

TRABALHO FINAL DO CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA INTEGRAL

LESÕES NAS PRÁTICAS DE YOGA

*José Vilas Boas Silva
Professora Adriana Braga
Belo Horizonte, 3 de março de 2018*

LESÕES NAS PRÁTICAS DE YOGA

INTRODUÇÃO

Apesar de ser praticante de yoga há pouco tempo, aproximadamente 3 anos, a curiosidade já existe há muito, desde os 25-30 anos. Mas nunca estudei o assunto, ficava sempre na superficialidade. Uma forte crença era de que yoga se resume a exercícios físicos que não causam lesões ao corpo por não serem de impacto.

A percepção de que essa crença não tinha fundamento teve início quando tornei-me praticante. Aos poucos fui entendendo isso nas aulas, tanto nas práticas respiratórias e meditativas quanto na execução das posturas mais difíceis, quando são dadas alternativas aos praticantes para permanecerem em uma posição que não agrida o seu corpo. Posteriormente essa compreensão se tornou plena, durante o curso de formação em yoga integral, primeiro por entender que o yoga nos conduz ao caminho da espiritualidade, segundo porque sempre foram mostrados os cuidados para executar as posturas de forma a evitar lesões para os praticantes em geral e, particularmente, para aqueles em condições especiais, como grávidas, idosos e pessoas com histórico de alguma anormalidade na coluna vertebral e nas articulações.

DESENVOLVIMENTO

A proposta deste trabalho é enfatizar como é importante que o professor de yoga seja consciente e flexível em suas aulas para evitar lesões em seus alunos, respeitando os limites de cada um.

Para elaboração do trabalho duas referências foram utilizadas: a reportagem intitulada "**O lado perigoso da ioga**", publicada pela Revista Época de 10/02/2012, e as recomendações de cuidados citadas nas apostilas do curso de formação em yoga integral.

A reportagem da Revista Época começa com o seguinte texto: "*um novo livro gera polêmica ao divulgar que a milenar prática indiana pode causar contusões graves e até danos cerebrais. Quando a ioga pode machucar?*"

O livro citado chama-se *The science of yoga, the risks and the rewards*, versão em português *A moderna ciência do yoga, os riscos e as recompensas*.

O livro foi escrito pelo jornalista americano William Broad, na época com 60 anos de idade e 40 anos praticando yoga, e é resultado de cinco anos de investigação depois que ele resolveu pesquisar sobre a atividade que lhe trouxe benefícios, mas que também se mostrou perigosa: ele levou vários meses para se recuperar de um mau jeito nas costas que surgiu enquanto executava uma postura.

Segundo a reportagem a obra gerou polêmica antes mesmo da publicação porque o jornal *The New York Times*, onde William Broad trabalhava, divulgou um trecho que desfaz, segundo o autor, um dos mitos que envolvem a milenar prática indiana: que o yoga é uma atividade segura. No texto Broad cita lesões relatadas a ele por instrutores ou documentadas por médicos, como dores musculares intensas, rompimentos de tendões, problemas na coluna vertebral e lesões cerebrais.

No livro Broad conta a história de Glenn Black, instrutor americano que passou por uma cirurgia de cinco horas para fixar vértebras de sua coluna, abalada pela prática. Histórias assim causam surpresa porque desde que se popularizou no ocidente o yoga tem um conceito de prática com potencial reabilitador, ideal para pessoas com dores crônicas ou que haviam se machucado em práticas esportivas e procuravam uma atividade em que os excessos e descuidos de academias de ginásticas não tivessem espaço. As revelações de Broad indicam o contrário, segundo ele *“as evidências científicas sugerem que o yoga pode ser mais perigoso que outras atividades porque as lesões são mais extremas”*.

Segundo a reportagem não há levantamentos com rigor científico que dêem ideia do risco de sofrer uma lesão durante a prática de yoga. Um dos poucos de que se tem notícia foi feito em 2009 pela Escola de Médicos e Cirurgiões da Universidade Colúmbia, nos Estados Unidos. Eles perguntaram a instrutores de yoga, médicos e fisioterapeutas quais eram as lesões mais sérias que já tinham visto. Os pesquisadores constataram que a maior parte das lesões se concentrava na região lombar, nos ombros, nos joelhos e no pescoço. Pelo menos quatro entrevistados relataram saber de casos de derrame. Como há poucos estudos desse tipo, é difícil saber se as lesões do yoga são maiores ou menores, proporcionalmente ao número de praticantes, do que em outras práticas físicas. Também há vários estilos de yoga, e não se pode generalizar o risco de lesões para todos.

A reportagem cita alguns médicos que já atenderam vários casos de lesões decorrentes da prática de yoga, mas eles afirmam que a quantidade está longe de lesões causadas por outras práticas como corrida, ciclismo, natação ou musculação, tanto nos Estados Unidos quanto no Brasil.

