

Ioga pode ser saída para prevenir doenças

Mônica Prado
Da equipe do Correio

A imagem de um homem esquelético deitado numa cama de pregos ou sentado como um índio vislumbrando a linha do horizonte, alheio ao mundo, não combina mais com a ioga.

Hoje, a ioga quer ser a chave da saúde do homem moderno.

“É uma prática reconfortante para a loucura que se vive no dia-a-dia”, comenta a iogaterapeuta da Alpha Clínica de Terapias Integradas de São Paulo, Silvana Ciociorowski.

Praticar as posturas (ásanas) de ioga diariamente e com disciplina é o caminho mais barato para prevenir ou curar o estresse e uma série de doenças.

“Ioga não faz diagnóstico e não substitui o tratamento”, alerta a professora de ioga Lenita Macedo.

Parceria — O acompanhamento do paciente pelo médico e pelo professor é imprescindível, diz ela. Lenita sabe do que está falando.

Há 13 anos, um médico lhe recomendou que fizesse ioga porque sua hipertensão arterial estava fora de controle.

Acompanhada pelo papa da iogaterapia em Brasília, Nilda Fernandez, Lenita começou a praticar exercícios respiratórios e de relaxamento.

Nilda comenta: “Foram três anos de trabalho intensivo por meio das posturas que favoreciam a circulação, a autoconfiança e o alargamento de caixa torácica.”

Nilda realizou também um trabalho intenso em 1987 no Instituto de Saúde Mental, no Riacho Fundo.

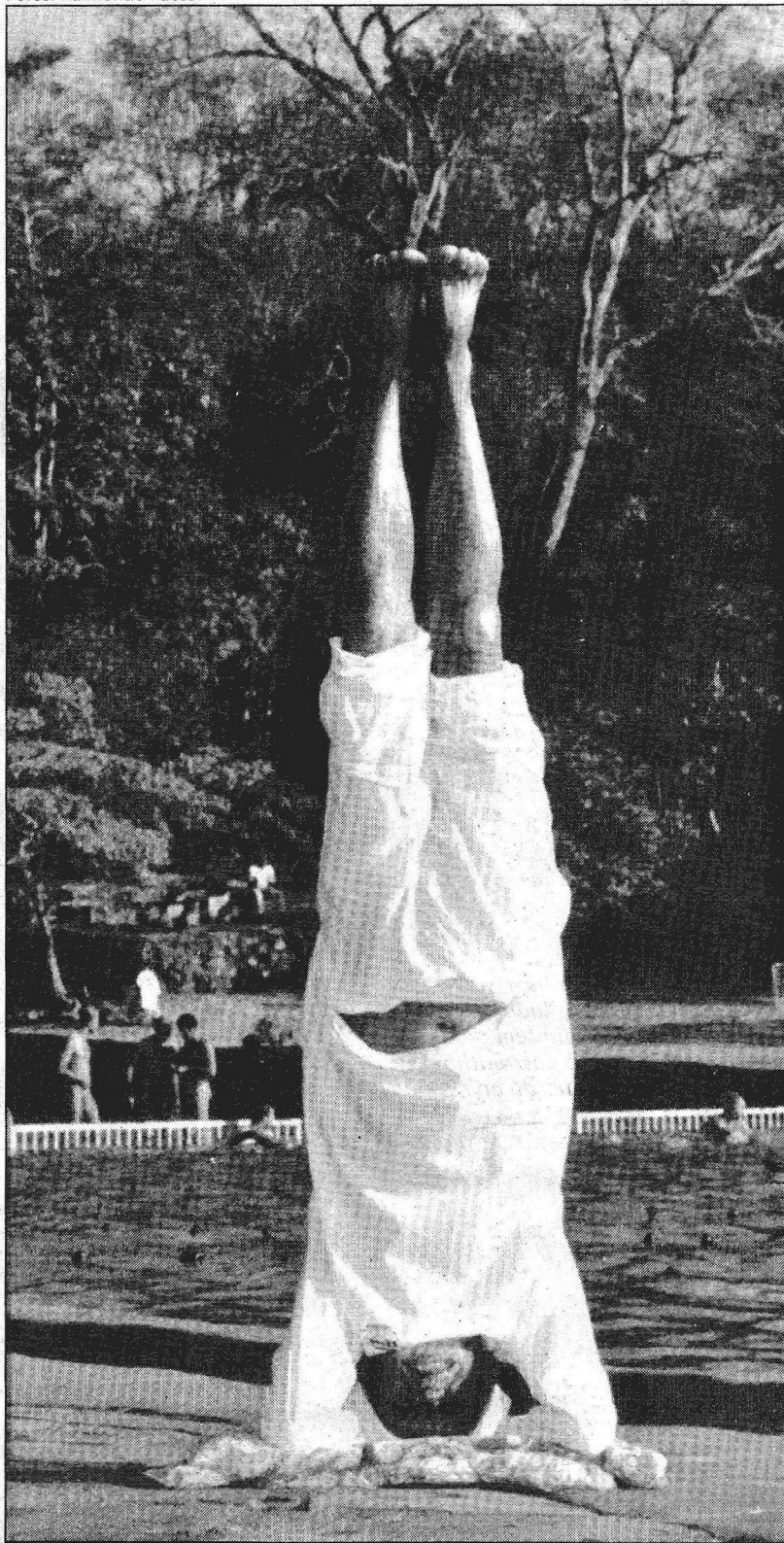
Resultado — “Em oito meses de trabalho, demos a eles consciência do corpo e deles mesmos para que pudessem voltar a viver em sociedade”, explica.

