

# A FONTE DA JUVENTUDE

LIVRO 2

*um complemento para o livro de*  
**PETER KELDER**

*Prefácio de*  
BERNIE SIEGEL

  
EDITORA BEST SELLER

**VIVER. VIVER MAIS. VIVER MELHOR.  
UMA DÁDIVA À ESPERA DE  
QUEM OUSA ALCANÇÁ-LA!**

Em 1939 publicava-se nos Estados Unidos um livro que teria repercussões espantosas nas décadas seguintes. Era *A Fonte da Juventude*, no qual Peter Kelder ensina ao leitor os Cinco Ritos, conjunto de exercícios físicos praticados há milênios pelos monges tibetanos. A eficácia desses exercícios para retardar e reverter o envelhecimento foi tamanha que o livro ganhou adeptos em todo o mundo. Este *Livro 2* é um complemento da obra original e esclarece definitivamente aspectos que ainda poderiam suscitar dúvidas. Também analisa os Ritos à luz da ciência moderna e das tradições da ioga clássica, complementando-os com importantes recomendações práticas. Aprofundando temas abordados no livro original, *A Fonte da Juventude – Livro 2* é uma obra para homens e mulheres, jovens e idosos, leigos e iniciados: uma obra para todos os que esperam e exigem o melhor da vida!

AUTO-AJUDA

ISBN 85-7123-773-5



9 788571 237735

Depois do revolucionário livro de Peter Kelder *A Fonte da Juventude*, em que o autor nos oferece um sistema seguro e infalível contra o envelhecimento, você vai conhecer idéias e técnicas complementares para ter uma aparência mais jovem e uma vida mais longa e saudável. *A Fonte da Juventude – Livro 2* oferece informações mais detalhadas sobre os diversos tópicos abordados no livro de Peter Kelder. O método de rejuvenescimento transmitido a Kelder pelo misterioso coronel Bradford baseia-se na prática diária de cinco exercícios físicos rituais, cujo objetivo é harmonizar o funcionamento das glândulas relacionadas com o envelhecimento. São os Cinco Ritos tibetanos, resgatados após séculos de anonimato. *A Fonte da Juventude – Livro 2* complementa a prática dos Cinco Ritos com exercícios alternativos ou complementares, informações sobre dieta, respiração, energética da voz, do som e das cores, e os admiráveis efeitos da ioga, para aqueles que desejam alcançar um estado de plenitude física, mental e emocional, uma perene sensação de bem-estar, uma aparência mais jovem e uma vida mais longa e saudável. Mais do que revelar segredos seculares para o rejuvenescimento perene, *A Fonte da Juventude – Livro 2* vai ajudar você a melhorar sua qualidade de vida, aperfeiçoar-se, desenvolver seu potencial e alcançar a sabedoria necessária para encontrar aquilo que, em síntese, é a meta principal de todo ser humano: a capacidade de viver plenamente e com alegria. Você vai descobrir que, na realidade, essa capacidade está ao alcance de cada um de nós. Basta saber explorá-la, e *A Fonte da Juventude – Livro 2* vai mostrar-lhe o caminho.

*A cada dia me sinto melhor e mais forte, graças aos ritos tibetanos.*

– Laurey Nelson, 39 anos

*Desde que comecei a praticar os ritos, consigo subir normalmente as escadas, coisa que antes era impossível, por causa da artrite.*

– Phyllis Specter, 62 anos

*Além de ter eliminado as dores que eu sentia na coluna, os ritos fortaleceram minha memória e meu ânimo. Minha capacidade visual e auditiva melhorou cem por cento.*

– John Price, 44 anos

*Sigo meticulosamente os conselhos de A Fonte da Juventude desde junho de 1993. Consegui ter o peso que eu queria, tenho mais energia e me sinto mais alerta e ágil. Pessoas que não me viam havia alguns anos surpreenderam-se com minha aparência muito mais jovem.*

– Dr. Russell Joilette, médico, 63 anos

*Minha capacidade mental, meu raciocínio e meu desempenho melhoraram de uma maneira que eu não acreditava ser possível. Se em apenas três meses os ritos produziram esse resultado, sinto-me otimista em relação ao futuro.*

– Lee Woodall, 53 anos

# A FONTE DA JUVENTUDE

Livro 2

Tradução de  
Luiz A. Oliveira de Araújo



Um complemento para o livro de  
Peter Kelder

2002



EDITORA BEST SELLER

Título original: *Ancient Secrets of the Fountain of Youth, Book 2*

Copyright © Harbor Press, Inc., 1999

Licença editorial para a Editora Nova Cultural Ltda.

Todos os direitos reservados.

Coordenação editorial

Janice Flório

Editora de Arte

Ana Suely S. Dobón

Revisão

Dirce Yamamoto

Eliel S. Cunha

Levon Yacubian

Patricia C. Garcez

Editoração eletrônica

Dany Editora Ltda.

EDITORA NOVA CULTURAL LTDA.

Direitos exclusivos da edição em língua portuguesa no Brasil

Adquiridos por Editora Nova Cultural Ltda.,

Que se reserva a propriedade desta tradução.

EDITORA BEST SELLER

Uma divisão da Editora Nova Cultural Ltda.

Rua Paes Leme, 524 – 10º andar – CEP 05424-010

Caixa Postal 9442 – São Paulo, SP

2002

Impressão e acabamento:

DONNELLEY COCHRANE GRÁFICA E EDITORA BRASIL LTDA.

DIVISÃO CÍRCULO – Fone (55 11) 4191-4633

# ÍNDICE

Prefácio .....	7
Introdução do Editor .....	9
Capítulo 1: <i>Em Busca da Fonte da Juventude</i> .....	14
Capítulo 2: <i>Ocidentais à Procura da Magia e do Mistério do Tibete</i> .....	21
Capítulo 3: <i>Histórias Verdadeiras de Cura e Rejuvenescimento</i> .....	37
Capítulo 4: <i>Os Segredos da Energia dos Cinco Ritos</i> .....	65
Capítulo 5: <i>Os Cinco Ritos e a ioga: Exercícios para a saúde Renovada e a Longevidade</i> .....	97
Capítulo 6: <i>A Combinação dos Alimentos e Outros Conselhos Sobre Dietas</i> .....	142
Capítulo 7: <i>A Energética da Voz, dos Som e da Meditação</i> .....	173
Capítulo 8: <i>Uma Conversa com o Dr. Robert Thurman</i> .....	196
Posfácio do Editor .....	206
Apêndice A: <i>Como Organizar o seu Clube do Himalaia</i> .....	210
Apêndice B: <i>Experiência de Cura de Pessoas que Praticam os Cinco Ritos</i> .....	212
Apêndice C: <i>As Tradições Hata-loga: Como Achar o Curso Que lhe Convém</i> .....	222
Apêndice D: <i>Como Encontrar o Bom Professor de Ioga</i> .....	236

# PREPÁCIO

NESTE VOLUME, VOCÊ VAI ENTRAR em contato com idéias, técnicas e conhecimentos que lhe possibilitarão melhorar a saúde, ter mais alegria de viver e uma existência mais longa. Entretanto nem vai notar que sua vida se prolongou. Estará muito ocupado em gozá-la e vivê-la plenamente.

Muita gente começa a viver a plenitude máxima da vida depois de desenvolver uma doença grave e ver-se confrontada com a própria mortalidade. Quando isso acontece, essas pessoas experimentam um renascimento espiritual e físico de tal modo poderoso que chega a combater ou até mesmo curar completamente a enfermidade. Uma vez desencadeado esse processo de renovação, o envelhecimento chega ao fim, iniciando-se então o rejuvenescimento. Por favor, não espere ficar face a face com a morte para pôr em movimento o processo de rejuvenescimento em sua vida. Comece já.

Este livro destina-se a ajudá-lo a fazer exatamente isso. Nele, você descobrirá uma maravilhosa série de exercícios simples denominados os Cinco Ritos. Também vai encontrar uma enorme quantidade de informações afins sobre a dieta, a respiração, a energética da voz e muitos outros tópicos. Ficará conhecendo a animadora experiência de pessoas que praticam os Cinco Ritos. E vai contar com os conselhos e informações de médicos que colocarão tudo quanto sabem ao seu dispor.

Mas, quando estiver lendo as páginas que se seguem, tenha em mente que este livro não fala propriamente de ritual, exercício ou técnicas. No fundo, ele fala de você: da sua unicidade, das suas atitudes e convicções, dos seus desejos e esperanças, do seu potencial, da sua capacidade de abraçar a vida com alegria e vivê-la plenamente.

A ciência demonstrou que as atividades e os pensamentos alteram fisicamente o corpo e o cérebro. Por essa razão, você pode alterar intencionalmente as suas atividades e pensamentos a fim de atingir suas metas de mudança. Os exercícios e técnicas deste livro visam justamente a isso. Eu pratiquei os Cinco Ritos, eles são importantíssimos para mim. Estou

convencido de que, se você os praticar com regularidade e se comprometer alegremente com a vida, há de melhorar a saúde física e a perspectiva mental, e iniciará o processo de rejuvenescimento. Também terá acesso à energia da vida, que é a essência de todas as coisas, e a possibilidade de utilizá-la. Atualmente, a ciência tem condições de medir essa energia e começa a explorá-la. Eu pus em prática a recomendação deste livro sobre os *mantras* e os *mantrums* e sinto a diferença energética que eles fazem. Tomo a liberdade de contar uma história:

Uma noite dessas, eu estava deitado, meditando e entoando o meu mantra. Meus gatos se achavam na cama comigo, já encolhidinhos para dormir. Minha esposa, em outro cômodo, sentiu uma energia inusual e foi ver o que estava acontecendo. Quando ela entrou, eu abri os olhos percebi que também os gatos haviam sentido algo fora do comum. Sentados, o corpo empinado, mostravam-se despertos e alertas como eu nunca os tinha visto às onze horas da noite. Para mim, o incidente demonstrou o quanto essa energia é real e palpável, o quanto ela é capaz de fazer com que as coisas aconteçam na nossa vida, coisas que as pessoas que nos rodeiam sentem e percebem.

A recomendação que lhe faço é a seguinte: receba as valiosas informações que você está prestes a ler. Acrescente a elas a sua própria intuição e inspiração. Então crie a sua transformação pessoal. Lembre-se, ninguém encontra a fonte da juventude procurando-a fora de si. É dentro de você que se acha a fonte de todas as coisas.

Portanto, comece já!

*Paz,*  
*Dr. Bernie S. Siegel*

# INTRODUÇÃO DO EDITOR

QUANDO A ÚLTIMA TECLA imprimiu a última letra, ele se afastou da máquina de escrever, empilhou com capricho as páginas escritas e, com um misto de satisfação e incerteza, olhou para o título, que era *O Olho da Revelação*, de Peter Kelder.

O manuscrito que Kelder tinha nas mãos não chegava a ser uma grande obra literária. Mas era bem escrita, concisa, simples e direta. Além disso, transmitia uma mensagem que, a partir de então, muita gente achou importante e até profunda. Mesmo assim, Kelder não podia imaginar, em 1939, que seu livrinho duraria gerações e seria lido por milhões de pessoas em todo o mundo, em doze línguas e até em braile.

O livro contava a história de cinco antigos exercícios tibetanos trazidos ao Ocidente por um oficial reformado do Exército britânico identificado como coronel Bradford. Os Cinco Ritos, como eram chamados, pretendiam dar acesso a nada menos que a fabulosa fonte da juventude.

O livro de Kelder foi publicado pouco tempo depois e, embora não tenha sido um *Best-seller*, vendeu bem o suficiente para ser reeditado oito anos depois, em 1947. Mesmo quando deixou de ser impresso, mostrou um surpreendente poder de permanência. A obra de Kelder continuou sendo transmitida boca a boca, ao mesmo tempo em que os exemplares passavam de mão em mão, e com o tempo adquiriu o *status* de um clássico.

Em 1985, Kelder o atualizou, e o livro foi republicado pela Harbor Press com o título *A Fonte da Juventude*. Na época, passara-se mais de meio século desde a primeira edição da obra, e o mundo tinha mudado muito. A cultura ocidental, vivendo uma nova era tecnológica, começava a buscar respostas na antiga sabedoria do Oriente. O misticismo oriental, o conceito de energia sutil, a prática da ioga e a crença em que as coisas interagem com a saúde e o envelhecimento físicos já não eram conceitos esdrúxulos de malucos, haviam se incorporado à cultura popular ocidental.

O destino finalmente absorvera o pequeno livro de Peter Kelder. Promovido apenas boca a boca, foi sendo divulgado lentamente a princípio, mas ganhou impulso depois. Em dez anos, *A Fonte da Juventude* se transformou num fenômeno editorial internacional. Nos Estados Unidos, vendeu mais que muitos *Best-sellers* do *New York Times*. Na Alemanha, na Áustria e na Suíça, tornou-se virtualmente uma instituição nacional. E ainda hoje, uma década depois de sua publicação, continua na lista dos mais vendidos em língua alemã. E duas dúzias de edições em língua estrangeira disseminaram sua popularidade em todo o mundo.

É óbvio que a obra de Peter Kelder não teria feito tanto sucesso se não cumprisse sua promessa fundamental: ajudar o leitor a conseguir a juventude, a saúde e a vitalidade renovadas. Sem dúvida, essa conclusão é confirmada pelo dilúvio de cartas que os leitores enviam ao editor há mais de dez anos. Tal correspondência conta como os Cinco Ritos os beneficiaram em graus que vão do modesto ao miraculoso.

Além de contar histórias de sucesso pessoal, as cartas dos leitores freqüentemente vêm com duas perguntas. Primeiro, pedem informações mais detalhadas sobre uma variedade de tópicos discutidos rapidamente no breve volume original de Kelder. Em segundo lugar, querem saber mais sobre o misterioso autor do livro e seu personagem principal, o esquivo coronel Bradford.

A obra que você tem em mãos foi escrita em resposta à primeira pergunta. *A Fonte da Juventude, Livro 2* contém uma abundância de informações a partir do ponto em que termina o original de Kelder (agora reintitulado *A Fonte da Juventude, Livro 1*). Cada capítulo foi escrito por um especialista no tema tratado.

O Capítulo Um resume a história do coronel Bradford e sua expedição ao Tibete para os que não conhecem o *Livro 1*.

O Capítulo Dois examina os registros históricos para responder a pergunta “*A narração extraordinária do coronel Bradford sobre o Tibete é fato ou ficção?*” A conclusão é que a história de Bradford pode muito bem ter acontecido, pois relatos bem documentados deixados por viajantes mais

antigos, que visitaram o Tibete, falam em magias e mistérios não menos incríveis que os testemunhados pelo coronel.

O Capítulo Três valida os Cinco Ritos mediante extraordinárias histórias da vida real contadas por pessoas que se beneficiaram com eles.

O Capítulo Quatro testa os segredos energéticos dos Cinco Ritos numa tentativa de responder a pergunta: Que possibilita a esses exercícios tão simples fazer a sua mágica?

O Capítulo Cinco observa os Cinco Ritos do ponto de vista de um médico que também é especialista em ioga. Discute minuciosamente os exercícios e complementa-os com inúmeras recomendações úteis.

Os Capítulos Seis e Sete discutem dois tópicos rapidamente mencionados no *Livro 1*: o benefício para a saúde da dieta e da combinação de alimentos adequadas e a energética da voz, do som e da meditação.

O Capítulo Oito conclui com *insights* de um dos mais famosos estudiosos do Tibete. O Dr. Robert Thurman faz um apanhado dos Cinco Ritos com referência à história e à cultura tibetanas.

Passemos agora à segunda indagação: sobre Kelder e Bradford. Há anos que os leitores crivam o editor de perguntas sobre esses dois homens que, segundo eles supõem, já morreram. Esta é uma coisa que diverte Kelder, pois ele está vivo, sim, e, mais de meio século depois da publicação de seu livro, continua passando muito bem. Para mim é um prazer informar que eu o conheci pessoalmente e o considero um amigo íntimo e fiel, embora haja muitas coisas que ignoro a seu respeito.

Infelizmente, tudo continuará assim, pois Kelder está decidido a não remover o véu de mistério que me intriga, a mim e a tantas outras pessoas. Ele é um homem muito discreto e despretensioso e está convencido de que as palavras que escreveu falam por si sós. Acredita que falar nele ou no coronel Bradford não serve senão para distrair a atenção da validade da mensagem simples e direta que ele comunicou ao mundo.

Saibam que eu não tenho a menor intenção de me intrometer na privacidade de Kelder. Todavia compreendo o desejo dos leitores de se sentirem mais intimamente ligados ao homem cujas palavras tanto influenciaram e transformaram suas vidas. Por isso acredito que ele me

perdoará se agora, pela primeira vez, eu selecionar alguns detalhes da sua vida e contá-las ao leitor.

Kelder foi criado por um adorável casal holandês no Centro-Oeste dos Estados Unidos. Com o consentimento dos pais adotivos, saiu de casa ainda na adolescência para enfrentar os desafios da vida. Posteriormente, tal como o coronel Bradford, Kelder “viajou praticamente a todos os cantos do mundo” como oficial da Marinha Mercante. Tornou-se um homem culto, articulado, aprendeu vários idiomas e sempre amou os livros, as bibliotecas, as palavras e a poesia.

Não faz muito tempo, numa manhã inesquecível de primavera, ele fez comigo um passeio de carro na região onde morava e trabalhava quando escreveu *O Olho da Revelação*, no fim da década de 30: North Hollywood e Hollywood Hills, no sul da Califórnia. Não, Kelder não era roteirista de cinema, mas é verdade que passou algum tempo trabalhando como pesquisador de um dos maiores estúdios de Hollywood. Surpreendentemente, muitas coisas daquele tempo, das quais ele se lembra, continuam intactas, inclusive a casa onde morava, no alto de Hollywood Hills, com vista para Los Angeles e o Oceano Pacífico, bem perto da residência do lendário astro do cinema Errol Flynn. Hoje em dia, a modesta construção está cercada de mansões dos ricos e famosos de Hollywood.

Kelder afirma que o coronel Bradford é uma pessoa real que ele conheceu na Grande Los Angeles naquela época, muito embora “Bradford” seja um pseudônimo. Ele não revela muito mais do que isso.

Mas há outra pessoa tão intrigante quanto Kelder ou Bradford, a respeito de quem pouca gente sabe. Trata-se de Harry J. Gardener, o homem que publicou *O Olho da Revelação*, em 1939, na gráfica da pequena editora que ele dirigia, The Midday Press. Tudo indica que foi Gardener quem primeiro ficou conhecendo Bradford, apresentou-o a Kelder e pediu a este que escrevesse um livro sobre as aventuras tibetanas do coronel.

Kelder é lacônico quando se trata dos detalhes da relação dos três. Basta dizer que ele e Gardener foram amigos a vida toda e mantiveram contato até a morte deste, na década de 70. Bradford, por sua vez, entrou na vida dos

dois e depois partiu para nunca mais ser visto, bem como faz na crônica escrita de Kelder.

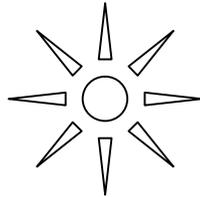
Eu desconfio, se bem que isso não passe de conjectura minha, que, embora Kelder tenha escrito *O Olho da Revelação* na primeira pessoa, não foi ele que ficou amigo do coronel antes de sua expedição ao Tibete nem foi o primeiro a ficar sabendo dos Cinco Ritos quando do retorno daquele. Esta honra, suspeito eu, coube a Harry Gardener, que provavelmente pediu a Kelder, um escritor competente, que esboçasse o texto para ele, sendo que Gardener ficou no anonimato e Kelder assumiu seu papel. Atualmente, mais de sessenta anos após o fato, é impossível mesmo para Kelder dizer exatamente que proporção da informação contida no livro foi adquirida mediante o contato direto com o coronel Bradford e que proporção é de segunda mão, provinda de Harry Gardener. É igualmente incerto até que ponto Kelder floreou a história, se é que a floreou.

Essas perguntas tão insistentes nunca terão uma resposta definitiva. Mas que importa isso? Como o próprio Kelder afirma, elas não passam de intrigantes fios soltos que não afetam a integridade do tecido como um todo. As perguntas que importam são as seguintes: Este livro dá alguma coisa de valor aos leitores? Dá uma contribuição importante a suas vidas?

Oxalá os próximos capítulos o ajudem a descobrir que sim. Cabe a você a resposta final.

Harry R. Lynn  
*Editor*

## CAPÍTULO UM



*Em Busca da Fonte da Juventude*

de Harry R. Lynn

A HISTÓRIA PODERIA TER SAÍDO da cabeça excessivamente imaginativa de um roteirista de Hollywood. Extraordinária ela é. Ao mesmo tempo insinuante e atraente, diz palavras sábias que calam fundo na gente.

Mais de dois milhões de pessoas, em todo o mundo, experimentaram essa curiosa mescla de reações ao ler *A Fonte da Juventude, Livro 1*, o pequeno volume precede o que você agora tem em mãos.

Como o título sugere, a mensagem do livro interessa a praticamente todos os que têm mais de quarenta anos de idade. Ensina como deter e reverter o processo de envelhecimento, como ter a saúde e a vitalidade da eterna juventude.

A sinopse abaixo é oferecida aos que não leram o livro de Kelder. Juntamente com os capítulos subseqüentes, ela lhe dará todas as informações pertinentes contidas no *Livro 1* e muito mais. Portanto, embora não seja imprescindível, a sua leitura é muito recomendável. Na obra de Kelder, você encontrará uma inspiração e uma magia que se podem duplicar aqui. Muita gente que a leu gostou tanto da experiência que tornou a relê-la muitas vezes. É uma coisa que você não pode perder.

A história do livro começa numa tarde em que o autor, Peter Kelder, descansando no banco de um parque, folheia o jornal vespertino. Pouco depois, um senhor já idoso se senta ao seu lado e puxa conversa, apresentando-se como o coronel Bradford, um oficial reformado do Exército britânico que também fez parte do serviço diplomático da Coroa. A carreira levou-o aos lugares mais remotos do mundo, e ele conta a Kelder muitas de suas aventuras. Ao se despedir, os dois combinam de voltar a se encontrar. Pouco tempo depois, já são amigos íntimos e se visitam regularmente.

Uma noite, numa dessas visitas, o coronel lhe comunica a surpreendente decisão que acaba de tomar. Anos antes, quando ele estava servindo na Índia, contaram-lhe uma história curiosa e inesquecível. Tratava-se dos lamas de um mosteiro situado num lugar perdido no sertão do Himalaia tibetano. Nesse mosteiro, um antigo conhecimento, transmitido de geração em geração ao longo dos milênios, prometia dar solução a um dos maiores

mistérios do mundo. Conforme a lenda, os lamas do mosteiro eram herdeiros de nada menos que o segredo da fonte da juventude.

A exemplo de tantos outros homens, o coronel Bradford começou a envelhecer aos quarenta anos, e o processo continuava. Quanto mais ouvia falar nessa milagrosa fonte da juventude, mais ele se convencera de sua existência real. Passou a colher informações sobre o lugar, as características e o clima da região, além de outros dados capazes de ajudá-lo a localizar o mosteiro. E, uma vez iniciada a investigação, foi ficando cada vez mais obcecado pelo desejo de achar a fonte da juventude.

O coronel Bradford me contou que esse desejo se tornou de tal modo irresistível que ele decidiu retornar à Índia e empenhar-se seriamente na busca desse lugar e do segredo da juventude perene. E me convidou a acompanhá-lo.

Ele iria com o coronel Bradford ou não? Kelder hesita muito para responder, mas o ceticismo finalmente o leva a declinar o convite.

No fundo, porém, aquela maravilhosa possibilidade ficou comigo: a fonte da juventude. Que idéia encantadora! Oxalá o coronel a encontrasse.

Bradford empreende a viagem sozinho e passa anos sem dar notícias. Aliás, Kelder praticamente já esqueceu o velho amigo e a idéia de um *Shangri-la* tibetano quando, um belo dia, chega uma carta anunciando que o coronel atingiu o seu objetivo e em breve estará de volta.

Pouco tempo depois, quando os dois se reencontram, Kelder presencia uma transformação assombrosa. “Para meu espanto, o coronel Bradford tem a aparência que devia ter tido no auge da vida. No lugar do velhinho trôpego, de cabelos brancos e bengala, dei com um moço alto e empinado. Seu rosto era vigoroso, e ele ostentava uma bela cabeleira escura, com apenas alguns fios grisalhos.”

Bradford se põe a contar ao entusiasmadíssimo amigo tudo que aconteceu durante sua prolongada ausência. Fala nos anos de luta e esforço finalmente recompensados com o sucesso: a descoberta de um longínquo mosteiro tibetano cujos habitantes nunca envelhecem.

No mosteiro, não se viam idosos nem idosas. Bem-humorados, os lamas tratavam o coronel de “o Velho”, pois fazia muito tempo que não viam ninguém

com uma aparência tão acabrunhada pela idade. Para eles, o coronel era uma grande novidade.

“Nos primeiros quinze dias que lá passei”, disse ele, “eu era um peixe fora d’água. Ficava encantado com tudo quanto via e, às vezes, mal conseguia acreditar no que tinha diante dos olhos. Em breve, o meu coração começou a melhorar. Passei a dormir muito bem à noite e, toda manhã, despertava me sentindo cada vez mais descansado e cheio de energia. Não tardou para que descobrisse que já não precisava da bengala, a não ser para subir morro.”

Então, certa manhã, o coronel topa com um espelho e, pela primeira vez em dois anos, vê o seu próprio reflexo. Para sua incredulidade e assombro, a imagem diante dele é a de um homem muito mais moço. Ele percebe que passou por uma transformação física: parece pelo menos quinze anos mais jovem do que era ao chegar.

“As palavras não descrevem a alegria e a euforia que senti. Nas semanas e meses que se seguiram, minha aparência continuou melhorando, e a mudança foi se tornando cada vez mais evidente para todos os que me conheciam. Não demorou para que deixassem de me chamar pelo título honorário de ‘o Velho’.”

Então o coronel Bradford passa a explicar exatamente como conseguiu realizar a proeza notável de rejuvenescer.

“A primeira coisa importante que me ensinaram quando entrei no mosteiro”, contou o coronel, “foi a seguinte: o corpo tem sete centros energéticos que nós, aqui, podemos chamar de vórtices. Os hindus os denominam chacras. São poderosos campos elétricos invisíveis ao olho, porém mesmo assim muito reais. Os sete vórtices controlam as sete glândulas do sistema endócrino, e estas, por sua vez, regulam todas as funções do organismo, inclusive o processo de envelhecimento [...]

“Num corpo são, cada vórtice gira a uma velocidade altíssima, permitindo que a energia vital, também chamada prana ou energia etérica, suba pelo sistema endócrino. Todavia, se um ou mais vórtices começar a perder velocidade, o fluxo de energia vital fica inibido ou bloqueado e... bem, este é apenas outro nome que se dá ao envelhecimento e à deterioração da saúde.

“[...] A maneira mais rápida de recuperar a juventude, a saúde e a vitalidade consiste em fazer com que esses centros energéticos voltem a girar normalmente. Para tanto, basta fazer cinco exercícios muito simples. Qualquer um deles, isoladamente, tem grande utilidade, mas todos os cinco são necessários para produzir os melhores resultados. E não se trata propriamente de exercícios. Os lamas os denominam “os Cinco Ritos”, e é assim que vou me referir a eles a partir de agora.”

Dito isto, o coronel descreve e demonstra a Kelder os exercícios iogues chamados os Cinco Ritos. Recomenda-lhe que inicie a prática de cada um deles três vezes por dia e, então, vá aumentando gradualmente as repetições até conseguir executar cada rito 21 vezes diárias.

Mais tarde, explica que os benefícios dos ritos são mais pronunciados naqueles que praticam a abstinência sexual. Mesmo levando em conta que o celibato não é uma meta realista para muita gente, oferece um sexto rito útil para os que se dispuserem a aceitar o desafio.

O Capítulo Cinco deste livro descreve e discute detalhadamente os seis ritos. Também faz recomendações muito úteis para os que têm dificuldade em praticar qualquer um deles e dá orientações que ajudam a todos a fazer os exercícios com eficiência e segurança.

Assim que Bradford revela os Cinco Ritos, Kelder, cheio de entusiasmo, começa a experimentá-los. Em três meses, obtém um resultado impressionante. Ansioso por compartilhar a descoberta com outras pessoas, pede ao coronel que dê um curso. Este concorda e forma um pequeno grupo de estudos que passa a se chamar “o Clube do Himalaia”. O grupo se reúne regularmente para praticar os Cinco Ritos e discutir temas relacionados como a dieta e a nutrição (v. os capítulos Um e Seis). Não demora para que seus membros – todos com mais de cinquenta anos – comecem a sentir os benefícios da força rejuvenescedora dos Cinco Ritos.

Desde a inauguração do primeiro e modesto Clube do Himalaia do coronel Bradford, os leitores do livro de Kelder levam adiante a tocha, organizando seus próprios grupos e cursos que muitas vezes também adotam o nome Clube do Himalaia. Desse modo, um número incontável de pessoas, em todo o mundo, tem participado da descoberta da fonte da juventude de

Bradford. Outras informações sobre a organização de um Clube do Himalaia encontram-se no Apêndice A, no final do livro.

Nas últimas páginas da obra de Kelder, o coronel fala aos participantes do primeiro Clube do Himalaia sobre dois temas relacionados com os Cinco Ritos:

- O primeiro deles é a dieta. Bradford explica a importância de limitar o número e as combinações de alimentos consumidos numa refeição.
- O segundo é a voz. Ele discute a energética da voz humana e sua relação com os Cinco Ritos.

O Capítulo Seis desse livro, “A combinação dos alimentos e outros conselhos sobre dietas”, e o Capítulo Sete, “A energética da voz, do som e da meditação”, examinam detidamente ambos os temas. Cada capítulo dá conselhos específicos e é de grande interesse para todos os que tiverem se interessando pelos sucintos comentários do coronel Bradford.

No fim, ele se despede dos membros do Clube do Himalaia e empreende a missão de divulgar a outras pessoas a notícia dos Cinco Ritos.

“Foi imensamente gratificante ver cada um de vocês melhorando dia a dia”, concluiu. “Eu lhes ensinei tudo o que sei no presente. Mas, à medida que os Cinco Ritos continuarem a fazer o seu trabalho, outras portas se abrirão para novos aprendizados e novos progressos no futuro. Entrementes, há outros que precisam da informação que lhes transmiti, e chegou a hora de eu ir ter com eles”.

