula a consciência corporal no geral, beneficiando em exclusivo o



sistema-laringe-cordas vocais-maxilar-língua-bochechas-lábios, contribuindo para o aumento da amplitude respiratória bem como da capacidade da respiração.

Revela-se também uma ferramenta muito útil no processo de desintoxicação medicamentosa, bem como na perca de vícios (tabaco, drogas...), se a vontade do indivíduo seja concordante. Contribui, assim, de forma inovadora para a reeducação de bons hábitos e padrões comportamentais, visando maior qualidade de vida relacional.

Incrementa a boa abstração, a correta concentração e a imaginação criativa, tão fundamental na solução dos problemas do dia a dia e outros, crónicos, da vida.

Otimiza a gestão do stresse e qualidade de vida e do tempo/timing requisitado perante as exigências que vamos encontrando.

Facilita a expressividade e comunicação diante dos demais, contribuindo para a manifestação das nossas sensações, emoções e ideias. Ajuda-nos, indiretamente, a realizar os nossos propósitos de vida.

Para além das relações intrínsecas e positivas do didgeridoo com a musicoterapia, é bom realçar os aspetos lúdico-pedagógicos e de desenvolvimento humano.



Associado ao crescimento e desenvolvimento interior, com base no auto conhecimento, revela-se uma excelente ferramenta de Meditação inspirada na prática do Pránáyama (técnica de gestão da bioenergia através de exercícios respiratórios) ou do Swára Yoga (Yoga do alento/respiração).

Deduz-se, assim, que o potencial de aplicação do didgeridoo é imenso, através de possíveis contribuições em inúmeros contextos, como empresas, escolas, institutos, universidades, hospitais e clínicas; cursos nas áreas da saúde, como Medicina, Enfermagem, Fisioterapia, Terapia da Fala; formações lúdico-pedagógicas e artísticas, como de Assistência Social, Animação Sociocultural, Atores, Músicos e Docência.

Óbvio e redundante será mencionar o potencial musical, artístico e criativo associado a este instrumento milenar com grande valor histórico, sociológico e antropológico, uma vez que combina na perfeição com todos os estilos de música e instrumentos, resultando numa surpreendente ponte fusional de resgate cultural entre diferentes tradições.

parceiros



Durante o mês de dezembro ao adquirir o nosso voucher especial aniversário, usufrua ou ofereça uma sessão fotográfica pelo valor de

25 euros = 25 fotos

Este voucher é válido até ao dia 31.01.2013, sessão até 5 pessoas, fotos escolhidas pelo cliente e entregues em DVD. Adquira o seu voucher na nossa loja até ao dia 31.12.2012.

6º aniversário

www.mfotografia.com

R. Além do Rio, 110 Campo-Valongo

tlm. 914 408 778

email. mf@mfotografia.com

DISTRITO DO PORTO

→ ACONSELHAMENTO ASTROLÓGICO

Inês Bernardes, Leça da Palmeira
915 911 484 | esp.dharma@gmail.com

Maria Margarida Barros

915 486 254
www.mariamargaridabarros.com

→ ACUPUNTURA

Rui Pinto, Porto
918 161 021 / 934 089 991 | rui.pinto2@portugalmail.pt

Sofia Maia Augusto, Porto
Cédula Profissional APSANA: 035/2011
terapeuta.caugusto@gmail.com

→ AROMOTERAPIA

Ilda Maria da Silva Ferreira Duarte Cruz, Vila do Conde
Cédula Profissional APSANA: 036/2011
961 346 488 | clinicaildaferreira@gmail.com

→ ASTROLOGIA

Natalina Menezes, Porto
962 343 597

→ ARTE TERAPIA COM MANDALAS

Graça Lima, Leça da Palmeira
915 911 484
www.wix.com/espodharma/espacodharma

→ AURICULOTERAPIA

Alexandra Oliveira, Valbom, Gondomar
Cédula Profissional APSANA: 015/2011
914 688 582 | sentidozen.et@gmail.com

Ricardo Costa, Póvoa de Varzim
Cédula Profissional APSANA: 070/2012
910 888 807 | ricardo.j.f.costa@hotmail.com

Sofia Maia Augusto, Porto
Cédula Profissional APSANA: 035/2011
terapeuta.caugusto@gmail.com

→ BIOENERGIA

Lucília Costa
918 168 732 | Geral.logos@gmail.com

→ BIO-QUANTICA INTEGRADA

Manuel António Pinto Ferreira, Porto
Cédula Profissional APSANA: 023/2011
917 068 402
geral@energiadecura.com | www.energiadecura.com

→ CHI KUNG

Cristina Maria Monteiro Barros da Costa, Porto
Cédula Profissional APSANA: 022/2011
914 105 669
cris_costa@netcabo.pt | www.energiadecura.com

Manuel António Pinto Ferreira, Porto
Cédula Profissional APSANA: 023/2011
917 068 402
geral@energiadecura.com | www.energiadecura.com

→ CRISTALOTERAPIA

Joana Pinto, Porto
916 693 537

→ COACHING

Rui Moura
351 961 040 539 | rui@ruimoura.eu | www.ruimoura.eu

→ DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

Pedro Macedo, Porto / Matosinhos / Gaia
Cédula Profissional APSANA: 051/2011
917 802 057 | pedro4dan@gmail.com

→ FLORAIS DE BACH

Rosa Branca Ricardo, Vila Nova de Gaia
918 813 803 | rosabranca.ricardo@gmail.com

→ MAGNIFIED HEALING®

Ália Cristiana Meireles de Castro Montes, Vila Nova de Gaia
Cédula Profissional APSANA: 056/2011
934 754 014 | aliamontes@gmail.com

→ MASSAGEM

Pedro Lopes, Bolhão
Cédula Profissional APSANA: 076/2012
918 235 445

→ MASSAGEM AYURVÉDICA

Elisabete Silva, Alfena
Cédula Profissional APSANA: 077/2012
913 403 992 | ayureiki@gmail.com

Joana Carvalho, Porto
939 305 527 | joana.carvalho@gmail.com

→ MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Leonel Duarte, Maia
Cédula Profissional n.º 181 (APPA)
968 535 083 | clinicaleonelduarte@hotmail.com

Paula Cavalheiro
Cédula Profissional APSANA: 041/2011
934 255 796 | paulaacavalheiro@gmail.com

Raquel Maria Benedito da Rocha Guimarães, Porto
Cédula Profissional APSANA: 008/2011
918 317 050 | mingtangporto@gmail.com

→ MESOTERAPIA

Ana Luisa Moreira Pereira, Recarei, Paredes
Cédula Profissional APSANA: 069/2012
934 105 259 | pereiranaluisa@gmail.com

→ NATUROPATIA

Ália Cristiana Meireles de Castro Montes, Vila Nova de Gaia
Cédula Profissional APSANA: 056/2011
934 754 014 | aliamontes@gmail.com

