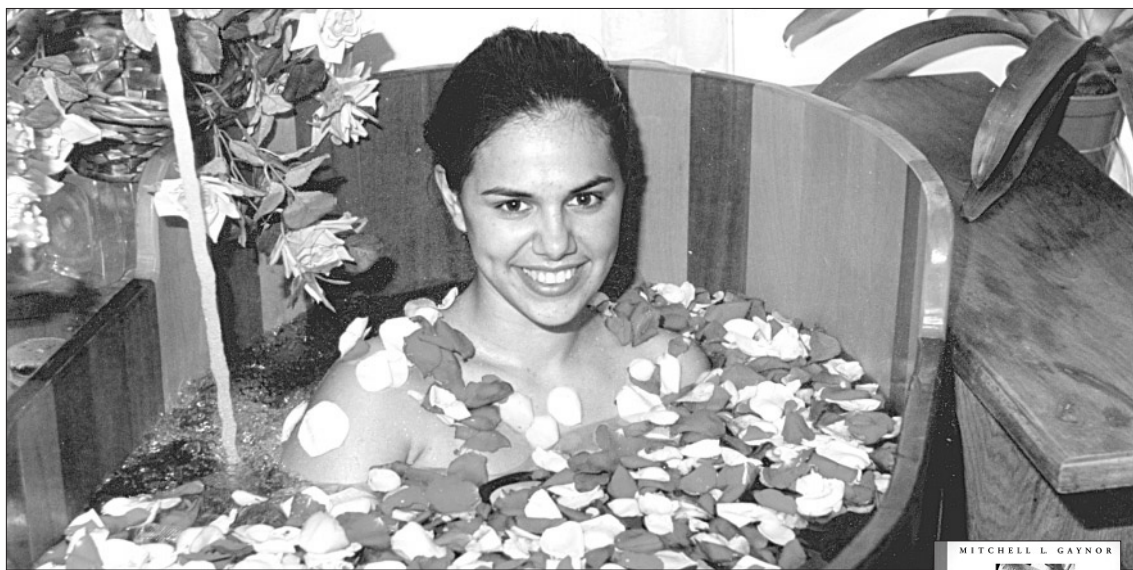


comportamento



A terapia relaxante do ofurô

O banho de ofurô, uma espécie de tina redonda, construída artesanalmente em madeira, sem pregos, e originária do Japão, vem ganhando adeptos também entre os gaúchos. Tudo indica que os banhos de ofurô tenham se iniciado com o hábito de os japoneses banharem-se em águas quentes dentro de cavernas, em busca da cura de várias doenças. Com o passar do tempo, levaram esta terapia para dentro de casa, utilizando as banheiras de madeira. Sua função principal é possibilitar um profundo relaxamento do estresse do dia-a-dia; por ser realizado com água em altas temperaturas, a pessoa pode ficar imersa, aproximadamente, por 20 minutos. Pessoas com pressão baixa devem informar aos atendentes sobre o problema e terão a temperatura e tempo de exposição à água reduzidos. Dependendo da pessoa e das disfunções por ela apresentadas, é indicado o uso de ervas calmantes ou estimulantes, de preferência, colhidas frescas (manjeriço, alecrim, cidreira, entre outras), além de pétalas de rosas, óleos essenciais e aromatizantes. Pessoas que sofrem de estresse, dores musculares, acúmulo de toxinas, depressão e ansiedade podem se beneficiar da terapia. Em Porto Alegre, pode-se encontrar o banho de ofurô na Nena Gugel (Álvares Cabral, 196).

A DOIS PASSOS DO PARAÍSO

A sonhada felicidade pode estar próxima. Léio Buscaglia, autor de "O Paraíso Fica Perto – Felizes são Aqueles que Amam com Paixão", da Editora Nova Era, afirma que, quanto mais apaixonado for nosso amor por tudo que nos envolve, mais perto estaremos de uma vida feliz. Para o autor, a felicidade pode estar na disposição de crescer e mudar continuamente.

O PODER DOS SONS

O Dr. Mitchell Gaynor, diretor de Oncologia Médica e Medicina Integrativa no Starnig-Cornell Cancer Prevention Center, relata em "Sons que Curam" (Cultrix) suas experiências com o emprego, desde 1991, dos sons como forma de terapia auxiliar em casos de câncer. Também explica, em linhas gerais, como e por que os sons e as vibrações influenciam a nossa fisiologia. Seus exercícios, de fácil realização, passam pela identificação de uma música pessoal, espécie de mantra; e pela meditação através da voz ou outro instrumento.



Sons que Curam

Um método simples e poderoso para aliviar o estresse e a dor.

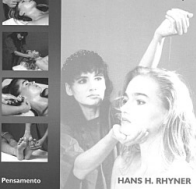
CELTRIX

MEDICINA ORIENTAL

O Ayurveda, renomado sistema oriundo da Índia e redescoberto pelos médicos da atualidade, promete preservar a saúde através da manutenção de uma dieta adequada ao tipo físico de cada pessoa e da prática de exercícios. Sua síntese está em "Ayurveda" (Editora Pensamento), de Hans H. Rhyner, livro ilustrado que mostra como identificar o biotipo de cada um, tratamentos preventivos e curativos para problemas eventuais, medidas simples para se ter uma vida saudável, dicas para uma alimentação equilibrada, para alívio da tensão e desintoxicação do organismo.

Ayurveda

Um tratamento de saúde que não agride o seu corpo



Pensamento

HANS H. RHYNER

espirituais

TER, SEM DEIXAR DE SER?

"Por que Eu Não Pensei Nisso Antes?" é o livro de Paulo Angelim (Editora Casa da Qualidade) que traz reflexões para a construção de relações saudáveis e de uma carreira de sucesso. Ele convida o leitor a encontrar respostas para questões como "O que difere um do outro?"; "Por que somos o que somos?"; ou "Como ter, sem deixar de ser?". É um mergulho dentro de si mesmo que busca responder à indagação que alguns indivíduos, com certeza, já fizeram diante dos problemas da vida.

MEU CORAÇÃO PERGUNTOU

Selma Said é a autora de "Meu Coração Perguntou II – O Poder Secreto das Virtudes" (Editora Vozes). Para as crianças, transmite brincadeiras capazes de estimular novas percepções. Para os jovens, dá pistas sobre a identidade de cada um diante da vida. Para os adultos pode ser um poderoso "talismã", nos momentos de indecisão. Segundo a autora, o objetivo é reconectar as crianças com o universo da imaginação, de quem o reino da fantasia foi arrancado, em consequência do acúmulo de atividades modernas.



Começa hoje um workshop de eutonia e expressão corporal. A abordagem temática será consciência e percepção corporal, liberação de tensões ósteo-musculares e flexibilização articular, educação da postura e saúde da coluna vertebral. Interessados podem entrar em contato pelo fone 3221-6152.



Também marcado para hoje o início do curso de formação de terapeutas, no Instituto Corpo & Mente. Maiores informações e inscrições: 3343-9953.