Assim, o coronel se despediu de nós. Aquele homem extraordinário ocupava um lugar muito especial em nossos corações, de modo que é claro que ficamos tristes com a sua partida. Mas também nos alegramos por saber que, em breve, outras pessoas receberiam as informações inestimáveis que ele nos transmitira com tanta generosidade. Nós nos considerávamos verdadeiramente afortunados. Porque, em toda a história, poucos tiveram o privilégio de aprender o antigo segredo da fonte da juventude.”

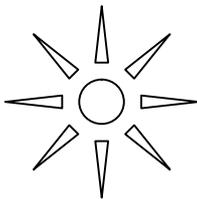
Peter Kelder conta que deu um pseudônimo ao protagonista de seu livro. Mas e o resto da história? Devemos acreditar nela? É fato ou ficção? Outros ocidentais que estiveram no Tibete voltaram com histórias tão notáveis? Nos anos 20 e 30, antes que Kelder escrevesse seu livro, acaso era possível

transpor a muralha de segredo e as barreiras físicas que isolavam o “Tibete Proibido” do resto do mundo, acaso era possível penetrar no “País das Neves” em busca de povoados ocultos e obscuros segredos místicos? Será verdade que num lugar qualquer, à sombra das montanhas mais altas do mundo, existia um *Shangri-la* habitado por homens e mulheres sem idade, vivendo num esplendor utópico?

Vamos examinar essas perguntas.

*Harry Lynn é editor da Harbor Press*

## CAPÍTULO DOIS



*Ocidentais à Procura da Magia e  
do Mistério do Tibete*

de Richard Leviton

“A MAIS ESTUPENDA ELEVAÇÃO da superfície do nosso planeta”: foi assim que um viajante do começo do século XX descreveu o misterioso e enigmático reino montanhês do Tibete.

Mais ou menos do tamanho da Europa Ocidental, o platô da Ásia Central, cercado e custodiado pelas mais altas montanhas da Terra. Seus únicos acessos são traiçoeiras gargantas entre montes que se elevam a 6 mil metros. Até a invasão chinesa, nos anos 50, o Tibete ficou quase completamente isolado do resto do mundo, sobretudo graças à sua formidável topografia.

Mas, tal como o coronel Bradford, nas primeiras décadas deste século, alguns viajantes intrépidos tentaram ultrapassar as barreiras que protegiam o país e conhecer de perto as surpresas que lá os aguardavam. Muitos fracassaram ou pereceram na tentativa. Mas houve quem conseguisse, e estes, quando voltaram ao mundo exterior, trouxeram consigo histórias de uma terra mágica e povoada de mistérios. Falavam de lamas com poderes sobrenaturais, de místicos voadores, de matusaléns vivos e de sábios milagrosos que desafiavam a morte.

Ainda no final da década de 50, o conhecido aventureiro americano Lowell Thomas Jr., escrevendo sobre sua recente viagem às “terras vedadas e silenciosas” do Tibete, disse: “Há muito tempo que o misterioso reino montanhês, para lá do alteroso Himalaia, no próprio teto do mundo, é o principal El Dorado dos exploradores e viajantes que têm afinidade e apetite pelo desconhecido”.

Os próprios viajantes, que superavam tantos obstáculos físicos a fim de chegar ao Tibete, fundamentavam-se numa cultura intensamente espiritual. Antes que os invasores chineses lhe destruíssem o sistema monástico, o país contava mais de 6 mil mosteiros, bem mais de 600 mil monges e 4 mil lamas. Nada menos que um quarto da população masculina estudava em universidades espirituais denominadas *gonpas*, onde se abrigavam enormes bibliotecas repletas de antigos e insubstituíveis manuscritos.

Os que viajaram ao Tibete também encontraram uma sociedade fechada que não acolhia bem os estrangeiros. Como escreve Peter Hopkirk, em *Trespassers on the Roof of the World* [Invasores no teto do mundo], a partir da

década de 1860, “uma sucessão de invasores – inclusive místicos, caçadores de plantas, exploradores e meros aventureiros – agora começam a entrar ilegalmente no Tibete”. Alguns tentaram saquear as supostas riquezas daquele país cuja capital, Lhasa, chamava-se “a Cidade Proibida”. Outros queriam apenas consolidar a reputação de aventureiros.

Poucos alcançaram seu objetivo. Porém alguns, que verdadeiramente buscavam a iluminação espiritual, tiveram mais sorte. Um dos primeiros viajantes a chegar ao Tibete foi Evariste Huc, um missionário católico francês que, em 1846, narrou suas experiências no mosteiro de Kounbom. Os europeus leram com assombro o relato de fatos miraculosos, como os de lamas que, sem o menor esforço, percorriam enormes distâncias em corpos aparentemente feitos de névoa e sonho.



Monges no Mosteiro Palkhor Chode, Gyantse (c. 1930)

Os primeiros ocidentais que viajaram ao Tibete deram com uma cultura intensamente espiritual, na qual nada menos que um quarto da população masculina estudava em universidades monásticas chamadas *gonpas*. A fotografia ilustra um dos métodos de instrução, uma animada forma de debate.

## VIVENDO ENTRE OS GRANDES

Por volta de 1857, os boatos sobre essa magia atraíram ao Tibete a russa Helena P. Blavatsky (1831-1891). Com idas e vindas, ela passaria sete anos lá, morando e estudando com os grandes mestres espirituais. Madame

Blavatsky chamava-os de *mahatmas* (os grandes), “os perfeitos, os realizados”, e os considerava detentores da sabedoria e das doutrinas mais antigas e possivelmente mais puras do mundo.

São escassos os detalhes dessas viagens e permanências, seus relatos enfatizam os ensinamentos que ela recolheu. No entanto, acredita-se que, em sua busca “do conhecimento e do poder máximo”, Blavatsky percorreu o Tibete a cavalo e montando iaques.



Helena P. Blavatsky (1831 - 1891)

Aproximadamente a partir de 1857, Madame Blavatsky percorreu o Tibete em busca “do conhecimento e do poder máximos”. O que aprendeu com os grandes mestres espirituais tibetanos veio a formar o núcleo do movimento teosófico, que ela fundou no fim do século XIX.

*Reprodução fotográfica do retrato de Herman Schimiechen*

*Cortesia da Sociedade Teosófica dos Estados Unidos, Wheaton, Illinois.*

Retornando à Europa e, posteriormente, no período em que morou nos Estados Unidos, ela afirmava ter contato permanente com os mestres

espirituais tibetanos. Dizia que eles apareciam freqüentemente em seu apartamento de Nova York, falavam com ela, ditavam novas passagens de seus livros e demonstravam princípios esotéricos. Poucos dos que a conheceram duvidavam que Blavatsky fosse uma vidente de capacidade excepcional, sendo que seu domínio do conhecimento esotérico convenceu muita gente de que os contatos que ela dizia ter com os mestres do Himalaia eram, sem dúvida, autênticos.

Outros que posteriormente seguiram os passos de Blavatsky, entre eles, presumivelmente, o coronel Bradford, devem a ela o caminho aberto ao Oriente, pelo qual viajaram as gerações subseqüentes. Já na década de 1860, ela mostrou ao Ocidente as maravilhas e os ensinamentos fantásticos que se encontravam no Tibete.

#### OS CIENTISTAS TESTEMUNHAM OS “MILAGRES” TIBETANOS

Para os nossos cétricos, os milagres espirituais do Tibete estão fartamente documentados nos escritos de Baird T. Spalding (1858 – 1953), um cientista e acadêmico que organizou uma expedição de pesquisa ao Tibete no começo de 1894. Dela participaram onze pessoas ligadas às ciências e seu objetivo era estudar os grandes mestres do Himalaia, suas façanhas e sua sabedoria.

Os participantes da expedição não se decepcionaram. Conforme conta Spalding, ele e seus companheiros presenciaram milagres de superação da morte, transmissão de pensamento e telepatia, levitação, vôo, além de pessoas andando no fogo e sobre a água. Para um grupo de cientistas pragmáticos, dispostos a nada reconhecer que não fosse plenamente verificável, a experiência foi reveladora. “Nós entramos totalmente cétricos e saímos totalmente convencidos e convertidos”, escreveu Spalding. Entre as suas notáveis descobertas incluíam-se homens e mulheres que afirmavam ter mais de quinhentos anos de idade e se diziam capazes de prová-lo. Um dia, ele e seus acompanhantes tomaram o café-da-manhã com quatro homens extraordinários. Um deles disse que tinha mil anos, muito embora seu corpo



Baird. T. spalding (1858 – 19530)  
Cientista e acadêmico, spalding organizou uma expedição de pesquisa ao Tibete em 1894. Voltou com relatos de feitos maravilhosos de longevidade, levitação, vôo e de pessoas capazes de pisar no fogo e andar sobre a água.

fosse tão lépido e ágil quanto o de um homem de 35. Seu companheiro afirmava já haver completado setecentos anos e tinha o corpo de um vigoroso quarentão. O guia de Spalding, um mestre chamado Jasta garantia ser mais ou menos da mesma idade. Na insólita família de Emil, havia ainda um primo de 115 anos e uma prima de 128, ambos tão vigorosos como se tivessem trinta e poucos anos. Dizia-se que a mãe de Emil tinha setecentos anos. Todos esses centenários eram joviais e alegres como se não passassem dos vinte, escreveu Spalding.

Qual era o seu segredo? Todos eles aprenderam a chegar a uma longevidade extraordinária “aprimorando” o corpo. Aprimorar o corpo significa dominar todos os seus elementos químicos que nós temos a possibilidade de dissolver e recriar à vontade. Você pode transformar o seu corpo de carne e

osso num mais parecido com a neblina e o sonho e nele empreender, sem esforço, as jornadas espirituais aos planos superiores. A morte física deixa de ter significado ou realidade quando encarada à luz desses feitos. Os mestres tibetanos disseram a Spalding que tais proezas, por admiráveis que sejam, não devem ser consideradas excepcionais. A cada ser humano é dado um corpo espiritualmente perfeito e capaz de viver muitos séculos, explicou Emil. Essa gente simplesmente apreendeu a restaurá-lo, devolvendo-o ao estado original.

Pelo menos algo dessa capacidade tibetana de viver muito deve ter roçado Spalding, que chegou aos 95 anos. Segundo um amigo íntimo, ele tinha uma energia quase ilimitada, raramente se fatigava e, com quatro horas de sono, era capaz de passar semanas desperto. Conservou essa extraordinária vitalidade até o fim de sua longa vida. Terá encontrado a fonte da juventude?

## OS SEGREDOS TIBETANOS SÃO REVELADOS AO OCIDENTE

Entre os primeiros ocidentais a viajar ao Tibete, achava-se a estudiosa budista francesa Alexandra David-Neel (1868 – 1969). Pioneira feminista quase um século adiante de sua época, a ela coube a honra de ser a primeira mulher ocidental a pisar em Lhasa (aos 54 anos de idade) e de ser oficialmente recebida pelo Dalai Lama.

Sendo muito perigoso viajar no Tibete, David-Neel e o lama tibetano que a acompanhava eram obrigados a se disfarçar de *naljorpas* ou peregrinos mendigos. Graças à anonimidade e ao disfarce, conseguiram percorrer o país em segurança; mesmo assim, tiveram de driblar os salteadores e a polícia local, pois tanto o governo britânico quanto as autoridades tibetanas a teriam expulsado do Tibete se soubessem que viajava incógnita.

Ao todo, David-Neel passou mais de doze anos no Tibete, aproximadamente entre 1912 e 1924. Narrou suas importantes explorações e descobertas numa série de livros populares ainda hoje editados e ainda hoje interessantíssimos. Budista praticante, estudou a cultura e língua tibetana sob a orientação do Panchen Lama, o abade de Tashilumpo, uma universidade

monástica que, no Tibete, corresponderia à Oxford ou à Harvard. Situada nas proximidades de Shigatse, abrigava 3.800 monges e tinha biblioteca imensa.



Alexandra David-Neel (1868 – 1969)

Aos 54 anos, David-Neel foi a primeira mulher ocidental a visitar Lhasa, a capital tibetana, onde o Dalai Lama a recebeu oficialmente. Durante sua permanência de doze anos no Tibete, ele testemunhou os feitos misteriosos e aparentemente mágicos de discípulos, mestres, sábios e feiticeiros.

Lá David-Neel recebeu o equivalente ao título de PhD em estudos budistas e foi premiada com trajes de lama honorário. No Tibete, ser agraciado com semelhante distinção era – e ainda é – verdadeiramente extraordinário para qualquer ocidental, sobretudo uma mulher. Sua Santidade o 14º Dalai Lama Tenzin Gyatso diz que David-Neel foi “a primeira pessoa a introduzir o verdadeiro Tibete no Ocidente” e a “transmitir o autêntico sabor do Tibete tal como ela o encontrou”.

Embora a história de David-Neel seja verdadeiramente fascinante, o valor real de seus consideráveis esforços está nas doutrinas que trouxe de lá.

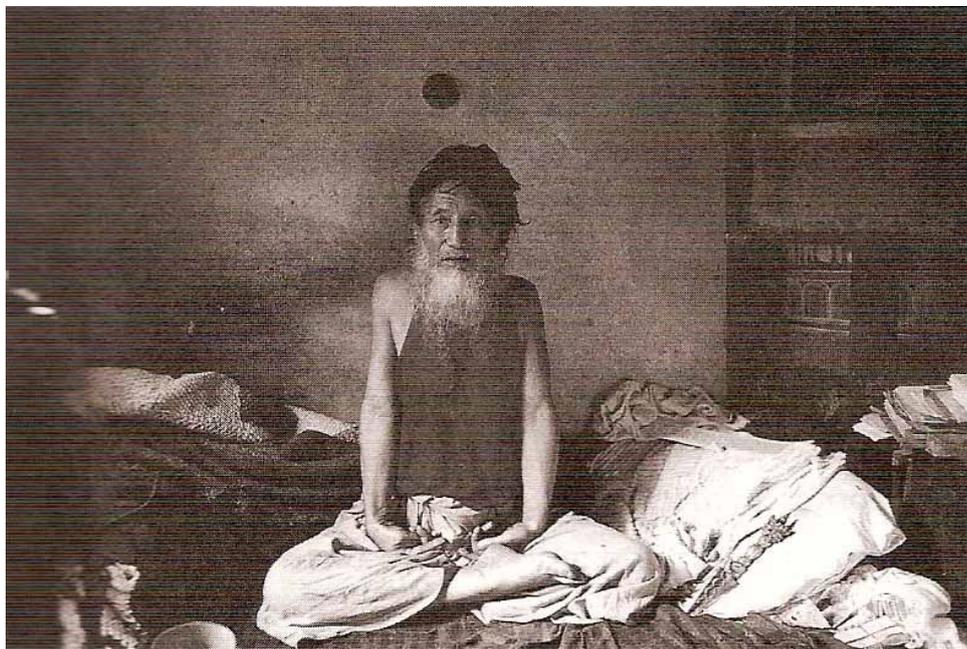
Como Blavatsky e Spalding, David-Neel resgatou histórias de tal modo notáveis, mística e espiritualmente, que fazem empalidecer os relatos das experiências do coronel Bradford. Descreveu a capacidade extraordinária de diversos “atletas da mediunidade” que conheceu em suas viagens. Aliás, a própria David-Neel era uma discípula iluminada; tendo se iniciado em diversos ritos tibetanos, demonstrou ocasionalmente as faculdades que desenvolveu: por exemplo, a de se sentar nua num monte de neve, envolta em cobertores imersos em água gelada, e fazer com que a água evaporasse até secar totalmente os cobertores. Essa proeza é possível quando se domina uma forma de respiração denominada *tumo*. A idéia é gerar calor no interior do corpo, combinando um estilo particular de respiração com certos pensamentos e imagens visualizadas. Tudo isso intensifica o calor interno no plexo solar (v. o Capítulo Quatro). Executando a prática correspondente, uma pessoa passa deveras a sentir calor no corpo todo.

David-Neel, que sempre sofreu no inverno, chegou a dominar a respiração *tumo* a ponto de conseguir percorrer o Tibete com roupas relativamente leves. A *tumo* a livrou do medo do frio e do próprio frio.

Séculos antes, um preeminente iogue do Tibete preconizou a *Tuma* em virtude do seu valor prático como alternativa aos pesados agasalhos de inverno. Os adeptos da *tumo* eram capazes de se sentar confortavelmente nas montanhas geladas, vestindo apenas uma roupa de algodão. Os monges derretiam o gelo dos cobertores para demonstrar seu domínio da respiração *tumo*.

*David-Neel também presenciou o lung-gom* (o caminhar em transe). Trata-se da faculdade de percorrer velozmente grandes distâncias, durante muitos dias, sem parar para comer nem beber. Os mestres do *lung-gom* andam como se estivessem voando sobre o terreno: foi assim que muitos descreveram essa espantosa capacidade de velocidade sustentada. Os lamas tibetanos a adquirem à custa de um treinamento difícil que envolve exercícios de respiração, cânticos e visualizações. A chave do *lung-gom* consiste em concentrar a mente no elemento ar e em todas as suas associações, principalmente na leveza. A pessoa o faz com tal intensidade que, em termos práticos, acaba identificada com o ar.

David-Neel descreve um *lug-gomp-pa* que desenvolveu essa capacidade de tal modo que precisava usar pesadas correntes de ferro para ficar no chão e não flutuar. Observando outro caminhante em transe, reparou que ele não



A respiração *tumo* demonstrada por um iogue hermético. Os primeiros viajantes ocidentais ao Tibete, entre eles Alexandra David-Neel e W.Y. Evans-Wentz, relataram esse fenômeno extraordinário. Os praticantes da *tumo* sentavam-se nus na neve, envoltos em cobertores embebidos de água gelada, e conseguiam transformar a água em vapor, secando-os totalmente.

*Fotografia de Thomas L. Kelly extraída de Tibet, Reflections from the Wheel of Life [O Tibete, reflexos da roda da vida], publicado pela Abbeville Press, Nova York, 1993.*

corria, mas dava a impressão de “erguer-se do solo, avançando aos saltos”. Seu rosto era perfeitamente sereno e indiferente, os olhos muito abertos, fitos num longínquo objeto no espaço. Seus passos tinham a regularidade de um pêndulo e ele avançava com a elasticidade de uma bola, quicando toda vez que o pé tocava o solo. “À passagem do lama, meus criados desmontaram e se curvaram até encostar a cabeça no chão, mas ele seguiu seu caminho aparentemente sem notar a nossa presença”, escreveu.

Enquanto conservavam o estado de transe, esses andarilhos conseguiam percorrer distâncias enormes em pouco tempo e, ao chegar, não demonstravam o menor cansaço. Obviamente, era uma proeza de grande valor prático naquele país escassamente povoado e de terreno acidentado.

## O TRABALHO DE EVANS-WENTZ DÁ CREDIBILIDADE ÀS AFIRMAÇÕES DE BRADFORD

Se a prática do *lung-gom* fosse ensinada universalmente nas escolas ocidentais, poder-se-iam eliminar todas as formas de transporte motorizado, e até mesmo as pontes, observou W.Y. Evans-Wentz, um estudioso norte americano que esteve no Tibete entre 1917 e 1922. Ademais, disse ele, a respiração *tumo* tornaria o aquecimento central desnecessário.

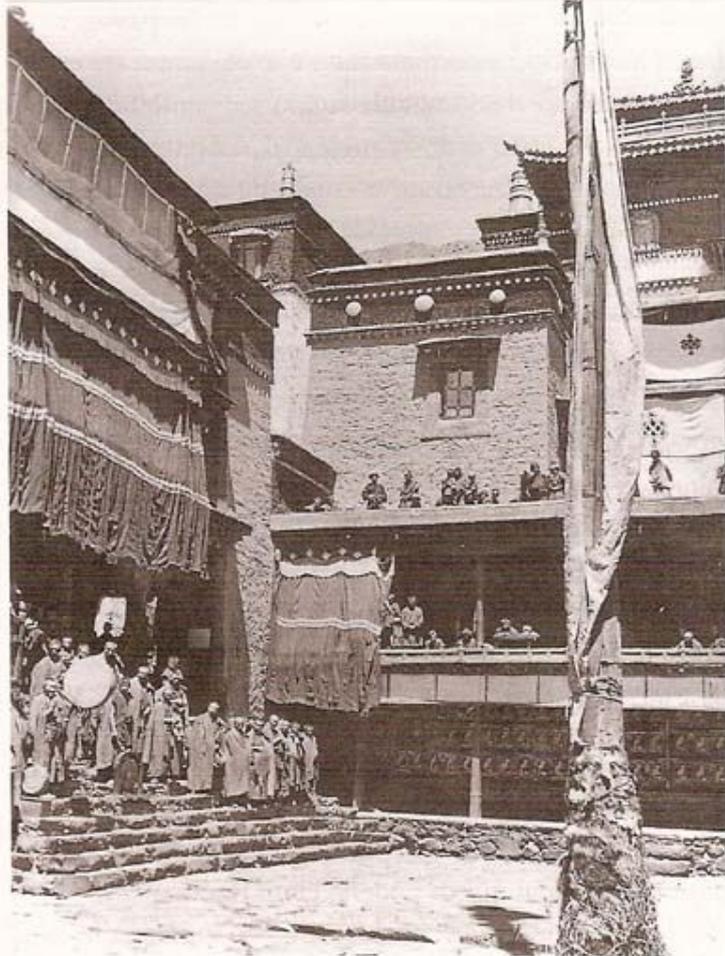
Com base no que aprendeu no Tibete, Evans-Wentz passou a acreditar que os poderes tanto físicos quanto mentais da ioga eram insuperáveis. “O mágico supremo, na ioga, é a mente”, explicou. “Controlando a mente, o mestre iogue tudo pode controlar no mundo físico, até mesmo o átomo.” As palavras de Evans-Wentz ecoam as do coronel Bradford, cuja fonte da juventude tibetana incluía uma série de exercícios iogues reforçados com a magia mental.

Tal como David-Neel, Evans-Wentz foi pioneiro na introdução dos ensinamentos tibetanos no Ocidente e, como ela, não se limitou a narrar milagres de realização espiritual, mas explicou como fazê-los – coisa que o coronel Bradford também viria a fazer quando lhe seguiu os passos cerca de uma década depois. É interessante notar uma vez mais que os relatos dos que o precederam tendem a validar suas extraordinárias narrações.

### A JUVENILIDADE E O PODER DA MENTE

“Coisas estranhas, aparentemente contrárias a todas as leis conhecidas da natureza, são reiteradamente narradas pelos poucos viajantes que conseguiram entrar em contato íntimo com o Tibete e seus habitantes”, observou o escritor alemão Theodore Illion nos anos 30. Tais relatos de feitos miraculosos e misteriosos segredos tanto fascinaram esse viajante que ele

embarcou por conta própria para o Tibete no meado da década de 30. Queria ver o país com seus próprios olhos, conhecer os fabulosos eremitas que



A Universidade Monástica de Tashilumpo (1907)  
Aqui Alexandra David-Neel estudou orientada pelo Panchen Lama. Recebeu o equivalente a um PhD em estudos budistas e foi homenageada com uma roupa de lama honorária.  
© The Hedin Foundation, Museu Nacional de Etnografia, Suécia

habitavam cavernas, presenciar os estranhos e miraculosos fenômenos sobre os quais havia lido.

Como seus predecessores, viajou furtivamente e disfarçado, exposto a grandes dificuldades e ao perigo constante. Mas seu esforço foi recompensado. Tal como David-Neel, Illion presenciou maravilhas como os caminhantes em transe *lung-gom*, os lamas voadores que percorriam os espaços aos saltos, num aparente desafio à lei da gravidade.

Como Baird Spalding, ele queria muito conhecer os lamas tibetanos que dominavam a arte da longevidade física, os eremitas das cavernas que



Theodore Illion, um viajante alemão que esteve no Tibete no meado da década de 30. Como David-Neel, presenciou maravilhas como os lamas voadores denominados caminhantes em transe *lung-gom*.

conseguiam permanecer quase indefinidamente jovens. Tinha ouvido dizer que alguns chegavam a viver quinhentos e até seiscentos anos.

Illion conheceu e passou cinco dias com um homem assim, um eremita que aparentava uns trinta anos, embora, segundo lhe contaram, já tivesse noventa. Certo dia, durante um exercício a dois, Illion agarrou o corpo do ermitão. “Era elástico e ágil como o de um rapaz de dezenove anos”, constatou. O homem lhe contou que raramente comia, passava a maior parte

do tempo jejuando. “É por isso que você parece tão moço?”, perguntou o alemão. “Não”, respondeu o eremita. “É estar livre dos venenos do medo, da preocupação e da ansiedade que me conserva jovem.” E esclareceu que uma das chaves da longevidade é a arte do relaxamento. Não se trata do luxo de uma poltrona macia, e sim do bem-estar de uma mente que não aceita preocupação, medo nem ansiedade. É preciso chegar a esse estado de relaxamento físico, ao estado de ser, não de ter. Quem sempre quer ganhar alguma coisa fica num estado de contração tanto mental quanto física. Uma existência de contração interior envelhece a mente e o corpo e, enfim, acaba com a vida.

O mais importante para quem quer continuar jovem, prosseguiu o eremita, é se sentir jovem. A juventude não é uma coisa que se consegue apenas mediante práticas. Aquele que é velho de coração, sente e age como velho e, em breve, conhecerá o envelhecimento físico, sejam quais forem as suas dietas ou práticas. Tampouco se pode perpetuar a juventude bebendo um elixir da imortalidade. Para obter a juvenildade, primeiro é preciso fazer um esforço interior de vontade e passar por uma verdadeira mudança de coração e visão. A juventude é sobretudo uma qualidade da mente, é a liberdade com relação aos modos habituais de pensar e viver.

Uma vez mais, encontramos vestígios desse ponto de vista nas palavras do coronel Bradford. O fator decisivo nos Cinco Ritos, diz ele, é a atitude mental. Quem quiser se tornar mais jovem deve apagar mentalmente o conceito de envelhecimento e substituí-lo pelas imagens e os sentimentos da juventude. E acrescenta: “Se, apesar da sua idade, você for capaz de se ver como jovem, os outros também o verão assim”.

## SEGREDOS DE LONGEVIDADE DE UM LAMA CONTEMPORÂNEO

Os relatos publicados dos que viajaram ao Tibete, no fim do século XIX e no começo do XX, deixam claro que é perfeitamente possível que a história da expedição do coronel Bradford ao Tibete – ficção ou não – seja factual.

Mas que dizer dos Cinco Ritos? Serão autênticos? Havia uma cultura da longevidade, na região do Himalaia, que colocasse os Cinco Ritos no contexto da instrução tradicional? Afinal de contas, o coronel Bradford certamente não tirou os exercícios do ar rarefeito das montanhas.

Uma coisa se sabe: o budismo tem muitas histórias de aquisição da longevidade através de práticas especiais. Entre elas, figuram numerosas lendas tibetanas de fiéis altamente consumados, quase sobre-humanos, chamados *mahasiddhas* – homens e mulheres que atingiram um elevado grau de iluminação espiritual e se dispõem a ensinar discípulos. Entre os *mahasiddhas* que se sabe que alcançaram a imortalidade ou uma longevidade extraordinária, permanecendo na Terra para instruir a humanidade, estavam os *nath siddhas*. Acredita-se que muitos dos *nath siddhas* mais importantes ainda vivem e meditam em grutas retiradas do Himalaia. Juraram não deixar o plano físico enquanto todas as almas humanas não estiverem a salvo do sofrimento.

Para não dar a impressão de que as histórias dos *nath siddhas* e dos lamas quase imortais pertencem ao folclore antigo, o exemplo contemporâneo de um conhecido *rinpoche* tibetano (reverenciado mestre) oferece outra perspectiva. Trata-se de Namkhai Norbu (1938 - ), que mora na Itália. É um dos mais conhecidos professores tibetanos contemporâneos, autor de vários livros em inglês.

Conforme a crença tibetana, os grandes mestres do passado guardavam para o futuro os seus ensinamentos e a sua sabedoria, enterrando-os literalmente em cavernas. É da responsabilidade dos lamas de épocas posteriores, inclusive a nossa, achar esses ensinamentos enterrados e revelá-los ao mundo.

Certo dia, em 1984, quando estava meditando numa caverna sagrada do Nepal, Namkhai Norbu descobriu um autêntico ensinamento de longevidade. Recebeu-o de modo inusitado, mediante uma série de sonhos e meditações. Foi nessa caverna santificada, conhecida como a Gruta da Longa Vida, que dois famosos mestres tibetanos atingiram a imortalidade muitos séculos atrás. Namkhai Norbu avaliou a situação: uma prática secreta para desenvolver uma vida longa e firme lhe estava sendo miraculosamente revelada pelos antigos mestres. Cabia-lhe anotá-la para o benefício de seus muitos alunos ocidentais.

O material incluía cânticos, exercícios especiais de respiração e controle de energia, visualizações e instruções relativas aos chacras e aos canais energéticos do corpo. Atualmente, Norbu ensina essas práticas de longevidade aos seus alunos dos Estados Unidos e da Europa.

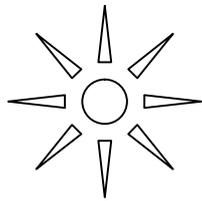
Aqui temos um novo paralelo, desta vez contemporâneo, a conferir credibilidade à história do coronel Bradford. A questão dos chacras ou circuitos energéticos do corpo é central nos Cinco Ritos do coronel (v. Capítulo Quatro).

A descoberta, por um *rinpoche* tibetano vivo, de antigos ensinamentos que também relacionam as práticas de longevidade com os campos energéticos do corpo humano acrescenta substância ao relato de Bradford.

Para os que vêem um obstáculo na estranha singularidade da história do coronel, este capítulo pode ajudar a estender uma ponte sobre o vazio da incredulidade. Nele, nós descobrimos que os aventureiros que percorreram o Tibete, no fim do século XIX e no começo do XX, presenciaram acontecimentos mágicos e realizaram extraordinárias proezas de longevidade. O registro histórico por eles deixado apóia a substância, senão os detalhes, das experiências narradas pelo coronel Bradford. À luz dos relatos dessas testemunhas oculares, não há de ser insensato acreditar que talvez, há mais de meio século, o coronel Bradford nos tenha trazido deveras algo genuíno das “terras vedadas e silenciosas” do reino montanhês.