Paulo Jorge de Sousa Fernandes, Vila Nova de Gaia
Cédula Profissional APSANA: 058/2012
917 854 743 | paulo-fernandes@sapo.pt

→ ORTOMOLECULAR E DIETA DO GRUPO SANGUÍNEO

Ilda Maria da Silva Ferreira Duarte Cruz, Vila do Conde
Cédula Profissional APSANA: 036/2011
961 346 488 | clinicaildaferreira@gmail.com

- PSICO-CORPORAL

Paula Moreno

914 996 083 | paulamoreno9@gmail.com
Acreditado pelo Forum da European Association for Body-Psychotherapy (www.eabp.org)

- PNL

António Miguel Oliveira, Porto
912 933 270 | traineroliveira@gmail.com

- REIKI

Edna Pimentão, Leça da Palmeira
915 911 484 | esp.dharma@gmail.com

Emília Caldas, Vila Nova de Gaia
934 173 163 | reiki_mc@hotmail.com

Emília Gomes, Vila Nova de Gaia
966 724 074 | 914 614 757 | 223 706 358
geral@emiliagomes.com

José Pedras, Porto
913 093 287 | tantraporto@gmail.com
Alianza española de reiki e associado na Associação Portuguesa de Reiki

Maria Manuel Figueiredo, Porto
913 594 506

- SHIATSU

Pedro Macedo, Porto
Cédula Profissional APSANA: 051/2011
917 802 057 | pedro4dan@gmail.com

Alexandra Oliveira, Gondomar
Cédula Profissional APSANA: 015/2011
914 688 582 | sentidozen.et@gmail.com

- TERAPIA PELO SOM

Maria Inês M. Soares
914 276 117 | ines.soares@iol.pt
Terapeuta de desenvolvimento pessoal Master of Music

- TERAPIA REGRESSIVA (DMP)

Rita Alves, Leça da Palmeira
915 911 484 | esp.dharma@gmail.com

- TÉCNICAS MANUAIS DE MASSAGEM

Ricardo Costa, Póvoa de Varzim
Cédula: 070/2012
910 888 807 | ricardo.j.f.costa@hotmail.com

- SCIO - AVALIAÇÃO ENERGÉTICA QUÂNTICA

António Cachada, Leça da Palmeira
915 911 484 | esp.dharma@gmail.com

DISTRITO DE BRAGA

- MASSAGEM E REFLEXOTERAPIA

Gilda Campos, Braga
Cédula: 071/2012
919 948 306

- MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Pedro Pires, Vila Nova de Famalicão
Cédula: 020/2011
915 550 839
pedromspires1@gmail.com

DISTRITO DE AVEIRO

- AYURVÉDICA

Isabel Maria Brandão Vaz da Fonseca Quelhas,
S. João da Madeira
Cédula Profissional APSANA: 040/2011
933 014 048 | vazisa@gmail.com

- MASSAGEM

Catarina Correia, Albergaria-a-Velha
Cédula Profissional APSANA: 073/2012
963 831 387 | terapiasdebemestar@gmail.com

- MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Patrícia Daniela Rodrigues Pacheco, Ovar
Cédula Profissional APSANA: 072/2012
914 921 541 | titadaniela@hotmail.com

DISTRITO DE LISBOA

- BIOENERGÉTICA

**Centro BioTribe - Associação Portuguesa de Investigação e
Terapia Bioenergética**
Anjo: 927 227 856 | Chaitanya: 963 535 391 | Pramod: 914 613 323
info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

- OSTEOPATIA

José Maria Amaral, Lisboa
Cédula Profissional APSANA: 029/2011
961 664 607 | josemariaamaral30@gmail.com
www.animury.blogspot.com



APSANA

APSANA

(Associação Europeia de Profissionais de Saúde Natural)

“Entidade Defensora e Facilitadora
da Atividade das Medicinas Naturais”



JADE

O nome deriva do espanhol piedra de ijada, que significa "pedra do lado", porque se acreditava que o jade curava os problemas de rins, se fosse colocado ao lado do corpo.

Raramente encontrado sobre a forma de cristal, mas como grandes seixos aluviais, o jade é, geralmente, verde ou branco acinzentado; ocasionalmente, surge de cor cinzenta azulada, amarela, cor de laranja, vermelha ou castanha.

Na China, o jade era usado para aumentar a longevidade, fortalecer o corpo e tornar os homens mais férteis, assim como facilitar o parto e curar doenças dos olhos. O jade tem uma qualidade estimulante e pacífica, que dá origem à cura e ao equilíbrio emocional.

Está associado às cinco principais virtudes chinesas: sabedoria, coragem, justiça, misericórdia e modéstia. Traz realismo, integridade e auxilia a expressar os verdadeiros sentimentos.

CIÊNCIA DE CURA BRENNAN

A Ciência de Cura Brennan atua no sistema de energia e consciência humanos, na sua dinâmica em relação ao próprio, aos outros e ao mundo em geral.

Este sistema energético reflete a saúde dos nossos pensamentos e emoções, cuja interação modela o estado das nossas vidas a nível físico, mental e emocional.

A palestra e o workshop que apresentamos têm por objetivo introduzir os seus participantes, de uma forma muito vivencial, no trabalho transformacional da Ciência de Cura da Barbara Brennan.

Com início na sexta-feira, com uma palestra sobre Anatomia e Fisiologia do Campo de Energia Humano, segue-se um workshop vivencial no sábado e domingo. Esses momentos serão conduzidos por Anne Hoye, membro da faculdade e professora sénior da Escola de Cura Barbara Brennan.

Este workshop inclui palestras, demonstrações de curas, exercícios e meditações guiadas, técnicas de cura por imposição das mãos, troca de cura entre os participantes, bem como exercícios de auto cura. Ao participar, reconhecerá a sua capacidade inata em proporcionar cura por imposição das mãos a outros, para além de despertar o seu potencial latente em perceber o campo de energia humano.

Esta é uma oportunidade rara para alargar a perceção que temos de nós próprios e verificar que somos mais do que os nossos corpos físicos. *Somos seres de energia e consciência!* Estes ensinamentos, integrando a energia humana e sua consciência, saúde, cura e conhecimento de si mesmo, representam a inovação para o desenvolvimento humano.

Durante este fim de semana, convidamo-lo a percorrer esta experiência connosco e, no final, voltar para o seu quotidiano de "coração aberto" e transformado.

Este workshop terá lugar na EMAC - Escola de Medicinas Alternativas, no Porto, nos dias 23 (pós-laboral), 24 (9h00-18h00) e 25 (09h00-16h00) de novembro.

Fausta Rendall

A RODA DE SABEDORIA MAIA

24 DE NOVEMBRO | 14H00-19H00

A Cosmovisão Maia

Os Maias sempre foram considerados os cartógrafos do Universo. Possuíam a soberania do conhecimento galáctico e da medida do Tempo. Deixaram-nos gravada em pedra a sua sabedoria cósmica - mensagens valiosas para que nos conectássemos com o cosmos e evoluíssemos como seres humanos.

