

MÁRCIA DE LUCA

LÚCIA BARROS

FILOSOFIA DE BEM VIVER

COMO MUDAR A VIDA SEM MUDAR DE VIDA



FONTANAR

Copyright © 2015 by Márcia De Luca e Lúcia Barros

O selo Fontanar foi licenciado para a Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

CAPA Joana Figueiredo

ILUSTRAÇÕES Erika Onodera

FOTOGRAFIAS © Office Masaru Emoto, LLC (p. 179),
Flor de Lótus - Estúdio de Criação (p. 202)

PREPARAÇÃO Graziela Marcolin

REVISÃO Huendel Viana, Carmen T. S. Costa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Luca, Márcia De

Filosofia de bem viver : como mudar a vida sem mudar de vida / Márcia De Luca, Lúcia Barros. — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2015.

ISBN 978-85-390-0682-3

1. Alimentos 2. Estilo de vida 3. Hábitos alimentares
4. Qualidade de vida 5. Saúde – Promoção I. Barros, Lúcia.
II. Título.

15-02610

CDD-613

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde : Promoção : Qualidade de vida :
Ciências médicas 613

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

Sumário

Introdução	11
PARTE I — PARA O CORPO	15
1. Os fundamentos da saúde	17
<i>As estações da vida</i>	18
<i>Os elementos-chave da saúde</i>	21
<i>Os seis estágios da doença</i>	26
<i>A coluna vertebral</i>	27
<i>Os chakras</i>	28
2. Os tipos físicos	32
<i>A individualidade</i>	33
<i>Vata: aquilo que movimenta as coisas</i>	35
<i>Pitta: aquilo que digere as coisas</i>	37
<i>Kapha: aquilo que mantém as coisas juntas</i>	38
<i>Teste: quem é você?</i>	40
<i>Os ritmos da natureza e o seu corpo</i>	44
<i>A terapia dos opostos</i>	47
3. Alimentação	51
<i>Sabores e emoções</i>	52
<i>O ritual da alimentação</i>	54
<i>Seu tipo físico e o alimento</i>	61

<i>Fontes da juventude</i>	65
<i>Cardápios para os doshas elaborados pela nutricionista ayurvédica</i> <i>Marise Berg</i>	66
4. Exercícios físicos	74
<i>Menos é mais</i>	75
<i>O exercício ideal para seu tipo físico</i>	77
<i>Ioga para todos</i>	80
<i>Ioga para você</i>	87
<i>Ioga da alma</i>	93
5. Exercícios respiratórios	95
<i>Emoção, pensamentos e respiração</i>	96
<i>Devagar e sempre</i>	98
<i>Reaprendendo a respirar</i>	99
<i>Exercícios para os doshas</i>	101
<i>Pranayamas para vata</i>	103
<i>Pranayamas para pitta</i>	105
<i>Pranayamas para kapha</i>	106
6. Massagens	108
<i>O poder do toque</i>	109
<i>Questão de tato</i>	110
<i>Massagens ayurvédicas</i>	111
<i>Automassagem</i>	114
<i>Os rituais de escalda-pés</i>	115
<i>Massagens feitas por terapeutas</i>	117
<i>Pontos marma</i>	118
PARTE II — PARA A MENTE E AS EMOÇÕES	129
7. Equilíbrio emocional	131
<i>Fazer de conta funciona</i>	132
<i>As qualidades da mente</i>	133
<i>Os sete passos do equilíbrio emocional</i>	136
<i>Os cinco compromissos</i>	139
<i>Os ímãs do amor</i>	143
<i>Exercício: liberando emoções tóxicas</i>	145
<i>Exercício: visualização de cura</i>	145

8. Você e os outros	147
<i>Vida longa aos amigos</i>	148
9. Meditação	158
<i>Aquietando a mente, modificando o cérebro</i>	159
<i>Meditação e autoconhecimento</i>	162
<i>Como meditar</i>	166
<i>Os níveis de expansão da consciência</i>	170
10. Visualização	173
<i>O poder da fé</i>	175
<i>Por que a visualização funciona</i>	176
<i>Como praticar</i>	180
<i>Os tipos de visualização</i>	182
PARTE III — PARA A ALMA E O ESPÍRITO	189
11. A pura potencialidade e as infinitas possibilidades	191
<i>As leis universais</i>	191
<i>Princípios da boa conduta</i>	193
<i>O dharma individual</i>	194
<i>Exercício: decifrando a alma</i>	195
<i>Rotina ayurvédica ideal</i>	197
<i>Dicas para uma boa vida para cada dosha</i>	199
<i>O livre-arbítrio</i>	201
Agradecimentos	203
Notas	205
Apêndice: Alimentos e <i>doshas</i>	208

