

# Yoga Científica

**FINALMENTE A CIÊNCIA  
COMPROVA OS  
BENEFÍCIOS DE UMA  
ANTIGA TRADIÇÃO**

Por Cristina Nabuco  
Ilustração Amilton Ishikawa

Ele poderia ter sido apenas mais um professor de Educação Física, como tantos, na Índia, no início deste século. Ou quem sabe filiar-se a uma das diversas escolas de Yoga existentes na época e tornar-se instrutor. Mas aquele jovem questionador buscava algo mais. Apaixonado por pesquisa e ao mesmo tempo preocupado com o país que perdia suas tradições sob o domínio inglês, ele resolveu dedicar sua vida a uma missão absolutamente original: estudar, à luz da ciência, os exercícios milenares da Yoga.

Foi assim que nasceu, em outubro de 1924, a Yoga Científica, numa escola chamada Kaivalyadhama (morada da paz), mais conhecida mundialmente como escola de Lonavla, nome da cidadezinha próxima a Bombaim, onde o ex-professor se instalou com um grupo de jovens para fazer suas pesquisas.

Durante 40 anos ele debruçou-se sobre antigos textos de Yoga — supõe-se que os primeiros remontem há cerca de 4 mil anos A.C. — e tratou de submeter os exercícios descritos aos mais rigorosos testes. Fazia grupos de controle entre os estudantes e, com o auxílio de médicos, avaliava suas respostas físicas com baterias de exames: além de identificar a musculatura trabalhada, observava a pressão sanguínea, a respiração, o suco gástrico, a saliva, as ondas mentais e até mesmo o efeito sobre as glândulas, especialmente a tireóide. Os resultados eram comparados e publicados a seguir.

## VELA

**Realização:** deite-se de costas, eleve as pernas para o alto, apoiando o peso do corpo nos braços. A parte posterior do pescoço fica no chão. O tronco e as pernas, em linha reta.

**Efeitos:** Uma das mais completas posturas que existem, a Vela estimula a glândula tireóide, irriga a parte superior do corpo, favorece a circulação (sobretudo o retorno venoso), tem ação benéfica sobre os órgãos reprodutores e o cérebro

## PEIXE

**Realização:** sentada na posição de lótus (cada perna é flexionada, os pés são cruzados e colocados sobre a coxa oposta), deite-se em decúbito dorsal, apoiando-se nos cotovelos. Levante o tronco e a cabeça e jogue a cabeça para trás, com a espinha arqueada para formar uma ponte sobre o chão. Depois, as mãos em ganchos seguram os Joelhos opostos. Iniciantes podem apenas cruzar as pernas.

**Efeitos:** intensifica os benefícios da Vela sobre a tireóide e promove abertura do tórax, que auxilia pessoas com dificuldades respiratórias e cardíacas



## ARADO

**Realização:** deitada de costas, eleve as pernas estendidas, o quadril e o tronco. Depois, incline as pernas em direção ao solo até tocar o chão. Os iniciantes não conseguem manter as pernas estendidas e nem chegam ao chão.

**Efeitos:** traz uma grande flexibilidade à coluna e beneficia os nervos espinhais. Quem tiver qualquer problema nessa região deve iniciar a prática com o máximo de cuidado a fim de obter, primeiro, elasticidade muscular



## COBRA

**Realização:** deitada de bruços (decúbito ventral), testa no chão, mãos ao lado do peito, cotovelos flexionados, sola dos pés para cima. Erga a cabeça, curve o pescoço para trás e jogue o queixo para o alto e para a frente. Depois, eleve lentamente o tórax, sustentando seu peso nas mãos e faça uma curva com a coluna vertebral. A região pélvica deve ser mantida no chão e os músculos abdominais estirados.

**Efeitos:** mantém a flexibilidade da espinha e corrige desvios posturais, como escoliose



## GAFANHOTO

**Realização:** deitada de bruços com o queixo no chão, braços estendidos e punhos fechados (podem estar sob a virilha). Inspire, enrijeça o corpo e procure elevar as pernas, estendidas, transferindo todo o peso para o peito e as mãos. Atenção para não dobrar os joelhos e manter os pés unidos. Fique na postura alguns segundos. Expire, abaixe as pernas e relaxe.