Ensinaram-nos a viver o tempo de acordo com os ciclos da natureza e os ritmos do universo. Ao sintonizarmo-nos diariamente com as energias universais inscritas no calendário sagrado, aumentamos a nossa vibração, vivendo de forma mais simples e em harmonia com o todo. Aprendemos a respeitar o nosso lar, o planeta Terra, cumprindo com a nossa missão pessoal e obtendo um conhecimento profundo do nosso Ser e do cosmos, do micro e do macrocosmo.

Segundo palavras de Rigoberto, sacerdote Maia residente na Guatemala, e um dos guias espirituais com quem Sónia Pereira estudou: *"Surge agora o momento de darmos a conhecer ao mundo o conhecimento cósmico guardado até então. Estamos a entrar na época da união do conhecimento, da união das raças. O ser humano deve abolir qualquer tipo de separação e discórdia, unindo esforços para, juntos, como uma só força, cuidarmos do nosso sagrado lar - Gaia - o planeta Terra."*

Temas:

- . Hun Ab Ku - Um só Deus.
- . Os quatro pontos cardeais na tradição Maia.
- . Aprender a decifrar o Tzolkin - o calendário sagrado.
- . O ciclo da criação - os 13 números sagrados e a sua influência no nosso dia a dia.
- . Os 20 arquétipos dos selos solares Maias e sua orientação diária.
- . Como encontrar o ponto de equilíbrio interno e a ligação ao Universo.
- . Significado e função dos Nahuales do calendário Maia.
- . Elementos e locais de poder no Tzolkin.
- . Como construir a sua própria roda de medicina.

Valor: 50 euros

Inscrições: 924243165/914247616

Sónia Pereira

ALIMENTAR “O CORAÇÃO DA CIDADE”

Desde o início de novembro, o Coração da Cidade desenvolve um novo projeto de âmbito social, que promete revolucionar a cidade do Porto.

Iniciou um serviço de Take Away, de segunda a sábado, que visa “ajudar muitas famílias recém desempregadas ou com trabalho precário que podem fazer a sua refeição por um preço muito baixo”, explica a diretora, Lasalete Piedade Santos.

O preço base para uma refeição (sopa, prato e pão) é de 1,50 €, que vai subindo 50 cêntimos por cada pessoa conforme o agregado familiar...

Esta foi a fórmula que o Coração da Cidade encontrou para ajudar quem não consegue alimentar os seus familiares o mês inteiro:

- * uma família com 1 pessoa - 1,50 €
- * uma família com 2 pessoas - 2,00 € - cada refeição paga 1,00 €
- * uma família com 3 pessoas - 2,50 € - cada refeição paga 0,83 €
- * uma família com 4 pessoas - 3,00 € - cada refeição paga 0,75 €
- * uma família com 5 pessoas - 3,50 € - cada refeição paga 0,70 €
- * uma família com 6 pessoas - 4,00 € - cada refeição paga 0,67 €

“Este programa também se deve ao facto de muitas famílias já não terem capacidade de cozinhar, porque não têm gás, eletricidade ou água. Como não temos ajudas do estado, só podemos chegar até aqui”, afirma a diretora desta instituição de solidariedade social. E deixa o apelo: “Juntem-se a nós. Precisamos de contactar empresas alimentares de todo o género, produtores e fornecedores, empresas de embalagens... Ajude-nos a ajudar. Venha lutar connosco. Se pretende estar connosco, mesmo como voluntário virtual, ligue-nos”.

O Coração da Cidade nasceu em 1996, com o objetivo de apoiar em exclusivo os sem-abrigo da cidade do Porto. Dois anos depois, ampliou o seu trabalho, estendendo-o aos sem-abrigo do distrito e à vaga de emigrantes de Leste que chegava à região. “2003 foi o ano de mais uma viragem no nosso trabalho de apoio social. Assim tomamos, mais uma vez, o rumo daqueles que, mais fragilizados e em maior número, nos procuram: os desempregados e os mais idosos”. Nesse ano, o Coração da Cidade inaugurou as novas instalações, prosseguindo “sem apoios de ninguém, contando apenas com a ajuda da sociedade civil”.

Coração da Cidade

Rua Antero de Quental, 806 - 4200-066 Porto

Telef.: 22 502 5555 - Fax.: 22 502 7788

Lasalete Pinheiro Santos: 914715793

coracaocidade@sapo.pt

<http://ccidade.no.sapo.pt/blog.html> | <http://ccidade.no.sapo.pt/quemsomos.html>

CURSO DE BIOELETROGRAFIA APLICADA AO DIAGNÓSTICO BIOELETROGRÁFICO E INVESTIGAÇÃO

24 E 25 DE NOVEMBRO

09H00-20H00

O Curso de Bioeletrografia Aplicado ao Diagnóstico Bioeletrográfico e Investigação está programado para o último fim de semana de novembro, no Auditório da Junta de Freguesia da Sé, sita à rua Augusto Rosa, no Porto. O curso está formatado e destinado a profissionais de saúde/desporto; de biociências - biologia, bioquímica e biofísica; e a profissionais com formação em escolas de terapias quânticas e holísticas. Pode também ser frequentado por pessoas sem formação específica em áreas de saúde, com a finalidade de enriquecimento curricular em saber científico e crescimento pessoal, intelectual e científico.

Inscrições em:

marquez.kirlian@gmail.com

938 842 393

**Inscrições limitadas a dez
participantes.**

pub



Publicações Maitreya

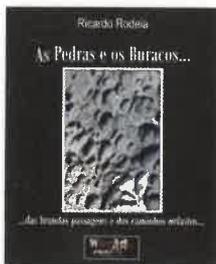
Rua do Almada, 372, 4º esq | 4050-033 Porto

Telefone: +351 22 201 21 20 | Telemóvel: 96 847 32 18 / 91 909 85 83 | Fax: +351 22 201 21 20



E-mail: flora@publicacoesmaitreya.pt
www.publicacoesmaitreya.pt

Propostas de leitura



As Pedras e os Buracos... das brandas passagens e dos caminhos nefastos

Ricardo Rodeia, Corpos Editora

Porque será que algumas pessoas só vêm pedras?

Porque há outras que só vêm buracos?

E porque é que ainda existem aquelas pessoas que por vezes vêm pedras e outras vezes só buracos?

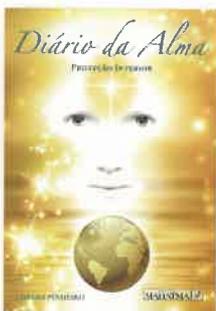
As Pedras e os Buracos... das brandas passagens e dos caminhos nefastos é o primeiro livro de poesia de Ricardo Rodeia, editado pela Corpos Editora, do Porto, que lançou também o seu primeiro livro, Apontamentos de Vida - Uma história visual...(fotografia).