PARTE I
PARA O CORPO

1. Os fundamentos da saúde

Somos parte integrante da natureza e sabemos disso, claro, mas vivemos como se não fôssemos. Inspire fundo: o ar que entra agora nos seus pulmões e que alimenta cada uma de suas células estava, há um segundo, no ambiente. Ao expirar, você devolve ar para o ambiente, também alimentando-o. Com o quê? Com os seus pensamentos, emoções, sonhos, medos, desejos... Essa é uma troca permanente, que independe da nossa vontade.

A natureza é regida por ciclos: as estações do ano, as fases da lua, as marés, a sucessão de dias e noites, entre tantos outros. Nosso organismo, como parte do universo, também obedece a ciclos naturais. Temos os horários de descanso e atividade, os momentos de fome e saciedade, sentimos frio no inverno e calor no verão. Nas sociedades primitivas, os seres humanos reconheciam sua conexão com a natureza. Na nossa atual organização social, entretanto, houve uma ruptura. Pense, por exemplo, no uso de velas e, depois, na invenção da luz elétrica — conquistas que nos deram a possibilidade de iluminar a escuridão da noite e também de trocar as horas de sono por atividades as mais variadas. A invenção da roda e seu uso nos meios de transporte nos permitiu parar de usar as pernas para nos deslocar. O controle remoto nos desobrigou de andar até os aparelhos de som e televisores para ajustar o volume ou trocar de canal. A cultura digital nos oferece uma quantidade de informação muito maior do que aquela que pode-

mos efetivamente processar. Todas essas criações espetaculares do ser humano foram moldando um mundo no qual os ciclos naturais nos influenciam cada vez menos, substituídos pela nossa vontade.

Essa desarmonia com os ciclos naturais prejudica nossa saúde e nosso bem-estar. Segundo o *Ayurveda*, o mais antigo sistema de cura do mundo, surgido na Índia há mais de 6 mil anos, nossa saúde depende de estarmos conectados com os ritmos da natureza. O que isso significa, na prática? Muita coisa! Por exemplo, que a maior refeição do dia deve ser o almoço, quando o Sol está no ponto mais alto do céu e nosso fogo digestivo, necessário para metabolizar o alimento, está mais forte. Isso não é uma coincidência, mas uma amostra da organização do universo e de como nosso organismo obedece aos ciclos naturais.

AS ESTAÇÕES DA VIDA

Em seu poema “Desenho”, Cecília Meireles escreve: “Aprendi com as primaveras a deixar-me cortar e a voltar sempre inteira”.¹ Como a poeta carioca, todos temos muito a aprender com as estações do ano, pois as fases da nossa vida podem ser comparadas a elas. Na tradição védica, ao longo das estações da vida vamos atingindo metas e selando compromissos que nos levam ao ideal espiritual supremo.

Brahmacharya é a etapa de estudante, que vai do nascimento até os 25 anos, aproximadamente. Equivale à primavera, quando a natureza pulsa, repleta da mais pura energia da vida ainda nova. O brotar e florescer das plantas é como o das crianças, em cada uma existe a promessa e o potencial de um desenvolvimento pleno e feliz. Cada flor é única e diferente de todas as outras, exatamente como nós. O *Ayurveda* enfatiza o respeito à individualidade, necessário para que o potencial se transforme em realização.

Essa realização ocorre no verão, a segunda fase, chamada *grihasta*. Na natureza, o Sol está em seu pico, elevando as temperaturas. Na nossa vida, o fogo também está no auge, colocando-nos para trabalhar a todo vapor, a fim de construir um caminho profissional de sucesso, uma família feliz e um corpo forte. Para as mulheres, esse é o momen-

to de maior beleza e sensualidade, no qual elas encantam os homens e, assim, garantem a procriação e a perpetuação da espécie.

