

TRATAMENTO DOS NERVOSOS ATRÁVES DO YOGA

“O sofrimento, desespero, nervosismo e respiração difícil são sintomas de uma condição mental dominada por distrações.”

Sutra 31, Capítulo I

Estamos vivendo em um mundo adoecido pelo nervosismo, pelo estresse, pelas depressões. Uma verdadeira pandemia que atinge pessoas de todas as classes sociais, idades e sexo. Quando comecei a ler “Yoga para Nervosos”, do Prof. Hermógenes, me surpreendi com as declarações dos efeitos do Yoga em pessoas que sofriam dessas aflições. Sendo praticante de Yoga à alguns anos, já pude vivenciar os inúmeros benefícios da prática, mesmo assim achei curioso o fato de pessoas com casos tão avançados de depressão e iniciantes na prática de yoga que se curaram em pouquíssimo tempo.

Paralela a minha leitura ocorria o curso de formação, no qual me aprofundava nas explicações de métodos, técnicas, histórias e podia entender cada vez mais porque o yoga atingia tão bem esses “doentes do mal do século”.

A partir desse ponto resolvi desenvolver esse trabalho, no qual busco algumas explicações sobre como as pessoas vão “adoecendo” e se tornando “nervosas” e também dos efeitos do Yoga nessas pessoas, desde os mais físicos até os mais sutis. Tento unir elementos do livro, de meus estudos, das minhas experiências como praticante e por fim do contato com alguns de meus recentes alunos.

O livro do prof. Hermógenes é muito presente em todo esse trabalho explico, então, a diferença essencial entre os dois, no livro desenvolve-se um método que é explicado para que as pessoas entendam do que sofrem e pratiquem o Yoga como forma de libertação, enquanto, nesse texto quero somente descrever e explorar causas e efeitos das angústias e das práticas do Yoga usadas por essas pessoas, sem ensinar a prática em si.

Primeiramente vamos definir essa pessoa que sofre, e para isso uso uma citação do livro Yoga para Nervosos em que Hermógenes explica que: “Vamos chamar nervoso aquele campeão de desventura, para quem a existência é cruz pesada, sem lenitivo, paz ou repouso que, tendo inutilmente buscado mil e uma saídas para seu drama, desespera-se achando impossível encontrar uma se quer”.

RESPOSTA DE LUTA OU FUGA E RESPOSTA DE RELAXAMENTO

Resposta de luta ou fuga é um mecanismo do corpo que quando o indivíduo se sente ameaçado reage aumentando a pressão sanguínea, a frequência respiratória, a atividade metabólica, a tensão muscular. Os sentidos são aguçados e a digestão fica

um pouco ou um tanto paralisada. Dessa forma a pessoa fica preparada para lutar ou fugir de seu possível predador.

O problema é que atualmente o homem passou a responder assim constantemente, estando sempre sobre pressão, inundado de informações, vivendo num mundo competitivo, rápido e agressivo o corpo vive em estresse, ou seja, na resposta de luta ou fuga. Isso gera uma tensão constante, num ciclo vicioso.

“[O nervoso] vive em guarda, a defender-se de presumível assalto não sabe de que, nem de quem, nem de onde. Tem medo, como se vivesse perenemente ameaçado por um predador incógnito. É como sentinela em posição, em noite escura no campo de batalha. Por isso mesmo seu desgaste é contínuo. Disso resulta fadiga e necessidade de repousar. Repousar, porém, ele não consegue, exatamente por viver tenso em atitude pré-bélica. A fadiga é acompanhada de excitação mental, isto é, incontido e assustador fluxo da atividade mental. E isso o cansa ainda mais.”

Resposta ao relaxamento é quando o corpo é equipado para reagir no sentido de proporcionar calma é o oposto da resposta de luta e fuga. O sistema parassimpático é ativado, lançando no corpo substâncias que relaxam os músculos, reduzem os batimentos cardíacos e a respiração, gastando menos energia. O sistema digestivo é posto em funcionamento.

O relaxamento rompe o ciclo vicioso do estresse e desenvolve o conforto. Só que a resposta ao relaxamento não é tão rápida quanto a resposta de luta e fuga.