Ricardo Rodeia nasceu no Porto, em 1976. É enfermeiro no serviço de Psiquiatria e terapeuta e docente em Medicina Chinesa. A escrita "é uma exigência emocional incontornável e exaustiva, entre o equilíbrio instável de criar, cuidar, saber e puro prazer."

Há

Há o que eu sinto e
Há o que tu sentes,
Há os seixos do leito
No rio de águas divergentes.

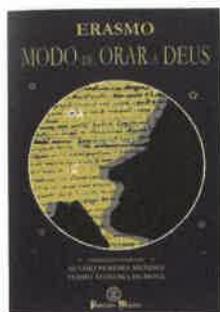
Perseguem o mar sem saber,
Quando lá chegarem, vão ver.



Diário da Alma

Lurdes Pinheiro, Edições Mahatma

Quando precisamos de ser organizados dentro e fora de nós, usamos uma agenda para que os nossos afazeres aconteçam na hora certa e no momento apropriado. Com a alma em particular, acontece o mesmo. Ela precisa de ser orientada, através de estímulos e métodos adequados para entrar em sintonia com a origem sagrada, bem como de ser precisa e concentrada em cada instante. Inspirado no Conhecimento Milenar da Filosofia e Meditação Raja Yoga, estudo que faz parte das disciplinas da UEMBK, o "Diário da Alma" tem como missão principal acordar o espírito, oferecendo-lhe organização e prática diária, ao nível da mente, através da discipinação de valores, poderes, virtudes, palavras ou pensamentos-chave, assim como reflexões e exercícios práticos sobre os mesmos. A saúde do nosso corpo é preservada através de uma alimentação rica em vitaminas, proteínas, sais minerais e outros nutrientes fundamentais à sua vitalidade. Da mesma forma, a vitalidade da alma, o ser espiritual que somos em essência, será protegida, nos momentos das intempéries da vida, pela presença da energia positiva que só os valores contêm. Este livro oferece ao leitor algumas dicas, no que respeita à orientação, nutrição e proteção da alma, que poderão ser usadas diariamente.



Erasmus - Modo de Orar a Deus

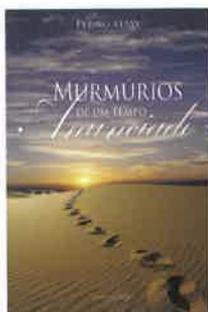
Álvaro Pereira Mendes e Pedro Teixeira da Mota, Publicações Maitreya (www.publicacoesmaitreya.pt)

Tradução de Álvaro Pereira Mendes e Pedro Teixeira da Mota, que a contextualiza e anota. Título original: «Modus Orandi Deum» 1ª. edição em 1524, acrescentada em 1525, impressas por Froben em Basileia.

Entre o céu e a terra ergue-se, no fogo da oração intensa, a alma que se liga ao espírito ou que aspira a Deus. Erasmo, o mais sábio dos estudiosos das primeiras décadas do séc. XVI, foi convidado, tal como Jesus há dois mil anos, a ensinar o que é o livre-arbítrio, a comunhão mística da Humanidade e os modos de oração e meditação.

O que emanando da Ideia e Palavra eterna se pronunciou na sua fina boca chega-nos hoje às mãos e almas, numa tradução fiel de Álvaro Pereira Mendes e Pedro Teixeira da Mota, enriquecida por valiosas anotações e uma biografia do suave pedagogo da piedade douta e da união da sabedoria pagã com a cristã, o impulsionador da vida criativa, independente e solidária.

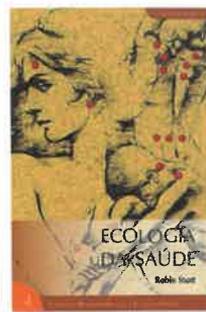
Passados 500 anos, em que o nome de Erasmo não pereceu antes pelo contrário é o santo protector da dinâmica estudantil da Europa, esta obra, lúcida nas críticas aos costumes e mentalidades e luminosa no discernimento e nas revelações, é um colóquio acerca do sumo Bem e da religião verdadeira do Espírito transmitida por Jesus à Samaritana, que lhe deu água a beber, e que constitui a essência perene das religiões, tradições, pedagogias e terapêuticas.



Murmúrios de um Tempo Anunciado

Pedro Elias, Caminhos de Paz

“Murmúrios de um Tempo Anunciado é um romance histórico que atravessa um dos períodos mais intensos do Cristianismo. De Décio a Constantino, das perseguições à instauração do dogma, de Antioquia a Niceia, esta obra dá-nos a conhecer, através da acção concreta, do viver profundo e do Amor genuíno, um grupo de seres que nunca deixou de acreditar num mundo mais fraterno e justo. É neste contexto, com o fim de um império que se desmoronava diante da sua própria prepotência, que surge a história de dois irmãos de alma que se conhecem para nunca mais se separarem, apesar da distância imposta pelo destino que soube, através do tempo, cuidar do amor de ambos como semente de um reencontro que apenas nos tempos de hoje se poderá consumir.



Ecologia da Saúde

Robin Stott, Edições Sempre-em-Pé

Robin Stott propõe aqui soluções aos problemas-chave que afligem o nosso atual sistema de saúde. Se quisermos constituir um verdadeiro serviço de saúde pública e não um «serviço da doença», precisamos de introduzir mudanças significativas nos processos de tomada de decisões.

Mostra-se de que maneira uma interação reforçada entre as pessoas pode contribuir para a promoção da saúde, para a justiça social e para a melhoria do ambiente. É delineado um programa para a constituição de organizações locais que tenham por objetivo a busca da saúde, as quais poderiam tomar-se unidades de governação ou gestão local.

pub

CONSULTA TARÔT TERAPÊUTICO

Acompanhamento terapêutico com consulta de tarôt com o objetivo de incentivá-lo a melhorar o seu futuro a nível pessoal e profissional.

- Procura emprego?
- O seu filho está com dificuldades na escola?
- Tem projetos para avançar e precisa de ajuda?
- Precisa de falar e não tem quem o ouça?

Eu posso ajudar...