*Richard Leviton foi, durante vinte anos, jornalista especializado em medicina alternativa. Foi redator-chefe do East West Journal (atualmente Natural Health), do Yoga Journal e do The Quest, e escreveu numerosos livros, inclusive The Imagination of Pentecost [A Imaginação de Pentecostes] (Anthroposophic Press, 1994), Brain Builders [Construtores de cérebros] (Prentice Hall, 1995) e Looking for Arthur [À Procura de Artur] (Station Hill Press, 1995). Atualmente Leviton é o editor executivo da Alternative Medicine Digest e da Future Medicine Publishing.*

## CAPÍTULO TRÊS



*Histórias Verdadeiras de Cura  
e Rejuvenescimento*

de Laura Faye Taxel

FOI NUM DIA ABAFADO do final de agosto que recebi o telefonema que – por desgastada que seja a expressão – mudaria a minha vida. Do outro lado da linha, a interlocutora se apresentou como editora da Harbor Press. Esclareceu que tinha lido um artigo meu, numa revista de circulação nacional, e que estava interessada em discutir comigo o projeto de um livro. Meu coração de escritora entusiasmou-se com a oportunidade.

Quando a moça me contou que o tema envolvia um livro que acompanharia outro, intitulado *A Fonte da Juventude*, fiquei no mínimo um pouco cética. Meu trabalho, disse ela, seria entrevistar pessoas que tivessem feito com sucesso os exercícios tibetanos descritos no livro, os chamados Cinco Ritos, que revertiam o processo de envelhecimento e proporcionavam boa saúde. Pareceu-me interessante, mas inverossímil.

Li *A Fonte da Juventude* e, como muita gente com quem conversei depois, tive a impressão inicial que aquilo era bom demais para ser verdade. A editora me enviou cópias das cartas que recebera contando verdadeiros milagres: narrativas emocionadas de rejuvenescimento e cura. As pessoas teimavam que os Cinco Ritos as tinham aliviado completamente da artrite que as aleijava, ou que as levava a recuperar-se totalmente de um derrame e as havia remoçado dez ou vinte anos. A idéia de que uma simples prática tivesse um efeito tão incrível pareceu-me exagerada e difícil de acreditar. Mas resolvi praticar os ritos, raciocinando, do ponto de vista profissional, que não podia conversar sobre a experiência dos outros sem tê-la vivido pessoalmente. Na verdade, eu estava era curiosa. Será que aqueles cinco exercícios tão simples davam mesmo o que prometiam?

Seis meses depois, ficou claro para mim o quanto aquele telefonema havia mudado a minha vida. Não foi o vantajoso contrato que posteriormente assinei com a Harbor Press nem mesmo o próprio projeto, que me deu oportunidade de conversar com tanta gente maravilhosa, interessante e inspiradora. O verdadeiro significado estava no livro e no material que ele continha. Praticar os Cinco Ritos acrescentou um novo tipo de energia e bem-estar aos meus dias. Eu descobri que estava lidando muito melhor do que antes com o estresse da minha ocupadíssima vida de esposa, mãe de três

filhos e escritora em tempo integral. Podia ver e sentir as mudanças em mim; fazia anos que eu não estava tão bem e com tanta saúde.

Fiquei tão entusiasmada com a descoberta que passei a estimular todo mundo que eu conhecia a experimentar os ritos. O que começou como um mero trabalho para mim se tornou parte integrante da minha vida. Por fim, meu marido, assim como minhas duas melhores amigas, incluiu os exercícios à sua rotina matinal. Nas festas, quando perguntam sobre o meu trabalho, eu muitas vezes acabo no chão, demonstrando as cinco posturas, mas parecendo uma contorcionista que uma escritora.

Portanto, não posso dizer que sou objetiva ou científica em minha pesquisa. Aproximei-me de cada pessoa que entrevistei como uma colega entusiasta, e todas se mostraram ansiosas por trocar histórias de “guerra” comigo. Tenho 43 anos e conversei com gente com o dobro da minha idade e com a metade dela. O terreno comum era até que ponto os ritos tinham contribuído para que nos sentíssemos melhor e passássemos a viver mais plenamente. Falar com outras pessoas, muitas delas com raros e graves problemas de saúde, só serviu para confirmar o que eu havia aprendido por mim mesma. Os ritos têm algo verdadeiramente valioso a oferecer aos que se dispõem a praticá-los, e a esquivada fonte da juventude é, de fato, acessível a todos. As histórias assombrosas de recuperação e rejuvenescimento que me contaram eliminaram quaisquer dúvidas que eu porventura tivesse sobre essa verdade. Uma das pessoas que me contou sua história foi John Cramer.

### SEM DOR, SUBINDO E CORRENDO: UMA VIAGEM DE REGRESSO À SAÚDE

John Cramer tem 42 anos e é professor de inglês num colégio de Long Beach, na Califórnia<sup>1</sup>. Casado, tem duas filhas, uma de três anos e meio, outra de seis meses. E acha que o que está vivendo desde que iniciou os Cinco Ritos é pouco menos que um milagre.

1 A fim de proteger a privacidade das pessoas citadas neste capítulo, decidimos alterar certas informações sobre sua identidade.

No final da adolescência, ele começou a desenvolver graves problemas de coluna que, posteriormente, foram diagnosticados como espondilose, uma rara doença infecciosa na espinha. Nos casos mais sérios, as vértebras vão se soldando da extremidade inferior da coluna para cima e acabam por fixar-se, formando uma curva. Os ligamentos e tendões se ossificam, ou seja, transformam-se em osso. É uma enfermidade dolorosa, muitas vezes mal diagnosticada, que progride aos poucos e não tem cura.

Em 1979, quando ia completar trinta anos, John passou um ano totalmente incapacitado pela doença. Com o auxílio do pai, que era professor de medicina na Universidade de Stanford, experimentou todas as opções terapêuticas possíveis, mas os médicos pouco tinham a oferecer além de analgésicos que, nas palavras de John, “só serviam para mascarar o problema e criar outros”. Uma radiografia tirada nesse período mostra que sua coluna vertebral parecia a de um homem de cinquenta anos. Um fisioterapeuta lhe disse que a maioria das pessoas com semelhante problema acabava desistindo e “entregando os pontos”. Mas não foi essa a atitude de John.

“Eu resolvi fazer o que fosse necessário para melhorar. Estava aberto para todas as possibilidades”, contou.

Foi uma atitude dramática, radical mesmo. Conforme suas próprias palavras, ele tinha sido criado “na pista central da corrente principal da medicina”. Seu pai e seu irmão eram médicos e, até aquela etapa da vida, ele também tinha idéias bastante convencionais sobre a saúde e a cura.

“Experimentei muitos sistemas de exercícios e terapias, inclusive a ioga, a *biofeedback* e o método Rosen *bodywork*, uma técnica que livra o corpo das emoções dolorosas. Comecei a me interessar pela medicina chinesa e pela idéia dos sistemas energéticos e, quando já estava com trinta e tantos anos e continuava passando por períodos difíceis, deram-me o nome de um médico que, ademais, era acupuntor e fitoterapeuta. Fui falar com ele. Todas essas experiências me levaram a olhar de modo diferente para mim e para o meu corpo. Passei a ter uma visão nova do que significava curar-se e gozar de boa saúde. Mas, como ainda não tinha todas as respostas, continuei procurando.”

Vários anos depois, John ouviu falar em *A Fonte da Juventude* e comprou o livro. Começou a praticar os ritos durante os feriados de Ação de

Graças, aumentando gradualmente as repetições até chegar às 21 de cada um deles.

“Desde que passei a praticar os ritos diariamente, as mudanças em meu corpo foram simplesmente assombrosas”, disse John. “Minha coluna vertebral ganhou mais flexibilidade e minha postura melhorou tremendamente. Minha resistência aumentou; eu ando mais sem me cansar e tenho notado que os outros se cansam mais depressa que eu nas atividades árduas. Os ritos tornaram todo o meu corpo mais forte e mais flexível. Meus braços estão mais musculosos do que nunca e eu tenho muito mais força nos tornozelos, nas pernas e nos pulsos. Eu não podia e houve ocasião em que não conseguia levantar nenhum peso, mas agora, quando é necessário, consigo até carregar o bebê. Posso descer a escada para brincar com meus filhos e tornar a subi-la facilmente. Antes de fazer os ritos, isso era impossível. E também voltei a correr. Não estou falando de *jogging*, mas de correr mesmo, pelo simples prazer de correr ou porque tenho pressa de chegar a algum lugar. Eu não conseguia fazer isso por causa da dor e da rigidez da espinha. Fazia uns vinte anos que não podia correr confortavelmente. Hoje, quando fui buscar minha filha na escola, corremos juntos um quarteirão, e eu pensei, cá com os meus botões, no quanto era bom ser capaz de fazer isso com ela. Os ritos também operaram milagres em minha respiração. O Rito Número Quatro realmente abriu o meu peito. Sinto uma robustez nos pulmões que nunca senti na vida.”

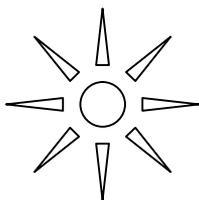
O mais importante foi o efeito curativo que os ritos tiveram na coluna vertebral de John, mas também houve outros benefícios.

“Eu procurava um sistema de exercícios que fosse eficaz e não me tomasse muito tempo”, explicou ele, “e assim que comecei a praticá-los, percebi que os Cinco Ritos me ofereciam a força e a energia da musculação, mas me tomavam muito menos tempo. Eu procuro nadar com frequência, porém mesmo quando não tenho tempo de ir à piscina, fazer os Cinco Ritos me dá o necessário para enfrentar uma vida atarefada e estressante. De manhã, quando termino de praticá-los, fico desperto e pronto para o dia que me aguarda, mesmo que não tenha dormido o suficiente. E me parece que, quando durmo, meu sono é mais profundo e reparador. Acho que nunca tive tanta energia.”

Além de fazer os Cinco Ritos, John começou a meditar e, atualmente, está estudando a medicina ayurvédica, uma visão da saúde originária da Índia e que, nos Estados Unidos, vem sendo advogada, entre outros, pelo famoso médico e escritor Deepak Chopra.

“Fui a uma palestra do Dr. Chopra”, contou John, “e levei um exemplar de *A Fonte da Juventude* para lhe mostrar. Queria saber sua opinião sobre os Cinco Ritos. Ele disse que conhecia os ritos e os empregava em seu próprio programa. Isto não fez senão confirmar a minha experiência pessoal. Comecei a praticar os Cinco Ritos há quinze meses e quase não senti nenhuma dor nos últimos doze. Em resumo, os Cinco Ritos trabalham para mim.”

# PARTE UM



## Os Leitores Descrevem Resultados Impressionantes

DESDE QUE SE PUBLICOU a última edição de *A Fonte da Juventude*, em 1985, a Harbor Press vem recebendo centenas de cartas de pessoas como John Cramer, expressando entusiasmo e apreço pelos benefícios que os Cinco Ritos lhes proporcionaram. Muitos leitores acharam importantes os breves testemunhos do começo do livro, pois lhes serviram de motivação e estímulo. Assim, em janeiro de 1994, a editora enviou questionários a cerca de 3 mil pessoas, solicitando-lhes que falassem de sua experiência pessoal com os Cinco Ritos. Pediu-se também que avaliassem o livro numa escala de 1 a 10. Numa amostra aleatória de 275 respostas, 83% lhes deram nota entre 9 e 10. Seus fortíssimos sentimentos positivos transpunham as margens do questionário, onde elas escreviam coisas como “funciona mesmo”, “anima e inspira” e “quem experimenta acredita”. Tanto Wayne Morris, de Cumberland, Maryland, quanto Lois Munson, de Casper, Wyoming, sentiram-se compelidos a dar ao livro a nota 15 para que soubéssemos o quanto eles estavam entusiasmados.

Ao examinar as respostas, eu descobri que os mais variados motivos levaram as pessoas a iniciar a prática dos ritos. Para uns, eles representavam um último recurso, já que a medicina convencional não conseguia livrá-los de doenças crônicas. Para outros, eram parte de uma busca contínua de boa saúde. Alguns responderam que simplesmente se deixaram levar pela curiosidade, e houve quem dissesse que havia passado a praticar os ritos motivado pela velhice, por uma doença repentina, por uma operação ou um acidente. Muita gente os iniciou por ter visto o quanto um amigo ou parente se tinha beneficiado ou graças ao estímulo do marido ou da esposa. Fosse qual

fosse a razão, todos se “converteram” rapidamente, pois os resultados, que se manifestaram em relativamente pouco tempo, eram inegáveis.

## QUEM PRATICA OS CINCO RITOS?

As idades dos que responderam o questionário variavam entre os 20 e os 95 anos. 40% declararam que praticavam os ritos havia mais de dois anos, sendo que outros 33% os praticavam fazia entre 6 e 23 meses. Nós interpretamos a disposição de tanta gente a prosseguir com a prática como um sinal de que estavam obtendo resultados genuínos. Por que outro motivo persistiriam? Os que responderam representavam virtualmente todas as profissões, de médicos, agricultores e professores a pedreiros e comerciários. Eram de todas as regiões do país, desde as grandes metrópoles até os mais remotos vilarejos, sendo que a única coisa que a maioria tinha em comum era a convicção de que os Cinco Ritos lhes haviam enriquecido a qualidade de vida.

Ficou evidente que eles funcionam em pessoas de todos os tipos e de todas as idades, atendendo a uma gigantesca série de necessidades físicas e adaptando-se a uma ampla variedade de atividades.

“Eu gosto da idéia”, escreveu Bond Bolton, 32, de Montgomery, Alabama, “de perder dez ou quinze minutos por dia e, em troca, talvez aumentar a minha vida em cinquenta anos ou mais.” Ele está progredindo muito nesse sentido. Depois de cinco meses praticando os ritos, já não tem necessidade de tomar remédio para a úlcera.

Laurey Nelson, 39, sofreu um acidente, em 1989. O ferimento nas costas deixou-a seis semanas sem poder se mover e muito menos caminhar. Ela passou a tomar analgésico e relaxante muscular em grandes quantidades. Um ano e meio depois, quando leu um exemplar de *A Fonte da Juventude*, ainda tinha sérios problemas.

“Levei seis meses para chegar às 21 repetições”, disse. “Todo dia eu me sinto mais forte e melhor que no dia anterior. Atribuo aos ritos tibetanos o crédito de manter minhas costas em forma. Meus músculos têm uma

elasticidade que eu dava por definitivamente perdida. A menos que esteja muito cansada, já não preciso pensar em meus movimentos; eles voltaram a ser naturais. Os ritos tibetanos são uma experiência admirável, sobretudo quando a gente já perdeu a esperança com o corpo. Vou continuar praticando-os o resto da vida. Nunca mais quero ficar entrevada.”

Entre os missivistas mais idosos, havia uma senhora de noventa anos, de Carbondale, Illinois, que praticava os ritos fazia apenas quinze dias. Ficou entusiasmadíssima com o fato de, em tão pouco tempo, sua pressão arterial ter se alterado de 19/8 para 17/6. Também reparou que estava começando a ter mais equilíbrio. “Esteja certa”, escreveu, “de que vou continuar com esse sistema maravilhoso para melhorar a minha saúde.”

Douglas Bly, 91, de Spokane, Washington, iniciou a prática dos Cinco Ritos há quatro anos, sendo que também mudou de dieta. Já não precisa dos remédios que tomava para a angina, a úlcera estomacal e a sinusite. A vista fraca e os problemas da próstata são, como ele mesmo diz, “coisa do passado”.

## DA BOA SAÚDE EM GERAL À CURA DE RESFRIADOS E GRIPES

Algumas pessoas descobriram, como Douglas Bly, que os ritos produziam uma reviravolta notável, levando à cura completa ou a um alívio surpreendente de um ou mais problemas de saúde. Outros, como eu, notaram uma melhora mais generalizada da saúde. A maioria registrou o aumento da energia e do ânimo, a melhora do tono muscular e muita flexibilidade e coordenação. Grande parte dos missivistas disse que precisava dormir menos e, quando dormia, tinha um sono profundo e reparador. Todos os que participaram da nossa pesquisa falaram numa mudança positiva na vida graças à prática dos Cinco Ritos. Muitos contaram que tiveram alívio e/ou cura significativos de uma longa lista de problemas de saúde. Por exemplo, a congestão senoidal e a dor de cabeça que a acompanha, a sinusite crônica, a enxaqueca, as alergias e os freqüentes e recorrentes acessos de infecções respiratórias, como o resfriado e a bronquite, desapareceram por completo ou

perderam a intensidade em muita gente que faz os Cinco Ritos com regularidade.

Os que os praticam com regularidade dizem que desenvolveram mais resistência a enfermidades comuns como o resfriado e a gripe. Um exemplo é Alice Eggleston, 65, uma dona de casa de Passaic, Nova Jersey, que sempre foi vulnerável à dor de garganta, à laringite, à sinusite e aos resfriados. Parecia não ter resistência a nenhum “bichinho”. Isto é, até descobrir *A Fonte da Juventude* e os Cinco Ritos.

“Eu vi um anúncio do livro e aquilo me pareceu tão absurdo que até fiquei com vontade de dar uma olhada. Depois de lê-lo, continuei achando que era incrível, mas a minha curiosidade natural levou-me a experimentar os ritos. Sempre me interessei pela saúde, principalmente pelos métodos naturais de cura, pois desde menina fui uma pessoa doente. Na escola, eu até evitava apresentar trabalhos, porque sempre estava afônica.”

Desde que começou a praticar os ritos, há dois anos, Alice não voltou a ficar doente, e, tratando-se dela, isso é absolutamente incrível. Na ocasião em que seu marido e seu filho tiveram gripe intestinal, ela não se contagiou. E, o que é melhor, quando sente que um “bichinho” invadiu seu organismo, livra-se dele antes de adoecer.

“Assim que tenho aquelas sensações que me avisam que vou ficar doente”, conta, “a garganta um pouco seca e irritada ou um começo de congestão nasal, eu pratico imediatamente o primeiro rito, o de girar, e o terceiro, o de ficar deitada de costas e curvar o corpo, além das 21 vezes regulares de todos eles pela manhã. Os sintomas simplesmente desaparecem, já não se transformam num forte resfriado como antes. Antigamente, por mais que eu tomasse cuidado, vivia resfriada. Esses exercícios foram a única coisa que resolveu o meu problema e também são os únicos exercícios que faço regularmente. Agora, quando sinto alguma coisa “tomar conta” de mim, sei que posso me livrar dela. Só isso já basta para que eu me mantenha fiel aos ritos até o fim da vida.”

## UMA CURA PARA QUALQUER COISA QUE AFETE A SAÚDE

Houve um número significativo de relatos de pessoas que, desde que começaram a praticar os ritos regularmente, puderam reduzir a dosagem ou até mesmo abrir mão de medicamentos para a asma, a úlcera e a hipertensão. Graças a eles, Karen Klallam, de Porterville, Califórnia, conseguiu parar. Parece que a prática dos ritos também ajuda a estabilizar o nível de açúcar no sangue dos que sofrem de hipoglicemia ou diabetes. O resultado foi ainda melhor nos que também seguiram as dietas aconselhadas no livro. Muita gente acha que a adoção tanto da dieta quanto dos exercícios ajudou a superar os problemas digestivos e melhorou a função dos rins, da bexiga e dos intestinos. Também alivia as câibras e a rigidez das pernas, assim como os sintomas de colite, e estimula a tireóide pouco ativa. Muitos afirmam que os ritos também têm um efeito benéfico sobre a visão, a audição e a memória, aguçando todos os sentidos.

As dores nas costas, na coluna, no pescoço, tal como os problemas nas articulações, perturbam um grande número de pessoas, mas a esmagadora maioria dos que utilizavam regularmente a quiropraxia devido a esses problemas, a prática dos ritos significou que ou não precisavam mais disso, ou podiam diminuir muito o número de consultas. Para quem sofria desse tipo debilitante de dor, foi emocionante sentir-se fisicamente bem e livre para voltar a se mover.

Menciona-se com freqüência que todo tipo de artrite reage extraordinariamente bem ao “tratamento” dos ritos. Phillis Specter, 62, de Springfield, Ohio, contou-nos que antigamente a artrite reumática a obrigava a subir a escada parando em cada degrau, feito uma criança aprendendo a andar.

“Desde que iniciei os ritos, posso subir normalmente”, conta.

As mulheres tiveram benefícios muito específicos. Sonya Mondale, que entrou na menopausa com apenas 47 anos de idade e já fazia um ano que não menstruava, voltou a ter os períodos após três meses de prática dos ritos. E está convencida de que atualmente passa “por uma fase de rejuvenescimento”.

Barbara Kauffman ficou contente porque, com três meses de exercícios, os sintomas de TPM (tensão pré-menstrual), que tanto lhe afetavam a vida, desapareceram quase completamente:

“Durante pelo menos quinze dias antes do início das regras, eu ficava inchada, deprimida e tinha fortes câibras”, explicou. “Desde que comecei a praticar os ritos, só sinto essas coisas no dia anterior ou no próprio dia em que começa a menstruação. É um grande benefício.”

Os problemas de fibroma de Mary Shelley, 44, simplesmente desapareceram com a prática dos Cinco Ritos. Tendo começado a fazer os exercícios duas vezes por dia quando seu ginecologista lhe contou que ela estava com um tumor no útero, bastaram quatro meses para que a ultrasonografia mostrasse que já não restava o menor sinal do fibroma.

## PROBLEMAS DIFERENTES: UMA SOLUÇÃO ÚNICA E SIMPLES

Os Cinco Ritos tiveram um grande impacto sobre John Price, de 44 anos:

“Minha mãe me enviou o livro *A Fonte da Juventude* pelo correio no Natal. Quando o recebi eu estava às voltas com uma lombalgia insuportável. Não conseguia endireitar o corpo e mal podia andar”, explicou.

Tendo sido atingido pelo coice de um cavalo, estava com os ligamentos e a cartilagem do joelho esquerdo em péssimo estado, coisa que o inverno rigoroso do Maine agravava ainda mais.

“Eu não conseguia dobrar o joelho e muito menos correr”, prosseguiu John. “Li o livro com muito entusiasmo. Como não tomo analgésico, iniciei os exercícios com grande dificuldade. Desde o começo, percebi que eram extraordinários. Foi a única coisa, em meses, que me aliviou a dor nas costas e no joelho. Adorei os Cinco Ritos, eles fizeram com que eu me sentisse maravilhosamente bem. Insisti em praticá-los e, depois de uma semana, notei que a minha dor lombar estava desaparecendo. Hoje, treze meses depois, meu joelho melhorou uns 95% e minhas costas nunca mais me incomodaram.

Curiosamente, os ritos também me fortaleceram a vontade e a memória. Minha capacidade visual e auditiva aumentou cem por cento. Eu acredito piamente nos Cinco Ritos.”

## RESULTADOS NO CONTROLE DO PESO

Os ritos também ajudam a normalizar o peso do corpo. Nos que desejam engordar, os Cinco Ritos produziram um acentuado e sadio aumento do apetite, que resultou no adequado ganho de peso. Inversamente, os que precisavam emagrecer contam que perderam os quilos extras mesmo sem fazer dieta.

“Comecei a praticar os ritos há cerca de cinco meses”, disse Carolyn Tudor, 46, de Denver, Colorado. “Fazia dois anos que eu queria perder cinco quilos. Não conseguia, por mais que fizesse dieta e todo tipo de ginástica. Pois bastaram dois meses praticando os Cinco Ritos diariamente para que os cinco quilos desaparecessem e eu não voltasse a engordar. Também passei a ter muito mais energia. Toda noite, lá pelas nove horas, eu acabava cochilando no sofá. Atualmente, fico acordada até bem depois da meia-noite e aproveito muito a ampliação das minhas horas de vigília.”

A combinação de perda de peso com o aumento da energia foi ainda mais pronunciada naqueles que, além de praticar os ritos, seguiram as dietas recomendadas no livro.

## REMOÇAR EM VEZ DE ENVELHECER

Naturalmente, uma das promessas mais sedutoras dos Cinco Ritos é a de adiar o envelhecimento e restaurar a aparência e o vigor juvenis. Qualquer um que tenha passado dos 35 anos deixa-se atrair pela idéia de parecer e sentir-se mais moço. E não há dúvida de que, em certas pessoas, os ritos geraram uma transformação que incluía o desaparecimento das manchas, das imperfeições, das rugas e da flacidez da pele, que tanto envelhecem e enfeiam.

A postura melhorou. O cabelo grisalho ou branco de um grande número de pessoas recuperou, pelo menos em parte, a cor original. O cabelo ralo ganhou densidade e brilho. E, no caso de James Mayes, de 75 anos, quatro meses de práticas dos ritos significaram que seu cabelo, que deixava grandes tufo na escova, não só parou de cair como voltou a crescer nos lugares em que fazia anos que ele era calvo.

Homens e mulheres relatam que recuperaram o corpo bonito. Outros sentiram que a prática constante dos ritos lhes alterou positivamente a aparência, dando-lhes “um brilho nos olhos”, “uma elegância no andar” e “uma aura juvenil”.

Tudo indica que a prática dos ritos precipitou a percepção de que o conceito de velhice é a mais debilitante das doenças. Quase todo mundo aceita a noção equivocada de que a letargia, a enfermidade, a perda da beleza, a decrepitude e até mesmo a dor fazem, fatalmente, parte da vida. Mas, para as pessoas que praticam os Cinco Ritos, para as que decidiram fazer todo esforço possível para ser sadias, é evidente que a história tem um outro lado.

*A Fonte da Juventude* oferece uma alternativa diametralmente oposta ao modo de viver e envelhecer a que estamos habituados. É natural e fácil rejeitá-la como inverossímil e classificar os cinco ritos tibetanos, que dão essa perspectiva ilimitada e otimista, de mito para ingênuos e armadilha para crédulos.

“Os ritos são quase como um conto de fadas”, disse Charles Goodwin, de Salinas, Califórnia. “A gente não sabe como eles funcionam, mas são como que mágicos.”

## A MELHORA DA SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL

Na maioria das pessoas que praticam os Cinco Ritos, as transformações físicas vêm acompanhadas de uma mudança na atitude mental. Quase todas contam que passaram a experimentar um estado mental mais calmo, claro e relaxado. Gente tão diferente como uma mãe de 32 anos, de Utah, e uma aposentada da Flórida, de 85, declararam que a prática dos ritos as fez se

sentir melhor tanto emocional quanto fisicamente. Muitos tiveram a impressão de que eles geraram uma visão mais nítida das coisas, um humor mais estável e a capacidade de pensar com mais clareza.

“Eu passei a ter um desempenho mental que antes me parecia impossível”, diz Lee Woodall, 53, de San Francisco. “Foi como se a mente de uma pessoa muito inteligente e talentosa tivesse entrado em meu corpo. Já que obtive tais resultados em três breves meses, só posso me sentir otimista quanto ao futuro.”

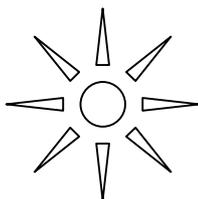
O comentário mais consistente de todos os que recebemos de correspondentes de todas as idades foi o de que a prática dos Cinco Ritos lhes deu uma poderosa sensação de bem-estar, um sentimento de satisfação consigo, com a vida e com a saúde. Eles descreveram tal sensação como “vontade de viver”, “energia”, “ânimo”, “equilíbrio” e “alegria”. Um senhor classificou os ritos de “tônico eficaz”, sendo que outro disse que eles o fizeram se sentir “um homem novo”. E ficou claro que, à medida que as pessoas se sentiam física e emocionalmente melhor, seguia-se a sensação de vitalidade juvenil.

“O livro dá esperança para a gente”, diz a enfermeira instrumentista Sara Lurie, “e também fé quando os resultados dos Cinco Ritos tibetanos se fazem sentir. Eu comecei a praticá-los na primavera de 1991. Hoje colho os frutos dos exercícios: saúde muito melhor e energia para apreciar a vida e ajudar os outros. Meu objetivo era voltar a me sentir uma adolescente, e eu o alcancei.”

Dentre as centenas de respostas como a de Sara, nós achamos particularmente interessantes as que recebemos de profissionais da saúde. Na Parte Dois deste capítulo, você lerá sobre algumas dessas pessoas e ficará conhecendo suas histórias extraordinárias. O que elas têm a dizer vai lhe oferecer mais inspiração e esperança na recuperação, na boa saúde e na possibilidade de recobrar a vitalidade e a alegria de viver que, em geral, são próprias unicamente dos jovens.

(Se você tiver interesse em conhecer outras experiências pessoais com os Cinco Ritos, leia o Apêndice B.)

## PARTE DOIS



### Uma Perspectiva Médica

AS AFIRMAÇÕES PRESENTES em *A Fonte da Juventude, Livro 1*, podem provocar admiração e ceticismo. A doença, as limitações físicas e a deterioração parecem ser o resultado inevitável da passagem do tempo. A medicina moderna não oferece nenhum modelo comparável ao conceito tibetano dos vórtices girantes e reluta em reconhecer a relação entre a atitude mental, a estabilidade emocional e a saúde física. Mas alguns membros do sistema médico e outros profissionais da saúde começam a ver com novos olhos as antigas crenças e as práticas alternativas de cuidados com a saúde.

Entre os testemunhos mais animadores a respeito dos Cinco Ritos, figuram os desses profissionais que não só os praticam como os recomendam aos clientes. A experiência pessoal tanto quanto a profissional os convenceram de que os ritos podem ter um papel significativo na melhora geral da saúde.

O Dr. Robert Cope pesquisa há mais de vinte anos alternativas às práticas médicas ocidentais e está convencido de que os ritos provêm de um conhecimento mais antigo e mais amplamente fundamentado que o nosso.

“A medicina ocidental trata do corpo como se ele fosse um carro, apenas uma máquina com peças substituíveis, e continua insistindo em atribuir a agentes físicos isolados a causa de todos os nossos males. Essa prática não contribui com a saúde senão no nível físico. Eu acredito que há uma conexão entre a dor emocional e a física, que os problemas de saúde são multidimensionais e se relacionam com o sentimento de ódio, de amargura ou de negatividade”, explica ele. “Os ritos atuam nos dois níveis. Também fazem parte de uma tradição espiritual. Talvez seja por isso que eles não se tornam

tediosos como muitas outras rotinas de exercícios. Eu sinto que os ritos não me afetam unicamente no aspecto físico.”

O Dr. Cope, 51, começou a praticar os ritos em 1993, como uma espécie de resolução de Ano Novo. Atualmente, está tão convencido de seu valor, com base em suas próprias experiências, que não os deixa de lado um só dia.