Segue-se o outono, época de recolhimento para a natureza. As temperaturas ficam mais amenas, as folhas caem. Para nós, esse período se anuncia com a chegada dos sessenta anos — nos caem os cabelos e a pele fica mais flácida. É a entrada na terceira fase, *vanaprashta*, caracterizada pela busca de metas superiores, como o estudo e a vivência da espiritualidade. Literalmente, *vanaprashta* significa “o morador da floresta” e representa o momento de transferir as responsabilidades mundanas (de administração dos bens familiares e da própria vida familiar e social) para a próxima geração, liberando assim tempo e energia, que agora podem ser dedicados a um trabalho voltado para a comunidade e para a autorrealização espiritual. Conforme envelheçemos, a beleza física se transforma porque não há mais necessidade de procriar. O universo é sábio. A sexualidade física é então substituída pelo que chamamos de sexualidade cósmica: nossa capacidade de enfim aprofundar o conhecimento adquirido durante os anos de experiência, tornando-o sabedoria. Da mesma maneira que a natureza se aquieta no outono, podemos fazer o mesmo nessa fase, empreendendo uma viagem de introspecção. A ideia aqui é entrar em contato com o âmago do nosso ser, agora sábio e poderoso.

E então chega o inverno, o frio, muitos animais hibernam, a energia se torna mais escassa. As cores do outono dão lugar, nos países onde há neve, ao cenário branco como os nossos cabelos. Essa fase tem o nome de *samnyasa*, palavra que significa “renúncia total das atividades cotidianas”. O foco passa a ser a autorrealização. É uma fase de aprofundamento da introspecção, não ligada a uma idade específica, mas a um comportamento, que pode ou não ser adotado em algum momento durante a quarta fase da nossa existência. Quem viveu até aqui uma vida boa tem pela frente anos de emoções equilibradas, com o sentimento de missão cumprida. Nas tradições antigas, as mulheres e os homens nessa fase eram respeitados por sua sabedoria, poder de cura e de aconselhamento.

Vemos as estações do ano com tranquilidade e em geral reconhecemos a beleza de cada uma. A passagem de uma para a outra é encarada

como uma transformação espontânea, comparável à nossa respiração: a inspiração surge como consequência da expiração e vice-versa, tudo em um fluxo tranquilo. Mas não nutrimos essa mesma atitude em relação às estações da nossa vida. Somos uma sociedade obcecada pela juventude.

Desde o último quarto do século XIX houve várias tentativas de imaginar e definir o status do jovem. Mas foi após a Segunda Guerra Mundial que o adolescente passou a ser compreendido como consumidor e, conseqüentemente, a propaganda colocou seu foco nesse público e todos começaram a desejar ser jovens. Na mídia, a beleza ganhou uma única tradução: pessoas entre os vinte e os trinta e poucos anos, de pele lisa, sem rugas nem gorduras. E daí, quanto sofrimento, quanta cobrança, quanta insatisfação são gerados quando o espelho não nos devolve mais essa imagem idealizada!

A ansiedade e as aflições causadas por esse descompasso com “o ideal” desequilibram mentes e emoções, arruinam relacionamentos e têm impacto na vida profissional. É preciso ter muita atenção e determinação para não cair nessa armadilha. Isso porque os seres humanos apresentam um tipo de comportamento que pode ser comparado ao do rebanho: se um vai, os outros seguem. Para se entender a força desse instinto, veja o que aconteceu em 2005, na cidade de Gevas, no leste da Turquia: uma ovelha despencou de um precipício e, na sequência, 1500 ovelhas seguiram aquela primeira, caindo também.

De novo lembrando Cecília Meireles, “A primavera chegará, mesmo que ninguém mais saiba seu nome, nem acredite no calendário, nem possua jardim para recebê-la”.² Assim é nossa conexão com a natureza: independe de tudo. Mas o melhor é que possamos reconhecê-la e, então, viver de forma mais fácil, mais leve, mais gostosa e muito mais saudável.

Assumir a responsabilidade pela qualidade dos nossos próximos anos de vida é nossa obrigação — em relação a nós mesmos, às pessoas que dependem diretamente de nós e ainda ao planeta como um todo. Isso porque a energia de cada pessoa, planta, animal, mineral se conecta numa única rede, e cada elo influencia a cadeia toda.

