

A educação do corpo e da alma na cosmovisão Guarani



“O Tempo Guarani”, desenho de Kiko Benite.

A educação corporal indígena traz o movimento do corpo e sua relação com a natureza. Tudo é parte de um mesmo ciclo da vida, tudo é parte de um mesmo ser. Não estamos distantes da energia da terra, tudo nos conecta e nos interliga. Por isso, se a Terra adoecer nós também adoecemos. O processo de cura está ligado também com o meio ambiente, então o corpo, a mente e o espírito precisam ser cuidados com o mesmo zelo.

O melhor jeito de não ter doenças é a prevenção



Temos que cuidar da natureza e do próximo como sendo uma mesma família, uma extensão do nosso próprio corpo, respeitando o espaço de cada um e de cada ser. Existem várias formas de prevenção. Uma delas é a própria alimentação saudável sem agrotóxico. Rezar e agradecer por esse alimento. Na cultura Guarani, existe sempre o benzimento tradicional do alimento.



“A lenda do milho”, desenho de Kiko Benite.



*Moã Djá (O dono da planta),
desenho de Kiko Benite.*

LIMPEZA DO CORPO E DO ESPÍRITO

Não adianta o corpo estar limpo se o pensamento estiver sujo. Por isso, é fundamental tomar banho de ervas, fazer exercícios mesmo estando em um espaço pequeno e cuidar da mente.

RESPEITAR A VIDA DE CADA SER

Usar os elementos da natureza a
nosso favor.

BEBER MUITA ÁGUA

Beber chás: é importante beber chás para o fortalecimento do corpo e do espírito, mas também com moderação.

PEDIR AUTORIZAÇÃO E PROTEÇÃO

Quando for tirar uma erva medicinal é bom falar com a planta. Acreditamos que cada ser tem um dono ou um espírito de proteção.



A água serve para limpar as energias do corpo e espírito. Um bom banho com ervas renova as energias. O Povo Guarani sempre utiliza a água como meio de filtrar as impurezas do mundo. Ela faz parte da vida. Rezar com a água, agradecendo sempre as forças divinas para a renovação da vida.

A terra é onde buscamos o equilíbrio, a força. Ela que nos faz ficar fortes, que nos traz a saúde e o bem estar.



O fogo é essencial para a vida: o calor. Na comunidade Guarani você sempre verá um fogo aceso. Ele é fundamental para tirar as impurezas. Quem não mora em um lugar onde possa fazer o fogo basta meditar imaginando esse calor.

O vento é quem traz a chuva e quem leva as sementes das plantas.

OS QUATROS ELEMENTOS, A TERRA, A ÁGUA, O FOGO E O VENTO SÃO PARTES IMPORTANTES DO PROCESSO DE CURA.



O CANTO-DANÇA: O CANTO E A DANÇA SÃO A EXPRESSÃO DA PRÓPRIA ALMA. O CANTO TRAZ A CURA, E A DANÇA AJUDA A CANALIZAR ESSA ENERGIA QUE VEM DA NATUREZA.

Os instrumentos sagrados ajudam a se conectar com os elementos de cura. O tambor e o chocalho são importantes instrumentos de concentração e também da cura: tudo se relaciona. Na cultura indígena usamos muito o canto para fortalecer a relação com as divindades.

Fitoterapia indígena Guarani



As ervas e os chás indígenas estão presentes na nossa cultura e esse conhecimento é repassado para a família. Nós indígenas quando olhamos para a mata enxergamos a vida, a força e os remédios. Por isso respeitamos e aprendemos a ver a natureza como um ser vivo. Os remédios fazem parte também do processo de cura e é importante tê-las em nossas casas. Toda vez que formos colher as plantas medicinais precisamos pedir autorização, e quando fazemos o chá temos que ter bons pensamentos e muita energia positiva. A seguir, apresento algumas das plantas medicinais utilizadas na fitoterapia Guarani:



Capim rosário (Kapia): Serve para os males dos rins; regula a menstruação; sua semente usada em colar serve contra as más energias.



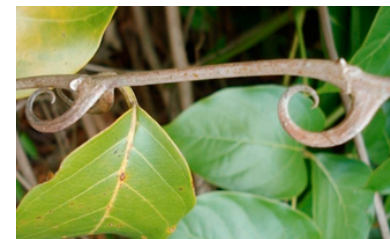
Carqueja: Ajuda o fígado; serve para curar a gripe e tirar dores de cabeça.



Erva baleeira: Serve para acalmar as dores musculares, tratar infecções bucais, dores de dente; se fizer um tipo de vassoura serve para limpar as más energias.

sem foto disponível

Erva de cuitelo: Serve para as crianças, feito como chá contra as dores de barriga.



Erva de unha de gato: Bom para curar infecções estomacais, vermícida.



Pata de vaca: Sua folha lembra uma pata de vaca. Serve como diurético; bom para diabetes; dores no estômago; mas existem três ou mais espécies e cada uma é bom para tirar uma doença, cuidado não pode usar em excesso.



Picão: Serve para abrir o apetite; ajuda a combater a tosse, deve ser feito chá para as crianças doentes.



Poejo: Bom para usar com bebês e crianças, é vermífugo; é bom para se ter em casa, não utilizar em excesso.



Quebra-pedra: Usado contra as pedras nos rins, bexiga; hipertensão; na expulsão de cálculos renais, é muito bom. Mas cuidado: existem dois tipos, um deles não se pode tomar pois é o falso.



Sabugueiro: Bom para tirar a tosse brava; é laxativo; serve como anti-inflamatório. Não usar em excesso.



Tranchas (tanchagem): Muito bom para dor na garganta e tosse; regula a menstruação; tirar as sementes.



Guiné (Pipi): Usado na cultura guarani para tirar dores de cabeça, não ingerir, amassar e usar feito compressa, ou tomar banho para tirar as más energias.



Urucum: Planta sagrada utilizada para fazer pinturas corporais, pode ser usada na culinária; é o antídoto para a cozida da mandioca braba; é usado como laxante; para tirar a dor de estômago, usar apenas as sementes.



Aguyjevete!

Profunda gratidão ao Povo Guaraní por contribuir com sua sabedoria, sua força ancestral e sua capacidade de resistir e re-existir.

Agradecemos em especial à Daniel Martins Timóteo Kuaray que preparou esse material a partir de seu TCC "Moã Kaaguy Regua - Tekoa Mbiguaçu: memórias das plantas medicinais." Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Licenciatura Intercultural Indígena do Sul da Mata Atlântica, 2020. Agradecemos também a Kiko Benite e suas ilustrações e Elis do Nascimento Silva, pela parceria e pelas pontes criadas junto ao Povo Guaraní.