



Sengo Perez/AE

Célia: ioga recomendada pela médica

Ioga é tratada como auxiliar da medicina

A Ioga, encarada pela medicina tradicional como uma espécie de ginástica, também é catalogada pela Aita como uma terapia alternativa. "A ioga pode melhorar a saúde e às vezes até curar uma doença", afirma a professora Neide Sanches, que dedicou 35 dos seus 62 anos a ensinar ioga aos seus alunos. O encontro de Neide com a ioga foi obra do acaso. "Ainda mancava pelo efeito de uma perna semi-inválida quando encontrei, jogado no lixo, um livro de ioga", conta ela. A partir daí, a vida da professora mudou. "Comecei a praticar os exercícios recomendados pelo livro e minha perna ficou curada", garante.

Em seu currículo, Neide destaca sua passagem de 13 anos como professora de ioga na Pontifícia Universidade Católica e sua experiência com o time de futebol do Palmeiras, no início de 80. "Os joagadores gostaram muito e melhoraram seu comportamento", testemunha ela. Mas os bons resultados da prática da ioga não se limitam, segundo Neide, ao comportamento de seus alunos. "A base da ioga é a integração do corpo, da mente e do espírito, através de técnicas respiratórias — os pra-

nayamas", diz ela. Os pranayas — que buscam o controle da energia universal — seriam os equilibradores entre duas correntes energéticas opostas, o yin (negativo) e o yang (positivo), presentes em toda a natureza.

"O ser humano é muito fragmentado, e a ioga é um processo de integração, desenvolvimento e libertação", opina Neide. Para ela, a ioga pode curar dores de cabeça, prevenir enfartes e úlceras gástricas e até alterar a evolução cronológica do indivíduo, rejuvenescendo-o. "Minha experiência foi maravilhosa", afirma Célia Pícolo, secretária-executiva que tornou-se aluna de Neide no ano passado. Célia conta que procurou a ioga por recomendação médica. "Eu tinha crises de dores de cabeça que me obrigavam a recorrer aos pronto-socorros para tomar injeções de Buscopan", diz ela.

Com a prática da ioga, não só as enxaquecas de Célia tiveram fim. "Comecei a dormir direito, minhas dores nas costas terminaram e minha taxa de colesterol, que era muito alta, voltou a níveis normais", garante ela.