Não importa quantos anos você tenha agora, se até hoje foi sedentário, se cultivou ou cultivava outros hábitos nocivos. Importa a conscientização e a decisão de mudar. É claro que quanto mais cedo adotamos

hábitos saudáveis, melhor. Mas é claro também que, a qualquer tempo, os benefícios aparecerão, como vários estudos têm comprovado. Segundo o “Estudo de envelhecimento próspero” da Fundação MacArthur, o exercício físico é a peça central do bom envelhecimento, “a coisa mais importante que um idoso pode fazer para manter a saúde”.³ Uma das belezas do *Ayurveda* é o fato de seus princípios serem fáceis de seguir. Assim, não é preciso mudar de vida para começar a se cuidar melhor. Mas é necessário, isso sim, ter um compromisso diário e dedicação. A partir daí, é só dar tempo ao tempo para ver as mudanças positivas.

Vamos começar, então, abraçando a passagem do tempo como nossa aliada. Afinal, só vamos passar pelas quatro estações da vida se tivermos a sorte de viver muitos anos. O *Ayurveda* revela como explorar melhor nossas características individuais durante todo esse período, o que resulta em mais felicidade, paz, harmonia e alegria — e também em uma saúde melhor. É assim que enxergamos nossa verdadeira essência, nosso potencial maior, e entramos em contato com as infinitas possibilidades de crescimento à nossa frente. Dessa maneira, se cada um reconhecer e assumir o seu dom, perpetuando a diversidade que dá vida às nossas vidas, vamos em direção à melhor versão de nós mesmos.

OS ELEMENTOS-CHAVE DA SAÚDE

A saúde vai muito além da ausência de doenças: é o estado de completo bem-estar físico, mental, emocional e social, como define a Organização Mundial da Saúde. O *Ayurveda* ensina que os desequilíbrios bioquímicos são o segundo estágio das doenças. Seu início está numa alteração de consciência, no momento em que abandonamos a autorreferência e adotamos a referência externa.

Ao nos identificarmos com qualquer imagem exterior — seja uma pessoa, um evento, uma coisa — nos distanciamos de nossa verdadeira identidade. Começa aí o processo que em algum momento se manifestará como doença física. Todos os dias somos bombardeados por mensagens que nos dizem para comprar o carro X, o biscoito Y, a viagem Z... Tudo vendido como se aqueles objetos ou experiências

pudessem nos fazer felizes. E eles podem mesmo — por alguns segundos, horas, dias. Mas é só. Em seguida estaremos de novo buscando preencher um vazio.

Pesquisas científicas sobre a felicidade já nos explicam por que aquilo que é material não pode nos oferecer uma satisfação duradoura: trata-se da chamada adaptação hedonista. Em outras palavras, os seres humanos se acostumam muito depressa com as experiências positivas, e logo em seguida querem algo mais. Essa característica é fundamental para o progresso: é o que nos faz ir adiante, inventar, criar. Mas é também o que nos torna eternos insatisfeitos. Ou seja, o prazer oferecido pelo mundo lá fora é sempre efêmero, como é o próprio mundo. Impossível, portanto, buscar aí a felicidade perene.

Segundo o *Ayurveda*, é impossível identificar-se com esse mundo e manter-se saudável, porque quem se identifica com o provisório esquece que sua verdadeira identidade é eterna. Quem se identifica com a parte não percebe que seu verdadeiro eu compõe uma unidade com o todo.

Por isso a escolha de um objeto como ponto de referência é entendida pela medicina tradicional indiana como a fonte primordial de qualquer doença. Quando a memória do todo se perde, o mal começa. A cura passa fundamentalmente pela recuperação dessa memória, no nível físico, emocional, intelectual e espiritual.

Há quatro elementos-chave para a nossa saúde:

- a boa digestão (em sânscrito, *agni* forte);
- o controle das toxinas (em sânscrito, *ama*);
- os canais circulatórios livres (em sânscrito, *srotas*);
- o fortalecimento da seiva da vida (em sânscrito, *ojas*).

O PODER DA DIGESTÃO

A saúde depende de nossa habilidade para metabolizar todo o material recebido do ambiente. Nossos órgãos receptores desse material

são os cinco sentidos. E aquilo que captamos por meio deles nos causa emoções, que podem ser positivas ou negativas.

O poder que metaboliza tudo isso é *agni*, o fogo digestivo. Os textos ayurvédicos ensinam que quando *agni* é forte podemos converter veneno em néctar. Da mesma forma, quando o poder digestivo é fraco, podemos acabar convertendo néctar em veneno. Pense numa lareira: se as chamas crepitam altivas, pode-se jogar ali um pedaço de madeira úmida e ainda assim o fogo tratará de queimá-la. Mas se as chamas estiverem quase se apagando, essa madeira pouco inflamável acabará de vez com o fogo que restava, gerando muita fumaça e nenhum calor.