Os números não são alarmantes, entretanto há dois pontos preocupantes: **primeiro**, a gravidade das lesões, particularmente no pescoço. Algumas posturas, como a invertida sobre os ombros (sarvangasana), podem comprimir artérias que levam sangue à cabeça, deixando o cérebro sem circulação. A reportagem cita relatos de médicos sobre casos de derrame cerebral decorrentes dessa postura, geralmente por excesso de tempo na execução. **Segundo**, são os relatos das falhas dos instrutores. *“Muitos instrutores estão se tornando fanáticos pela perfeição da postura e acabam forçando o aluno além do que ele pode”*, afirma o iogue uruguaio Pedro Kupfer, uma das principais referências da prática na América do Sul. *“É o cenário ideal para acontecer uma lesão.”* Kupfer é vítima do perfeccionismo. Em 2000, durante um retiro na Índia, ele sofreu uma lesão na coluna, na altura do cóccix, ao executar uma das posturas mais avançadas do yoga, o chakra bandhasana. Em pé, o praticante se curva para trás até segurar os tornozelos. O guru que comandava a prática resolveu dar uma forcinha. O barulho causado pelo desencaixe das vértebras foi ouvido por quem estava na sala. Kupfer passou meses com crises de dor. O alívio veio com o tempo, sessões de massagem e exercícios para fortalecer os músculos da região, que dão estabilidade à coluna. Mas houve sequelas. Ele convive com uma artrose no cóccix, degeneração das cartilagens e dos ossos que causa dor, e seus movimentos foram limitados. Continua praticando ioga e surfando, suas grandes paixões, mas as posturas que exigem grande extensão da coluna foram abolidas de sua prática.

A visão do yoga como um exercício puro e não uma filosofia que busca autoconhecimento, pode ser a causa da prática linha-dura, perfeccionista. *“A maior parte dos novos instrutores fez ‘cursos’ de alguns meses, nos quais o ensino das posturas é supervalorizado”*, afirma a instrutora Camila Ferreira-Vorkapic, que estuda os efeitos psicológicos da prática na Universidade Federal do Rio de Janeiro. Ainda segundo ela *“meias verdades, conhecimento insuficiente e técnicas fora do contexto podem construir uma*

fórmula tão perigosa quanto um frasco de remédio nas mãos de uma criança.” Ao adotar a exatidão das posturas como meta, muitos instrutores se esquecem de que o corpo de cada aluno é diferente, assim como seu grau de flexibilidade. Algumas pessoas não conseguem atingir o posicionamento considerado “correto” em determinadas posturas por causa de limites físicos e não por causa de limites da mente, como chegam a dizer muitos gurus. O instrutor Marcos Rojo, pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, afirma: “nossa coluna não é igual, assim como nossas articulações e a amplitude de movimentos que elas nos dão. Numa prática de yoga, a única coisa que tem de ser igual para todos é a sensação de bem-estar.”

A instrutora australiana, Nadine Fawell já teve aulas com um professor que não levava as particularidades anatômicas em consideração. Ela estava em uma aula num retiro na cidade de Ubud, na Indonésia, quando o instrutor parou-a para corrigir o alinhamento dos quadris numa postura. Ela tentou explicar que estava no seu limite, mas não adiantou. O instrutor forçou tanto que Nadine escutou um estalo nas articulações do quadril, seguido por uma onda de dor. Por sorte o ajuste não causou uma lesão, mas deixou claro para Nadine como os alunos se sentem compelidos a aceitar correções que podem machucar. “O instrutor está numa posição de autoridade”, diz. “Acreditamos que ele quer o melhor para nós, e isso torna quase impossível recusarmos as correções.” Essa conclusão dela demonstra quão importante é a conscientização do instrutor para perceber e respeitar os limites de cada aluno.

A reportagem revela ainda que os alunos também têm sua parcela de culpa. É comum que lesões apareçam quando a vontade de se superar numa aula ou de mostrar melhor desempenho que o colega vai além do bom senso. O comerciante paulistano Paulo Tomaselli, na época da reportagem com 60 anos, praticava ioga desde a infância e se orgulhava de sua extraordinária flexibilidade. Mas aos 28 anos ele teve de operar o menisco do joelho direito devido a lesão sofrida numa postura em que unia os dois pés e os levava até a altura do estômago. Quinze anos depois, o joelho esquerdo também começou a doer e Tomaselli foi parando de praticar yoga pouco a pouco, porque as limitações físicas, causadas pelas lesões, tornavam as posturas cada vez mais difíceis. Na época da reportagem (2012) ele mal conseguia sentar-se na postura fácil. “Da mesma forma que o yoga proporciona coisas boas, como elasticidade e um corpo em forma, ela lhe dá as mesmas chances de se machucar. É preciso ter consciência para não fazer a escolha errada”.

A mensagem final da reportagem: “Para os novatos: mesmo posturas simples podem causar lesões se feitas sem a orientação adequada. Para os experientes: a vontade de superar seus limites ou seu colega de aula podem trazer graves problemas de saúde”.

CONCLUSÃO

Praticar yoga é muito gratificante. Ser instrutor e proporcionar essa prática a outros, também. Esse sentimento de gratidão pode ser permanente se o instrutor for consciente de que as limitações físicas existem, das diferenças entre cada praticante, de que yoga não é competição, e sempre se lembrar de que yoga não é apenas uma prática física. Agindo assim seus alunos também serão conscientes do que estão fazendo e evitarão agressões ao próprio corpo.