**Efeitos:** ótimo exercício para a região pélvica e abdômen, o gafanhoto também amplia a condição respiratória



## ARCO

**Realização:** deitada de bruços, queixo no chão, flexione as pernas, segure os tornozelos com as mãos e procure elevar o tronco e os joelhos até que o corpo assuma forma de arco. A pressão recai sobre o abdômen e as extremidades ficam estiradas.

**Efeitos:** o arco confere flexibilidade à coluna, mas é desaconselhado para quem tem qualquer problema nessa região. Tonifica também os músculos abdominais



Graças a esse minucioso trabalho, corrigiram-se as distorções que a Yoga foi sofrendo ao ser transmitida verbalmente de uma geração a outra. Vários efeitos atribuídos a exercícios foram confirmados, alguns negados, e descobriu-se outros que sequer eram imaginados. Uma das mais importantes constatações foi a de que a Yoga também tem contra-indicações. Os exercícios respiratórios, por exemplo, podem ser perigosos se não forem praticados corretamente porque atuam diretamente sobre os nervos, além de alterar a respiração e a função cardiovascular: alguns aceleram o ritmo, outros o reduzem.

Mas o ex-professor não parou seus estudos por aí. Afinal, a Yoga não se limita pura e simplesmente a um conjunto de exercícios, chamados de posturas (asanas, em sânscrito). A finalidade principal destas posições, aliás, é garantir ao praticante uma coluna vertebral elástica e forte o bastante para manter-se sentado, ereto e firme, por todo o tempo que dura uma meditação. De acordo com o sábio Patanjali, autor do primeiro compêndio sobre o tema, escrito há 2 mil anos, Yoga é um meio de conseguir uma pausa no constante movimento das ondas mentais. Ela integra as funções físicas, mentais e espirituais de maneira harmônica, para que o ser humano atinja uma condição de paz e felicidade.

Por isso mesmo, aquele ex-professor de Lonavla dedicou-se com afinco à meditação e acabou atingindo um estágio tão elevado que, mesmo sendo leigo, recebeu o título de Swami (reservado aos mestres da religião hindu) e o nome de Kunalayana (montanha onde reina a paz).

Entusiasmado com suas descobertas, ele foi um dos primeiros a querer espalhar a Yoga pelo mundo: achava que toda a humanidade deveria ter direito de usufruir os benefícios de sua prática. Seu desejo tornou-se realidade. A Yoga, em suas diversas linhas, alcançou o mundo inteiro. O mesmo não se pode dizer da escola de Lonavla. Embora com representantes nos Estados Unidos, Europa e até mesmo entre nós, a Yoga Científica ainda é pouquíssimo conhecida.

A primeira dama desta escola no Brasil é uma senhora de 77 anos, olhos vibrantes e espírito aventureiro, cuja história, em alguns pontos, tangencia a do Swami fundador de Lonavla. Ignez Novaes Romeu formou-se em Educação



## MUITOS EFEITOS SE CONFIRMARAM, MAIORES DO QUE SE

Física numa época em que a disciplina começava a ser introduzida no currículo oficial. Fez mestrado em Ginástica Corretiva no Smith College (Massachusetts, EUA) e lá teve acesso às pesquisas do Swami. Interessou-se imediatamente. De volta ao Brasil, escreveu, solicitando admissão na escola indiana. A solicitação foi gentilmente negada, já que lá não existiam acomodações femininas. Ignez tanto insistiu, que acabou admitida. Infelizmente não conheceu o Swami, que morreu pouco antes de sua chegada.

Depois de um ano e meio estudando lá, Ignez obteve o direito de representar a escola no Brasil e traduzir para o

português o livro do Swami Kuvalayana sobre as posturas (*Asanas*, editado pela Cultrix, São Paulo). Hoje, ela tem vários alunos. Sem contar aqueles que já se tornaram instrutores e propagam a escola de Lonavla no país.

A diferença principal entre esta e as outras escolas iogues reside na escolha mais criteriosa das posturas para que a combinação dos seus efeitos traga benefícios a todo o organismo e levando-se em conta, sempre, as condições físicas de cada aluno para não submetê-lo a posições que seriam contra-indicadas.