Um *agni* elevado metaboliza os barulhos a que estamos expostos e que são mais altos do que podemos suportar, o ar poluído que respiramos nas grandes cidades, o alimento com agrotóxico que comemos, e também as emoções negativas. O fogo digestivo ainda é responsável pela formação dos tecidos no corpo: quando forte, cria células saudáveis. Do contrário, cria tecidos frágeis, mais vulneráveis às doenças causadas pelo acúmulo de toxinas (*ama*).

Quando temos *agni* elevado os sinais são:

- pele e olhos brilhantes;
- boa digestão, sem prisão de ventre nem diarreia;
- capacidade para comer e digerir todo e qualquer alimento;
- urina clara;
- fezes normais, sem cheiro forte.

Em contrapartida, se houver acúmulo de *ama* os sintomas são:

- pele e olhos opacos;
- gosto ruim na boca com língua coberta por uma camada de toxinas;
- mau hálito;

- urina escura;
- digestão fraca, com prisão de ventre crônica ou diarreia;
- perda de apetite;
- dor nas juntas.

AS TOXINAS ATACAM

Gerada quando *agni* se enfraquece e nosso processo metabólico se torna deficiente, *ama* é todo resíduo tóxico que permanece em nosso organismo. Essa substância polui nosso sistema vital, bloqueando o fluxo natural e espontâneo de informação e inteligência. Essa é a base de toda doença.

Quando acumulamos *ama*, sentimos apatia, falta de energia e nossa imunidade sofre uma queda, abrindo as portas para diferentes bactérias e vírus. No começo, isso tende a gerar um resfriado aqui, uma gripe ali. Mas, com o tempo, surgem males mais sérios.

Agora pense na sociedade em que vivemos: ar poluído, alimentos cheios de agrotóxicos e antibióticos, barulho excessivo, violência, medo... Tudo isso se torna resíduo tóxico se não estivermos com *agni* muito forte para conseguir processar essa carga pesada. Por exemplo, a cada vez que ligamos a tv e assistimos a uma notícia ruim, nosso organismo precisa digerir essa informação. Então, fortalecer *agni* deve ser uma prioridade para todos.

A SEIVA DA VIDA

Assim como precisamos fortalecer *agni*, é fundamental fortalecer a própria seiva da vida. Esse é um conceito da tradição védica nem sempre bem compreendido no Ocidente. O que essa sabedoria milenar nos ensina é que, ao nascermos, trazemos no coração uma substância sutil, *ojas*, que aumenta ou diminui de acordo com nossos pensamentos, atos

e palavras. Se são de amor, compaixão e apreciação, criamos mais *ojas*, a seiva da vida. Se são de ressentimento, raiva ou medo, *ojas* diminui.

É muito difícil estabelecer uma base física para *ojas* porque essa substância vibra em um domínio entre a mente e o corpo. Alguns estudiosos védicos sugeriram que *ojas* talvez represente algum neurotransmissor fundamental, como a serotonina ou a endorfina, ambos ligados ao sentimento de bem-estar. Seja como for, essa definição fisiológica não importa para quem quer adotar os ensinamentos do *Ayurveda* em sua vida. Basta aceitar que essa substância existe, e que sabemos como multiplicá-la e como destruí-la. A escolha é de cada um.

Quando temos bastante *ojas* circulando em nosso organismo, estamos com nosso sistema imunológico em perfeito funcionamento, nos protegendo de todas as doenças. Portanto, os desafios do meio-ambiente não devem ser o ponto central quando pensamos em manter e melhorar a saúde — e sim o estado de *ojas* e de *agni* em nosso corpo. A referência, como vimos antes, não está fora, mas dentro de nós — o que é ótimo, porque ganhamos um maior controle sobre o nosso destino.

OS CANAIS DA VIDA

Esse é mais um conceito védico pouco compreendido: os canais (chamados *srotas* em sânscrito) por onde circula a seiva da vida, alimentando as células. Quando eles estão saudáveis, *ojas* circula livremente; conforme acumulamos *ama*, os canais vão sendo bloqueados, e nossas células vão ficando sem a seiva da vida.