Apesar da prática de relaxar parecer simples e fácil de ser executada, a verdade é que a maioria das pessoas simplesmente não sabe como relaxar.

Nossa cultura atual cerca as pessoas de estímulos o tempo todo, o que dificulta mais ainda o relaxamento. As pessoas chegam cansadas em casa e sentam-se na frente da TV, nessa atitude passiva continuam tensas e sem consciência de seu estado.

O relaxamento é uma técnica que esta diretamente ligada a entrega. Para relaxar as pessoas precisam confiar e se entregar. Por isso as pessoas que acreditam numa força onipotente que as protege e ampara conseguem relaxar mais facilmente.

E aqui lembramos que a entrega é um dos Nyamas apresentados nos Yoga Sutras.

AHINSA

A pessoa que começa a sofrer as aflições que a deixam “nervosa” passa a sofrer também de inúmeras e diferentes doenças. “Não há sintoma que o nervoso não possa sofrer, não há enfermidade que o nervosismo não possa gerar.”

“Existem duas espécies de doenças: física e mental. Uma se origina da outra. A existência de uma não é percebida sem a outra. As perturbações mentais originam-se

das físicas e, de igual maneira, as perturbações físicas originam-se das metais” (Mahabharata, Shanti Parva. XVI, 8-9, cit. Por Geoffrey Hodson em *O homem, na saúde e na doença*).

“Todo bem e mal, quer no corpo ou na natureza humana, originam-se na alma e daí extravasa... Portanto, para curar o corpo, deve-se começar curando a alma.” (Sócrates).

Esses sintomas geralmente já são conhecidos de cada pessoa e aos primeiros sinais de que estão surgindo ela já se faz tensa, põe-se em guarda. À medida que eles aumentam a pessoa vê-se mais apavorada. Essas reações só facilitam que a situação se agrave. Ao tentar reagir e lutar contra a aflição a nervoso acaba deixando o caminho mais livre para que seja atingido. Os sintomas geram medo, o medo gera tensão, a tensão acentua os sintomas, que agravam o medo e geram pânico.

A atitude certa, então, é não reagir, evitar a atitude de combate. Vencer, mas sem lutar. Isso é Ahinsa, é Yoga, é a atitude de não violência.

Lembre-se que depois de um temporal as árvores maiores, mais imponentes e mais rígidas foram mais atingidas. Ficam com o tronco lenhoso dilacerado, com o cerne a mostra. Enquanto, os mais humildes arbustos, anônimos flexíveis e sem porte permanecem.

“Não-resistência. Não-luta. Não-tensão. Em linguagem yóguica: ahimsa. Ao contrário: mansidão e relaxamento. Não medo. Não pavor. Ao contrário, fé (shraddha). Não desespero. Ao contrário (ishavarapranidhana), entregar-se todo e tudo a Deus. Não tenha pressa. Nada de ansiedade. Ao contrário, paciência (tapas) e persistência.”

AUTO-OBSERVAÇÃO

O ser nervoso na maioria das vezes não tem consciência de seu estado. Vive tão preso a esse corpo denso, no qual acumula as tensões e gera doenças que não se percebe estressado. Daí a importância de aprender a observar-se. De aprender a perceber-se. Saber se está agindo como máquina ou como ser livre. Se está agindo mais que o necessário. Se está agindo na direção e medidas certas. Descobrir a área do corpo ou de sua vida ou de sua ação, onde o relaxamento precisa ser comandado. Com a identificação da presença da tensão, você está se defendendo e se libertando também.

“Uma das definições clássicas de yoga é “a excelência na ação”. A ação eficaz, bem-sucedida, completa, sem resíduos, sem defeitos e também sem desgastes desnecessários, pode ser chamada de ação perfeita ou ação yóguica. Uma que seja incorreta, desvirtuada, exaustiva, egoística, estreita, precária, mesquinha e ineficaz é pecado, é ação imperfeita. As ações a realizar em nossa existência devem ser perfeitas,

sem o que ficamos endividados e, portanto, presos a ela, obrigados a repeti-las. A ação yóguica é libertadora, portanto.”

