CULTURA & SAÚDE

ISSN 2595-7546
Vol. 3 · Nº 3 · Agosto de 2003
São Paulo, Brasil

ARTIGO · CULTURA & SAÚDE

Ioga e o Envelhecimento

Como a tradição da ioga associa suas práticas à saúde e à longevidade

Marcos Rojo Rodrigues

Recebido para publicação em agosto de 2003 · Categoria: Artigo · Idioma: Português

RESUMO

O autor discute a relação entre a ioga e a saúde a partir dos textos tradicionais, ressaltando que neles a prática aparece ligada à prevenção e ao desenvolvimento da saúde, e não como terapia — sendo o termo iogaterapia moderno. Argumenta que a ioga pode atuar como coadjuvante em tratamentos, sempre com acompanhamento de especialistas, e lembra que a medicina ayurvédica indiana já fazia uso de alguns de seus exercícios. Explica que muitos praticantes viviam isolados, como ascetas e eremitas, o que os obrigou a desenvolver um sistema de cuidado com a saúde e resultou em fama de longevidade e nos chamados milagres da ioga. Define a ioga como um estado calmo da mente, ou estado hipometabólico sem sono, e aproxima conceitos antigos de noções atuais. Por fim, lamenta a exploração da disciplina por charlatães, que afasta a classe médica de pesquisas na área.

PALAVRAS-CHAVE: *ioga; hatha yoga; saúde; longevidade; ayurveda; prevenção*

Tudo que se encontra nos antigos textos de ioga com referência a saúde, está relacionado com prevenção e desenvolvimento da mesma, nunca como terapia, aliás, o termo iogaterapia é moderno.

A ioga pode ser útil como coadjuvante, ou complementar em tratamentos e terapias, mas sempre com o acompanhamento de especialistas da área. A antiga medicina indiana, chamada de “ayurvédica”, em algumas situações faz uso de exercícios de ioga, deixando bem claro que a boa relação entre as disciplinas que visam saúde só pode auxiliar o paciente.

Por falar em paciente, quanto mais paciente for o paciente, melhor será sua recuperação. Técnicas de relaxamento e exercícios respiratórios simples, podem ser feitos pela maioria das pessoas, mesmo quando acamadas.

Textos tradicionais que descreveram um conjunto de técnicas conhecidas como Hatha Yoga, falam do desenvolvimento da saúde como forma de se adquirir controle no mais alto grau. Temos que considerar que ioga não era prática de religiosos, não era praticada nos templos. Muitos dos seus praticantes moravam isolados, se retiravam, viviam como ascetas, como eremitas, obrigando-os a desenvolverem um sistema de cuidado com a saúde, por não contarem com condições favoráveis para sobrevivência. Vários se tornaram famosos pela longevidade e graus de controle que deram origem ao que se chama: “milagres da ioga”.

Quando se referem a controle, incluem todas as possíveis relações dos estados mentais e emocionais com o organismo, já que por definição, ioga é um estado calmo da mente, também conhecido como um “estado hipo metabólico sem sono”.

Alguns conceitos apresentados nestes livros tradicionais, quando bem analisados, são semelhantes aos que ouvimos hoje em dia. Por exemplo: as posições invertidas, ou seja, àquelas em que as pernas ficam para cima, são descritas como rejuvenescedoras, logicamente não no sentido estético, mas num sentido parecido com o do dito de que somos “tão jovens quanto o nosso sistema vascular”, falam portanto, de se sentir jovem e não de parecer jovem.

Também citam que ioga é para todos, seja jovem, idoso, são ou doente, todos encontrarão benefícios, desde que a prática seja adequada.

O que temos a lamentar é que exatamente no momento em que esta disciplina milenar tem tanto para contribuir com a sociedade, é descoberta por charlatães que prome-

tem o que não podem cumprir, escondendo sua ignorância na prepotência, atraindo alguns ingênuos e afastando os grupos mais criteriosos, como a classe médica, que tanto podem contribuir para as pesquisas nesta área

Morando como eremitas, estes praticantes tiveram que desenvolver condições saudáveis para poderem sobreviver, principalmente durante a velhice, reconhecendo que as condições nem sempre eram favoráveis, mesmo porque eram eremitas.

© Cultura & Saúde · ISSN 2595-7546 · culturaesaude.med.br · Artigo · reedição digital