Ligue 912 440 816

- AGENDA -

NOVEMBRO

17 E 24 NOVEMBRO E 1 DEZEMBRO | 16H00-17H00 WORKSHOPS BABYOGA

Escola de Yoga – Leça
Praceta S. Miguel Arcanjo, 27 | Leça da Palmeira
939 323 271 | 220 944 132 | uney@escoladeyoga.pt

20 NOVEMBRO A 2 DEZEMBRO CURSO TANTRA, SEXO & AMOR

Módulo TANTRA, com Pavita:

_GRUPOS DE TANTRA

dias 20, 22, 27 e 29 de novembro, 20H00 - 22H30

_ENCONTRO DE MULHERES

Sábado, 24 de novembro, 14H00 - 18H00

_WORKSHOP INTENSIVO DE TANTRA

no fim de semana 30 de novembro, 1 e 2 de dezembro,
com início sexta às 20H00 e fim no domingo às 18H00
www.facebook.com/events/364661170288819/

21 NOVEMBRO | 20H00 - 22H00 (às 4^{as} quinzenalmente) GRUPO REGULAR QUINZENAL DE BIOENERGÉTICA

www.facebook.com/events/533404736676418/

EM NOVEMBRO | 3^{as}, 20H00 - 22H30 ESCOLA DE MEDITAÇÃO ACTIVA OSHO

www.facebook.com/events/222669627862301/

23 NOVEMBRO | 18H00 AULA GRÁTIS DE BIOENERGÉTICA com Anju (Telma Sacramento)

Apresentação do curso "A Verdade Escondida no Corpo"
Vagas limitadas

Inscrição 92 722 78 56 | tsacramento@hotmail.com
www.ipnaturologia.com | www.telmasacramento.com

23 NOVEMBRO | 20H00 - 24H00 TANTRA AUM com Pavita

Centro BioTribes - Associação Portuguesa de Investigação e
Terapia Bioenergética

Anju - 927 227 856 | Chaitanya - 963 535 391

Pramod - 914 613 323

info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

24 NOVEMBRO | 14H00 - 18H00

ENCONTRO DE HOMENS com Pramod, Oorjit e Kiran

Centro BioTribes - Associação Portuguesa de Investigação e
Terapia Bioenergética

Anju - 927 227 856 | Chaitanya - 963 535 391

Pramod - 914 613 323

info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

24 NOVEMBRO | 15H00

ATELIER DE MANDALAS PARA ADULTOS

Escola de Yoga – Foz
Rua de Gondarém, 782, fracção E | 4150-373 Porto
226 108 062 | 939 323 271 | uney@escoladeyoga.pt

25 NOVEMBRO | 10H00-19H00

CURSO DE CRISTALOTERAPIA - MÓDULO I

Geral@casabrahma.com
www.casabrahma.com

30 NOVEMBRO, 1 E 2 DEZEMBRO

EXPO IDADE DO SABER, VIDAS ATIVAS, VIDAS SAUDÁVEIS, destinada ao bem estar para seniores

Exponor

<http://www.idadedosaber.net/>

30 NOVEMBRO | 14H00-16H00

III ENCONTRO MÃO DE DANÇA

Auditório da APPACDM de Matosinhos

Rua Dr. Leonardo Coimbra, s/nº 4465, São Mamede de Infesta

DEZEMBRO

1 DEZEMBRO | 14H30

ESSÊNCIAS E FRAGRÂNCIAS

Escola de Yoga – Foz
Rua de Gondarém, 782, fracção E | 4150-373 Porto
226 108 062 | 939 323 271 | uney@escoladeyoga.pt

1 DEZEMBRO

INICIAÇÃO AO XAMANISMO ESSENCIAL (1º módulo)

Maria Margarida Barros

915 486 254 | www.mariamargaridabarros.com

2 DEZEMBRO

TÉCNICAS E ARTES DE CURA E AUTO-CURA (2º módulo)

Maria Margarida Barros

915 486 254 | www.mariamargaridabarros.com

5 E 9 DEZEMBRO

Portugal Maior, Encontro Internacional para o
Envelhecimento Ativo

www.portugalmajor.fi.pt

7 DEZEMBRO | 20H00 - 23H00

TRANCE DANCE

Centro BioTribes - Associação Portuguesa de Investigação e
Terapia Bioenergética

Anju - 927 227 856 | Chaitanya - 963 535 391

Pramod - 914 613 323

info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

7 DE DEZEMBRO | 21H30

CONCERTO MEDITATIVO "CONECTANDO COM GAYA"

"Conectar com a mãe terra permitirá tomar consciência de que somos uma centelha de vida animando o corpo físico. E com a união dos dois é que será possível viver neste maravilhoso mundo".

Casa de Juventude de S. Mamede Infesta
(Rua Silva Brinco, n.º 95 S. Mamede de Infesta)
www.sadhanna.com | 961 680 718 Laura Oliveira

8 DEZEMBRO

CAMPO DE MEDITAÇÃO ACTIVA OSHO | 09H00-18H00

Centro BioTribe - Associação Portuguesa de Investigação e Terapia Bioenergética

Anju - 927 227 856 | Chaitanya - 963 535 391

Pramod - 914 613 323

info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

TAÇAS TIBETANAS – UMA VIAGEM AOS SONS DOS HIMALAYAS | 15H00

CONCERTO MEDITATIVO DE TAÇAS TIBETANAS | 19H00

Escola de Yoga – Foz

Rua de Gondarém, 782, fracção E | 4150-373 Porto
226 108 062 | 939 323 271 | uney@escoladeyoga.pt

CONVERSAS À VOLTA DA ARQUITECTURA, ESPAÇO PÚBLICO E PAISAGEM (2ª EDIÇÃO) | 21H00

@ PP - HOME DESIGN

Conversations around Architecture, Public Space and Landscape (2nd Edition)

contagiarte@contagiarte.pt

À LUZ DA ESTRELA, NARRAÇÃO DE CONTOS

Sofia Freitas e Susana Correia

Espaço Compasso – Associação de Intervenção e apoio Cultural e Artístico

Rua Da Tominha, 111 – Cedofeita

Inscrições: Ilda Camilo 916 725 864

9 DEZEMBRO

INICIAÇÃO REIKI ESSENCIAL NÍVEL 1

"Todas as formas de vida tem essências simplesmente fantásticas, o homem tem em si a capacidade de captar, usar e desfrutar da energia que envolve o cosmos. Uma das formas mais simples e maravilhosas é através do Reiki."

Espaço Centro Essênio - (Rua Castelo Guimarães, 106 Carvalhido. Junto ao Hospital da Prelada)

www.sadhanna.com | 961 680 718 Laura Oliveira

14 DEZEMBRO | 20H00 - 22H00

LOVE MEDITATION - MEDITAÇÃO SOCIAL

Centro BioTribe - Associação Portuguesa de Investigação e Terapia Bioenergética

Anju - 927 227 856 | Chaitanya - 963 535 391

Pramod - 914 613 323

info.biotribe@gmail.com | www.facebook.com/biotribe

VISITAS

CONHECER O BAIRRO com Marta Azevedo

17 E 24 NOVEMBRO

CIRCUITO DAS GALERIAS

Aos sábados: 15H00-16H30

4, 11, 18 E 25 NOVEMBRO

CIRCUITO HISTÓRICO-TEMÁTICO

Tema: Rua Adolfo Casais Monteiro

Aos domingos: 17H00-18H00

*Podem ser marcadas visitas para grupos particulares consoante a disponibilidade do guia.

Preço: 5 euros. Acompanhantes até aos 16 anos não pagam.

Nº mínimo: 3 pessoas. Nº máximo: 9 pessoas.

