

Avadhutika Ánandamitra Ácarya

**YOGA PARA A
SAÚDE INTEGRAL**

5ª Edição

Edições Ananda Marga
Brasília – DF
2012

Título original em inglês: *Yoga for Health*

© Primeira edição em inglês: 1988

© Edições em português: 1995, 2000, 2004, 2007,
2012

Tradução de Ivan Freitas de Oliveira (Avinash)

Revisão de Raimundo M. Braga Filho (Mayajit)

ISBN

Todos os direitos reservados a

Edições Ananda Marga

QNN-7 Conjunto -G Casa 14 – Ceilândia Norte

BRASILIA – DF - CEP 72225-070

Tel.: 61-9624 4564

E-mail: dadaprana@hotmail.com

*Este livro foi escrito com base nos ensinamentos de
Shrii Shrii Anandamurti (Prabhat R. Sarkar)*

ÍNDICE

1. Doenças e a Influência da Mente
2. Glândulas e Emoções
3. Benefícios Fisiológicos dos Ásanas
4. Músculos
5. Coluna Vertebral
6. Articulações
7. Circulação Sanguínea
8. Órgãos Internos
9. Prana: a Energia Vital
10. Prana e Respiração
11. Respiração Correta
12. Yoga e Velhice
13. Instruções Diversas
14. Ásanas
15. Massagem
16. Relaxamento Profundo
17. Meditação
18. Autocontrole

Capítulo 1

DOENÇAS E A INFLUÊNCIA DA MENTE

“Pouquíssimas pessoas conhecem a verdadeira saúde, porque a maioria tem hábitos que ocasionam uma lenta decrepitude... O corpo deveria estar em sintonia com a mente”.¹

Alberte Szent-Gyorgi, cientista

Em todo o mundo, estão acontecendo mudanças significativas com relação à saúde e aos métodos de cura. Os médicos têm constatado que o câncer pode resultar de emoções aflitivas... pacientes obtêm sua cura paulatina ao visualizar glóbulos brancos travando batalhas vitoriosas contra células cancerígenas... certos médicos se encantam com o efeito prodigioso de placebos (pílulas sem propriedade medicinal), quando os pacientes acreditam se tratar de remédios verdadeiros... cientistas da Rússia diagnosticam pacientes com fotos Kirlian, que mostram auras em diferentes cores em torno do corpo – auras estas que variam de cor de acordo com as emoções da pessoa.

Um crescente número de médicos e pacientes está se tornando ciente de que muitas doenças, senão a maioria delas, na verdade, são de origem psicossomática* e de que as doenças estão inevitavelmente inter-relacionadas com a mente.

* “Psico” quer dizer mente e “soma”, corpo; portanto, psicossomática significa “a mente afetando o corpo”.

Doenças Psicossomáticas

Germes e vírus estão no ambiente ao redor e dentro de nós o tempo todo e geralmente não nos causam nenhum problema. O sistema imunológico, as defesas do corpo – como os glóbulos brancos, que destroem invasores destrutivos – normalmente nos protegem de infecções, desde um simples resfriado até as doenças mais graves. Mas quando somos afetados por emoções negativas – como a depressão, a ansiedade e a apatia – o sistema imunológico se enfraquece. Então, as bactérias deletérias encontram o caminho para proliferar, levando-nos a sucumbir com a doença.

Nos anos recentes, por diversas vezes, comprovou-se que há uma relação estreita entre as emoções e as doenças. Traumas emocionais geralmente precedem uma doença: um estudo com 32 pacientes de esclerose múltipla revelou que 28 deles passaram por alguma situação traumática ou estressante pouco antes de adoecerem e que essa tensão psicológica foi a causa de anomalias significativas no sistema imunológico.² Médicos da Escola de Medicina Johns Hopkins descobriram que pessoas com problemas emocionais, ou mal-humoradas, são as mais propensas a doenças graves – como o câncer, a pressão alta e as enfermidades cardíacas – e que, por isso, elas morrem prematuramente*. Hoje, é amplamente aceito por

* Num estudo desenvolvido por 30 anos, constatou-se que, entre dois grupos – um de pessoas emocionalmente equilibradas e outro de pessoas desequilibradas –, 77% das pessoas do segundo grupo passaram a sofrer

médicos cardiologistas que as pessoas com personalidade do tipo A – competitivas, agitadas, impacientes e aborrecidas – são as mais propensas aos males cardíacos.

Emoções negativas, como a inveja, o ódio ou a tristeza, são vibrações que afetam todo o sistema nervoso. Por exemplo, a notícia repentina da morte de um ente querido pode aumentar a pressão arterial e sobrecarregar o coração. Podem ocorrer perturbações nervosas e ataque cardíaco; e, em casos extremos de depressão ou insegurança, até mesmo a morte. Calcula-se que, entre aquelas pessoas que frequentam os consultórios médicos, mais da metade esteja com doenças de fundo emocional. Emoções estressantes – como preocupação excessiva, medo, frustração e sensação de insegurança – são atualmente reconhecidas como as responsáveis por diversos males, como úlcera péptica, ataque cardíaco, pneumonia, apendicite, diabetes, asma, esquizofrenia e até mesmo o câncer.

O Câncer e as Emoções

O câncer já foi considerado como uma doença originada por um poderoso agente externo, que destruía as células do corpo – uma terrível doença que, dependendo de seu desenvolvimento, leva o paciente à morte. Mas pesquisas recentes comprovam que as células cancerígenas não são fortes nem poderosas,

de doenças graves, enquanto somente 25% do primeiro grupo tiveram problemas.

mas sim débeis e desordenadas. Na verdade, todos nós temos câncer uma ou duas vezes na vida.

Num indivíduo saudável, o sistema imunológico identifica as células anormais no início de sua formação e as destrói; mas quando o sistema imunológico está enfraquecido, uma massa de células em conflito se desenvolve. O câncer, portanto, não é um ataque externo, mas sim um colapso interno. E qual é a causa desse colapso interno? – *Emoções negativas, provocadas por um forte estresse emocional*, dizem os cientistas.

O perfil psicológico do paciente de câncer foi delineado por diversos pesquisadores. Alguns deles, baseados nesses padrões, conseguiram prever o surgimento do câncer com precisão impressionante. A seguir, demonstramos o padrão de vida elementar de muitos portadores de câncer, confirmado por numerosos estudos: sensação de isolamento, carência afetiva e sensação de desamparo quando se perde uma pessoa muito querida, um emprego etc. Fatos como esses costumam ocorrer entre 6 e 18 meses antes do câncer, e a doença se agrava quando a dor fica interiorizada e a pessoa não sabe expressar seus sentimentos de insatisfação.⁴

Angústia e sensação de abandono levam a um acentuado desequilíbrio hormonal, aumentando a produção de células anormais e enfraquecendo o sistema imunológico, cuja função é justamente destruí-las. Na verdade, a principal diferença entre as células cancerígenas e as células normais é que estas têm alta voltagem, que bloqueia sua multiplicação irregular, enquanto as células cancerígenas têm baixa voltagem

(anormal), e estas, uma vez despolarizadas, proliferam facilmente.⁵ Esse baixo índice energético de células cancerígenas provém diretamente de estados depressivos e sensações angustiantes de pacientes.