“Minha força muscular aumentou, meus ombros ficaram mais retos, e meus músculos abdominais, mais firmes. Depois de seis meses, o cabelo grisalho, em minha nuca, começou a recuperar o tom castanho-escuro original. Convenci o meu filho, que é estudante de medicina, a também passar a praticá-los”, conta o Dr. Cope.

Outrora otorrinolaringologista, ele foi se afastando gradualmente da prática da medicina convencional porque não se conformava com o número de cirurgias a que recorria nem com a enorme quantidade de drogas que receitava, drogas que ele mesmo preferia não usar. O método que emprega hoje em dia ultrapassa os limites do treinamento tradicional a que ele foi submetido na faculdade de medicina de seu país, a Holanda. Trabalhando com pacientes em Scottsdale, Arizona, o Dr. Cope usa uma variedade de técnicas para ligar a mente ao corpo num processo de cura que aborda os aspectos tanto físico quanto emocional da doença.

“Os Cinco Ritos não são meros exercícios para o corpo. Depois de praticá-los, eu tenho uma profunda sensação geral de bem-estar, sensação que desaparece quando não os faço”, revela o médico. “E creio que eles foram criados para ajudar a estabelecer um equilíbrio entre a mente e o corpo.”

E é justamente por isso que ele recomendou os ritos a muitos clientes.

## VERDADE ANTIGA E CIÊNCIA MODERNA

Os profissionais da saúde com quem eu conversei concordam que os ritos parecem proceder de uma tradição medicinal muito antiga e viável.

“Na minha opinião”, diz o Dr. Charles Bowen, um neurologista quiroprático de Billings, Montana, “os ritos se desenvolveram ao longo de

milhares de anos e resultaram de um conhecimento intuitivo do corpo e seu funcionamento combinado com observações cautelosas e concretas.”

E acrescenta:

“Eu comprei *A Fonte da Juventude* há muitos anos, porque gostei da idéia de que ele vinha com uma garantia da satisfação ou da devolução do dinheiro. Achei que, para fazer tal oferta, a empresa devia ter muita confiança em seu produto. E senti os efeitos positivos dos ritos já na primeira vez em que os pratiquei. Experimentei um aumento sensível da consciência do que se passava tanto dentro do meu corpo quanto ao meu redor, além do surgimento do que eu chamaria de uma energia muito estável.”

O Dr. Bowen, um dos apenas 119 neurologistas quiropráticos oficialmente reconhecidos no mundo, estimula os pacientes a praticar diariamente os Cinco Ritos. PhD em neurologia (o estudo do sistema nervoso, que monitora e controla as funções do organismo), ele oferece, em seu consultório muito especializado, opções à cirurgia e às drogas.

“Tudo que acontece no sistema nervoso”, explica, “tem efeitos profundos no resto do corpo, e eu descobri, tanto a partir da minha experiência quanto da dos meus clientes, que os Cinco Ritos despertam todo o sistema nervoso. Sabendo o que sei sobre o funcionamento do corpo humano, não me é difícil acreditar nas afirmações sobre o que os Cinco Ritos são capazes de fazer. Neles não há nada místico nem mágico.”

Quanto à afirmação segundo a qual os ritos ajudam a pessoa a parecer mais jovem, o Dr. Bowen diz o seguinte:

“A melhora da circulação aumenta o fluxo sanguíneo, principalmente no rosto, levando oxigênio e nutrientes frescos à cútis e eliminando os resíduos. É natural que a prática diária dos Cinco Ritos, que estimula o sistema nervoso, o qual por sua vez controla o aparelho circulatório, contribui com uma aparência mais jovem e bela.

Em mais de quinze anos de exercício da profissão, o Dr. Bowen formulou uma explicação bastante precisa dos benefícios dos Cinco Ritos:

“A soma total do *input* e do *output* neurológicos do corpo, num momento determinado, chama-se estado integrativo central. É como se fosse uma conta corrente. Os ‘depósitos’ provêm de mecano-receptores, os nervos sensoriais

especializados das articulações. A mais elevada densidade desses mecano-receptores se encontra na região da cabeça e na parte superior do pescoço, e quase todos os ritos envolvem um tipo de flexão ou extensão do pescoço. Esses nervos abastecem o cérebro de um fluxo constante de informações sensoriais. Os movimentos das articulações estimulam os mecano-receptores, coisa que aumenta a atividade do cerebelo e do tálamo. Essas partes do cérebro integram toda a informação que entra e regulam o sistema nervoso simpático e o parassimpático, os quais controlam as ações automáticas, involuntárias, do corpo, tais como as funções do coração, dos pulmões, dos intestinos e das glândulas. Quanto mais 'depósitos' você fizer, tanto melhor o seu 'saldo' e tantas mais as suas opções. A falta de estímulo, quando, por exemplo, uma pessoa fica muito tempo doente e presa à cama, resulta numa diminuição do 'saldo da conta corrente'".

Segundo o Dr. Bowen, uma das causas principais do envelhecimento prematuro e das doenças crônicas é a vida sedentária. A falta de movimento provoca um retardamento sensorial que afeta todos os sistemas do corpo. Quando não recebem nenhum sinal, os nervos sensoriais começam a se atrofiar, e isto leva outras funções ao colapso.

"Os ritos estimulam os mecano-receptores e elevam o estado integrativo central que, por sua vez, afeta o sistema imunológico, a digestão, a respiração, a atividade cardiovascular e a excreção. É por isso que a prática dos ritos diminui a probabilidade de a pessoa ficar resfriada ou gripada, retarda o desenvolvimento de doenças degenerativas associadas à idade. E combate uma grande variedade de moléstias, da artrite à sinusite. Eu vi pacientes com esporões, uma espécie de osteoartrite que resulta na fusão das articulações afetadas. Quando os nervos dessas articulações são estimulados pelos ritos, os esporões praticamente se dissolvem. As radiografias provaram conclusivamente que os esporões desapareceram por completo, e eu acredito que isso se deve à combinação do tratamento médico com a prática desses exercícios."

Há mais de cinco anos que o Dr. Bowen, que tem quarenta anos, vem incluindo os Cinco Ritos em sua rotina cotidiana, e diz que eles substituíram a desperto.

“Quando pratico os ritos, eu aumento a minha capacidade de fazer tudo quanto quero fazer, maximizando o meu potencial como ser humano”, diz.

Tal como o Dr. Bowen, o Dr. Russell Lewis, que passou muitos anos estudando as tradições medicinais orientais, sente que os Cinco Ritos representam um conhecimento exato do corpo humano e de seu funcionamento, conhecimento este que o tempo não fez senão corroborar. Ele crê que os exercícios são bem concebidos e gozam de uma espécie de credibilidade proveniente da experiência dos muitos que os praticam. Quiroprático há mais de dezessete anos em Charleston, Carolina do Sul, Lewis cita a acupuntura como um exemplo semelhante de modalidade de cura que funciona, há centenas de anos, apesar da falta de uma explicação científica precisa.

“Nestes três anos em que venho praticando os Cinco Ritos”, diz o Dr. Lewis, “descobri que eles fazem com que eu me sinta maravilhosamente bem, gerando em mim uma deliciosa sensação de bem-estar e harmonia. Acho que esse efeito positivo resulta da ação dos antigos princípios físicos e metafísicos orientais. Tais princípios têm se mostrado coerentes com a mais recente informação científica sobre a relação mente-corpo. Já muito antes que um cliente me desse um exemplar de *A Fonte da Juventude*, eu estava convencido de que a mente participa das mudanças reais e duradouras do estado físico de uma pessoa. Cada qual deve ter um papel ativo no cuidado de sua própria saúde e assumir certo nível de responsabilidade [...] Para mim, o importante nesse livro é a mensagem sobre o que uma pessoa pode fazer para conservar a saúde, seja qual for a sua idade. Não estou interessado em viver 120 anos. O que me importa é a qualidade de vida, e eu acho que os ritos têm muito a oferecer. É por isso que os pratico e é por isso que os recomendo a alguns clientes, entre os quais figuram pessoas de todas as idades que sofrem de uma ampla variedade de doenças e problemas músculo-esqueléticos. Eu considero os ritos uma disciplina mente-corpo perfeita.”

A própria história do Dr. Russell Joilette é significativa. Médico de Hartford, Kentucky, aposentou-se em 1993, ano em que começou a praticar os Cinco Ritos. Sete meses depois, encontrou com um amigo de outra cidade, o qual fazia muito tempo que não via.

“Você não pode se aposentar agora. Está só com uns 47 anos, não?”, disse o amigo.

O Dr. Joilette lhe contou que, na verdade, tinha 63, mas precisou mostrar-lhe a carteira de identidade para convencê-lo.

Antes de iniciar os ritos, ele andava com o corpo curvado e, devido a um antigo ferimento no pescoço, não conseguia virar a cabeça. Era obeso e se sentia velho, tinha cabelos grisalhos.

“Desde o dia 19 de junho de 1993, eu sigo ao pé da letra os conselhos de *A Fonte da Juventude*”, conta o Dr. Joilette. “Emagreci dez quilos, tenho mais energia e me sinto mais alerta. Meu cabelo voltou a ser castanho-escuro, apenas com uma faixa grisalha nas têmporas, e também está bem mais denso. Mexo o pescoço tranqüilamente, sem dor, e caminho com o corpo ereto. Meu andar é leve e ágil. O desejo e a capacidade sexuais voltaram ao normal. Tudo isso é verdade. As pessoas que não me vêem há quatro anos ficam admiradas com o meu ‘rejuvenescimento’.”

## COMO FUNCIONAM OS CINCO RITOS

Os médicos com quem conversei explicaram, cada qual do pondo de vista de sua especialidade, como e por que os ritos “funcionam”. Mas todos eles compartilham da opinião de que os ritos representam um sistema de exercícios capaz de ter um impacto positivo sobre todo o corpo, assim como sobre a mente, desde que praticados com regularidade. Foram unânimes em dizer que os Cinco Ritos aumentam a força muscular, a flexibilidade, melhoram a circulação, a função respiratória e também a coordenação, o equilíbrio, a energia e a atividade mental.

Alguns médicos acham que a melhora da circulação produzida pelos ritos ajuda o corpo a eliminar as toxinas, os resíduos e as impurezas que se armazenam no tecido adiposo, nos órgãos e nas articulações. Outros se concentram no fato de os ritos melhorarem a oxigenação do cérebro, o que lhe aprimora a capacidade de funcionamento. Muitos estão convencidos de que a estimulação dos chacras ou centros energéticos, tal como a descreve *A Fonte*

*da Juventude*, é, na verdade, a estimulação do sistema endócrino. (V., no Capítulo Quatro, a discussão sobre os chacras.)

“A localização dos chacras ao longo da coluna vertebral corresponde às principais glândulas endócrinas”, explica o Dr. David Selman. “Essas glândulas ajudam a conservar o equilíbrio homeostático da química do corpo e suas funções automáticas. As glândulas tireóide e hipófise, que estão ligadas à produção do hormônio do crescimento, há muito associado ao envelhecimento, fazem parte do sistema endócrino. Ambas se situam na região da cabeça e do pescoço, sendo os ritos particularmente bons para mobilizar a área e ativá-las. Nos estudos científicos, demonstrou-se que a introdução de pequenas quantidades do hormônio do crescimento retarda o processo de envelhecimento.”

Atualmente, o Dr. Selman, um microbiólogo particularmente interessado na relação da mente com o corpo e o sistema imunológico, está buscando patrocínio para pesquisar o efeito dos Cinco Ritos sobre a capacidade do organismo de produzir o hormônio do crescimento. Foi com esse mesmo espírito de investigação científica que ele acolheu *A Fonte da Juventude*, há quatro anos: quis praticar os Cinco Ritos para ver o que acontecia. Para sua grande surpresa, o Dr. Selman, 63, não tardou a se sentir mais jovem e mais sadio. Notou que tinha mais resistência contra os resfriados e as gripes. Um mês depois de começar a fazer os exercícios, já conseguia jogar três sets de tênis no calor do meio-dia, coisa que lhe era totalmente impossível. Seu atual parceiro, nas duplas, tem 43 anos, porém Selman diz que não tem a menor dificuldade para acompanhá-lo.

“Sinto-me melhor do que quando eu tinha 28 anos. E a minha aparência também melhorou muito. Tenho um metro e oitenta de altura e, desde que os ritos passaram a fazer parte da minha rotina diária, por mais que coma, o meu peso se estabilizou em sessenta quilos”, conta ele com orgulho.

Sendo cientista, o Dr. Selman reluta em afirmar que os ritos são os únicos responsáveis por sua notável boa saúde. Uma única pessoa, explicou ele, não pode constituir um estudo cientificamente isento e controlado.

“Não posso dizer com certeza como eu me sentiria se não praticasse os Cinco Ritos”, diz. “Só sei que os pratico e sinto claramente que eles me fazem bem. É por isso que os discuto em meus seminários e aulas.”

## CONCENTRANDO-SE EM MELHORAR

“A mim, interessam-me mais os resultados”, esclarece a Dra. Kathleen Sortini, “que o como e o porquê de um tratamento funcionar nos meus clientes. Estou aberta para tudo que lhes faz bem. Quando o melhor que a ciência médica pode oferecer não surte efeito, eu não hesito em experimentar outra coisa. As pessoas querem melhorar, e eu participo desse ponto de vista.” Tal atitude levou-a a aceitar o fato de uma de suas pacientes, Cynthia, creditar aos Cinco Ritos a transformação radical por que passaram sua vida e sua saúde.

A Dra. Sortini, professora da faculdade de medicina da University of South Florida e coordenadora da Obstetrícia e Ginecologia do Halifax Medical Center Family Practice Residency Program, em Daytona Beach, conheceu Cynthia há oito anos e meio. Na época, esta tinha 27 anos e uma série de problemas, entre os quais hipotireoidismo crônico, um distúrbio alimentar que a mantinha excessivamente magra, e uma letargia tão intensa que até mesmo subir uma escada era, para ela, extremamente exaustivo. A Dra. Sortini a acolheu como paciente e também lhe recomendou que consultasse um psicólogo clínico que trabalhava com ela.

Todavia nem a psicoterapia nem os medicamentos conseguiram ajudá-la. Conforme as palavras da própria Cynthia, ela se sentia “mais velha que a maioria dos velhos” e achava que “estava para morrer”. “Sentia frio o tempo todo e tinha uma péssima aparência: exageradamente magra, o cabelo opaco e quebradiço, as pálpebras caídas.” Mal conseguia cuidar da filha de seis anos.

Pouco antes de ficar grávida da segunda filha, Cynthia tropeçou literalmente num exemplar de *A Fonte da Juventude*. Num dia chuvoso, deu com uma pilha de livros amontoados na calçada, à espera do caminhão de lixo. Examinando os volumes molhados para ver se valia a pena salvar algum, encontrou o livro de Kelder, o único que estava seco. Intrigada com o título,

levou-o para casa, leu-o e começou a praticar os ritos quase imediatamente. Em breve, tanto ela quanto a Dra. Sortini notaram mudanças positivas em sua saúde. Cynthia passou a ter mais apetite, a comer bem e a engordar. Seu nível de energia e seu estado de espírito melhoraram acentuadamente. Ela estava convencida de que os responsáveis eram os ritos.

“Só tomei conhecimento de *A Fonte da Juventude* e dos Cinco Ritos quando Cynthia me chamou a atenção para eles”, explica a doutora, “e confesso que fui cética como qualquer médico seria. Mas não achei que os exercícios lhe fariam mal, de modo que não me opus a que os fizesse. Com o passar do tempo, eu não podia acreditar nas mudanças que via. Ela era outra pessoa. Estava mais bonita sentia-se melhor e começava a assumir o controle, a cuidar efetivamente da vida e da saúde.”

“Na minha primeira gravidez”, contou Cynthia, “tive de passar os dois últimos meses em repouso absoluto. Tanto a Dra. Sortini quanto eu ficamos preocupadas quando tornei a engravidar, achávamos que eu não agüentaria e, se agüentasse, não teria energia para cuidar do bebê. Cheguei até a pensar em oferecê-lo para adoção.”

Mas a gravidez de Cynthia decorreu sem complicações e, há cinco meses, ela deu à luz um bebê sadio. Praticou os ritos Um, Três e Quatro até o dia em que foi para a maternidade e, seis semanas depois do parto, já estava em condições de fazer todos os exercícios.

“Minha amiga, que teve bebê pouco depois de mim, continua parecendo grávida. Porém nove semanas depois que minha filha nasceu eu tinha uma energia incrível, o que foi uma experiência nova para mim. Agora posso cuidar de minhas duas filhas, além de um peixe e de um coelho. Quando duas ou três coisas não acontecem ao mesmo tempo, eu fico sem saber o que fazer da vida. Antigamente, carregar um bebê e algumas sacolas de supermercado quase me matava. Mas, hoje em dia, eu nem me dou conta do esforço. Meu cabelo está bonito, eu não sinto frio nem tomo remédio para a tireóide. Os ritos resolveram tudo para mim. Eu era uma moça em péssimas condições, mas agora recuperei a juventude e a saúde.”

A Dra. Sortini pondera:

“Sendo uma pessoa treinada no método científico, não posso afirmar categoricamente que as mudanças e a melhora que presenciei em Cynthia resultam da prática dos Cinco Ritos. Mesmo assim, fiquei impressionadíssima com o que vi desde que ela começou a praticá-los. Tenho muito interesse por tudo quanto funciona, e não há dúvida de que os Cinco Ritos lhe fizeram muito bem.”

Cynthia acredita que achou o livro no exato momento em que estava chegando ao limite.

“Eu estava doente e cansada de estar doente e cansada”, disse. “Os remédios que tomava não me faziam nenhum bem. Eu sentia que precisava de uma coisa que viesse de dentro para me ajudar, mas não sabia o quê. Os Cinco Ritos deram a resposta.”

#### ENVELHECER “EM CÂMERA LENTRA”

Quando ouviu falar pela primeira vez em *A Fonte da Juventude*, o Dr. B.S. Mell, psiquiatra de uma clínica residencial de Jackson, Louisiana, receava estar com problemas cardíacos. Tinha 63 anos, era flácido e obeso. No tempo em que tinha consultório particular, muitas vezes chegava a trabalhar sessenta horas por semana, mas agora já não conseguia enfrentar uma jornada de oito. Sentia que se havia transformado repentinamente num velhinho.

“Comprei o livro por curiosidade. E, como estava descontente com a minha forma física”, explicou, “resolvi praticar os ritos durante três meses, um teste para ver se produziam algum efeito em mim. No fim do terceiro mês, as mudanças eram notáveis.”

Fazer os exercícios aumentou visivelmente o nível de energia do Dr. Mell. Há três anos, antes de travar conhecimento com os Cinco Ritos, ele precisava dormir oito horas por noite e continuava com sono em plena tarde.

“Eu costumava dormir só quatro ou cinco horas por dia quando me sentia em ótima forma”, explicou, “mas agora não fico com sono embora durma muito menos. Levanto-me às quatro da madrugada me sentindo descansado, trabalho produtivamente o dia todo e fico desperto, sem aquele torpor de

depois do almoço. Mesmo à noite, quando vou para a cama, nunca estou exausto.”

Ele também perdeu cinco quilos e não os recuperou, sua cintura ficou quase oito centímetros mais fina e seu tono muscular começou a voltar. Gostou do que viu no espelho. Cessou o espirro crônico que o acometia devido à hipertrofia (dilatação) do tecido nasal; a falta de fôlego, que ele já começava a detectar, desapareceu por completo.

“Ao ver o que aconteceu comigo em três meses, decidi continuar”, disse. “Agora os ritos são um hábito e, em todos esses anos, só deixei de praticá-los cinco vezes. Eu sei que não só me sinto, como sou, de fato, muito mais sadio. Não tive nenhuma doença grave depois de iniciar os exercícios. Quando apanhava um resfriado leve, bastava continuar praticando os ritos para que ele desaparecesse em poucos dias. Recentemente, eu me submeti a um exame clínico completo, e tudo está nos níveis normais. Meu médico não podia acreditar que nós dois somos da mesma idade. Ele já está com um marca-passo e parece dez anos mais velho que eu. Duvido que a prática dos ritos chegue a inverter o processo de envelhecimento”, ri o Dr. Mell, “mas estou convencido de que o processo passa a avançar em câmera lenta.”

Os comentários do Dr. Mell, da Dra. Sortini, do Dr. Cope e de todos os profissionais da saúde incluídos neste capítulo não são conversa de charlatão querendo “empurrar” o elixir da longa vida nem de vigarista empenhado em tomar o dinheiro dos outros. Os profissionais da saúde, assim como todos os homens e mulheres que se dispuseram a conversar comigo, nada receberam em troca. A única recompensa que lhes coube, por relatar suas experiências incríveis mas muito reais, foi saber que suas histórias podiam beneficiar outras pessoas.

## ACHANDO A FONTE DA JUVENTUDE

As pessoas sobre as quais você leu neste capítulo levam uma vida normal como qualquer um de nós. Nada há de sobrenatural nem de misterioso em suas histórias. O que as torna especiais é que, sem se limitar a sonhar com

uma mítica fonte da juventude, elas descobriram que as “águas da vida” na verdade corriam dentro delas. Ao se comprometer a praticar os ritos, cada uma delas conseguiu ativar a capacidade natural de seu próprio corpo de se curar e rejuvenescer.

Todas as respostas que recebemos deixam claro que os Cinco Ritos têm a assombrosa capacidade de “reagir ao que nos faz adoecer”. Podem mudar a maneira como você vive a vida ou simplesmente melhorá-la, produzindo a cura ou ajudando-o a conviver mais confortavelmente com seus problemas. Podem fazer com que você pareça mais moço do que é e sinta-se como não se sente há anos e, o que é mais importante, podem mudar o seu modo de ver a si mesmo.

Não se exige fé. Os Cinco Ritos tibetanos não são uma prática religiosa. A única exigência para iniciar uma exploração pessoal daquilo que os ritos têm a oferecer é a disposição para tentar. Apesar de todos os avanços científicos e médicos do século XX, a disposição para explorar novos caminhos rumo à boa saúde e ao bem-estar é insubstituível. Mas também é uma coisa com a qual muitos perderam o contato. Nossa sociedade se tornou dependente dos especialistas e das drogas que eles prescrevem. A explosão da pesquisa biomédica conduziu a uma avalanche de novos procedimentos *high-tech* e de altíssimo custo que tende a encobrir e ocultar maneiras mais antigas e mais simples de lidar com o corpo. No processo, o que sacrificamos foi um conhecimento de como ajudar a nós mesmo.

Assim, a questão que permanece para todo leitor é a seguinte: se os Cinco Ritos tibetanos oferecem ainda que a mais remota possibilidade de ter boa saúde, de se libertar da dor, assim como a oportunidade de conservar ou recuperar as melhores qualidades da juventude, por que não tentar? As únicas coisas necessárias são uma mente aberta e dez ou vinte minutos diários.

As pessoas a respeito das quais você leu neste capítulo são tão reais quanto o seu vizinho ou o seu melhor amigo. Elas concordaram em conversar conosco simplesmente porque estavam entusiasmadas com os Cinco Ritos e queriam compartilhar suas experiências com os demais.

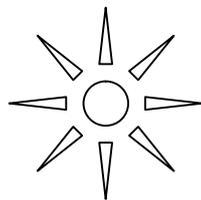
Todas elas afirmam que os ritos lhe fizeram bem de um ou de outro modo. No próximo capítulo, vamos examinar algumas das possíveis

explicações por trás do poder desses exercícios de curar tanta gente e retardar o processo de envelhecimento.

*Laura Faye Taxel é escritora, jornalista e pesquisadora há mais de vinte anos. Seu trabalho apareceu em numerosas publicações nacionais e locais, entre elas, Ladies Home Journal, Parenting, Natural Health, New Age, Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine, Akron Beacon Journal Sunday Magazine e Cleveland Parent.*

*Laura é a autora de Cleveland Ethnic Eats [Comida étnica de Cleveland] (Gray and Company, Inc., 1995) e, atualmente, está trabalhando em diversos projetos de livros, numa variedade de temas, inclusive sobre saúde e educação.*

## CAPÍTULO QUATRO



*Os Segredos da Energia dos Cinco Ritos*

de Richard Leviton

A CIÊNCIA E A MEDICINA modernas garantem que o processo de envelhecimento é irreversível. Mas o coronel Bradford e centenas de leitores que seguem a sua orientação (você leu suas histórias no capítulo anterior) afirmam que conseguiram o impossível, tornando-se anos mais jovens fisicamente.

Corroborando essa afirmação, pelo menos três cientistas demonstraram que, ao contrário do que diz o conhecimento convencional, o envelhecimento físico pode ser retardado e, muitas vezes, revertido.

### COMO A MEDITAÇÃO REVERTE O ENVELHECIMENTO

Em 1978, R. Keith Wallace, um fisiologista da University of California, Los Angeles, demonstrou os efeitos diretos da meditação sobre o envelhecimento, medindo três indicadores biológicos: a pressão arterial, a visão e a audição. Todos eles se aprimoravam com a prática contínua, sendo que Wallace afirmou que, neste caso, a idade biológica regride de fato. Os que praticavam a meditação havia menos de um ano tinham (conforme os testes fisiológicos) uma idade biológica média funcionalmente cinco anos inferior à cronológica. Já os que praticavam a meditação fazia mais de cinco anos, mostravam-se até doze anos mais jovens na idade biológica funcional. Em outras palavras, a meditação regular reduz a idade funcional, tornando a pessoa efetivamente mais moça.

O médico Deepak Chopra e seu colega Jay Glaser também demonstraram que a meditação reverte o envelhecimento biológico. Chopra, que é endocrinologista, tornou-se um autor muito vendido e uma autoridade nacional na relação entre a meditação, a cura e o envelhecimento. Em *Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras*, ele apresenta um estudo de caso, mostrando que a meditação pode diminuir a idade biológica.

Em 1988, Chopra e Glaser dirigiram um projeto de pesquisa visando estudar os efeitos, no envelhecimento, de um hormônio chamado Dhea. Trata-se do único hormônio atualmente conhecido que se reduz com a idade, a partir dos 25 anos, quando ele atinge o pico. Toda vez que você tem uma reação de

estresse, uma parte da sua reserva de Dhea é utilizada na produção de diversos hormônios relacionados com o estresse, como a adrenalina e o cortisol. De modo que o nível de Dhea é um indicador confiável da exposição do organismo ao estresse ao longo do tempo. No início da década, estudos com ratos mostraram que, quando neles se injetava Dhea, o processo natural de envelhecimento se revertia e eles readquiriam o vigor típico dos ratos jovens. Assim, Chopra e Glaser decidiram verificar se o mesmo ocorria com o homem.

Em termos humanos, a pesquisa com os ratos revelou-lhes que, se uma pessoa conseguisse resistir ou alterar o efeito do estresse, seu nível de Dhea permaneceria elevado. Neste caso, seria possível reverter o inevitável processo de envelhecimento que acompanha o declínio do nível de Dhea. Glaser examinou o nível de Dhea de 328 meditadores, comparando o resultado com o de 1.462 não meditadores. Em todos os grupos femininos, o nível de Dhea era mais alto entre as meditadoras; no caso dos homens, resultou mais elevado em oito de onze grupos.

Para Glaser e Chopra, isto provava que a meditação reduzia o envelhecimento biológico medido pelo nível de Dhea. As diferenças mais pronunciadas verificaram-se nas pessoas mais idosas, relata Chopra. Os homens com mais de 45 anos que meditavam tinham 23% mais Dhea, ao passo que as mulheres chegavam a apresentar 47% a mais. Tais níveis não dependiam da dieta, de exercícios, do peso nem do consumo de álcool. As pessoas testadas apresentavam os níveis de Dhea que se espera encontrar em homens e mulheres de cinco a dez anos mais jovens.

Que misterioso mecanismo há de tornar possível semelhante reversão do envelhecimento? Acaso os Cinco Ritos ativam ou desencadeiam esse mecanismo e, assim sendo, como? Neste capítulo, vamos examinar possíveis respostas a essas perguntas.

## O PODER DA ENERGIA VITAL BÁSICA

O coronel Bradford explica que os Cinco Ritos atuam segundo um

princípio de “energia vital”. Normalmente, nós pensamos em energia em termos de “combustível”, por exemplo, os carboidratos ou o petróleo. Mas, para o coronel Bradford, energia significa algo mais sutil: é a própria força vital intangível mas poderosa, a energia vital que controla a existência.

A prática dos Cinco Ritos, diz ele, estimula a circulação dessa energia vital essencial em todo o corpo. Os hindus a denominam *prana*, termo que Bradford apresentou aos seus alunos. Segundo o hinduísmo, o prana ou, literalmente, o “sopro da vida”, circula em todo o ser humano, afetando todas as facetas da vida, inclusive os pensamentos, os sentimentos e o bem-estar físico. Embora não se possa ver essa força vital básica, cada um de nós sente cotidianamente o seu poderoso efeito.

Em 1908, o Dr. Walter Kilner, um médico e pesquisador britânico, desenvolveu um dispositivo singular, chamado tela de Kilner, que tornava a força vital humana visível em fotografias. Ele explicou que a força vital humana se organiza como um campo energético ou uma aura que envolve o corpo, sendo que a tela de Kilner fotografa justamente esse campo energético. Também revela a presença de campos energéticos ao redor de partes isoladas do corpo, como o polegar, e de outros organismos vivos, como as folhas. A fotografia Kirlian, como ficou conhecida a partir de então, muito contribuiu para provar que todos os organismos vivos estão cercados de campos energéticos invisíveis.

Mais recentemente, no meado da década de 80, o Dr. Richard Gerber, um clínico geral de Michigan, combinou as idéias orientais sobre a energia vital com a medicina tradicional do Ocidente em seu livro clássico *Vibrational Medicine* [Medicina vibracional]. Ele acredita que essa energia vital básica não só fundamenta o corpo e a mente como também se organiza em sistemas energéticos complexos e inter-relacionados. Tais sistemas energéticos, que o Dr. Gerber denomina “sistemas vibracionais”, abastecem todos os órgãos e sistemas do corpo de alimento e combustível. Fornecem a “nutrição” essencial ao funcionamento adequado do organismo e influenciam todas as atividades glandulares, hormonais, neurais e celulares. “Os sistemas de cura vibracional são decisivos para ampliar o conhecimento médico atual rumo à compreensão,

ao diagnóstico e ao tratamento aprimorados das enfermidades humanas”, explica ele.