Há treze *srotas* principais: três correspondem ao trato respiratório, trato digestivo e sistema circulatório; sete conduzem a soma de energia e informação que cria todos os tecidos do corpo; e os três restantes expelem suor, fezes e urina. As mulheres têm dois canais adicionais, que transportam o fluxo menstrual e o leite materno.

Do ponto de vista puramente fisiológico, a medicina ocidental reconhece que os bloqueios na circulação causam doenças. Urologistas se preocupam com a obstrução do trato urinário, que pode ser causada

pelo inchaço das glândulas da próstata ou pedras na uretra; otorrinolaringologistas cuidam dos problemas causados pelo bloqueio que gera a sinusite; cardiologistas estão constantemente procurando identificar e remover obstrução das artérias do coração... Saúde requer circulação desobstruída, bloqueios são sinônimo de doença.

Ainda assim, não devemos pensar em *srotas* como estruturas anatómicas, e sim como leitos de rios de inteligência universal, que, em última análise, formam tudo o que existe.

OS SEIS ESTÁGIOS DA DOENÇA

Segundo o *Ayurveda*, um mal já está em estágio avançado quando seus sintomas aparecem no corpo físico. Os três primeiros estágios de toda doença não se manifestam fisicamente, e sim no nível da consciência.

Acúmulo: como resultado de escolhas incorretas, começamos a acumular *ama* em nosso organismo. A causa do desequilíbrio pode estar em ambientes, alimentos ou relacionamentos tóxicos, por exemplo.

Agravamento: se o acúmulo de toxinas progride, o organismo começa a ter suas funções energéticas distorcidas, ainda num nível sutil.

Disseminação: o desequilíbrio se alastra e a pessoa passa a ter sinais genéricos de que algo está errado, como fadiga ou desconforto generalizado.

Localização: o desequilíbrio se manifesta em alguma área específica de nosso corpo. A área escolhida é propensa a acolher um mal, seja por trauma ou por herança genética.

Manifestação: se o processo continua, uma disfunção se evidencia, como uma artrite, angina ou infecção.

Erupção: totalmente instalada, a doença se manifesta plenamente.

Um exemplo prático: uma pessoa acostumada a se alimentar de junk food (como cheeseburgers e sorvetes) ignora os sinais de má digestão de seu organismo dia após dia. Começa o acúmulo de toxinas, que se agravará com o aumento do colesterol, um processo lento, que leva anos. No estágio da localização, o excesso de colesterol passa a ser depositado nas artérias. Um dia, a pessoa vai ao médico com uma queixa: sente eventuais dores no peito quando se exercita. Se o processo continuar, ela será candidata a um ataque do coração.

Estresse crônico, má digestão, má eliminação, sono conturbado... Todos esses sinais de alerta que nosso corpo nos oferece, se não forem ouvidos, com o tempo geram doenças. As sementes de um mal são sempre plantadas lá atrás. Daí a importância de fazermos boas escolhas de vida aqui e agora, de forma a garantir um presente e um futuro saudáveis.

A cura tem início na tomada de consciência: somos parte da natureza e precisamos reencontrar a unidade, restaurar a memória da totalidade. O objetivo do *Ayurveda* é sempre elevar *agni* e *ojas*, desobstruir *srotas* e diminuir *ama*. Como? Mostrando-nos os nossos ritmos naturais (o que aprendemos ao identificar nosso *dosha*, assunto do próximo capítulo) e nos propondo uma vida em harmonia com a natureza.

A COLUNA VERTEBRAL

Força e flexibilidade são os principais atributos que devemos ter em mente ao pensar na saúde da coluna vertebral, um dos mais importantes fatores para o nosso bem-estar geral. Projeto estrutural perfeito, a coluna distribui todos os nervos para o corpo e protege a medula espinhal. Ao longo dela, existem centros energéticos chamados chakras (em sânscrito, “rodas de luz”), que estão relacionados com órgãos do nosso corpo e também com qualidades que formam o nosso caráter. E, segundo a médica americana Candace Pert,⁴ nos locais correspondentes aos chakras, há depósitos de enzimas fundamentais para nossa saúde.

OS CHAKRAS

Conheça os sete principais chakras e algumas de suas características.