O caso de Lenita Macedo e o dos doentes mentais do Riacho Fundo, Nilda vai apresentar no I Fórum Internacional de Iogaterapia que começou na sexta-feira em São Paulo.

O fórum pretende reunir médicos, fisioterapeutas, psicólogos e professores de educação física com a finalidade de mostrar que a ioga pode se tornar uma prática popular para resolver uma série de problemas de saúde do homem.

Estará presente ao fórum o professor-doutor M.L. Gharote. Ele é ex-diretor do hospital de Lonavla, na Índia, o berço da iogaterapia.

Fotos: Raimundo Paccó



Abelardo, de 76 anos, pratica ioga desde 1947: “Estou inteiro”

Objetivo é o reconhecimento

Comprovar a contribuição da ioga para uma vida saudável dentro da sociedade moderna é um dos objetivos do I Fórum Internacional de Iogaterapia.

“A ioga não tem nada de milagroso, mas já está comprovado que melhora a qualidade de saúde dos praticantes”, comenta a diretora da Alpha Clínicas de Terapias Integradas de São Paulo, promotora do fórum, Silvana Ciociorowski.

Segundo Silvana, o que os iogaterapeutas estão querendo é o reconhecimento público de que fazem um trabalho científico.

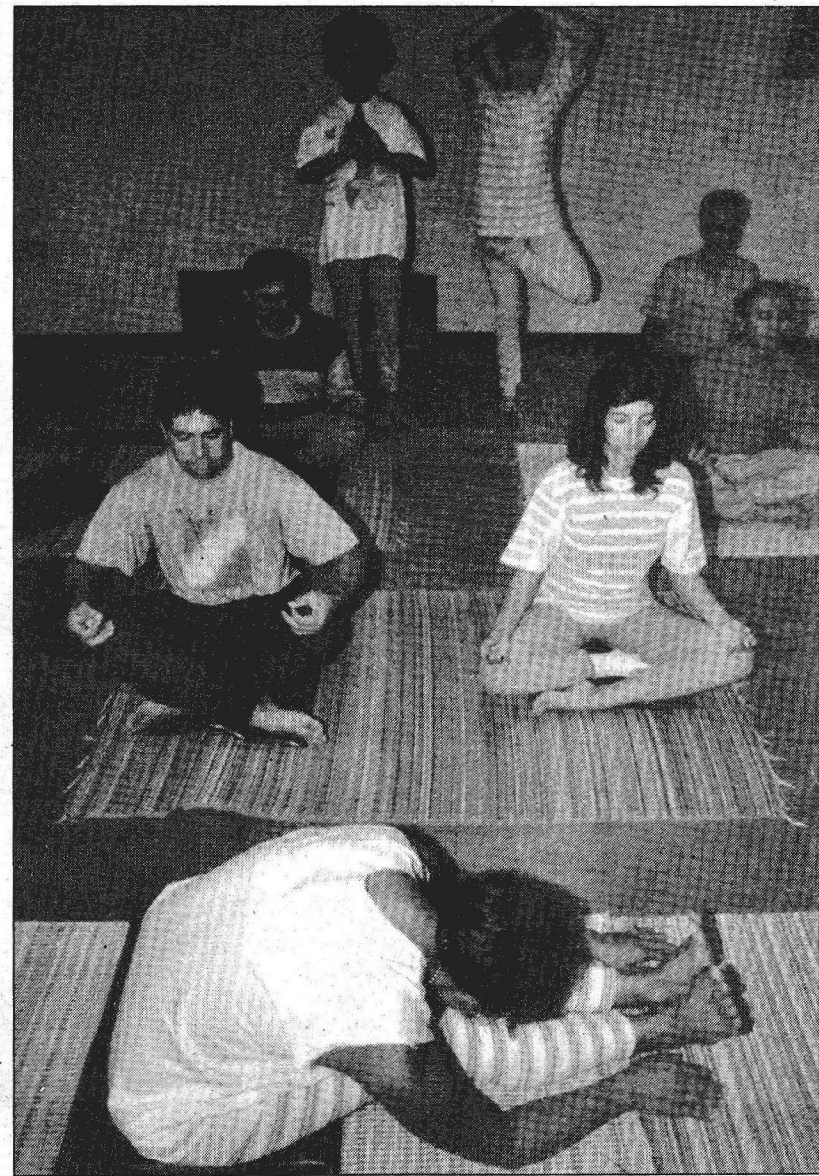
Nilda Fernandez acha que o reconhecimento está perto. Ela, assim como a professora de ioga Lenita Macedo, recebem pacientes recomendados por médicos.

Indicações — “Estou agora tratando de uma paciente com problemas de fobia”, comenta Nilda, frisando que foi indicação de um médico amigo.

Silvana conta que também recebe pacientes encaminhados por médicos. Um neurologista amigo indicou ioga para uma paciente que deixou de tomar Valium, para combater depressão e insônia.

A diretora da Alpha Clínicas tem esperança de um dia ver a ioga no Brasil ser incorporada à saúde pública como é na Índia.