+ info: terranaboca@gmail.com | 934 300 978

ECO-SOCIAIS

Guiadas pelo projeto PORTO DE ENCONTROS – Reflexão e visitas eco-sociais em parceria com a Terra na Boca – Associação Cultural, e inserida no projecto Bairro das Artes Circuit.

Próximas sessões:

Dia 9 de Novembro, 6ª feira, às 10h15 (em português)

Inscrições até 07 de novembro

Dia 23 de Novembro, 6ª feira, às 10h15 (em inglês)

Inscrições até 21 de novembro

Duração aproximada: 2h30.

CIRCUITO DO BAIRRO DAS ARTES, ROMÂNTICO E MASSARELOS com Pedro Jorge Pereira

Preço: 7 portinhos - individual

6 portinhos - a partir de 3 ou mais participantes ou aderentes ao Bairro das Artes Circuit.

+ info e inscrição: portodeencontros@gmail.com

Pontos de Distribuição

Orfeão do Porto (Porto)
Publicações Maitreya (Porto)
Posto de Abast. de Avintes
(Vila Nova de Gaia)
Casa Brahma (Porto)
Voz do Silêncio (Rio Tinto)
Human Light (Águas Santas - Maia)

Parcerias

Human Light
Terra na Boca
PAZPAZES
Publicações Maitreya
Gabinete de estética Isabel Oliveira
Mfotografia
Orfeão do Porto
Voz do Silêncio
Casa Brahma

Disponível versão
em formato digital (pdf).
Envie o seu pedido para:
info@revistaespacoaberto.pt

**“Aceita a força
da vida
para descobrires a
magnitude do teu ser.”**

*“espaço aberto - Revista Alternativa”
é um hino à consciência, lembrando
que a verdade que reside dentro
de nós é o alicerce para um
mundo melhor.*

Assim nasceu este projeto
editorial, único no mercado.
É uma reflexão à vida,
levando-nos a uma viagem
ao nosso interior; é um
veículo de divulgação
e reconhecimento das
terapias alternativas.



pub



**FACTOR
GÊNIO**

DESIGN E PRODUÇÃO GRÁFICA

www.facebook.com/Factorgenio



RECUPERAÇÃO ACTIVA

**Recuperação e Reabilitação de Lesões
Musculares, Ortopédicas e Desportivas
Massagem de Relaxamento e Terapêutica**

Rua da Fonte Santa, 136 - Sala A | 4400-157 Vila Nova de Gaia
(a 400 m do Tribunal de Gaia, direcção Devesas)
Tlm.: 914 325 338 | Email: recuperacao_activa@hotmail.com



**TERAPIA
PELA FÁSCIA**

**Workshop Introdutório
de Libertação Miofascial**

19 e 20 de janeiro – Lisboa
Paula Madeira (professora da ESMTC)

A Fásia é uma teia tridimensional que regista todos os traumas, físicos ou emocionas. A libertação miofascial promove o desbloqueio dessas tensões e uma harmonia mais profunda do corpo e mente.

Contactos: Margarida Sá Domingues
966 638 325 : margaridasadomingues@gmail.com

**A PENSAR EM SI,
OFERECEMOS-LHE
VOUCHERS
DE DESCONTO.**

VOUCHER DESCONTO



**20% DESCONTO
EM LIVROS**

VOUCHER DESCONTO



**OFERTA
1 IONIZAÇÃO CORPORAL**

VOUCHER DESCONTO

**ALMOFADAS RELAXANTES
ZEN & NATURAL**



DESCONTO DE 4 EUROS POR UNIDADE

VOUCHER DESCONTO



CLÍNICA LEONEL DUARTE

**50% DESCONTO
NA 1ª CONSULTA**

VOUCHER DESCONTO



**DESCONTO 25%
MASSAGEM AYURVEDA
MASSAGEM RELAXAMENTO COM CRISTAIS**

**DESCONTO DE 25%
ACTUAÇÕES EM EVENTOS**

VOUCHER DESCONTO



OFERTA

**1 MENSALIDADE DE AULAS DE YOGA ADULTOS
1 X POR SEMANA**

VOUCHER DESCONTO



VALE 1 SESSÃO DE COACHING!

**NAS SESSÕES DE COACHING, PODE ENCONTRAR-SE
CONSIGO MESMO/A, GANHAR ASAS E VOAR!
VENÇA NA VIDA, A NÍVEL PESSOAL OU PROFISSIONAL!**

VOUCHER DESCONTO



**NA COMPRA DE UM CHEQUE DE MASSAGEM
OFERTA DE UMA BOLSA DE URSO TERAPÉUTICO
NO VALOR DE 19 EUROS**



VOUCHER DESCONTO



CASA BRAHMA

VOUCHER DESCONTO



CASA BRAHMA

VOUCHER DESCONTO



CASA BRAHMA

**Massagem
de Relaxamento**

com aromaterapia

10€

Oferta especial de desconto
na massagem Brahma Relax

Oferta especial de Natal

Na compra de valor igual ou superior a

20€ em produtos, oferta de um cristal!

Oferta limitada ao stock existente

**Curso de
Cristaloterapia**

10€

Oferta especial de desconto
na participação do 1º módulo
do curso de Cristaloterapia.

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Isabel Oliveira

RITUAIS DE CORPO E ALMA
www.isabelesteti.com

Rua Dom Afonso Henriques, 2491
4425-057 Águas Santas - Maia
229 780 251 | 966 215 006
geral@isabelesteti.com | www.isabelesteti.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Publicações Maitreya

Rua do Almada, 372, 4º esq | 4050-033 Porto
Telefone: +351 22 201 21 20 | Telemóvel: 96 847 32 18 / 91 909 85 83
Fax: +351 22 201 21 20
E-mail: flora@publicacoesmaitreya.pt
www.publicacoesmaitreya.pt



1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



**DANÇA DO VENTRE (AULAS PARA TODAS AS IDADES)
DANÇA ORIENTAL MÃE & FILHA
YOGA & ALEGRIA PARA PAIS & FILHOS**

Espaço Essência d'Oriente
Edifício Vallis Center, Rua da Passagem, 404 - loja 6 - Valongo
(Prédio Rosa junto ao Parque da Cidade de Valongo)
919 865 904 | <http://essenciadoriente.blogspot.pt>

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



R. Augusto Nogueira da Silva, nº20 | Edifício Artezê, Sala S
4475-615 Avioso (Stª Maria) | Castelo da Maia - Maia
Marcações: 968 535 083

clinicaleonduarte@hotmail.com
www.clinicaleonduarte.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012

AS ALMOFADAS RELAXANTES **ZEN & NATURAL**
SÃO RECHEADAS COM ERVAS MEDICINAIS
CUIDADOSAMENTE SELECIONADAS E QUE DEPOIS
DE AQUECIDAS PROPORCIONAM SENSÇÃO DE RELAXAMENTO,
BEM-ESTAR, ANTI-STRESS E ALÍVIO NAS DORES CERVICAL E/OU
LUMBAR, PROVOCADAS POR CANSAÇO FÍSICO E EMOCIONAL.