MULADHARA CHAKRA

Localização: base da coluna

Controla: coluna, pernas, pés, intestino grosso e glândulas suprarrenais

Desejo: de raiz, de abrigo, de satisfação das necessidades biológicas

Em equilíbrio: proporciona a sensação de segurança, estabilidade, firmeza

Em desequilíbrio: faz com que a pessoa se sinta deslocada, sem pertencer a lugar nenhum. Pode causar distúrbios alimentares (como obesidade e anorexia nervosa), problemas nos joelhos, no nervo ciático, artrite, hemorroidas, prisão de ventre

Elemento: terra

Cor: vermelho

SWADHISTHANA CHAKRA

Localização: região genital

Controla: quadris, osso sacro, lombar, bexiga, rins, órgãos sexuais e reprodutivos

Desejo: de prazer, sensualidade, procriação, fantasias sexuais, sensações, apetite, família

Em equilíbrio: fertilidade, sensualidade, sexualidade saudável

Em desequilíbrio: rigidez da parte inferior da coluna, impotência, frigidez, problemas uterinos, de bexiga ou renais

Elemento: água

Cor: alaranjado

MANIPURA CHAKRA

Localização: região do umbigo, plexo solar

Controla: órgãos abdominais, digestão, metabolismo

Desejo: de poder, fama, liberdade, imortalidade, força de vontade

Em equilíbrio: proporciona habilidade de transformação, de enfrentar riscos e desafios, estimula a autoconfiança

Em desequilíbrio: gera medo, raiva, ódio; pode causar úlcera, diabetes e hipoglicemia

Elemento: fogo

Cor: amarelo

ANAHATA CHAKRA

Localização: região cardíaca

Controla: pulmões, coração, braços e mãos

Desejo: de amor, relacionamentos, afinidade, compaixão

Em equilíbrio: desenvolve o amor incondicional, a espiritualidade, a capacidade de se relacionar bem com os outros

Em desequilíbrio: gera ansiedade, dúvida, remorso, egoísmo. Pode causar asma, pressão alta, doenças do coração e pulmonares

Elemento: ar

Cores: verde e rosa

VISHUDDHA CHAKRA

Localização: garganta

Controla: pescoço, ombros, tireoide e paratireoides

Desejo: de comunicação, de criatividade

Em equilíbrio: poder de compreensão, criatividade, clareza de ideias, conhecimento, abundância, capacidade de expressão verbal

Em desequilíbrio: timidez, introspecção, dificuldade para se comunicar. Pode causar: dor de garganta, torcicolo, resfriados e desequilíbrios da tireoide

Elemento: espaço

Cor: azul-celeste

AJÑA CHAKRA

Localização: entre as sobrancelhas

Controla: visão e glândula hipófise

Desejo: de conhecimento

Em equilíbrio: intuição e imaginação aguçadas, poder de concentração e memória

Em desequilíbrio: desatenção e falta de imaginação. Pode causar problemas de visão em geral e dor de cabeça

Elemento: luz

Cor: azul-índigo

SAHASRARA CHAKRA

Localização: topo da cabeça

Controla: córtex cerebral e sistema nervoso central

Desejo: de expansão da consciência

Em equilíbrio: estado de bem-aventurança

Em desequilíbrio: pode causar depressão, apatia, tédio, confusão mental

Elementos: todos

Cores: violeta, dourado e branco

De acordo com a sabedoria oriental, existe uma força ígnea, sexual, que está dormente na região do cóccix, na base de nossa coluna. Essa energia tem o nome de *kundalini* e é geralmente representada pela imagem de uma serpente. Ao ser acionada, ela sobe pela coluna vertebral fortalecendo cada um dos chakras.

Para que isso aconteça, a coluna tem que estar saudável, com os discos vertebrais alinhados e todos os canais energéticos desimpedidos. Só assim o corpo consegue acessar os depósitos de enzimas localizados no mesmo ponto onde estão os chakras. Senão, seria como tentar beber suco com um canudinho furado: o líquido se perde no meio do caminho. Da coluna vertebral também saem todos os feixes de nervos que são parte do sistema nervoso. Se todo esse conjunto está saudável, nossas emoções são acalmadas. A melhor forma de cuidar da saúde da coluna é por meio da prática de exercícios físicos. Ioga e musculação são especialmente eficazes.

Ao chegar ao topo da cabeça, *kundalini* faz com que o ser humano consiga expandir a consciência. Esse é o objetivo final da prática de ioga, da meditação e, na verdade, da própria vida. É o momento em que o ser humano se percebe verdadeiramente ligado a tudo que o cerca, parte de um só grande corpo cósmico.