Estas idéias sobre a energia vital básica lhe dão uma noção do que pode acontecer quando você pratica os Cinco Ritos: tudo indica que, de algum modo, os movimentos e posturas físicos dos ritos desencadeiam a circulação de mais energia na mente e no corpo ou, como denomina a medicina holística, no *corpomente*. No corpomente não há separação entre as atividades psicológicas e fisiológicas. A mente atua através do corpo, e este, através da mente.

Voltemo-nos agora a outra informação que o coronel Bradford nos transmitiu. Ele dizia que essa energia vital passa por uma série de centros energéticos do corpo chamados *chacras*.

## OS CENTROS ENERGÉTICOS SECRETOS DO CORPO

As tradições espirituais orientais ensinam que nós todos temos setes centros energéticos secretos dispostos em coluna a partir da virilha até o alto da cabeça. São secretos porque, em condições normais, é impossível vê-los ou detectá-los. Chamam-se *chacras*, termo que significa literalmente “rodas girantes”, pois, segundo os videntes que afirmam enxergá-los, parecem vórtices ou rodas girando. Aparentemente, sua forma e seu movimento são mais os de um vórtice ou redemoinho, ou seja, a forma e o movimento giratório da água descendo pelo ralo ou de um furacão visto de um satélite.

Dizem que os chacras operam com o corpo físico por intermédio das sete glândulas do sistema endócrino. Também alinhadas da virilha à cabeça, elas regulam a circulação dos hormônios vitais no corpo. Conforme as doutrinas orientais, a energia vital passa pelos chacras e se distribui no organismo através do sistema endócrino. Assim como os chacras regulam a circulação da energia no corpo, as glândulas endócrinas, em resposta, regulam a vida hormonal do organismo.

Isto se ajusta perfeitamente ao modelo dos chacras do coronel Bradford. Segundo ele, o desequilíbrio ou a escassez de qualquer hormônio segregado

pelo sistema endócrino resulta de um problema num dos chacras. O funcionamento inadequado do sistema endócrino leva rapidamente à doença, à deterioração, ao envelhecimento e até mesmo à morte. Portanto, o conceito de chacras é um ponto central na explicação do coronel Bradford de como os Cinco Ritos afetam a saúde e o processo de envelhecimento. Como ele diz aos alunos, os chacras são “poderosos campos elétricos invisíveis ao olho humano, mas cuja existência é indiscutível”.

A velocidade de rotação dos chacras é crucial nos Cinco Ritos, explica o coronel. Numa pessoa sã, os sete chacras giram ou rodam muito depressa, fazendo com que a energia vital suba pelo corpo da virilha à cabeça. Além disso, num indivíduo sadio, todos os sete chacras giram à mesma velocidade, trabalhando juntos e em harmonia. Aqui, pode-se pensar num esguicho de aspersão em velocidade máxima, golfando prana em todas as direções.

O coronel Bradford explica que, se um ou mais chacras ficar bloqueado a ponto de diminuir ou até perder a rotação natural, a energia vital não conseguirá circular. Em consequência, instalar-se-ão a doença e o envelhecimento. O próprio processo de envelhecimento pode ser definido pela atividade ou a inatividade giratória desses vórtices. O “estado anormal” dos chacras – falta de rotação, erro na velocidade ou na direção da rotação – debilita a saúde e envelhece. Eis a possível chave: ao acelerar a rotação dos chacras, você desacelera o processo de envelhecimento. Portanto, de acordo com o que nos diz o coronel Bradford, o segredo dos Cinco Ritos está na velocidade de rotação e na harmonia dos chacras.

“A maneira mais rápida de recuperar a saúde, a vitalidade e a juventude é fazer com que esses centros energéticos voltem a girar normalmente”, ensina o coronel Bradford. Mas qual será a rotação normal de um chacra? Segundo ele, é a rotação adequada a uma pessoa forte e saudável de 25 anos de idade. Para obtê-la, o primeiro passo consiste em praticar o Rito Número Um – rodopiar – que acelera a rotação dos sete vórtices. O rodopio é uma espécie de aquecimento que prepara a sintonia fina de cada chacra isolado, a qual se consegue com a prática dos outros quatro ritos.

O que encontramos na média dos homens e mulheres de meia-idade? O mais provável é que se encontrem desarmonia e diferentes velocidades de

rotação nos chacras, diz Bradford. “Os mais lentos levam à deterioração de partes do corpo, ao passo que os mais rápidos causam nervosismo, ansiedade e exaustão”, explica ele. Em resumo, quando os chacras giram devagar ou depressa demais, a saúde fica prejudicada. Com base nisso, conclui-se que os Cinco Ritos coordenam e até melhoram a rotação dos sete centros energéticos do corpo humano; ajudam a distribuir pura energia vital nas glândulas endócrinas e, em consequência, nos órgãos e processos do corpo. Quando isso ocorre, o resultado é a longevidade e o rejuvenescimento.

## COMO OS CHACRAS INFLUENCIAM A DOENÇA, A CURA E O ENVELHECIMENTO

Os mestres orientais chamam os chacras de “flores de loto”. É que, como as flores, eles têm um número variável de pétalas e uma longa haste que se prende à espinha. Dizem que, na verdade, essas pétalas e toda a flor rodam e giram à medida que recebem e distribuem a energia vital básica. O número de pétalas de cada chacra vai de quatro, no chacra genésico, a mil no coronário.

O vínculo entre cada um dos sete chacras e sua respectiva glândula endócrina é objeto de controvérsia de somenos importância. Os detalhes variam de um especialista a outro, porém muitos acreditam que os chacras e sua localização, assim como a influência que exercem sobre as glândulas endócrinas, são os seguintes:

	CHACRA	LOCALIZAÇÃO	GLÂNDULA
1.	Chacra básico	base da espinha	glândulas reprodutoras
2.	Chacra sacral	baixo-ventre	glândulas supra-renais
3.	Chacra esplênico	alto do abdômen	pâncreas
4.	Chacra cardíaco	peito	timo
5.	Chacra laríngeo	garganta	tireóide
6.	Chacra frontal	centro da testa	hipófise
7.	Chacra coronal	alto da cabeça	glândula pineal

Independentemente de como você deseja correlacionar os chacras e as glândulas endócrinas, o fato de haver uma conexão é decisivo para compreender a explicação do coronel Bradford. Provavelmente, o mais correto é pensar nos chacras em termos de regiões do corpo. Se você dividir a forma humana em sete regiões, como a virilha, o ventre, o coração, a garganta, a cabeça, e imaginar cada uma dessas áreas sob a influência de um chacra, terá uma idéia simples e prática de como o sistema se constitui na realidade.

Sendo a doença uma expressão da disfunção ou do desequilíbrio do sistema de chacras, a garganta inflamada resulta de um chacra laríngeo “doente”, e a úlcera, de um chacra esplênico “doente”. Isto significa que os padrões de energia do chacra laríngeo ou do esplênico estão em desequilíbrio, girando excessivamente devagar ou excessivamente depressa.

A vidente Dora Kunz e o médico Shafica Karagulla afirmam ter documentando mais de duzentos casos que vinculam chacras específicos a determinadas enfermidades. Nestes casos, eles dizem que observaram uma correlação entre o estado de um chacra e uma moléstia específica do “sistema humano” ou corpomente.

Segundo Kunz, as anomalias nas pétalas de um chacra – cor, ritmo, direção do movimento, brilho, forma, elasticidade e textura – indicam um sério problema médico. Tal problema provavelmente há de gerar uma doença ou nas glândulas endócrinas relacionadas com esse centro, ou na parte do corpo por ele abastecido de energia. Por exemplo, algo errado com o ritmo, a cor, a textura ou a energia do chacra laríngeo pode produzir um problema biológico na garganta: uma inflamação, um distúrbio de fala ou de voz, uma laringite ou coisa pior.

Isto corrobora a afirmação do coronel Bradford, segundo a qual os chacras anormais ou doentes produzem enfermidade e deterioração. Também conduz à provável conclusão de que o processo funciona no sentido inverso. Em outras palavras, se você corrigir o equilíbrio e a rotação de um chacra laríngeo defeituoso, melhorará a saúde da glândula tireóide e da garganta.

Ora, se a gente conseguir achar um meio de equilibrar os sete chacras e fazer com que eles trabalhem juntos e em harmonia, a força da energia vital terá como fluir livremente, sem restrição, nos sete chacras. O conjunto do

sistema endócrino se beneficiará e, com ele, todo o organismo. Será que isto basta para retardar o processo de envelhecimento e rejuvenescer o corpo? Será que é assim que os Cinco Ritos operam esse aparente milagre?

## O VÓRTICE COMO ESSÊNCIA DA VIDA

EM TODAS AS ERAS, os seres humanos buscaram a unidade, a estabilidade e a perfeição. A imagem mais persistente que representa este ideal para todos os povos do mundo é o círculo. O círculo não tem começo nem fim. Volta-se igualmente para todas as direções. De todas as formas geométricas, é a que contém a maior quantidade de área num determinado perímetro. Desde épocas remotas até o presente, o divino, a força que transcende a matéria física, é freqüentemente representado por um círculo.

O círculo tridimensional é uma bola, uma esfera. Tendo grande estabilidade e integridade estrutural, a esfera também contém a maior quantidade de volume na superfície de uma determinada área. Não é por acaso que todas as estrelas e planetas têm forma esférica.

Expressar o círculo na quarta dimensão, a do tempo, apresenta um problema inicial, pois só experimentamos o tempo nos deslocando numa direção. Portanto, imagine dois círculos lado a lado. Comece na posição das nove horas no círculo da esquerda e percorra a sua metade superior. Ali onde os dois círculos se encontram, passe para o segundo e percorra sua metade inferior. Desse modo, vê-se que a expressão de um círculo, ao longo do tempo, era um ciclo.

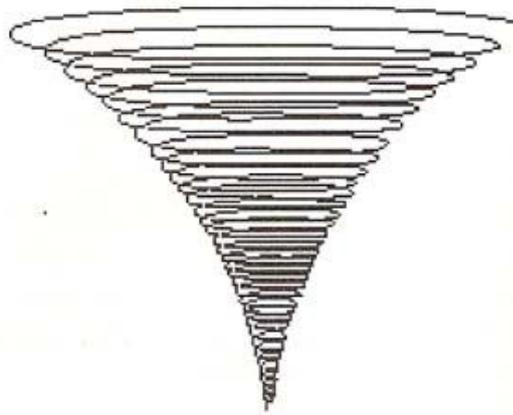
Se olhar à sua volta, você notará que todos os tipos de atividade apresentam uma variação cíclica no tempo. Há o ciclo cotidiano de claridade e escuridão, o ciclo anual das estações. As marés sobem e descem. A lua cresce e minguia até desaparecer. Nosso corpo segue regularmente um ciclo térmico diário.

Nas décadas passadas, os pesquisadores descobriram comportamentos cíclicos em campos tão diversos quanto as populações animais e as oscilações no mercado acionário. O mais importante a ter em mente ao se observarem as flutuações para cima e para baixo é que esse é o curso natural da ação no tempo.

Agora, avançando um passo, expressemos o círculo no tempo e no espaço. Erga o dedo acima da cabeça e comece a traçar um círculo ao mesmo tempo em que vai descendo o dedo. Você notará que esse movimento tem a forma de um saca-rolhas ou de uma espiral. Tal forma representa o círculo no tempo e no espaço. A espiral em

movimento é conhecida por vórtice. Talvez a representação mais facilmente reconhecível de um vórtice seja o furacão. Utilizando-se como exemplo, vê-se que o vórtice tem grande energia e poder.

Se você observar o mundo que o rodeia, encontrará o vórtice em toda parte. Mediante o uso da fotografia time-lapse, mostrou-se que, ao germinar, a semente não aflora da terra em linha reta, mas em espirais. O padrão da semente do girassol ou dos galhos do abeto revelará o vórtice, congelado na matéria física.



Os sistemas de alta e baixa pressão, que produzem o clima, têm forma de vórtice. E este padrão se estende a todo o universo. Basta pôr a fotografia de satélite de um furacão ao lado da imagem de uma galáxia para verificar que são quase idênticas.

No mundo industrial, os parafusos e pinos que prendem muitos edifícios e máquinas têm forma espirada.

Mesmo no corpo humano, as espirais são visíveis nas impressões digitais e no modo como o cabelo cresce na cabeça. Quando respiramos, o ar circula em numerosos minivórtices pelos condutos nasais, de modo que chega aos pulmões aquecido, umedecido e filtrado, ou seja, pronto para o uso do organismo. E o que talvez seja mais significativo: o próprio alicerce do nosso ser físico, i. e., as moléculas de DNA que contêm a totalidade do nosso código genético, tem a forma de duas espirais entrelaçadas.

O vórtice é o meio pelo qual a poderosa energia do universo penetra todos os níveis da existência. Há muito que as antigas doutrinas ensinam que o corpo físico

contém centros energéticos, vórtices girantes através dos quais a energia do universo entra e virtualiza o nosso corpo. À medida que envelhecemos muitas vezes esses centros energéticos ficam cobertos de um mato que obstrui o fluxo de energia. Os Cinco Ritos carpem essa erva daninha, de modo que a energia espiral do universo torne a revigorar o nosso corpo.

*Charles Albert Marks*

## AS “MENSAGENS” DOS CHACRAS

Além de afetar a saúde física, os sete chacras têm uma dimensão psicológica. Envia “mensagens” por intermédio dos nossos diferentes estados de espírito, sentimentos e percepções. Ainda que quase ninguém consiga ver os chacras, nós podemos nos sintonizar facilmente com as mensagens que eles nos transmitem.

Considere estas experiências comuns e o modo como as descrevemos: um formigamento na virilha, um frio no estômago, uma pontada no peito, um nó na garganta, um arrepio no couro cabeludo. São exemplos de como a energia dos chacras conversa com a gente através de diferentes percepções e estados mentais. Nos momentos de medo ou pânico repentinos, como ao receber a notícia de uma morte ou de uma doença grave, pode ser que você sinta uma espécie de choque elétrico, quase uma vibração, na virilha. É porque o chacra básico, ali situado, foi estimulado. Esse centro lida com os temas básicos da vida como a sobrevivência física, a nutrição, o alimento, o dinheiro, a segurança, a estabilidade, a solidez, a densidade e os fundamentos biológicos.

É bem provável que você já tenha experimentado o momento perturbador de nervosismo e ansiedade, conhecido como “um frio” no estômago, antes de falar em público ou de enfrentar alguém, principalmente uma pessoa que represente autoridade. Trata-se de uma mensagem energética do terceiro chacra, o centro esplênico. Ele se ocupa da expressão pessoal, da identidade própria, do exercício da vontade e do poder individuais. Esse centro afeta a digestão, seja de nutrientes, seja de dados sensoriais, seja de idéias.

Quando a gente sente um nó na garganta, é que o quinto chacra ou centro laríngeo está enviando uma mensagem. A integridade dos sentimentos (no centro cardíaco) dilata-se até a garganta, o centro da expressão oral, que se relaciona com a comunicação e a auto-expressão.

Por mais simplista que seja, resumir assim os efeitos dos chacras nos ajuda a avaliar o quanto a sua energia nos afeta a vida. Cada chacra representa um tema fundamental diferente. Enquanto o primeiro chacra ou centro básico trata dos nossos fundamentos físicos, o segundo, situado nas

proximidades dos órgãos genitais, lida com a sexualidade, a reprodução, as emoções e as relações. O terceiro trata da chama da vontade individual. O centro cardíaco, ou seja, o quarto chacra, é um intermediário entre os sete centros: o lugar do *insight* compassivo, do amor universal, da empatia, do equilíbrio entre as preocupações internas e externas, entre o eu e o mundo. Todos os aspectos da auto-expressão falada dizem respeito ao centro laríngeo, o quinto chacra. O centro frontal, que é o sexto chacra e se situa entre as sobrancelhas, possibilita o *insight* psíquico, o discernimento, a intuição e a imaginação. O sétimo chacra ou o coronal, localizado no alto da cabeça, é o centro da consciência pura, do entendimento e da inteligência espiritual. Nele, estando receptivo, você pode receber faíscas da divindade – um arrepio no couro cabeludo.

Vê-se que os chacras afetam todos os aspectos da vida. De acordo com o coronel Bradford, se você interagir habilmente com eles, praticando os Cinco Ritos, estimulará a saúde física e o desenvolvimento próprio, revertendo o processo de envelhecimento. Sua energia vital básica fluirá livre e abundantemente, criando uma saúde mental e física ótima.

## VIDA E CURA NO MAR DE QI

Tal como os Cinco Ritos, a medicina chinesa se baseia no poder da energia vital, que os chineses denominam *qi* (pronuncia-se “tchi”), Exatamente como o prana, o *qi* é imaterial e invisível, embora seja essencial à vida. Segundo a medicina chinesa, todo aspecto da vida é afetado pela qualidade e a circulação do *qi*.

Digamos simplesmente que, se não houver *qi*, não há vida. Tanto uma planta murcha quanto um indivíduo fraco, com voz débil, demonstram escassez de *qi*. Uma pessoa com abundância de *qi* é vigorosa e cheia de energia. Por exemplo, uma criança que ri e brinca numa festa tem muito *qi*, ao passo que um indivíduo enfermiço só pode estar com pouquíssimo *qi*; aquele que se mostra irritável sofre de desequilíbrio de *qi*. Graças a uma espécie de intuição corporal, nós sabemos sentir o *qi*; sabemos quando o temos em abundância ou

quando ele é escasso. Afortunadamente, iniciamos a vida com uma grande abundância dele. Ter acesso a esse *qi* natural no próprio corpo está no âmago dos Cinco Ritos.

## AS LINHAS DE ENERGIA E OS ACUPONTOS NO CORPO

O fluxo e a distribuição corretos de *qi*, tal como os da energia vital ou prana de Bradford, são essenciais à boa saúde. A acupuntura, fundamentada em milhares de anos de uso clínico real, mapeia precisamente a circulação do *qi*, no corpomente humano, a fim de determinar onde e como ele precisa ser ajustado para eliminar a doença.

Um conceito central da acupuntura é o de que o *qi* flui por uma série de meridianos ou canais energéticos sutis. Esses meridianos atravessam o corpo dos artelhos à cabeça, da ponta dos dedos aos olhos. Ao longo de cada meridiano há pontos chamados acupontos, onde o *qi* pode ser ajustado – manipulado, aumentado, diminuído, purificado – mediante a introdução temporária de finas agulhas na pele.

No tratamento de acupuntura, as agulhas são introduzidas superficialmente em acupontos cuidadosamente selecionados e ali ficam durante cerca de trinta minutos. Embora os acupunturistas não aprovelem esta imagem, é útil imaginar, no começo, que o sistema de meridianos da acupuntura é uma rede complexa de metrô que atravessa o corpo da cabeça aos pés. Nesta imagem, pense no seu corpo como uma grande metrópole com dezenas de linhas de trem subterrâneas e muitas centenas de estações. Cada uma dessas “estações” se chama acuponto; cada uma das linhas “subterrâneas” é um caminho do *qi*. De certo modo, este é o “trem da vida” que percorre o seu corpo e fornece energia aonde quer que vá.

Geralmente, os acupunturistas trabalham com quatorze meridianos principais, nos quais há várias centenas de acupontos. No entanto a maioria dos profissionais concorda que, na verdade, há muitos outros meridianos e pontos de tratamento na totalidade do sistema. Tradicionalmente, descrevem-se cerca de 365 acupontos, muito embora a maior parte dos acupunturistas

conheça pelo menos mil. Todos esses acupontos têm nomes e qualidades energéticas poeticamente evocativos. Pense nos nomes dos acupontos de Meridiano do Rim: Jorro da Fonte, Vale Ardente, Grande Ravina, Lago de Lágrimas, Mar Reluzente. O *qi* circula constantemente nessa rede complexa de canais energéticos. Eles são interligados e vinculam-se a órgãos e sistemas fisiológicos específicos.

Um só meridiano se relaciona com um órgão ou sistema fisiológico chave do corpomente. Mas o meridiano relacionado com um órgão específico não passa necessariamente por ele. O Meridiano do Intestino Grosso, por exemplo, vai da ponta do indicador, subindo pelo braço até o ombro, atravessando o pescoço e o queixo, até o nariz. Não passa pelo intestino grosso. Todavia, de algum modo, ao espetar uma agulha em qualquer um dos seus acupontos, a gente afeta a energia do intestino grosso. Mas, se tiver um problema intestinal, você não trata necessariamente do Meridiano do Intestino Grosso. Pode afetar o intestino grosso tratando de diversos meridianos vizinhos que o influenciam. A medicina chinesa é assombrosamente indireta. Pouco importa. Tudo isso ocorre no mar de *qi*, onde o corpomente se beneficia da manipulação do fluxo e da distribuição da energia.

Às vezes os profissionais recorrem à massagem de acupressão em vez de introduzir agulhas; com mais frequência, usam-na como complemento da inserção de agulhas. Quando foi estudar acupuntura em Beijing, no começo da década de 80, o médico David Eisenberg, formado pela Harvard, teve oportunidade de avaliar os milagres da massagem de acupressão ao recebê-la de um especialista chamado Zhu. Este demonstrou uma misteriosa capacidade de achar os “pontos críticos” do paciente. Eram lugares, em seu corpo, em que o *qi* estava temporariamente bloqueado ou estagnado.

“Ele se pôs a puxar e empurrar os músculos, tendões e ossos a fim de restabelecer ou redirecionar o fluxo de *qi* e recriar a harmonia corporal”, explica o norte-americano.

Manipulando os pontos e aplicando a pressão, Zhu melhorou rapidamente a sua condição física. Isso o levou a um estado de delicioso e profundo relaxamento. Eisenberg o descreveu como “uma estranha sensação



como acontece com a maioria dos ocidentais criados dentro dos preceitos da ciência moderna.

“Não sei em que acreditar quanto ao *qi*”, ele confessou a um médico chinês. Podia ver o efeito do *qi*, mas não conseguia explicá-lo. Esse era o seu dilema.

O Dr. Eisenberg exortou os acupunturistas chineses e os médicos ocidentais a inaugurar um diálogo criativo a fim de estudar os dois sistemas divergentes, o modelo mecânico ocidental e o modelo energético chinês. Oxalá eles encontrem meios de integrar a força dos dois como parte de uma abordagem corporeamente da medicina e da cura.

Antes disso, em 1971, o jornalista norte-americano James Reston descreveu a experiência espantosa que viveu com a acupuntura na China. Ele se submeteu a uma apendicectomia sem anestesia, a não ser as agulhas de acupuntura espetadas estrategicamente na superfície de seu corpo. Os médicos chineses garantiram que as agulhas tornariam imperceptível a dor da cirurgia. E tinham razão, como relatou Reston com entusiasmo ao voltar para os Estados Unidos. Graças a ele, o mistério e o poder da energia sutil começaram a penetrar a medicina convencional.

## O MISTÉRIO E O PODER DO QIGONG

Conforme dizem os chineses, toda pessoa pode dominar o seu *qi* mediante uma série de exercícios de artes marciais chamada *qigong*, que significa literalmente “trabalho energético” ou “aptidão de energia vital”. Tal como os Cinco Ritos, o *qigong* envolve exercícios e movimentos através dos quais a gente aprende a manipular e controlar a energia vital ou *qi*. E, assim como o coronel Bradford afirma que os Cinco Ritos revertem as doenças, os mestres do *qigong* garantem que este elimina problemas graves como a prostatite, o reumatismo, as obstruções do colo, os distúrbios nervosos e a memória fraca. Por intermédio do *qigong*, assim como dos Cinco Ritos, você não adquire apenas boa saúde, que não passa de um estado de doença controlável; adquire uma saúde sólida. Do mesmo modo que a acupuntura, o

*qigong* começa a chamar a atenção dos cientistas, inclusive a do Dr. Eisenberg.

O *qigong* tem um aspecto quase sobrenatural quando se levam em conta os milagres físicos que os mestres operam rotineiramente. Muitas vezes o fazem em público a fim de demonstrar o poder do *qi*. Por exemplo, numa demonstração, um homem se pôs de quatro diante de um grosso bloco de mármore. Depois de proceder a uma respiração especial, contraiu todos os músculos do corpo, soltou um grito e, feito um martelo, arremeteu de cabeça contra o mármore, partindo em dois a pedra, não a cabeça. Nada aconteceu a sua testa, não ficou nenhuma marca. A idéia é que o mestre do *qigong* domina com tanta perfeição o seu *qi* que pode concentrá-lo em qualquer parte do corpo, neste caso, na cabeça.

Em outra demonstração, um mestre se deitou num colchonete e se cobriu com outro; em seguida, colocaram uma laje de cimento de quinhentos quilos sobre o segundo colchonete e doze homens subiram nela. Quando todo esse peso foi removido, não se verificou o menor dano no corpo do mestre de *qigong*. Ele havia concentrado seu *qi* na parte superior do corpo para atuar como um amortecedor contra o peso excessivo. Outro mestre concentrou o *qi* no abdômen e conseguiu equilibrar o corpo nas pontas de um forçado. Outro tornou seu corpo duro como o aço, mobilizando o *qi* de tal modo que um jipe passou por cima dele sem lhe deixar um arranhão na pele.

Para os mestres do *qigong*, tais proezas não são grande coisa. O *qi* é o próprio funcionamento da vida. “Para mim, emitir o *qi* é como respirar”, explicou um deles. “Ele está aqui dentro. Faz parte de mim, como os braços ou a respiração. Quem há de entender inteiramente a respiração?”

Os mestres são capazes não só de dominar o *qi* interior, parece que também conseguem projetá-lo fora do corpo qual uma força mecânica. No início da década de 80, o Instituto de Medicina Chinesa Tradicional de Xangai preparou um documentário sobre o *qigong* para a televisão. Puseram um mestre diante de um osciloscópio. A um pedido, ele emitia *qi* pelos dedos da mão direita; o osciloscópio registrava a emissão soltando pequenos bipes a cada onda de energia interior.

“As implicações eram que o *qi* existia como uma força física e podia ser emitido segundo a vontade do mestre de *qigong*”, comentou o Dr. Eisenberg depois de assistir à demonstração.

No começo da década de 70, pesquisadores chineses de Hong Kong fizeram experiências com grupos de pessoas que manipulavam o *qi*. Um deles incluiu oito médicos chineses que projetaram mentalmente o *qi* em oito pacientes sem tocá-los. Os pesquisadores notaram que a temperatura da ponta do nariz de cada médico baixava um ou dois graus durante a transmissão de *qi*, ao passo que a do nariz dos pacientes aumentava exatamente na mesma proporção. Ao que tudo indica, a mudança de temperatura explica-se pela transferência de energia dos médicos aos pacientes.

Dizem que o aumento da quantidade de *qi* no corpo torna forte uma pessoa doente e vibrante uma fraca. De acordo com o especialista norte-americano em *qigong* Bruce Kumar Frantzis, que estudou durante trinta anos dentro e fora da China, o aumento da energia vital melhora a saúde física, aumenta a lucidez e produz até um maior *insight* espiritual.

“Aliás, a prática regular dos exercícios de *qigong* leva a um corpo/mente funcionalmente mais jovem, de modo que os “anos dourados” da pessoa sejam verdadeiramente dourados, não enferrujados”, diz Frantzis. E constata que cerca de 50% dos chineses que começam a praticar o *qigong* ou o *tai chi ch’uan* (uma modalidade de arte marcial) só o fazem a partir dos sessenta anos, quando a realidade do envelhecimento já está muito presente. “Se uma forma de exercício pode tornar o velho funcionalmente mais moço, seu efeito sobre os jovens ou os de meia-idade é simplesmente inestimável”, acrescenta ele.

Os exercícios de *qigong* de Frantzis são simples, mas eficazes, e incluem uma série de giros, espirais e alongamentos espinhais de corpo inteiro. Segundo dizem, eles ativam os portões energéticos e fazem circular o *qi*. Embora esses exercícios não trabalhem especificamente com os chacras e seus detalhes sejam um pouco diferentes dos Cinco Ritos, os giros de Frantzis são parecidos com o exercício de rodopios de Bradford, que, conforme ele diz, estimula a rotação do vórtice de todos os chacras. Além disso, os exercícios de *qigong* de Frantzis, tanto quanto os Cinco Ritos, mostram claramente que os

movimentos físicos, combinados com a atitude mental e as técnicas de respiração, afetam diretamente o *qi* através do sistema corpomente, melhorando muito a saúde e aumentando a longevidade.

## 120 ANOS PRATICANDO DIARIAMENTE O TAI CHI CH'UAN

Assim como o *qigong*, o *tai chi ch'uan* faz parte do sistema chinês de práticas de saúde e longevidade baseadas na maximização da circulação da energia vital, visando ao aprimoramento da saúde e ao rejuvenescimento. De acordo com o mestre Da Liu, que introduziu o *tai chi ch'uan* nos Estados Unidos na década de 50, trata-se de “um sistema detalhado de movimentos vagarosos, fluidos e sutilmente configurados”. Tal como os Cinco Ritos, é uma série relaxante e tonificante de exercícios que libera a energia vital no corpomente, proporcionando inúmeros benefícios fisiológicos. No fim da década de 80, Da Liu continuava ensinando *tai chi ch'uan* a alunos norte-americanos.

Da Liu conta uma história notável de seu mestre, Li Ch'ing Yuen, nascido na China em 1678. Tendo se casado quatorze vezes, teve 180 descendentes diretos, completando onze gerações e, segundo Da Liu, viveu 250 anos. Três anos antes da sua morte, em 1930, um general chinês esteve com ele e, posteriormente, descreveu sua aparência física: tem vista boa e passos seguros; tem mais de dois metros de altura, unhas muito compridas e complexão sadia. Muitos discípulos de Li passavam dos cem anos de idade. Qual era o segredo de sua longevidade? Aos 130 anos, ele conheceu um homem muito idoso, nas montanhas, que afirmava ter quinhentos anos e atribuía sua longevidade à prática de um conjunto de exercícios parecidos com o *tai chi ch'uan*. Denominados *ba-kua*, eles incluem sons específicos, instruções de respiração e recomendações de dietas e de preparados à base de ervas. O ermitão montanhês ensinou-os a Li Ch'ing Yuen, e este os transmitiu a Da Liu.

“Minha longevidade”, disse o mestre Li Ch'ing Yuen, “deve-se ao fato de eu praticar todo dia os exercícios: regularmente, corretamente e com afinco e dedicação há 120 anos.”