POSSUEM TAMBÉM GRÃOS NATURAIS QUE AJUDAM
A MANTER O CALOR NA SUA APLICAÇÃO.

UTILIZAÇÃO: AQUECER DE 1 A 2 MINUTOS NO MICRO-ONDAS
E APLICAR NA PARTE DO CORPO QUE DESEJA RELAXAR.

INDICADA TAMBÉM PARA TRATAMENTOS DE RELAXAMENTO EM CLÍNICAS E SPAS.

964 062 130
ritabrancoff@gmail.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de janeiro de 2013



Rua Dr. Mário Cai Brandão, 158
4435-321 Rio Tinto (Junto à Estação CP)
Tel.: 220924682 | 912629329
geral@vozdosilencio.com
www.vozdosilencio.com

1 voucher por pessoa
Válido até 30 de março de 2013



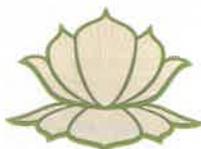
Dr.ª Céu Gomes: Psicóloga e Coach
Rua D. Afonso Henriques, 4449, 4425-057 Águas Santas, Maia
Marcação: 914 023 976
www.essenciahumana.com | ceugomes.psi@gmail.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Rua de Gondarém, 782, fracção E
4150 - 373 Porto
Tel / Fax: 226 108 062
Tlm: 939 323 271
email: uney@escoladeyoga.pt
www.escoladeyoga.pt/

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Rua Costa Cabral, 1648, 1ºDto | 4200-215 Porto
Telemóvel: 919 432 763

geral@casabrahma.com
www.casabrahma.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Rua Costa Cabral, 1648, 1ºDto | 4200-215 Porto
Telemóvel: 919 432 763

geral@casabrahma.com
www.casabrahma.com

1 voucher por pessoa
Válido até 31 de dezembro de 2012



Rua Costa Cabral, 1648, 1ºDto | 4200-215 Porto
Telemóvel: 919 432 763

geral@casabrahma.com
www.casabrahma.com

espaço aberto

revista alternativa

ASSINE JÁ!
RECEBA
COMODAMENTE
EM SUA CASA
A SUA REVISTA.



Receba comodamente em sua casa as 6 edições/ano (periodicidade bimestral), pelo valor de 25 euros ou se desejar fazer publicidade, preencha o cupão

Recorte, fotocopie ou digitalize e remeta para:
Rua Raimundo de Carvalho, 171 - 2º - sala 23 | Mafamude | 4430-186 Vila Nova de Gaia
ou envie por email para: info@revistaespacoaberto.pt

ASSINATURA · PUBLICIDADE

Nome _____
Morada _____ Código Postal _____
Localidade _____ Telefone _____
Email _____ NIF (essencial para emissão de fatura) _____
Data de nascimento _____ Profissão _____

- 1) Sim, desejo assinar as 6 edições anuais, pelo valor de 25 euros (Portugal Continental)
 40 euros (Europa)
 55 euros (Resto do mundo)
- 2) Pretendo que me contactem para anunciar na revista "espaço aberto"

Contactos: info@revistaespacoaberto.pt | 924 243 165 | 914 247 616 | 223 758 471 | www.revistaespacoaberto.pt

Os dados recolhidos serão processados automaticamente e destinam-se à gestão do seu pedido e à apresentação de futuras propostas. O seu fornecimento é facultativo em termos legais, o signatário tem garantido o acesso aos seus dados e respetiva retificação. Se pretender que os seus dados não sejam facultados a terceiros assinale com um x



Lago Azul
Confeitaria-Restaurante

Rua Marquês Sá da Bandeira, 380
4400-217 Vila Nova De Gaia
Telefone: 223 704 651



carta aberta

Contadoras de notas e moedas • Máquinas de depósito • Dobradoras
Envelopadoras • Guilhotinas • Cizalhas • Franqueadoras • Endereçadoras
Máquinas abrir cartas • Encadernadoras • Plásticas
Máquinas de cartões • Recicladoras de notas • Detectores de notas
Datadores • Destruidoras de papel • Recicladoras de cartão

Serviços de Manutenção e Assistência Técnica

Rua dos Navegantes, 51 - 4000-358 Porto
geral@carta-aberta.pt | www.carta.aberta.pt | Tel. +351 22 9446315



PAPELARIA

Gracimar

Rua Manuel Ferreira Pinto, 74
4470-077 Gueifães - Maia
Tel. 22 960 78 93



Ivone Silva

Avenida João Paulo II, 624 | 4410-075 Arozeiro V.N. Gaia | 227531546
Rua Dr. Milheiros, 488 | 4410-325 S. Félix da Marinha V.N. Gaia | 227825616



LINA CARNEIRO
INSTITUTO DE BELEZA
CABELEIREIROS

AV. NOVO RUIVO, 2
4470-209 VILA
TEL. 225 413 935

CABELEIREIRO, EXTENSÕES
MANICURE, PEDICURE, CALISTA
DEPILAÇÃO A FRIO, DEPILAÇÃO A LASER
EPILAÇÃO ELECTRICA
DRENAGEM LINFÁTICA
TRATAMENTOS DE ROSTO E CORPO
MSSAGEM TERAPÉUTICA
MESOTERAPIA

CONSULTAS DE ASTROLOGIA
Inês Bernardes

R. Ramalho Ortigão, 34, 3º Esq B, Sala 2
4000-407 Porto
Tlm: 934523201
ines.bernardes@portugalmail.pt



Ofereça uma consulta
através de um Postal Prenda



RECONEXÃO

Alda Maria Afonso
Praticante de Cura Reconnectiva e Reconexão

Rua Luisa Neto Jorge, 179
Leça da Palmeira
aldaafonso333@hotmail.com 938404965 | 229962998



Rui Pinto
Terapeuta MTC




Acupuntura e Moxabustão
Shiatsu
Ayurvédica
Tui Na
Reiki
Reflexologia
Auriculoterapia
Drenagem Linfática



Sadhanna

Proporcionamos o Equilíbrio do Ser

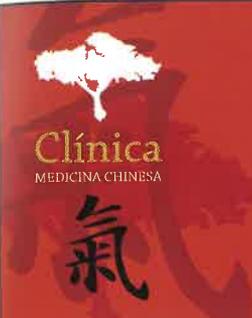
Dhara Treatment * Tratamentos de Reiki Essencial
Cursos de Reiki Essencial * Meditações Orientadas

www.sadhanna.com
Telef.: 961680718 sadhanna.geral@gmail.com

Rua da Amieira, 93
4465 - 021 S. Mamede de Infesta
☎ +41°11' 13.66" -8°37'36.77"