Marcônio Amorim, um dos dirigentes da Grande Fraternidade Universal (GFU), não tem mais dúvidas. “Os médicos já notaram que quem faz ioga se sente bem”, afirma.



As pessoas têm procurado aulas de ioga até para curar problemas de fobia

Posturas imitam plantas e animais

Gato, árvore, cobra e montanha. Esses são alguns nomes das 84 posturas básicas da ioga que podem se multiplicar por mil se somadas a suas variantes.

Abelardo Moraes, professor aposentado de grego e latim, tem 76 anos e pratica ioga todos os dias pela manhã na Água Mineral.

Ele gosta muito da postura da árvore (mãos sobre a cabeça, pé apoiado na altura do joelho).

“Quando a faço, sinto que estou em equilíbrio”, diz.

Abelardo pratica ioga desde 1947, quando começou com José Hermógenes no Tijuca Tênis Clube, no Rio.

Ex-combatente da Marinha na II Segunda Guerra Mundial, Abelardo

está feliz. “Estou inteiro”, diz.

Idade — Abelardo também é poeta. Encanta a reunião da Associação dos Amigos do Parque (-Água Mineral) com pequenos recitais a cada última sexta-feira do mês

OPÇÕES EM BRASÍLIA

Nilda Fernandez
(Ramana Maharishi)
367.1834
Grande Fraternidade
Universal (GFU)
347.8886
Lenita Macedo (Vivekananda)
226.7042
Rosa
272.2930

quando há um café ecológico.

De todos os versos, Abelardo tem paixão pelo que diz: “Sou artesão do tempo, posso fazê-lo pecado, posso fazê-lo amor”.

A iogaterapeuta Nilda Fernandez afirma que não existe uma idade determinada para a iniciação na prática da ioga. Basta ter força de vontade.

Uma mulher na menopausa, se praticar a postura da montanha (mãos espalmadas à altura do peito) pode se livrar dos calores, por exemplo.

Os mestres indus passavam muito tempo contemplando as posturas de plantas e animais. Foi assim que desenvolveram as posturas consideradas benéficas para as pessoas.