O melhor horário, observou, era entre as onze da noite e as onze da manhã, quando ele repetia de duas a seis vezes os exercícios. Isto lembra muito o conselho que o coronel Bradford deu a Peter Kelder e a seus alunos: pratique os Cinco Ritos diariamente e vá aumentando até chegar a fazer cada um deles 21 vezes. “Essa regularidade”, afirmava Bradford, “produzirá um efeito poderoso que aumentará com o tempo.”

Que fazer com essas histórias fabulosas? Parece que o corpo humano tem um grande número de canais energéticos através dos quais a energia se desloca e modifica. Com o passar dos anos, os adeptos dessas tradições desenvolveram exercícios que maximizam o fluxo e a distribuição de energia, melhorando a saúde, a consciência e a vitalidade. Em tais tradições, sejam elas chinesas ou tibetanas, a longevidade é uma ciência, não uma dádiva do destino. Tanto os exercícios chineses quanto os Cinco Ritos do coronel Bradford nos fazem retorcer, girar e alongar. Ao que tudo indica, comprimem, estimulam e tonificam os acupontos, os portões energéticos e os chacras. Tudo isso libera o *qi*, prana ou energia vital dormente, qual uma fonte a borrifar-nos com as águas preciosas do vigor e da longa vida.

## COMO OS CINCO RITOS REVERTEM O ENVELHECIMENTO

O coronel Bradford e centenas de leitores que praticam os Cinco Ritos afirmam que esses exercícios revertem ou, pelo menos, retardam o processo de envelhecimento, e que seu segredo tem a ver com a energia vital e com a capacidade de ativá-la e usá-la. Mas como explicar essas mudanças em termos que tenham sentido para nós, ocidentais?

Primeiramente, resumamos os ensinamentos do coronel:

1. Os Cinco Ritos operam conforme o princípio da energia vital básica, ou prana. Essa energia, embora intangível, é a própria e poderosa força vital, o elemento que controla a vida.

2. A prática regular dos Cinco Ritos, na seqüência adequada, ativa o vasto reservatório de energia vital da pessoa e estimula a sua circulação no corpomente. Isto gera saúde sólida, vitalidade e longevidade.
3. A energia vital passa por sete centros energéticos “invisíveis”, no corpo, chamados chacras, os quais se parecem com vórtices ou rodas em movimento.
4. Os chacras afetam o corpo físico por intermédio das sete glândulas do sistema endócrino. A energia vital passa por eles e se espalha pelo corpo através das glândulas endócrinas.
5. O desequilíbrio ou a escassez de quaisquer hormônios segregados pelo sistema endócrino é conseqüência de um problema com um ou mais chacras. O mau funcionamento do sistema endócrino conduz rapidamente à doença, à deterioração, ao envelhecimento e até à morte.
6. A velocidade de rotação do chacra é a chave da saúde e da longevidade. Numa pessoa saudável, os sete chacras giram muito rapidamente e à mesma velocidade. Acelerar a rotação dos chacras significa retardar o processo de envelhecimento. Se um ou mais chacras ficar bloqueado e sua velocidade natural diminuir ou cessar, estabelecem-se o envelhecimento e a doença.
7. Os Cinco Ritos aumentam a velocidade dos chacras, coordenam sua rotação de modo que eles fiquem em harmonia e distribuam energia pura no sistema endócrino e, assim, nos órgãos e processos do corpo. Quando isso acontece, o resultado é a otimização da saúde, do rejuvenescimento e da vitalidade.

Nosso breve estudo das disciplinas chinesas do *qigong* e do *tai chi ch'uan* mostrou que os exercícios físicos, coordenados com o conhecimento exato da anatomia energética da pessoa, estimulam a circulação do *qi*, dando-nos literalmente mais vida. Os exercícios de *qigong* também fazem com que a energia se movimente pelos chacras. Qualquer coisa que a gente faça para melhorar a circulação de *qi* beneficia todo o organismo. Assim, você tem uma

imagem da energia vital básica, o *qi*, passando em grande quantidade pelos chacras e meridianos e, desse modo, estimulando os órgãos internos e as glândulas endócrinas.

Nós vimos que certas tradições desenvolveram exercícios físicos capazes de ativar e aumentar o fluxo de energia vital. Se você praticar um conjunto de exercícios como os Cinco Ritos (ou o *qigong* ou o *tai chi ch'uan*), destinados a trabalhar com os seus centros energéticos, provavelmente observará mudanças profundas no seu bem-estar físico, mental e emocional.

Tomemos o exemplo do chacra esplênico, que afeta a digestão e está ligado ao fígado, ao pâncreas, ao estômago, à vesícula biliar e ao baço. Se você praticar um exercício que afete o chacra esplênico, com o tempo, ele terá um impacto sobre a digestão e o metabolismo, assim como sobre todos os órgãos e hormônios envolvidos na assimilação do alimento. Se os exercícios forem eficazes, a prática mais prolongada começará a operar mudanças importantes no modo pelo qual a energia passa por essa parte do corpo. A digestão melhorará, o que significa que você assimilará a comida com mais eficiência e provavelmente já não terá necessidade de comer tanto. Isto significa que sua saúde melhorará e sua vitalidade aumentará; e isto, por sua vez, significa que você se sentirá melhor e terá melhor aparência, provavelmente mais jovem.

Basta multiplicar esse efeito por sete para ver quão profundamente é possível modificar o organismo com os exercícios que afetam os sete chacras e todos os órgãos e sistemas do corpo por eles servidos. Praticando um conjunto de exercícios que influencia os sete chacras, você tem acesso a tudo quanto abrange a sua vida corporal: a circulação de energia, os órgãos, as glândulas endócrinas e os elos bioquímicos pelos quais a energia vital opera no corpo. O fluxo de energia outrora obstruído passa a ter caminho livre. Torne a multiplicar isso por sete para ver o efeito cumulativo do trabalho com os sete chacras.

A prática dos Cinco Ritos cria um laço de *feedback* entre o corpo físico e seus órgãos, as glândulas endócrinas e suas secreções hormonais, o sistema de chacras e sua circulação de energia, e a própria fonte da vida. Os movimentos de alongar, contrair, virar e dobrar dos ritos estimulam as

glândulas endócrinas e os sete chacras através da compressão e do relaxamento. O Rito Número Um (rodopiar), especificamente, acelera a rotação dos vórtices dos sete chacras. O Número Dois parece afetar os primeiros cinco chacras, da base da espinha à garganta. O Número Três estimula os chacras cardíaco e laríngeo. O Número Quatro trabalha todos os chacras, principalmente quando a cabeça, que contém os chacras seis e sete, se inclina para trás e para baixo. Tudo indica que o Rito Número Cinco exercita sobretudo os chacras genésico, sacral e os dois da cabeça. Em outras palavras, ao praticar os Cinco Ritos, você entra em contato energético com todos os componentes do seu ser.

Mediante os Cinco Ritos, a gente massageia de fato os centros de energia e, indiretamente, as glândulas endócrinas a seu serviço e, através delas, os órgãos internos. Os benefícios vão aumentando com a prática dos exercícios. Em breve, você começa literalmente a refazer o seu corpo de dentro para fora. Quanto mais praticar, tanto mais os exercícios o gratificarão, lembra o coronel Bradford. “Os Cinco Ritos ajudam a normalizar a rotação dos vórtices de modo que o corpo se torna ainda mais receptivo para os benefícios dos exercícios”, explica. Acaso é um milagre que os Cinco Ritos, aparentemente, tenham produzido resultados tão extraordinários em tanta gente, fazendo-as parecerem mais moças, sentirem-se mais robustas e viverem mais?

Há outro ponto importante a observar. Muito embora nós identifiquemos a influência particular de um rito sobre um ou dois chacras, os Cinco Ritos atuam em conjunto. Cada exercício influencia todo o sistema. O modelo do coronel Bradford provém de um sistema holístico. As filosofias tibetana, hindu e chinesa encaram a matéria e a energia, o espírito e a substância, a psique e o corpo como uma unidade insolúvel, como um todo. Isto significa que a prática dos exercícios, com o tempo, tem efeito positivo sobre todos os aspectos do ser: o corpo começa a parecer mais jovem, a mente passa a pensar com mais clareza. Pode-se esperar consciência mais apurada e um bem-estar maior.

É difícil dizer precisamente como cada rito afeta cada chacra e cada glândula endócrina como influência isolada. A própria tentativa de dar tal explicação é um erro clássico do pensamento mecanicista ocidental. Mas

podemos ter confiança em que tais intercâmbios de energia e influências gerais são deveras possíveis e altamente prováveis.

Visto isto, podemos nos voltar para um rito adicional que o coronel Bradford descreveu, explicando que ele é benéfico, mas opcional. Trata-se do sexto rito.

## O SEXTO RITO: CONSERVANDO O TESOURO DA ESSÊNCIA VITAL

Os Cinco Ritos restauram a saúde e a vitalidade juvenis, afirma o coronel Bradford. “Mas, se vocês desejam realmente recuperar a saúde e a aparência da juventude, devem praticar também o sexto.”

É bem provável que o sexto rito seja o mais desafiador de todos os que o coronel Bradford ensinou porque procura recanalizar a energia sexual com propósitos mais elevados. Conforme ele disse, para ser um “super-homem ou uma supermulher”, é indispensável o celibato ou abstinência do contato sexual. A poderosa força vital contida no impulso sexual deve ser “conservada e impulsionada para cima para que seja utilizada por todos os vórtices”.

O coronel precisou de cautela para explicar esta idéia. Não estava falando em reprimir o impulso sexual. Pelo contrário, ele disse enfaticamente que, se o seu impulso sexual não for forte e vital, você não pode fazer o sexto rito. Mas aí está o desafio. Achando-se o seu impulso sexual vivo e realçado, não se entregue a ele. Em vez disso, aprenda a recanalizar seu poderoso ímpeto para o sexto rito. Isto é o que significa “transmutar o ímpeto sexual ativo”. Você o altera, liberando-lhe a poderosa energia. Desse modo, “impulsionada para cima”, a energia sexual ou reprodutiva se transforma no que se poderia chamar de energia da longevidade.

O sexto rito de Bradford envolve o que a hata-ioga denomina *bandha* ou trava da respiração. Você puxa o abdômen enquanto esvazia os pulmões exalando fortemente; a seguir, prende a respiração durante certo tempo. Na ioga, os *bandha* são práticas avançadas empreendidas com cuidado, só depois de um preparo e, de preferência, com supervisão. Talvez tenha sido por isso

que o coronel Bradford deixou para ensinar este rito em último lugar. Basicamente, a postura do sexto rito trabalha a energia reprodutiva mais ou menos como um fole. Sopra o “calor primevo” para cima, para os centros superiores, para longe da gravidade frenética dos dois primeiros chacras. A abstinência sexual é necessária a fim de preservar esta valiosa energia normalmente dissipada na sexualidade. Depois o *bandha* e a respiração profunda utilizam essa energia sexual conservada como uma espécie de combustível durante a execução do sexto rito.

Estima-se que, em média, o homem ejacula 5 mil vezes na vida. São cerca de oitenta vezes por ano em 65 anos. Isto gera mais de quinze litros de sêmen e algo entre 200 e 500 milhões de espermatozóides individuais por ejaculação. Numa vida, é o suficiente para criar um trilhão de seres humanos. Do ponto de vista energético, trata-se de uma força criativa assombrosa. Imagine o que você poderia fazer com tanta energia se a utilizasse de outro modo. Antes de mais nada, é bem provável que vivesse mais tempo. “Num sentido muito real, todo homem é capaz de criar um acúmulo de energia sexual literalmente mais poderoso que a bomba atômica”, observou o conhecido autor taoísta Mantak Chia.

Esta é a idéia por trás do sexto rito: se você for celibatário, poderá conservar sua poderosa energia reprodutiva e recanalizá-la para criar saúde máxima, rejuvenescimento e longevidade. Mas o coronel sabia que a vida celibatária simplesmente é uma escolha inviável para muita gente, por isso recomendou adiá-la até que a pessoa esteja verdadeiramente disposta a enfrentar esse difícil desafio.

## A IMPORTÂNCIA DE ACREDITAR QUE VOCÊ PODE SER MAIS JOVEM

Além dos seis ritos, o coronel Bradford recomenda algo tão importante quanto os exercícios. É preciso acreditar que é possível deter ou pelo menos

minimizar os efeitos do processo de envelhecimento, e a gente precisa acreditar que realmente consegue fazer isso. Esta atitude mental faz toda a diferença. “Se você for capaz de se ver como jovem, apesar da sua idade, também os outros o verão assim”, explica ele.

Trata-se realmente de uma forma de magia, de prestidigitação, com a diferença que o público é o seu eu incrédulo. Bradford contou aos seus alunos que, quando começou a praticar os ritos, no Tibete, passou a se ver como um homem mais moço. Em vez de se conservar na sua suposta realidade de “velho fraco e doentio”, Tratou de se lembrar de como ele era “no auge da vida”. E investiu diariamente a energia física e um “desejo muito forte” na imagem do seu eu juvenil. Gradualmente, começou a se ver mais jovem, a se ver como o rapaz viril de outrora. E o mesmo fizeram todos os que o conhecerem.

É provável que você já tenha ouvido expressões como estas: *Está tudo na sua mente. Você cria a sua realidade. A mente é superior à matéria. Ela quis que acontecesse e aconteceu.* Haverá uma espécie de abracadabra nestes conceitos? Ou são eles reflexões exatas sobre uma realidade fundamental?

Enquanto a ciência moderna se empenha em separar a mente da matéria física, retratando-as como fenômenos não relacionados, as filosofias orientais pregam justamente o contrário. Vêem toda matéria como produto da consciência. Este é o princípio primeiro da criação, o material a partir do qual é feita a matéria. Matéria é consciência congelada ou coalescida.

No século XX, a física quântica mostrou a validade da visão oriental. Lentamente, os cientistas têm se aproximado da noção de que a consciência talvez afete a matéria. Alguns estão inclusive esboçando novos modelos de “medicina vibracional” e “cura quântica”. Se a consciência for, de fato, a matéria-prima da matéria, é sensato concluir que os pensamentos formam a realidade física (o corpo) e lhe moldam o comportamento (a saúde).

O Dr. Deepak Chopra esclarece esta nova visão da matéria combinando os *insights* místicos da meditação com as teorias da física moderna e suas próprias experiências no exercício da medicina. Como ele diz, nós vivemos

num fluxo de potencialidades às quais a mente dá forma e substância. A realidade é irrestrita e envolvente. Pode ser quase tudo.

Isto é verdade até mesmo no nível do elétron. Nós costumávamos pensar que o elétron era como um pequeno planeta girando ao redor do núcleo do átomo; ele era previsível, estava sempre presente para a nossa percepção. Porém hoje os físicos acham que essa visão tradicional do elétron só existe à medida que nós o observamos como tal. Na verdade, dizem eles, o elétron não existe em lugar nenhum; está potencialmente em toda parte. É a nossa visão do elétron que lhe dá definição. Em outras palavras, *ele é como nós o vemos*. Isto torna a nos lembrar que uma das chaves do sucesso de Bradford, na criação de um corpo mais jovem, era se ver mais jovem.

O fenômeno chamado *efeito placebo* demonstra com clareza que as expectativas e crenças afetam diretamente o nosso estado físico. Placebo não é senão uma pílula de açúcar ministrada a pacientes que acreditam estar recebendo um remédio benéfico. Cerca de um terço deles melhora, exatamente como se eles tivessem tomado o remédio. Presume-se que é a mente do paciente e sua expectativa de melhora que criam a melhora física real.

O trabalho de Evelyn Silvers, psicoterapeuta e PhD de Los Angeles, mostra o poder do placebo. Recorrendo a uma combinação de sugestão com visualização orientada, ela encorajou os pacientes a estimular a produção de “drogas” que suprimem a dor. Convidou-os a imaginar que estavam desenvolvendo um grande estoque de endorfinas (o analgésico natural do organismo), o qual depois poderiam injetar na corrente sanguínea. O resultado foi impressionante. Graças a essa técnica, muitos pacientes conseguiram eliminar ou reduzir a dor crônica e livrar-se de remédios que viciavam. Posteriormente, a Dra. Silvers lançou mão de uma técnica semelhante para ajudar os viciados em drogas a abandoná-las, superando uma dependência que variava de quatro a quarenta anos.

“Este, para mim, é um exemplo admirável do quanto a consciência pode curar”, observa o Dr. Chopra. “Assim que lhe ofereceram um instrumento plausível, a mente se permitiu ultrapassar um antigo limite.”

O cérebro é um agente neutro sem vontade própria, diz ele. É um “servo infinitamente rico em recursos”, capaz de aceitar ou rejeitar qualquer vício. Chopra também considera um vício a idéia enferrujada de que é impossível deter o processo de envelhecimento e decadência física. Segundo ele, o eu é um mestre supremo. A longa vida será nossa se a considerarmos possível. Sua filosofia ajuda a explicar por que o coronel Bradford enfatiza a importância do desejo, da atitude e da crença para os que querem superar o envelhecimento e a decadência.

## OS CIENTISTAS ESTUDAM A ENERGIA VITAL

A energia e seus efeitos estão no centro dos Cinco Ritos do coronel Bradford para chegar à fonte da juventude. Acaso os cientistas podem ver, medir e quantificar essa corrente esquiva, mas poderosa chamada prana ou *qi*? A energia tem deveras um papel importante na saúde, na doença e na cura como afirmam os acupunturistas chineses? Existe uma prova científica atual das afirmações orientais a respeito da energia? Apesar da considerável resistência dos médicos e cientistas embarricados em sua visão da matéria e da realidade, existe.

Talvez o que mais recentemente abriu a porta para esse mundo invisível da energia tenha sido o surgimento, nos anos 80, de sofisticadíssimos aparelhos médicos de imagens que registram campos de energia eletromagnética ao redor dos órgãos individuais e do corpo como um todo. Agora os cientistas têm condições de colher imagens dos campos eletromagnéticos detectáveis minuto a minuto.

Atualmente, aparelhos como os de captação de imagem por ressonância magnética (IRM) e outros oferecem aos médicos um sistema computadorizado para obter imagens do cérebro e de outros órgãos. Eles passaram a ser amplamente usados nos hospitais e laboratórios de todo o país como um valioso instrumento diagnóstico.

Contamos ainda com a inovadora pesquisa do radiologista Bjorn Nordenstrom, do Instituto Karolinska, da Suécia. Ele argumenta que o corpo tem um sistema de circuitos elétricos e que a atividade elétrica pode ser a base do processo de cura. Seu trabalho mostrou que uma corrente elétrica que passa pelo corpo, quando reforçada, pode deter o crescimento da célula cancerosa. O sistema elétrico do organismo, sustenta o Dr. Nordenstrom, é tão importante para a saúde humana quanto a circulação do sangue.

Os desenvolvimentos recentes, no ramo da acupuntura, abriram novos terrenos que permitem provar a energia invisível. Um acupunturista alemão chamado Reinhard Voll inventou um aparelho, o dermatron, e uma técnica chamada eletro-acupuntura. Ele usa um computador para monitorar a válvula elétrica de qualquer acuponto do corpo. O computador exibe as leituras elétricas antes e durante um tratamento de acupuntura para orientar o médico.

Um pesquisador japonês chamado Hiroshi Motoyama desenvolveu a máquina AMI (Aparelho para Medir as Funções dos Meridianos e dos Respective Órgãos Internos), também usado nos acupontos da pele. O AMI tem 28 eletrodos que o médico prende aos acupontos, geralmente nos dedos das mãos e dos pés. Um computador colhe os dados elétricos por ele recebidos. Mediante essa abordagem, o Dr. Motoyama descobriu que há fortes conexões entre os meridianos eletricamente desequilibrados e as condições subjacentes de doença nos órgãos relacionados.

“As experiências com cerca de dois mil pacientes sugerem nitidamente que as magnitudes relativas desses valores de corrente epidérmica refletem as condições funcionais da energia *qi* nos meridianos”, relatou ele.

O Dr. Motoyama também inventou um instrumento que detecta alterações energéticas mínimas emitidas pelo corpo ou por regiões do corpo associadas aos diferentes chacras. Ele ponderou que, à medida que os chacras se relacionam com os gânglios do sistema nervoso e os órgãos correspondentes, as mudanças no estado elétrico produzidas pelas atividades ou pelos pensamentos de uma pessoa deviam ser detectáveis por um instrumento. Os dados o levaram a esta conclusão assombrosa:

“A energia psi (*qi*), em operação nos chacras, pode se extinguir ou criar energia na dimensão física.”

Em outras palavras, o *qi* dos chacras afeta diretamente a qualidade e a saúde dos nossos órgãos físicos, e ele tinha a mensuração científica para prová-lo.

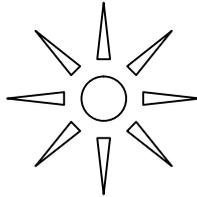
Motoyama, Voll e Nordenstrom são apenas alguns dos muitos cientistas e pesquisadores que atualmente estudam o campo energético humano. Eles nos explicam sua anatomia, seus canais energéticos e a relação disso tudo com a saúde, a doença, a cura e o envelhecimento. Proporcionam-nos novos modelos de interagir com o domínio da energia no centro de nossa vida. É muito provável que o resultado dessa pesquisa venha a apoiar e aprofundar os ensinamentos do coronel Bradford. Decerto ajudará os ocidentais interessados nos Cinco Ritos a aprofundar o conhecimento da bioquímica e dos mecanismos energéticos que possibilitam a longevidade. Tal como o coronel Bradford, e com mais embasamento científico, podemos perfeitamente concluir que a fonte da juventude sempre esteve dentro de nós.

Entrementes, se insistirmos que tudo que Bradford afirma tem de ser cientificamente provado, corremos o risco de nos decepcionarmos. A ciência não conta com todos os instrumentos e conceitos necessários. Mesmo assim, não devemos tomar todas as afirmações de A Fonte da Juventude inteiramente como questão de fé. Como vimos, o coronel Bradford não é o único a fazer afirmações impressionantes sobre uma extraordinária longevidade. Grandes e antiqüíssimas tradições estão por trás de tais afirmações. Os segredos e o poder da energia da força vital foram integralmente explorados na China, na Índia e no Tibete, assim com em outras culturas. O que parece um segredo para a maioria de nós não passa de senso comum e até de conhecimento elementar em muitas dessas culturas orientais, para as quais a energia é tangível como a sua mão, não esqueça que a experiência direta é a melhor prova. Se Bradford ainda estivesse entre nós, é bem possível que dissesse algo como: “Procure provar os segredos da energia se quiser, mas não deixe de praticar os Cinco Ritos para ver com os seus próprios olhos”.

Se você conhecer a ioga, verá que os Cinco Ritos têm muitas semelhanças com ela. Há anos que surgem questões referentes ao vínculo entre a ioga e os Cinco Ritos. No próximo capítulo, vamos examinar esta importante relação. Também se tem perguntado reiteradamente qual é a maneira mais eficaz de praticar os Cinco Ritos. No próximo capítulo, responderemos a essa pergunta e enfocaremos minuciosamente os exercícios propriamente ditos.

*Richard Leviton é, há vinte anos, jornalista especializado em medicina natural, foi editor-chefe do East West Journal (atualmente Natural Health), do Yoga Journal e do The Quest. Autor de diversos livros, entre os quais The Imagination of Pentecost [A Imaginação de Pentecostes] (Anthroposophic Press, 1994), Brain Builders [Construtores de cérebros] (Prentice Hall, 1995) e Looking for Arthur [À Procura de Arthur] (Station Hill Press, 1995), ele é o atual editor-executivo da Alternative medicine Digest e da Future Medicine Publishing.*

## CAPÍTULO CINCO



Os Cinco Ritos e a Ioga:  
Exercícios para a Saúde Renovada e a Longevidade

do Dr. Jeff Migdow  
tal como ele relatou a Laura Faye Taxel

PODEM-SE DESCREVER OS Cinco Ritos tibetanos apresentados em *A Fonte da Juventude* como uma versão modificada das posturas da hata-ioga. Para mim é evidente que esta e aqueles provêm da mesma fonte. Tanto os Cinco Ritos quanto a hata-ioga se baseiam numa visão semelhante do corpo humano e seu funcionamento.

A ioga é uma ciência antiga, não uma religião, que nos permite unir o corpo, a mente e o espírito; o próprio vocábulo significa união. Os ocidentais podem usar a palavra “totalidade” para descrever o conceito. As posturas iogues visam curar e revitalizar o corpo, serenar as emoções e desanuviar a mente, sendo possível praticá-las unicamente com esse fim. No entanto, a meditação é considerada o verdadeiro produto final da prática.

Meditar é fazer um esforço intencional de estar calmo, sereno e consciente. Expande e aprimora a percepção de outro nível de realidade, independentemente do sistema de crenças de que você seja adepto. Vista como oração, como contemplação ou como busca da consciência, a meditação é uma espécie de profundo e silencioso processo de observação que possibilita experimentar a sensação de estar presente. Eu descrevo a presença como um sentimento de intenso contato com o que se passa dentro de mim e ao meu redor. Para mim, a prática diária da ioga e da meditação significa que fico mais ligado àquilo que estou fazendo no momento. Sinto-me vivo, positivo e capaz de vivenciar um significado maior em minha vida.

As práticas iogues destinam-se especificamente a criar o relaxamento físico e a tranqüilidade mental necessários para se alcançar essa elevada qualidade de vida. Os exercícios são um método de “jungir” o físico às partes mental e espiritual de um ser humano para que eles possam se servir mutuamente e funcionar em harmonia. Na verdade, as posturas levam os que as praticam a um estado meditativo.

Também ajudam a constituir a força física e a resistência necessárias à prática da disciplina espiritual meditativa. *Prana*, um termo hindu empregado pelos que praticam a ioga, significa tanto energia quanto espírito. Ambos estão inextricavelmente entrelaçados. Os gregos também faziam essa conexão: *pneuma* significa respiração e, ao mesmo tempo, espírito. Considere apenas o simples fato de que, para meditar, é essencial passar um longo tempo sentado

com o corpo ereto e imóvel. No mundo atual, a maioria das pessoas é nervosa, excessivamente tensa e está cansada demais para conseguir isso durante mais que alguns minutos. As posturas iogues treinam e preparam o corpo para ficar sentado, imóvel, com as pernas cruzadas e a espinha reta e sem respaldo. Na *literatura do tantrismo* (escritos religiosos), lê-se que o próprio Buda disse certa vez: “Sem um corpo perfeitamente são, não se pode conhecer a bênção”.

Nos últimos anos, a ciência moderna começou a documentar e verificar os benéficos efeitos psicológicos e fisiológicos da ioga, da meditação e das práticas afins como os Cinco Ritos.

Um estudo publicado no *Journal of Research in Indian Medicine* constatou que a prática diária dos ássanas (posturas) iogues, durante seis meses, levava à diminuição do ritmo cardíaco, à queda de pressão arterial, à perda de peso, a uma taxa inferior de respiração, com o aumento da capacidade pulmonar e da expansão torácica, e ao declínio da incidência de ansiedade. Um estudo subsequente descobriu que a prática regular da ioga levava à redução do estresse fisiológico, a taxas mais baixas de colesterol, ao equilíbrio do nível de açúcar no sangue, ao aumento das ondas cerebrais alfa (associadas ao relaxamento) e à diminuição geral dos problemas físicos.

Numerosos outros estudos produziram resultados semelhantes. O PhD T. J. Thorpe, da University of Tennessee, descobriu que os praticantes da ioga registravam a redução do sentimento de ansiedade e nervosismo. Muitos pacientes seus experimentaram alívio dos sintomas de insônia, fadiga, cefaléia, dores no corpo, curvatura espinhal, tontura, rigidez das articulações e problemas cutâneos. A ioga ajudou os que estavam às voltas com a obesidade, sendo que alguns notaram uma redução do consumo de álcool e cigarros. Os benefícios incluem o aumento do sentimento de calma, relaxamento e alegria, melhora nas relações interpessoais e o aumento da capacidade de concentração.

Em outra experiência, o Dr. V. H. Dhanaraj, da University of Alberta, no Canadá, comparou um grupo de pessoas que se dedicou à prática da ioga durante seis semanas com outro que fez exercícios convencionais no mesmo período. Ele constatou que os que praticaram a ioga apresentavam uma

melhora bem mais significativa no metabolismo celular, no consumo de oxigênio e na capacidade pulmonar, na eficiência cardíaca, na função tireóidea, na contagem de hemoglobina e glóbulos vermelhos e na estabilidade geral.

DA ÍNDIA AO TIBETE:

O VÍNCULO HISTÓRICO ENTRE A IOGA E OS CINCO RITOS

Os estudiosos acreditam que um mestre budista chamado Milarepa levou a ioga da Índia ao Tibete entre os séculos XI e XII d.C. Estou convencido de que, nessa época remota, tanto como hoje, os tibetanos não viam separação entre a vida espiritual e a cotidiana. Acreditavam que era possível sentir a presença de Deus em sua própria vitalidade. Experimentavam práticas que os ajudavam a conectar o corpo físico ao eu espiritual, à alma. Na minha opinião, os monges tibetanos acabaram descobrindo, com o tempo, o que para eles era uma combinação eficaz dos exercícios da ioga e que resultaram no que nós denominamos os Cinco Ritos. A áspera natureza de seu país montanhoso talvez explique a ênfase particular que eles davam ao vigor físico.

Eu penso que os Cinco Ritos são muito especiais por representarem um ensinamento antiqüíssimo que nos chegou intacto. Já a maior parte das seqüências da ioga atualmente ensinadas no Ocidente foram criadas nos últimos cinqüenta anos. Por antigas que sejam as técnicas de meditação e as posturas, os modos de praticá-las geralmente são adaptações modernas. Esses exercícios e posturas transmitidos oralmente de mestre a discípulo foram constantemente modificados e recriados. Mas creio que a forma e a seqüência dos Cinco Ritos são seculares. Por conseguinte, acho importantíssimo praticá-los tal como eles são apresentados, sem lhes modificar a forma nem a seqüência. A ordem tem muito sentido, para mim, do ponto de vista da minha formação médica e das minhas experiências pessoais na prática tanto da ioga quanto dos ritos. E o fato de as pessoas continuarem achando essa seqüência eficaz e obterem resultados benéficos é o melhor argumento para não alterar o modo como eles são praticados.