A aula começa com um breve relaxamento — para deixar lá fora as preocupações — seguido de um leve aquecimento que não perturbe a função cardiorrespiratória. Depois são executadas

as dez posturas básicas (veja ilustrações), alguns exercícios com a pessoa sentada, outros em pé e, finalmente, a série de pranayamas, exercícios respiratórios que possibilitam controle do sistema nervoso, preparando a mente para a meditação. Essa última fase só é praticada por alunos em níveis mais avançados.

De acordo com Ignez, os asanas têm como objetivo "a estabilidade e o bem estar físico, condições essenciais para que a mente humana possa ser trabalhada sem perturbações". ■

### POSTURA PÉLVICA

**Realização:** sentada sobre os tornozelos, com a espinha ereta, afaste os pés e coloque o bumbum no chão.

**Efeitos:** promove a saúde dos órgãos situados na região pélvica

### ÁRVORE

**Realização:** em pé, coluna ereta, pés paralelos, flexione uma perna, apoiando a sola do pé na coxa oposta. Una as mãos à altura do peito ou acima da cabeça. Mantenha a postura por alguns segundos e faça a mesma coisa do lado oposto.

**Efeitos:** o equilíbrio exigido do praticante por essa postura favorece o sistema nervoso, conferindo-lhe calma



# ALGUNS ERAM IMAGINAVA E OUTROS, AINDA, FALSOS

## Como praticar

Qualquer pessoa pode praticar Yoga. O importante é consultar um instrutor para adaptar os exercícios à sua condição física. Quem sofre de distúrbios cardíacos e problemas de coluna (principalmente) precisa orientação específica. Veja agora as dicas para fazer tudo certinho:

- As posições devem ser efetuadas devagar, sem movimentos bruscos e com muita concentração.
- A função cardiovascular precisa ser, sempre, mantida nos níveis normais.
- Uma vez firme na postura (de acordo com o sábio Patanjali) a mente deve ser levada para uma idéia de infinito.
- Os asanas não devem produzir cansaço nem ansiedade. Por isso recomenda-se manter a postura apenas enquanto

ela for estável e confortável, respeitando-se as limitações individuais.

- Faça, entre uma postura e outra, um breve relaxamento, soltando bem toda a musculatura que foi trabalhada, para evitar estafa muscular.
- **Importante:** seja profundamente criteriosa na escolha de seu instrutor. Como a Yoga envolve meditação nos níveis mais avançados, há quem misture sua prática com religião, o que resulta numa combinação não aceita pela maioria das pessoas. Uma das contribuições da Yoga Científica foi mostrar que qualquer pessoa, independente do fato de ser religiosa ou não, pode se beneficiar da Yoga sem entrar em choque com suas convicções.



### TORÇÃO DA COLUNA

**Realização:** sentado, uma perna estendida e a outra flexionada com o pé ao lado do joelho direito. A mão esquerda fica apoiada no chão atrás das costas, o braço direito passa sobre o joelho esquerdo e o rosto se volta para esse mesmo lado. O queixo fica em linha reta com o ombro. Repetir invertendo o lado.

**Efeitos:** fortalece as ligações nervosas da coluna, mas deve ser efetuada com o máximo de cuidado pelos portadores de desvios posturais

### PINÇA

**Realização:** sentada, pernas estendidas e unidas, incline o tronco à frente, forme um gancho com os dedos e segure o "dedão" do pé. Curve-se para a frente, estirando o tronco e encostando o mais possível a face nos joelhos. Os iniciantes flexionam as pernas, mas isto não deve ser feito pelos alunos mais adiantados.

**Efeitos:** quase todos os músculos posteriores do corpo são alongados quando se realiza esta posição que corresponde a um exercício fantástico para a flexibilidade de coluna, além de fortalecer o abdômen





Vigilantes do Peso, a dieta que conquistou o mundo

EDITORA  
AZUL

# BOA FORMA

5499 Ed. 74 Cr\$ 300.000,00 Ano 8 nº 8

**NOVOS** cremes,  
tratamentos e ginástica  
**contra as rugas**

**EXERCÍCIOS**  
que aliviam a  
**tensão**  
pré-menstrual

**10**  
mandamentos  
para ganhar um  
**corpo**  
invejável

a fórmula natural da beleza de

# Patrícia Pillar

COMO  
aproveitar  
melhor  
SUA BICICLETA  
ergométrica



ISSN 1530-0011