YOGA SUTRAS

Yoga Sutras, capítulo I, Sutra 31: “O sofrimento, desespero, nervosismo e respiração difícil são sintomas de uma condição mental dominada por distrações”. Esse sutra deixa claro que o sofrimento geralmente acontece em estados de mentes distraídas, na acontecem nas mentes em repouso.

Voltamos, então, ao Sutra 2: “Yoga é a contenção (nirodha) das flutuações mentais (citta) ”. O Yoga é o processo que unifica a consciência individual com a universal. Unifica a mente, cria foco para dar direção positiva.

“O Yoga é uma maneira de desidentificarmos com a mente condicionada através da auto-observação”.

Por outro lado, a mente na qual a consciência não está centrada se confunde com as agitações da periferia do ser. O si mesmo se identifica com os objetos que lhe são apresentados, atraídos pelo mundo aparente que está em constante mutação nos tornamos estáveis. É o nos ensina o Sutra 4: “Em outros estados, o si mesmo se assimila com as flutuações da mente”.

E como conseguimos deter as flutuações da mente?

“A contenção dessas flutuações realiza-se mediante a prática e a impassibilidade – desapego” (Sutra 12). Para que a meditação flua é necessário o abandono do mundo material e o treinamento. Quando a mente se liberta, o Ser não se perturba e não é influenciado mais pelas manifestações externa.

Ou seja, o sofrimento cessa.

Outros sutras que nos mostram para desfazer o sofrimento citado no Sutra 31, são os Sutras 32, 33 e 34.

Sutra 32: “Para se deter as distrações da mente deve-se realizar a prática da concentração em uma verdade ou princípio”. Quando volta-se para o presente seu ser se faz real , você se desapega e remove as tensões.

Sutra 33: “A projeção da amizade, compaixão, gratidão e equanimidade perante as coisas sejam elas alegres ou tristes, meritórias ou demeritórias leva a pacificação da consciência”. Assim conseguimos meditar acabar com o sofrimento.

Sutra 34: “A mente se acalma também por exalar e por reter a respiração”.

A primeira coisa que o estresse faz é alterar a respiração. Mente obstrui os nadis e polui o prana. Yoga devolve o estado natural do ser contaminado.

O controle da respiração também pode estabilizar ou acalmar a mente. Retendo a respiração, depois de inspirar e soltar o ar lentamente pode devolver o equilíbrio ao sistema nervoso, proporcionando a purificação dos nadis e a tranqüilidade da mente.

Por isso, os pranayamas são essenciais no tratamento dos nervosos.

CONCLUSÃO

A todo o momento durante o desenvolvimento desse texto me lembro do Bhagavad Gita e do Vedanta e das suas mensagens de que “O que é irreal não existe, e o que é real nunca deixa de existir” e “Só o absoluto é real . Tudo é o absoluto” .

Transcrevo aqui a definição do nervoso que foi apresentada no começo do texto: “Vamos chamar nervoso aquele campeão de desventura, para quem a existência é cruz pesada, sem lenitivo, paz ou repouso que, tendo inutilmente buscado mil e uma saídas para seu drama, desespera-se achando impossível encontrar uma se quer”.

Para demonstrar que quando a pessoa realmente compreende as mensagens acima fica impossível se tornar um nervoso. Pois ela vive a plenitude. Toma consciência do que é ilusão e do que é Realidade e assim seu sofrimento e angústias se esvaziam.

Depois de trabalhar o corpo, a mente e a alma chegamos nesse ponto, na verdadeira razão de ser do Yoga. Enxergamos a Realidade e caminhamos para a transcendência.

E como poderia buscar a transcendência alguém que está tão preso e amarrado as angústias que o corpo físico traz? Essa é a grande beleza do Yoga. Ele se mantém firme no seu objetivo final, mas já descobriu que para chegar até lá é preciso percorrer todo o caminho cuidando de todos os aspectos do homem, que ainda habita um corpo muito denso, o qual não se pode ignorar.

Mariana Goulart