## UMA PLANTA DO CORPO: O PLANO-PILOTO DO FLUXO DE ENERGIA

De acordo com os sistemas de pensamento no qual se enraízam tanto a ioga quanto os ritos, os seres humanos têm diversos centros energéticos. Na ioga, eles se chamam chacras, ao passo que os monges tibetanos os denominam vórtices. Certos movimentos estimulam e “abrem” esses centros energéticos (v. o Capítulo Quatro).

Conforme os princípios da ioga, os chacras não se localizam propriamente no corpo físico. Eles compreendem o que se denomina corpo energético, um campo de energia que cerca o nosso eu físico. Mas correspondem a pontos precisos do corpo, nos quais a energia vital flui para penetrar no sistema nervoso.

Quem pratica e compreende a ioga acredita que nós não só produzimos energia no corpo como também a recebemos de fora. Outras culturas e filosofias de cura incluem referências semelhantes: os chineses dão o nome de *qi* (pronuncia-se “tchi”) a essa energia essencial e sutil. E em *A Fonte da Juventude*, o coronel Bradford usa o termo hindu “prana” (energia vital). (v. a discussão detalhada sobre os chacras no Capítulo Quatro.)

Para a mentalidade ocidental, a idéia de chacras invisíveis e uma energia sutil pode parecer esquisita à primeira vista. Mas acaso é mais esquisita que a maneira como funciona a televisão? Uma antena parabólica instalada do lado de fora capta ondas eletromagnéticas invisíveis. Nós não vemos essas ondas frisando no ar, mas sabemos que existem. Quando o conjunto do sistema funciona adequadamente, elas se traduzem em vívidos sons e imagens na tela do televisor.

De modo semelhante, os chacras são como antenas parabólicas que “apanham” a energia necessária. Aliás, segundo o relato de Peter Kelder, os monges tibetanos ensinaram ao coronel que os vórtices representam poderosos campos elétricos. Quando eles estão em equilíbrio ou girando à velocidade normal, a energia vital flui no nosso organismo como deve.

Acontece que a ciência confirmou que esse antigo sistema fisiológico tem base no fato biológico. Sabemos que os feixes de nervos chamados plexos

situam-se, de fato, no lugar de cada chacra. Esses plexos fazem parte do sistema nervoso simpático, que ajuda a energizar e estimular nossos órgãos e glândulas. Trata-se do sistema de “ativação” que, por exemplo, manda o coração bater e os pulmões dilatarem-se e contraírem-se.

## DOIS CAMINHOS PARA UM ESTILO DE VIDA SADIO

Embora haja muitas semelhanças entre a prática da ioga e os Cinco Ritos, não faltam contrastes. Parece-me que os Cinco Ritos oferecem um meio mais simples e prático de colher as recompensas da ioga e desfrutar diariamente de seus benefícios. Os ritos são menos penosos que a ioga e, quando descritos com clareza, explicam-se por si sós, tornando-se mais fáceis de aprender e praticar que as posturas estranhas e muitas vezes difíceis da ioga tradicional. Os ritos atraem porque envolvem movimentos repetitivos parecidos com o tipo de rotina de exercícios a que estamos acostumados. Tomam pouco tempo, coisa que as pessoas também costumam achar atraente.

Mas é importante entender que os ritos e a prática da ioga não competem entre si. Não quero dizer que uma coisa é melhor que a outra. São afins, são diferentes e podem efetivamente complementar-se reciprocamente.

É possível que algumas pessoas achem os Cinco Ritos mais difíceis que a ioga, sobretudo no início. Eles podem ser um desafio. É preciso ter força muscular e certo grau de flexibilidade e equilíbrio para executá-los apropriadamente. Uma boa maneira de começar consiste em valer-se das posturas básicas da ioga, que, em sua maioria, são mantidas durante apenas vinte segundo, como aquecimento para os ritos, que são mais cansativos.

### A HISTÓRIA INTERIOR:

#### O QUE A IOGA E OS CINCO RITOS FAZEM PELO SEU CORPO

Tanto a ioga quanto os Cinco Ritos, praticados combinados ou independentemente, têm um inegável efeito rejuvenescedor nos que os

praticam com regularidade. Do ponto de vista médico, é fácil compreender por quê.

#### *Circulação: a chave da boa saúde*

Os exercícios afetam a circulação direta e positivamente. A melhora da irrigação sangüínea acelera o processo de cura e estimula o sistema imunológico. Mais sangue é bombeado com menos batimentos cardíacos, de modo que o coração sofre menos estresse. Quando o fluxo sangüíneo melhora, todas as células do corpo recebem mais oxigênio e nutrientes, ao passo que os resíduos são eliminados com mais eficiência.

#### *Rejuvenescimento célula por célula*

O oxigênio, o açúcar e os nutrientes fornecem o combustível de que precisam as células para produzir energia. Esse combustível é transportado para as células pelo sangue. Ao produzir energia, as células eliminam gás carbônico, o resíduo do qual têm de se livrar. Trata-se, ao mesmo tempo, de respiração e digestão no âmbito celular. Quando respiramos, nós absorvemos oxigênio e eliminamos gás carbônico. Quando comemos, absorvemos nutrientes e eliminamos o que nos é desnecessário.

Imagine cada célula do seu corpo como uma pequena fábrica. A melhora da circulação ou fluxo sangüíneo significa mais combustível e “matéria-prima” chegando o tempo todo, de modo que a produção de energia permanece elevada. O sangue também age como uma esteira rolante que transporta e elimina os resíduos e detritos com mais eficiência à medida que a circulação melhora.

Eu sou da opinião que esse rejuvenescimento celular explica as mudanças “milagrosas” que as pessoas dizem ter sofrido graças aos ritos, como o escurecimento do cabelo grisalho ou a volta do crescimento do cabelo nos calvos, a nova e profunda sensação de bem-estar e vitalidade, a pele mais lisa e de aspecto mais juvenil.

### *Relaxamento: o verdadeiro caminho da renovação*

É importante compreender a importância decisiva do relaxamento combinado com alguma forma de exercício físico, seja a ginástica aeróbica ou a isométrica, seja a ioga ou os Cinco Ritos. Os exercícios e as vigorosas práticas iogues, tal como os Cinco Ritos, tendem a aumentar a tensão muscular devido ao grande esforço mental e físico envolvidos nessas atividades. Se a tensão muscular leva mais sangue para os músculos, também diminui o fluxo sanguíneo nos órgãos internos. Isto aumenta o risco de ferimento, pressão alta e ansiedade, além de forçar o coração. Por isso, é essencial fazer aquecimento antes do exercício, assim como relaxar depois, a fim de minimizar a tensão muscular.

O relaxamento antes e depois do exercício, inclusive os Cinco Ritos, permite que os músculos se distendam, aumentando o fluxo sanguíneo nos órgãos vitais. Não deixe de reservar tempo para relaxar, antes e depois da prática dos Cinco Ritos, para que o excesso de tensão não lhe negue os benefícios físicos, mentais e espirituais. O relaxamento aumentará muito os benefícios da prática dos Cinco Ritos!

Se você gosta de ginástica aeróbica e/ou isométrica, eu lhe recomendo acrescentar a prática dos Cinco Ritos ou da ioga à sua rotina de exercícios. Caso não tenha nenhum programa de ginástica, pode encarar os Cinco Ritos ou a ioga como uma abordagem benéfica e completa do condicionamento físico.

### *Um desenvolvimento físico completo*

A maior parte das rotinas de exercícios de estilo ocidental afetam apenas certas partes do corpo. Já uma série de posturas iogues ou os Cinco Ritos afetam todas as partes do corpo, todos os centros energéticos, órgãos e aparelhos. Por exemplo, os ritos fazem o corpo ir contra a gravidade. Isto estimula o desenvolvimento de osteoblastos (células que promovem o crescimento dos ossos). Estudos feitos com mulheres de setenta e poucos anos de idade constataram que, se elas simplesmente caminhassem vinte minutos, quatro vezes por semana,

uma branda atividade antigravidade, a osteoporose (deterioração óssea) regressaria a níveis próximos aos do período anterior à menopausa. Imagine quanto elas ganhariam com a prática da ioga e/ou dos Cinco Ritos, que envolvem o corpo inteiro em repetitivos movimentos contrários à gravidade.

Outro modo pelo qual tanto a ioga quanto os ritos têm impacto sistêmico sobre o organismo é a massagem dos órgãos internos. Pressionar, apertar e depois soltar, como você faz nos ritos Dois, Quatro e Cinco, estimula a liberação de toxinas e sangue venoso dos órgãos do aparelho digestivo e irriga-o com o sangue arterial que o livra literalmente das impurezas. Isto, por sua vez, favorece a digestão e a excreção sadias. Os ritos Três e Cinco têm efeito semelhante sobre os pulmões, limpando os músculos relacionados com a respiração, no peito e no diafragma, e dando-lhes um bom desenvolvimento. A respiração será mais profunda e livre, mesmo que você esteja fazendo ginástica há muito tempo, coisa que, na minha opinião, explica em parte por que aqueles que praticam os ritos notam que se sentem melhor o dia todo.

## OS CINCO RITOS

Antes de começar a praticar os Cinco Ritos, é bom saber algumas coisas importantes:

1. Na primeira semana, faça três vezes cada um dos Cinco Ritos, uma vez por dia. Depois, durante nove semanas, acrescente semanalmente duas repetições de cada um deles. Passadas as nove semanas, você estará fazendo 21 vezes cada rito. Não há problema nenhum em aumentar o número de repetições num ritmo mais lento, caso seja necessário. É melhor praticar os ritos pela manhã: assim, os efeitos benéficos se estendem por todo o dia. Se quiser, pode fazer a seqüência completa duas vezes por dia, de manhã e à noite, porém não há necessidade de mais do que 21 repetições para alcançar os resultados desejados.

2. Pratique os ritos conforme as orientações. Qualquer mudança anula-lhes o efeito. Mesmo que você tenha excelente forma física e seja capaz de mais repetições, limite-se ao número prescrito. Se estiver em busca de novos desafios, pratique os ritos mais depressa ou acrescente ao seu cotidiano outro tipo de ginástica ou rotina de exercícios. Os principais benefícios dos Cinco Ritos provêm dos movimentos que aceleram e equilibram a rotação dos centros energéticos do organismo.

3. É inevitável que, em certos dias, lhe seja impossível executar a rotina completa; você pode estar doente ou muito ocupado. Repetir apenas três vezes cada rito, coisa que não há de lhe tomar mais que dois minutos, é muito melhor do que não fazer absolutamente nada.

4. Qualquer tipo de exercício novo para o corpo deve ser feito com cuidado. A prática dos ritos desencadeia alterações físicas. Inicialmente, os ritos, que estimulam a circulação, podem ter um profundo efeito desintoxicante, e esta é uma boa razão para chegar à rotina completa gradualmente. No começo, é possível que você repare que sua urina está mais escura e com um cheiro mais forte. Talvez sinta ardor ao urinar. As mulheres às vezes desenvolvem uma infecção vaginal. Pode ser que você note uma mudança desagradável no cheiro do seu suor ou tenha leves erupções cutâneas. Também é possível que desenvolva uma leve infecção das vias aéreas superiores ou um incômodo nas Articulações. Todos esses sintomas são normais, temporários e até desejáveis. São manifestações físicas dos tóxicos e poluentes que estavam armazenados nos órgãos, articulações e membranas mucosas e que passaram a ser expelidos. Mas veja se tais manifestações não exigem maiores cuidados e se não se devem a algum problema de saúde à parte: consulte o médico.

Se tiver certeza de que os sintomas resultam mesmo do processo de desintoxicação, aguarde uma semana para que desapareçam. Não procure combatê-los com remédios. A desintoxicação é essencial para que você se sinta melhor. Se a reação lhe parecer demasiado forte, diminua um pouco as repetições de cada rito ou faça-os bem mais

devagar. Também é bom beber mais água que de costume para “lavar” o organismo.

Certas mudanças dietéticas são úteis. Elimine o consumo de laticínios, carne de vaca e de porco, gorduras, açúcar, pão, café e outros produtos que contenham cafeína. Se você for fumante, é recomendável reduzir o consumo de tabaco ao menos pela metade. Aliás, a prática dos Cinco Ritos é uma excelente maneira de ajudá-lo a parar totalmente de fumar! Consuma mais frutas e verduras frescas, assim como cereais integrais. Sua vista ficará mais clara; sua pele, mais reluzente; seus membros, mais flexíveis.

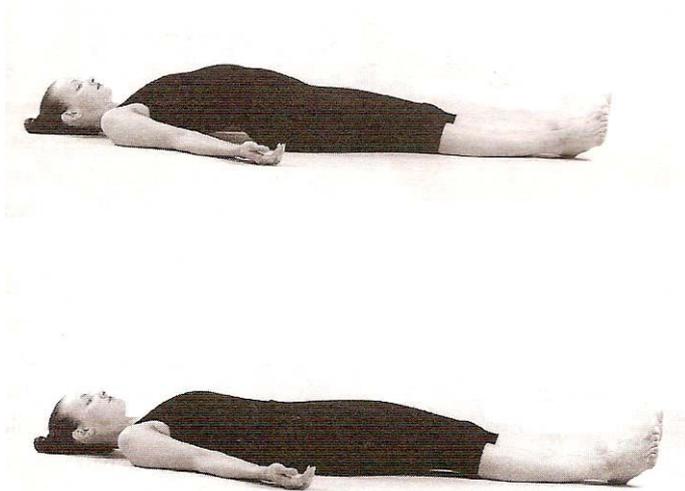
#### PREPARANDO-SE: AQUECIMENTO, ALONGAMENTO E REFORÇOS

Eu criei uma rotina de exercícios de estilo iogue que podem ser feitos, antes dos Cinco Ritos, como aquecimento e para lhes aumentar o efeito rejuvenescedor. Alguns desses exercícios e posturas correspondem a ritos específicos. Se você tiver dificuldade com um dos ritos em particular, o aquecimento o ajudará a desenvolver a força e a flexibilidade de que precisa para executá-lo. Muitos desses alongamentos podem ser feitos o dia todo. Se o seu estado o impedir de praticar um ou mais ritos, substitua-o pelo aquecimento correspondente (v. “Utilizando os Aquecimentos como Alternativas”, na página 119). Alguns são verdadeiras posturas iogues. Outros, baseados nos princípios da ioga, foram inventados por mim ou por outros professores de ioga. A seqüência completa não lhe tomará mais do que oito ou dez minutos.

Esses aquecimentos, alongamentos e reforços do corpo aliviam o excesso de tensão e, desse modo, ajudam a prevenir contusões e concentram a mente no corpo. Isto o auxiliará a praticar os ritos com mais facilidade, eficiência e com menos chance de distensão. São

movimentos delicados, seguros, que não oferecem maiores dificuldades, seja qual for a sua idade ou condição física. Têm a função de relaxar.

Eu lhe recomendo fazer esses alongamentos e aquecimentos na ordem em que os apresento aqui, uma vez que a seqüência foi concebida como a preparação ideal para os ritos. Pode fazer todos eles ou escolher os que você sente que precisa, mas não altere a progressão. Faça sempre o aquecimento antes de praticar os ritos. (Antes de iniciar cada aquecimento, talvez valha a pena ler todas as orientações para compreender antecipadamente a seqüência de movimentos.)



### *PERSCRUTAÇÃO DO CORPO COM RESPIRAÇÃO ABDOMINAL*

- Deite-se de costas, com os braços estendidos no chão, a palma das mãos voltada para cima. Inspire e expire várias vezes, lenta e profundamente.
- Sem tirar os ombros e as nádegas do lugar, inspire e pressione o abdômen para cima, erguendo do chão a parte lombar das costas.
- Então expire, relaxando os músculos abdominais de modo que sua parte lombar volte a descansar no chão.
- Enquanto faz o exercício, esquadrinhe mentalmente cada ponto do corpo. A começar pela cabeça, vá descendo devagar, perscrutando cada parte, concentrando brevemente a atenção nela.
- Toda vez que inspirar, tome consciência da tensão e de outras sensações na região em que estiver enfocando a atenção.
- Ao expirar, solte toda e qualquer tensão que encontrar, relaxando completamente a região.
- Repita a seqüência, dedicando-lhe cerca de dois minutos.



## BALANÇO ESPINHAL

*O “balanço espinhal” alivia a tensão das costas.*



- Deitado de costas, encoste os joelhos no peito, enlaçando as mãos nos jarretes (a parte da perna situada atrás da articulação do joelho).
- Aproxime o queixo do peito, curvando a espinha, e balance para trás de modo a descer as omoplatas até o chão. Então oscile para a frente, baixando o cóccix até o chão.





*Respirando normalmente, balance várias vezes.*

▪ Além do exercício anterior ou no lugar dele, você pode fazer o seguinte:

▪ Ao abraçar os joelhos, unindo-os ao peito, balance lateralmente as pernas diversas vezes e devagar. Respire normalmente e procure manter as costas no chão.

▪ Continue balançando durante quinze ou vinte segundos.





### *Aquecimento da ponte*

*O “aquecimento da ponte” prepara para o Rito Número Quatro e, se necessário, pode substituí-lo. Alivia a tensão da parte inferior da pelve.*

- Deite-se de costas com os braços estendidos no chão, a palma das mãos virada para baixo. Dobrando os joelhos, assente bem os pés no chão, perto das nádegas.
- Inspire devagar ao mesmo tempo em que ergue a pelve, afastando-a alguns centímetros do chão.
- Expire ao mesmo tempo em que solta lentamente a pelve, voltando à posição inicial.
- Faça isto dez vezes.



### *Reforço Abdominal*

*O “reforço abdominal” prepara para o Rito Número Dois e, se necessário, pode substituí-lo.*

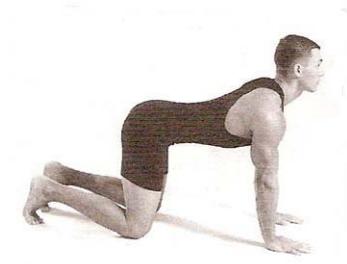
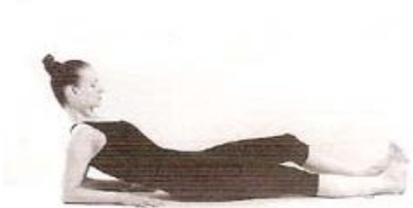
- Deite-se com as pernas estendidas e erga a cabeça e os ombros, apoiando-se nos cotovelos. Fique com os antebraços assentados no chão, as mãos com a palma voltada para baixo.
- Inspire ao mesmo tempo em que ergue as pernas a uns quinze centímetros do chão. Mantendo-as o mais esticadas possível, sustente-as nessa posição durante dez ou vinte segundo. Enquanto estiver com as pernas erguidas, inspire e expire normalmente. Fique de olhos abertos, olhando para os dedos dos pés.
- Expire ao baixar as pernas até descansá-las no chão.
- Faça de três a cinco vezes este exercício para fortalecer os músculos abdominais.



### *Bate-Pernas*

*O “bate-pernas” alivia a tensão das pernas e tonifica as coxas.*

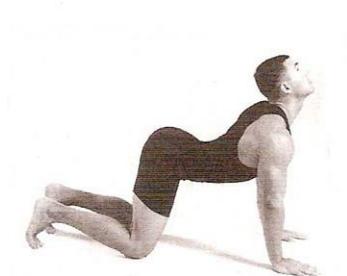
- Deite-se na posição inicial do reforço abdominal.
- Flexionando as pernas nos joelhos, bata-as ritmicamente no chão. Bata primeiro uma, depois a outra, em rápida sucessão. Conserve os calcanhares em contato com o piso.
- Inspire e expire normalmente, fique de olhos abertos, olhando para as pernas.
- Faça o exercício durante quinze ou vinte segundos.



### *Mesa com Gato e Cachorro*

*A “mesa com gato e cachorro” é útil para aliviar a tensão das costas, dos quadris e para tonificar essas regiões.*

- Ponhas-se de quatro, as mãos posicionadas abaixo dos ombros, e os joelhos, abaixo dos quadris. Esta posição às vezes é denominada “mesa”.
- Inspire ao mesmo tempo em que curva as costas, projetando a barriga para baixo. Simultaneamente, levante o queixo e mova os quadris de modo a erguer o cóccix. Esta é a posição do cachorro.
- Expire ao mesmo tempo em que arqueia as costas para cima. Simultaneamente, encoste o queixo no peito e mova os quadris de modo a baixar o cóccix. É a posição do gato.
- Repita três vezes toda a seqüência.





### *Alongamento da Boneca*

- Comece pela posição “mesa” descrita na primeira etapa do exercício anterior.
- Sem mover as mãos nem os joelhos, dobre o corpo na altura dos quadris e vá descendo as nádegas até assentá-las nos calcanhares.
- Expire ao mesmo tempo em que encosta o queixo no peito.
- Inspire e, simultaneamente, estique os braços o máximo possível diante de si, sempre mantendo a palma das mãos no chão. Fique uns quinze segundos nessa posição, respirando fundo e devagar.
- Relaxe e volte à posição inicial.
- Faça este exercício só uma vez.



### *Cachorro para Baixo*

*O “cachorro para baixo” é uma boa preparação para o Rito Número Cinco e, se necessário, pode substituí-lo.*

- Comece pela posição “mesa”.
- Dobre os artelhos sob os pés e inspire enquanto dobra os quadris, erguendo as nádegas de modo que seu corpo forme um V de ponta-cabeça, exatamente como no Rito Número Cinco. Erguendo os joelhos do chão, estique as pernas e os braços de modo que estes fiquem em linha reta com as costas. Mantenha-se quinze segundos assim respirando fundo e devagar.
- Expire ao mesmo tempo em que retorna à posição “mesa”.
- Faça este exercício só uma vez.





### *Boneca de Trapo*

- Estando de pé e relaxado, dobre o corpo como se fosse tocar os dedos dos pés.
- Nessa posição, deixe o tronco, a cabeça e os braços penderem flacidamente. Você deve se sentir solto e relaxado. As pernas podem estar totalmente esticadas ou ligeiramente dobradas. Fique quinze ou vinte segundos nessa posição, depois volte lentamente à inicial.
- Faça o exercício só uma vez.

### *Helicóptero*

O "helicóptero" alivia a tensão da parte superior das costas, dos ombros e do pescoço, ajudando a evitar o retesamento do pescoço e dos ombros. É uma boa preparação para o Rito Número Um e, se necessário, pode substituí-lo.



- Comece de pé, com os pés firmemente assentados no chão a uns trinta centímetros de distância um do outro. Conserve os olhos abertos.
- Erga lateralmente os braços, estenda-os, até que eles se nivelem com os ombros. Mantenha a palma das mãos voltada para baixo.
- Gire o tronco de modo que seus braços estendidos balancem ritmicamente de um lado para outro. Conserve-os soltos e relaxados, relaxe também a espinha, entregando-se ao movimento do balanço.
- Ao balançar os braços para a direita, deixe que a mão esquerda bata no ombro direito enquanto o dorso da mão direita bate na parte lombar de suas costas.
- Quando balançar os braços no sentido contrário deixe que a mão direita bata no ombro esquerdo enquanto o dorso da mão esquerda bate na parte lombar de suas costas.



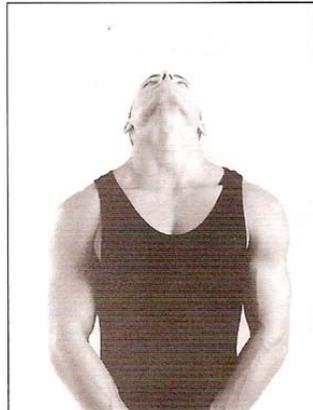
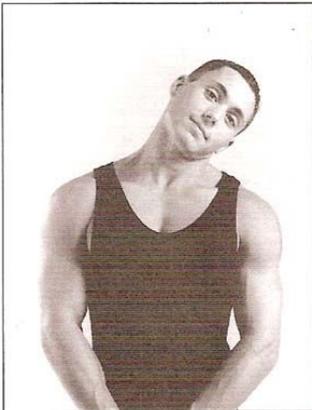
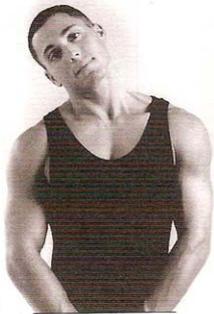
- Enquanto estiver balançando de um lado para outro, permita que o dorso e as pernas acompanhem o movimento. Erga o calcanhar esquerdo ao virar para a direita. Erga o direito ao virar para a esquerda. Mas não levante completamente os pés do chão.
- Quando girar para a direita, vire a cabeça para a esquerda e, quando voltar para a esquerda, vire-a para a direita.
- Procure respirar no ritmo dos movimentos.
- Repita vinte vezes o exercício.

## *Giro da cabeça*



*Este exercício abre e relaxa a garganta, a região do pescoço, a parte superior das costas e os ombros. Ajuda a prevenir o torcicolo.*

- Fique de pé, o corpo reto e relaxado. Inspire fundo.
- Expire devagar ao mesmo tempo em que inclina delicadamente a cabeça para o lado, na direção do ombro direito. Fique assim durante cinco segundos.
- Inspire enquanto volta a cabeça para a posição vertical.
- Expire ao mesmo tempo em que inclina a cabeça para frente encostando o queixo no peito. Conserve a posição durante cinco segundos.



- Inspire enquanto devolve a cabeça à posição vertical.
- Expire ao mesmo tempo em que inclina delicadamente a cabeça para o lado, na direção do ombro esquerdo. Fique assim durante cinco segundos.
- Inspire, voltando a cabeça para a posição vertical.
- Expire enquanto inclina delicadamente a cabeça para trás. Fique assim durante cinco segundos.
- Inspire ao retornar à posição vertical.
- Faça só uma vez esta seqüência de movimentos.

## *Giro do Ombro*

*Este exercício ajuda a relaxar e soltar, aliviando a tensão do ombro e da região superior das costas e prevenindo o retesamento dos ombros.*

- De pé e relaxado, deixe os braços penderem, soltos, ao longo do corpo. Respire normalmente
- Gire os ombros cinco vezes num movimento lento e circular para frente.
- Então inverta o movimento, girando-os cinco vezes, lentamente, para trás.
- Por fim, respire fundo várias vezes, suspirando ao exalar totalmente o ar.





### *Flexão da Aranha*

A “flexão da aranha” fortalece os pulsos, ajudando a evitar o retesamento. Dão aos pulsos a força necessária para os ritos números Quatro e Cinco.

- Fique de pé, o corpo ereto, com os braços erguidos, os cotovelos dobrados, as mãos unidas diante do peito e os antebraços mais ou menos paralelos ao chão.
- Estique e separe os dedos e, com as palmas face a face, encoste a ponta dos dedos de uma mão na ponta correspondente dos dedos da outra.
- Pressione os dedos para dentro até que a maior parte da superfície interna de cada um deles esteja em contato com a do outro. As articulações de metacarpo ficarão flexionadas numa curva convexa. As palmas não se tocarão.
- Solte os dedos e torne a pressioná-los. Você está fazendo flexões.
- Faça dez lentas flexões com os olhos abertos, olhando para as mãos.
- Respire normalmente.



### *Aperto nos Pulsos*

O “aperto nos pulsos” fortalece essa parte do corpo e ajuda a prevenir a distensão e a síndrome do túnel carpal. O aperto tonifica os pulsos para os ritos números Quatro e Cinco.

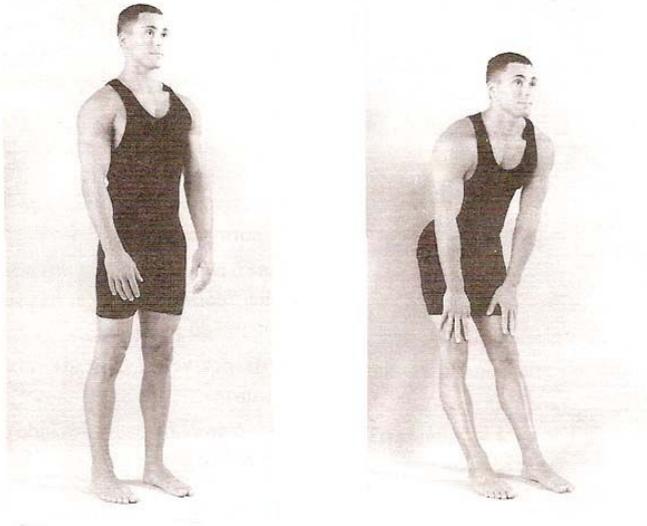
- De pé e relaxado, erga o braço direito em posição vertical, com a palma da mão diante do rosto. Respire normalmente.
- Segure o pulso esquerdo com a mão direita, apoiando o polegar na parte interna do pulso.
- Aperte dez vezes, delicada, mas firmemente.
- Repita o procedimento apertando o pulso direito com a mão esquerda.



## Reforço das Coxas

*O "Reforço das coxas" é um bom preparo para o Rito Número Três e, se necessário, pode substituí-lo.*

- De pé diante de uma parede, de costas para ela, fique com os pés quinze centímetros separados entre si e a meio metro da parede.
- Sem movê-los, dobre levemente os quadris e incline-se para trás até encostar as nádegas na parede.
- Inspire. Então expire ao mesmo tempo em que resvala para baixo, dobrando os joelhos à medida que desce e conservando as nádegas em contato com a parede. Continue escorregando até ficar com as coxas em posição horizontal como se estivesse sentado numa cadeira invisível.



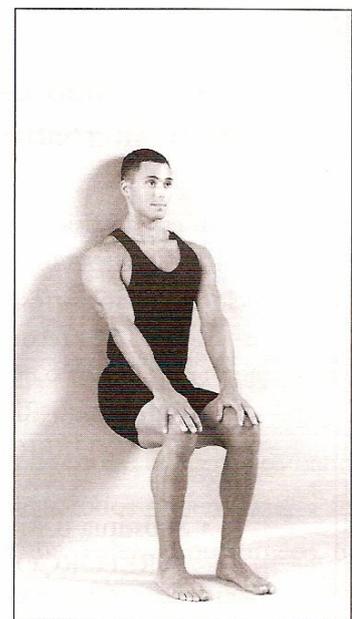
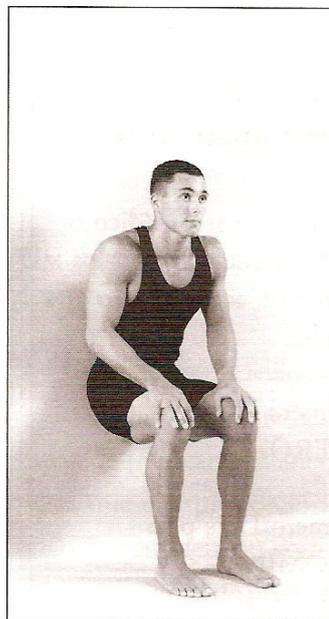
- Cole as costas à parede de modo que sua espinha fique em contato com ela de alto a baixo. Inspire e expire fundo.

