

Para uma prática mais consciente

O caminho do meio e a auto-observação constante são algumas das ferramentas para evoluir no caminho do Yoga sem se machucar

COM MADONNA E STING, a prática do Yoga virou moda. E, para muitos, moda significa apenas fazer o que a maioria das pessoas faz. Sem consciência, sem fundamento.

No conceito ocidental é “legal” estar na moda. Portanto, devemos reconhecer que milhares de pessoas praticam Yoga por este motivo apenas e não se entregam à profundidade maior dessa filosofia milenar.

Em consequência dessa atitude ilusória, muitas pessoas estão se machucando. Pesquisas feitas nos Estados Unidos e na Inglaterra mostram a gravidade do problema. Quantas hérnias de disco, distorções de juntas em geral, bicos-de-papagaio, enfim, um número sem fim de lesões está aparecendo em decorrência do que deveria ser uma ferramenta extremamente benéfica e importante para a evolução dos seres humanos. Ortopedistas unem-se para alertar sobre os perigos de uma prática feita sem cuidados.

E como tudo na vida tem seu lado bom, vamos aproveitar este momento, refletir sobre o que está acontecendo e enxergar o lado bom da situação.

O que podemos fazer para revertê-la? Que atitudes podemos tomar como precaução para uma prática mais segura e eficaz?

Primeiro passo, vivenciar o momento presente na sua plenitude. Ou seja, durante a prática, nada mais existe, apenas a prática.



Prestar atenção ao seu corpo, em cada movimento, em cada ação, em cada músculo, em cada nervo.

No momento em que vivenciamos o momento presente, nos libertamos do turbilhão de pensamentos e assim podemos fazer cada ação de uma maneira mais perfeita. Vale também lembrar que está escrito nos Vedas que “Yoga é perfeição na ação”! Portanto, prestando atenção, focando, conseguimos desenvolver a perfeição em cada *asana*. Devemos também prestar atenção à respiração e sincronizá-la com a postura. Dessa maneira, estamos observando um dos princípios da formação do caráter que deve acompanhar a vida de todo *yogi* e de toda *yogini*: *swadhyaya*, auto-estudo, autoobservação.

Devemos também levar em conta que, segundo o Ayurveda, somos seres únicos e individuais, e como tal devemos ser tratados. O que é bom para mim nem sempre é bom para você porque somos diferentes. É, portanto, muito importante praticar de acordo com nossas características e maneiras de ser.

Acredito que para uma prática saudável e boa devemos colocar em ação o tripé mais importante: *swadhyaya* – observar o corpo e pensamentos permanentemente; *ahimsa* – não-violência, ou seja, ter respeito com o próprio corpo e não ultrapassar os limites que existem naturalmente. É importante saber que com o tempo o corpo vai cedendo naturalmente e a evolução é inevitável. O terceiro e último ponto que forma o tripé é *tapas* – auto-esforço, disciplina que, na medida certa, também é necessária para o nosso progresso.

No afã de conseguirem fazer posturas de malabarismo e muitas vezes de exibicionismo, vários praticantes vão além de seus limites e se machucam, devendo parar com as aulas por algum tempo.

Lembrando agora a história de Buda, depois de um longo tempo de *tapas* e de flagelos ao corpo, ele chegou à conclusão de que essa atitude não o levaria à iluminação. Devemos ter respeito pelo nosso corpo, já que ele é a morada do nosso espírito e sem ele não poderemos evoluir.

A melhor pedida é, sem dúvida, o caminho do meio. Tratar o corpo com carinho, observar suas necessidades, manter a consciência no momento presente e ter dedicação são dicas infalíveis para o sucesso.

Márcia De Luca é fundadora do CIYMAM, em São Paulo.

Ela representa seu mestre, Deepak Chopra, no Brasil. www.ciyma.com.br