☎: 91 8161021 / 93 4089991
✉: rui.pinto2@portugalmail.pt

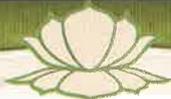




LEONEL DUARTE
telm. 96 853 50 83

www.clinicaleonelduarte.com
clinicaleonelduarte@hotmail.com

R. Augusto Nogueira da Silva, n.º20
Edifício Artze, Sala 5
4475-615 Avioso (Stª Maria)
Castêlo da Maia - MAIA



Casa Brahma

Medicinas Naturais - Massagens - Yoga - Retiros
Concertos Meditativos

www.casabrahma.com

geral@casabrahma.com R. de Costa Cabral 1648, 1ro dto
91 943 27 63 Porto



quinta do mitra

Agricultura Biológica

Sítio dos Casais - Arco de São Jorge
9230-016 Arco de São Jorge
Madeira - Portugal

Telemóvel: 963 124 378

quintadomitra@gmail.com
www.quintadomitra.com

A Quinta do Mitra fica situada na freguesia do Arco de São Jorge, mesmo junto ao mar (no Norte da Ilha da Madeira). Estamos a uma altitude de 45-50m do Mar. É uma exploração certificada em produção de hortícolas frescas, plantas aromáticas e medicinais e frutas subtropicais em Agricultura Biológica, desde Abril de 2006 - Certificação n.º 15208 A/ 08 - Sistema de Controle Certiplanet - PT / AB 04.

O Modo de Produção Biológico garante a qualidade dos alimentos e a segurança alimentar; quem faz este tipo de agricultura têm como principal objectivo não destruir o ecossistema, e melhorar o ambiente, fazendo reciclagem, poupando água e usando energias alternativas. Desde Setembro de 2008, a empresa é certificada em distribuição e entrega ao domicílio de produtos de Agricultura Biológica.



"Faça pela sua Saúde
Coma produtos de Agricultura Biológica"



POSTO ABASTECIMENTO DE AVINTES

ABERTO 24 HORAS

Meios de pagamento:
Visa / Multibanco / Galp frota
- Aderente ao desconto
Continente Vice-Versa -



Loja de Conveniência

Lavagem e Aspiração
Lavagem jet-wash

Tel. 227 871 908 . Fax: 227 871 909
EN 222 (Av. Vasco da Gama, 6615) - Avintes
4430-755 Avintes - Vila Nova de Gaia
tgavintes@galpenergia.com



ALFARROBA
cozinha vegetariana

Restaurante Vegetariano, com pratos muito saborosos e saudáveis, sumos naturais, saladas variadas e sobremesas deliciosas confeccionadas com frutose e açúcar mascavado, café de cereais ou nespresso.

Se deixar o seu carro no parque de estacionamento da galeria, o ALFARROBA oferece uma hora grátis.



Rua João Diniz 247-Galerias Mota Galiza, 1.º-j 59/60 | 4050-324 PORTO
Tel. 220 993 907 | Email: sandra1972@live.com.pt

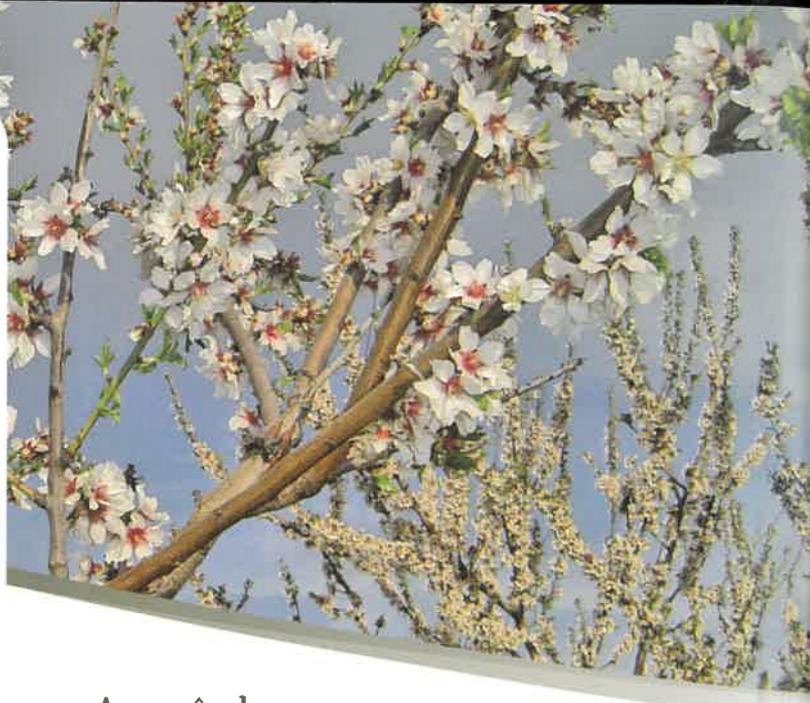


Trás-os-Montes, Portugal

Amêndoa é um fruto seco de excelência dado pela amendoeira (*Prunus dulcis*), é uma árvore de folha caduca que pertence à família das Rosaceae, sendo notável pela sua beleza aquando a floração. Em Portugal são características na região de Trás-os-Montes e similarmente no Douro e Algarve. As variedades mais tradicionais são as amêndoas doces (*amygdalae dulces*), as amêndoas amargas (*amygdalae amarae*) e amêndoas molares (*amygdalae fragilis*). O clima é uma condicionante, sendo uma espécie tipicamente mediterrânica agrada-lhe o clima quente e seco, embora seja muito resistente a temperaturas baixas.

Desde a mais remota antiguidade, a amendoeira, influenciou o homem e deu lugar a inúmeras tradições das mais diversas ordens. Influuiu a religião, a pintura, a medicina, os cuidados de beleza e a alimentação.

Vários estudos efectuados nas Universidades de Toronto, Tufts, Califórnia e no King's College em Londres apresentam diversas razões para o consumo de amêndoas. Os estudos indicam que ingerir uma porção de amêndoas diária, como parte de um estilo de vida saudável, permite diminuir os níveis do colesterol "nocivo", ou o LDL, e auxiliar na redução do risco de doenças cardíacas.



As amêndoas

Estão disponíveis para venda em pequenas quantidades ou a granel (quantidades > 15 kg) e de diversas formas....



Com casca



Com pele



Palitada



Sem pele



Laminada



Granulada



Moída sem pele



Moída com pele



As plantações A. J. Caseiro Pinto localizam-se na região de Trás-os-Montes, nas encostas do Rio Sabor, dispendo de inigualáveis condições naturais e clima específico, de uma excelente exposição solar e de solos que permitem qualidades distintas para a produção de amêndoa. Estes frutos secos possuem características únicas de qualidade excelentes. A produção resulta exclusivamente da cultura e tradições antigas, permitindo um produto 100% natural e saudável. A qualidade, a excelência e a tradição ancestral de produtos secos produzidos a pensar em si... com custos adequados ao seu tipo de perfil...

Telefone: +351 939 684 673

Email: produtosregionais.caseiropinto@gmail.com

www.ajcaseiropinto.com