- Mantenha essa posição o máximo que puder, até quinze segundos. Se você estiver na postura certa, suas coxas tremerão.

- Inspire ao mesmo tempo em que torna a resvalar para cima. Respire fundo algumas vezes antes de repetir.

- Faça toda a seqüência duas ou três vezes.

Depois desses aquecimentos, descanse um ou dois minutos a fim de relaxar o organismo antes de iniciar os Cinco Ritos.



## *Utilizando os Aquecimentos como Alternativa aos Cinco Ritos*

Se o seu estado físico o impedir ou o seu médico o proibir de praticar os ritos, você pode substituí-los pelo exercício correspondente de aquecimento recomendado.

- Substitua o Rito Número Um pelo  
HLICÓPTERO.
  
- Substitua o Rito Número Dois pelo  
REFORÇO ABDOMINAL.
  
- Substitua o Rito Número Três pelo  
REFORÇO DAS COXAS.
  
- Substitua o Rito Número Quatro pelo  
AQUECIMENTO DA PONTE.
  
- Substitua o Rito Número Cinco pelo  
CACHORRO PARA BAIXO.

## UM GUIA PASSO A PASSO PARA A PRÁTICA DOS CINCO RITOS

Com tempo, paciência e esforço suficientes, a maioria das pessoas, independentemente da idade ou do estado físico, é capaz de praticar os Cinco Ritos de modo a receber os benefícios que eles proporcionam. Nem todos podem fazer a seqüência completa ou com a máxima perfeição no começo. Se você for incapaz de praticar um deles, substitua-o pelos exercícios de aquecimento que descrevi. Se mesmo isso lhe for impossível, continue fazendo os ritos que consegue e retorne aos outros ou aos seus substitutos quando estiver em condições.

Certos estados de saúde impedem a pessoa de praticar um ou mais ritos. Eu incluí uma breve lista desses estados junto com as instruções de cada rito. Se você tiver um dos problemas nela contido, recomendo que peça orientação médica antes de começar. As listas não são de modo algum abrangentes. Caso você tenha uma doença diagnosticada ou uma deficiência física e esteja sob cuidados médicos, discuta os ritos com o profissional que cuida da sua saúde antes de passar a praticá-los.

Ao praticar os ritos, esforce-se para respirar lenta, profunda e uniformemente. Há um vínculo direto entre a qualidade da respiração e os benefícios que os Cinco Ritos podem proporcionar. A maior parte das pessoas usa apenas dois terços da capacidade pulmonar. Respirar fundo limpa os pulmões, substituindo o ar carregado por ar puro e levando mais oxigênio à corrente sangüínea. É o sangue oxigenado que revitaliza e reenergiza as células. A respiração mais lenta também otimiza a capacidade de bombear do coração, melhorando a circulação de modo que o sangue oxigenado seja efetivamente transportado a todas as células do organismo.

### RITO NÚMERO UM

O Rito Número Um requer uma explicação especial. Ao contrário dos outros, ele não se parece com nenhum exercício ou postura tradicional iogue, mas é uma técnica especial que figura em muitas disciplinas esotéricas e

espirituais. A ênfase está mais no movimento que na postura e envolve o rodopio a fim de estimular o fluxo de energia no corpo. Um ramo sufista, seita mística islâmica, é conhecido como o dos dervixes girantes devido à sua prática de rodopiar, a fim de induzir um estado de consciência mais elevado.

No bem vendido livro *Mutant Message Down Under* [Mensagem mutante na Austrália], Marlo Morgan relata o fato assombroso de os aborígenes australianos também verem no rodopio um meio de estimular o fluxo de energia vital. Tendo vivido alguns meses no sertão isolado, com um pequeno bando de aborígenes, ela aprendeu que há sete centros energéticos decisivos no corpo e que, girando, se pode aumentar a energia de cada um deles. Marlo chega mesmo a empregar a palavra “vórtice” para descrever esses centros.

Eu creio que o rodopio ocorre naturalmente, razão pela qual ele aparece como uma forma de movimento em tantas culturas diferentes. Ocorre espontaneamente com os iogues, quando seu nível de energia fica muito alto, e é um meio de canalizar essa energia pelo sistema nervoso. Podem produzir um sentimento de bem-aventurança, e eu li que, para os sufis, é uma manifestação de êxtase. Mas, num nível mais simples, girar faz bem. Eu também reparei que, quando está brincando e se põe a rodopiar, minha filha Kelly tende a fazê-lo em sentido horário. Isto é importante: é nesse sentido que os chacras “querem” girar.

#### *Ajuda a aliviar*

- As varizes
- A osteoporose
- As dores de cabeça

#### *Benefícios para a saúde*

O Rito Número Um melhora a circulação, coisa que por sua vez ajuda a aliviar as varizes; tonifica os braços e pode ajudar se você tiver osteoporose nos braços; aumenta o fluxo de energia nos chacras, principalmente nos que se localizam no alto da cabeça, na testa, no peito e nos joelhos, estimulando a revitalização das células; ajuda o fluxo do fluido cerebrospinal, que contribui

para a lucidez e ajuda a prevenir as dores de cabeça. A prática diária do Rito Número Um irradia um processo de rejuvenescimento em todo o corpo.

#### *Dicas*

- *Deixe seus pés acompanharem os braços.*
- Procure não se deslocar enquanto rodopia. Tente terminar o giro aproximadamente no mesmo lugar da sala que começou.
- Conserve o queixo paralelo ao chão e os ombros relaxados.

#### *Se você tiver dificuldade*

- Gire devagar no começo e no fim. Se a dificuldade persistir, faça todo o exercício lentamente.
- Se você tiver problemas de dor no pescoço ou nos ombros, dobre os braços nos cotovelos em vez de esticá-los completamente; isto diminui o esforço dos músculos dessa região.
- Faça poucas repetições até se sentir mais à vontade.
- Se tiver problema de tontura, escolha três ou mais pontos focais além do primeiro. Utilizando a imagem do mostrador do relógio, escolha pontos no 12, no 3, no 6, e no 9. Cada um deles deve ter uma coisa específica em que olhar, como uma janela, um abajur, um móvel qualquer ou um quadro. Toda vez que estiver de frente para esses pontos, concentre por um momento a vista em cada objeto. Trate de ficar com a palma das mãos voltada para baixo: isto também ajuda a evitar a tontura.

Para recuperar o equilíbrio ao terminar de rodopiar, fique com os pés separados na largura dos ombros. Espalme as mãos no peito e olhe para baixo, para os dedos dos pés. Fique nessa posição até que a tontura passe.

#### *Se você quiser um desafio maior*

- Gire mais depressa, porém nunca a ponto de perder o equilíbrio.

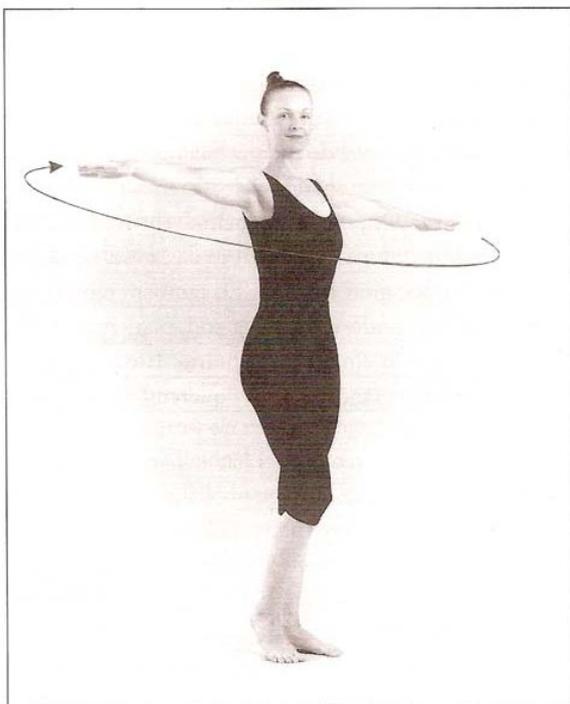
#### *Precauções*

O rodopio pode provocar enjôo, dor de cabeça e perda do equilíbrio. Ao começar a praticar os ritos, gire devagar. Sempre em sentido horário.

### *Consulte o médico*

Como o rodopio pode agravar certos problemas de saúde, peça orientação profissional se você tiver esclerose múltipla, doença de Parkinson ou uma enfermidade congênere, síndrome de Ménière, vertigem, convulsões, gravidez com enjôo ou se estiver tomando remédios que provoquem tontura. Se tiver o coração dilatado, problema de válvula mitral ou houver sofrido um ataque cardíaco nos últimos três meses, não pratique os ritos sem a autorização explícita do seu médico.

### Rito Número Um



#### *POSIÇÃO INICIAL*

- Fique de pé, com os braços estendidos e paralelos ao chão, a palma das mãos voltada para baixo. Os ombros não devem estar erguidos nem tensos, e os braços devem ficar alinhados com eles.
- Imagine um relógio no chão, sob seus pés, com o mostrador para cima. Ao começar a girar, faça-o na mesma direção dos ponteiros.

#### *Ação*

- Gire da esquerda para a direita, fazendo um círculo completo. Comece e termine devagar, acelerando e desacelerando gradualmente. Isto evita o estresse indevido no corpo. Respire lenta e uniformemente enquanto rodopia.
- 
- Pode ser que você fique ligeiramente tonto. Para aliviar essa sensação, concentre a vista num ponto bem a sua frente antes de começar. Ao girar, mantenha o olhar nesse ponto o máximo possível. Quando o ponto tornar a entrar em seu campo visual, volte a enfocá-lo.
  - Terminando de girar, respire fundo algumas vezes, inspirando e expirando pelo nariz. Relaxe o corpo. Deite-se para se preparar para o Rito Número Dois. Espere até que a eventual tontura desapareça por completo. Não inicie o próximo rito enquanto não estiver se sentindo completamente equilibrado.

## RITO NÚMERO DOIS

### *Ajuda a aliviar*

- A artrite
- A osteoporose
- A menstruação irregular
- Os sintomas da menopausa
- Os problemas digestivos e intestinais
- A dor nas costas
- A rigidez das pernas e do pescoço

### *Benefícios para a saúde*

O Rito Número Dois tem efeito restaurador sobre a glândula tireóide, as supra-renais, os rins, os órgãos do aparelho digestivo e os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Ajuda a regularizar o ciclo menstrual e alivia certos sintomas da menopausa. Tem um impacto positivo sobre os problemas digestivos e intestinais. Faz bem para a circulação e a respiração, tonificando os músculos do coração e o diafragma, assim como para o fluxo linfático. O movimento também fortalece o abdômen, as pernas e os braços; alivia a tensão lombar, mitigando a dor; e tem um efeito benéfico sobre a rigidez das pernas e do pescoço. Pode ajudar os que sofrem de artrite nos quadris e no pescoço e para os que têm osteoporose nas pernas, no quadris, na pelve e no pescoço. Também acelera a rotação dos chacras 5, 3, 2 e 1, na garganta, nas regiões superior e inferior do abdômen e no cóccix.

### *Dicas*

- Ao levantar as pernas, pressione fortemente a palma das mãos, os antebraços, os cotovelos e os ombros no chão.
- Mantenha o abdômen recolhido e concentre nele o foco mental. Levante relaxadamente a cabeça e baixe-a devagar ao mesmo tempo em que desce as pernas até o chão.

### *Se você tiver dificuldade*

- Ponha uma toalha ou uma manta dobrada sob os quadris para ter um pouco mais de impulso. Quando passar a achar mais fácil fazer o movimento, pare de usar a toalha.
- Vá aumentando lentamente o número de repetições e, se necessário, faça uma pausa entre elas.
- Para ajudar a erguer as pernas, experimente um modo diferente de respirar. Só inspire quando estiver na posição inicial. Então expire fortemente ao erguer a cabeça e as pernas. Torne a inspirar ao completar o movimento para cima e expire lentamente quando soltar e baixar a cabeça e as pernas. Quando lhe parecer mais fácil erguer as pernas, mude para o padrão de respiração descrito na seção **AÇÃO** desse rito.
- Se não conseguir praticar esse rito, substitua-o pelo aquecimento chamado “reforço abdominal” (v. a página 111).

### *Se você quiser um desafio maior*

- Se for capaz de erguer as pernas até a posição vertical sem dobrar os joelhos, continue o movimento até que elas fiquem por cima da parte superior do seu corpo, os dedos dos pés voltados para o chão.
- Faça as repetições em ritmo mais acelerado.

### *Precauções*

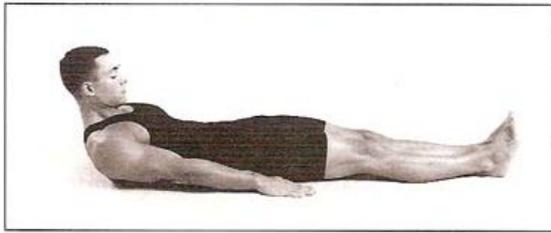
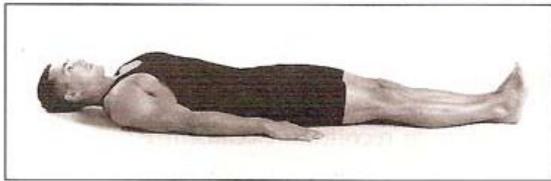
Pratique esse rito bem devagar e acrescente apenas uma ou duas repetições por semana caso você tenha úlcera, lombalgia, torcicolo, hipertensão controlada por remédio, músculos abdominais fracos, tensão excessiva ou rigidez nos ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, doença de Parkinson ou outra congênere, fibromiosite ou síndrome da fadiga crônica. As mulheres menstruadas devem saber que esse exercício pode agravar as cólicas ou interromper ou deter o fluxo menstrual.

### *Consulte o médico*

Se você tiver hérnia do hiato, hérnia, hipertireoidismo, síndrome de Ménière, vertigens ou convulsões, pergunte ao médico se esse exercício não

Ihe oferece perigo. Se estiver grávida, houver se submetido a uma cirurgia abdominal há menos de seis meses, sofrer de hipertensão ou hipertireoidismo, artrite espinhal grave ou hérnia de disco, peça autorização ao médico antes de começar. Se tiver o coração dilatado, problema de válvula mitral ou houver sofrido um ataque no coração nos últimos três meses, não pratique esse rito sem a autorização explícita do médico.

### Rito Número Dois

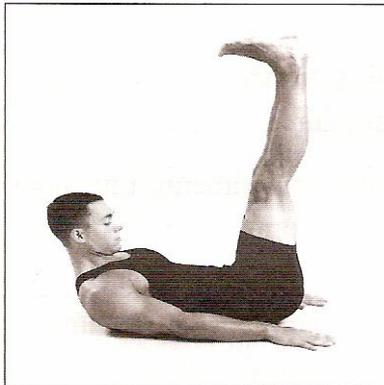


#### *Posição inicial*

- Deite-se de costas, no chão, com as pernas estendidas. É melhor fazê-lo num tapete grosso, num colchão de ginástica ou numa superfície acolchoada para proteger a espinha e evitar o contato com o piso frio.
- Coloque os braços junto ao corpo, paralelamente a ele, a palma das mãos no chão, os dedos unidos.

#### *Ação*

▪ Inspire pelo nariz ao mesmo tempo em que ergue a cabeça do chão, encostando o queixo no peito. Simultaneamente, levante as pernas unidas até que cheguem a uma posição próxima da vertical.



▪ É importante manter as pernas o mais esticadas possível. Se você não conseguir conservá-las perfeitamente esticadas, dobre os joelhos apenas o absolutamente necessário. Esforce-se para conseguir erguê-las sem dobrar os joelhos.

▪ Vá baixando devagar e ao mesmo tempo a cabeça e as pernas até o chão, sempre procurando mantê-las tão esticadas quanto possível. Enquanto isso, expire suavemente pelo nariz.

- Relaxe os músculos um momento e repita o movimento.

## RITO NÚMERO TRÊS

### *Ajuda a aliviar*

- A artrite
- A menstruação irregular ou lenta
- Os sintomas da menopausa
- Os problemas digestivos
- A dor nas costas e no pescoço
- A congestão dos sínus nasais

### *Benefícios para a saúde*

Tal como o Rito Número Dois, o Número Três rejuvenesce a glândula tireóide, as supra-renais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Faz particularmente bem para as mulheres na menopausa e para as que tendem a ter menstruação irregular ou atrasada. Tonifica e fortalece o abdômen, tonifica o diafragma, aprofunda a respiração e alivia a tensão muscular lombar e no pescoço. A prática desses movimentos acelera a rotação dos chacras, principalmente a do 5, a do 3 e a do 2, na garganta e nas regiões superior e inferior do abdômen, intensificando a sensação de vitalidade e energia.

### *Dicas*

- Para se apoiar e equilibrar-se, firme bem os braços e as mãos nas coxas ao se inclinar para trás e ao retornar à posição inicial.
- Conserve a cabeça e o pescoço relaxados.

### *Se você tiver dificuldade*

- Se lhe doerem os joelhos, ponha uma toalha ou uma manta dobrada sob eles.
- Se não conseguir praticar esse rito, substitua-o pelo aquecimento chamado “reforço das coxas” (v. a página 118).

*Se você quiser um desafio maior*

- Faça todas as repetições em ritmo mais acelerado.

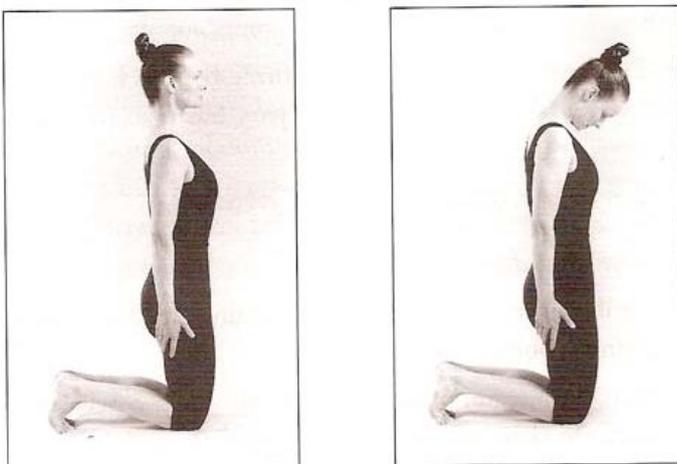
### *Precauções*

Se estiver tomando remédio contra hipertensão, não fique com a cabeça em posição mais baixa que a do coração. Se tiver dor lombar ou no pescoço, músculos abdominais fracos, dores de cabeça recorrentes, esclerose múltipla, doença de Parkinson ou uma enfermidade congênere, fibromiosite ou síndrome da fadiga crônica, faça esse movimento muito lentamente e acrescente apenas uma ou duas repetições por semana.

### *Consulte o médico*

Se você sofrer de hérnia, hérnia de hiato, hipertensão não-controlada, artrite grave da espinha, problemas de disco, hipertireoidismo, síndrome de Ménière, vertigens ou convulsões, peça orientação médica antes de praticar o rito. As mulheres grávidas e as pessoas que houverem sofrido uma cirurgia abdominal há menos de seis meses também devem buscar orientação profissional. Se você tiver o coração dilatado, problema de válvula mitral ou houver sofrido ataque cardíaco nos últimos três meses, não pratique esse rito sem a aprovação explícita do seu médico.

### Rito Número Três



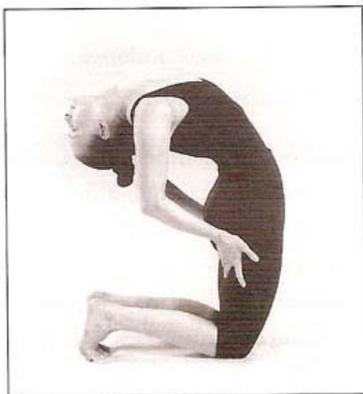
#### *Posição inicial*

- Ajoelhe-se no chão com a parte inferior das pernas estendidas atrás de você, os dedos dos pés dobrados e o resto do corpo ereto.

- Segure as coxas com as mãos, os polegares voltados para frente, e inspire pelo nariz.

#### *Ação*

- Expire suavemente pelo nariz



enquanto inclina a cabeça e o pescoço para frente, encostando o queixo no peito.

- Inspire devagar e profundamente ao mesmo tempo em que se inclina para trás de modo que o tronco fique por cima da parte inferior das pernas. Acompanhe com a cabeça o arquear da espinha, inclinando-a suavemente para trás o máximo que lhe for possível.

- Expire e volte à posição inicial. Inspire e repita.

## RITO NÚMERO QUATRO

### *Ajuda a aliviar*

- A artrite
- A osteoporose
- A menstruação irregular ou morosa
- Os sintomas da menopausa
- A congestão dos sínus nasais

### *Benefícios para a saúde*

O Rito Número Quatro fortifica a glândula tireóide, o aparelho digestivo, os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero, além da circulação e do fluxo linfático. Tonifica o abdômen, as coxas, os braços e os ombros. Se você tiver congestão de sínus, descobrirá que ele ajuda a descongestionar as vias nasais. Se sofrer de artrite no pescoço, nos ombros, nos quadris e nos joelhos, verá que esse movimento é particularmente benéfico para aliviar os sintomas. O mesmo vale para os que sofrem de osteoporose nos braços, nas pernas e na pelve. Ele também aprofunda a respiração e acelera os principais chacras relacionados com as regiões da garganta, do peito, das partes superior e inferior do abdômen e do cóccix (chacras 5, 4, 6, 2 e 1) e o chacra menor correspondente à região dos joelhos, estimulando a energia nuclear e a vitalidade e oferecendo um impulso especial ao sistema

imunológico. Também os ciclos menstruais atrasados e os sintomas da menopausa podem ser positivamente influenciados por esse movimento.

#### *Dicas*

- Pressione fortemente a palma das mãos e os calcanhares no chão ao erguer o tronco.
- Projete a pelve para cima, mantendo o foco mental nesse movimento.
- Conserve as nádegas bem contraídas para proteger a região lombar.
- se você tiver sintomas de menopausa, mantenha o abdômen encolhido.
- Finja que está segurando uma bola entre os joelhos a fim de conservá-los unidos e alinhados com os tornozelos.
- Mantenha a cabeça alinhada com a espinha. Comece encostando o queixo no peito. Então volte à posição normal, com a cabeça paralela ao chão, mas tome cuidado para não ir além dessa posição paralela.

#### *Se você tiver dificuldade*

- Pratique três vezes por dia exercícios de reforço das coxas (v. “Utilizando os Aquecimentos como Alternativa aos Cinco Ritos”, página 119).
- Erga o tronco somente até a altura que lhe for confortável. Tente ir erguendo-o mais gradualmente. Não esqueça que não há pressa.
- Se você sentir dor nos pulsos ou tiver síndrome do túnel carpal, cerre os punhos para sustentar o tronco.
- Se não conseguir praticar esse rito, substitua-o pelo “aquecimento da ponte”.

#### *Se você quiser um desafio maior*

- Faça todas as repetições em ritmo mais acelerado.

#### *Precauções*

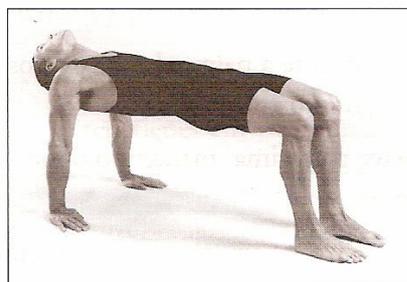
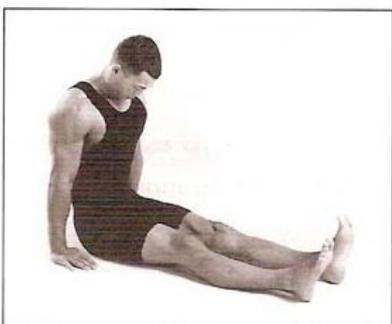
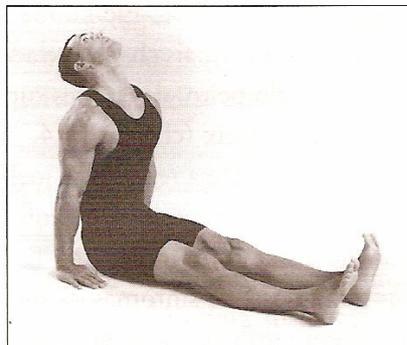
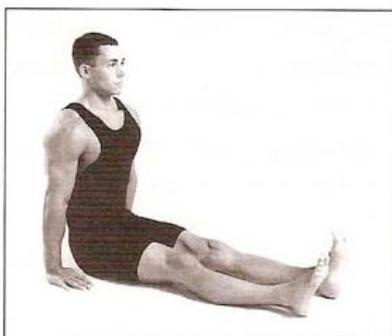
Pratique esse rito devagar e só acrescente uma ou duas repetições por semana se você tiver hipertensão controlada por medicamento, úlcera, dor lombar ou no pescoço, músculos abdominais fracos, fraqueza ou rigidez nos

ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, doença de Parkinson ou uma moléstia congênere, fibromiosite, síndrome do túnel carpal ou fadiga crônica. Esse movimento pode agravas as cólicas ou deter o fluxo menstrual.

#### *Consulte o médico*

Caso hajam diagnosticado em você um dos seguintes problemas, pratique o rito somente com autorização médica: hérnia, hérnia de hiato, hipertireoidismo, síndrome Ménière, vertigens e convulsões. Se estiver grávida, houver passado por uma cirurgia abdominal nos últimos seis meses, sofrer de hérnia grave ou hérnia de hiato, hipertensão sem controle, artrite grave da espinha ou hérnia de disco, peça orientação médica antes de experimentar esse rito. Se você tiver o coração dilatado, problema de válvula mitral ou houver sofrido um ataque cardíaco há menos de três meses, não pratique esse rito sem a autorização expressa do seu médico.

#### Rito Número Quatro



### *Posição inicial*

- Sente-se no chão com a espinha reta, as pernas totalmente esticadas à sua frente, os pés separados na largura de seus ombros.
- Ponha as palmas das mãos no chão, lado a lado com as nádegas, ficando os braços retos, os dedos apontados para os pés.

### *Ação*

- Expire e encoste o queixo no peito. Inspire devagar ao mesmo tempo em que vai inclinando a cabeça para trás ao máximo que lhe for naturalmente possível. Erga o tronco enquanto continua a inspirar lenta e profundamente. Seus joelhos devem ficar dobrados, posicionados acima dos tornozelos, os braços retos, perpendiculares ao chão. O peito, o abdômen e as coxas devem formar uma ponte ou um arco. Fique com os pés bem assentados no chão.
- Nesta posição, contraia todos os músculos do corpo e retenha a respiração. Então expire gradual e totalmente, esvaziando os pulmões enquanto relaxa os músculos e volta à posição original.
- Descanse um momento, inspire e repita.

## RITO NÚMERO CINCO

### *Ajuda a aliviar*

- A artrite
- A osteoporose
- A menstruação irregular ou atrasada
- A congestão dos sinus nasais
- Os problemas digestivos ou intestinais
- A dor lombar
- A rigidez das pernas e do pescoço

### *Benefícios para a saúde*

O Rito Número Cinco rejuvenesce a glândula tireóide, as supra-renais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Melhora a circulação e o fluxo linfático, o que tem um impacto positivo sobre o sistema imunológico, estimula a respiração mais profunda, a energia e a vitalidade, além de acelerar todos os chacras. Tonifica o abdômen, as pernas e os braços, e ajuda a aliviar a dor

lombar e a rigidez das pernas e do pescoço. Tal como os ritos números Dois, Três e Quatro, é particularmente útil para aliviar os sintomas da menopausa e a menstruação irregular ou atrasada. Limpa os sinus, reduz os problemas digestivos e intestinais, ajuda os que sofrem de osteoporose nos braços e nas pernas e alivia os que têm artrite nos quadris, nas costas, nos ombros, nas mãos e nos pés.

#### *Dicas*

- Lembre-se de que você só volta à posição inicial – deitado de bruços no chão – quando tiver completado todo o ciclo de repetições.
- Mantenha o abdômen encolhido e trate de contrair as nádegas a fim de proteger a região lombar.
- Conserve o foco mental nos ombros, na parte posterior das pernas e no abrir e relaxar do peito. Visualize-se erguendo as nádegas e o cóccix para o céu.
- Mantenha a cabeça e o pescoço relaxados a fim de evitar distensão no pescoço.

#### *Se você tiver dificuldade*

- Conserve as coxas no chão e levante apenas o tronco até que seus braços adquiram mais força.
- Faça três vezes por dia exercícios de reforço dos pulsos, dos braços e dos ombros (V. “Utilizando os Aquecimentos como Alternativa aos Cinco Ritos”, página 119).
- Se você sentir dor ou tiver a síndrome do túnel carpal, em vez de espalmar as mãos no chão, cerre os punhos e faça pressão sobre as articulações do metatarso.
- Se tiver dor nos joelhos, dobre-os ligeiramente na primeira vez que erguer o tronco e as coxas do chão.
- Se não conseguir praticar o Rito Número Cinco, substitua-o pelo aquecimento “cachorro para baixo” (v. a página 113).

*Se você quiser um desafio maior*

- Faça todas as repetições em ritmo mais acelerado.

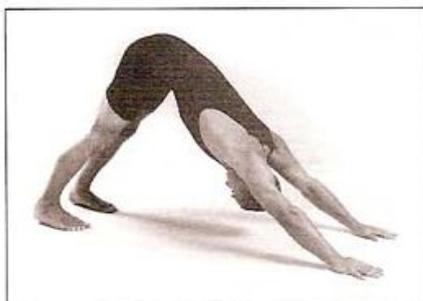
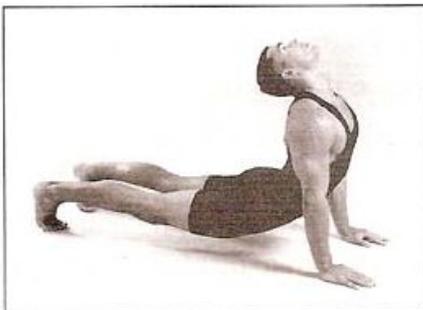
### *Precauções*

Faça esse movimento devagar e, se necessário, acrescente apenas uma ou duas repetições por semana caso você tenha úlcera, dor lombar, dor no pescoço, músculos abdominais fracos, rigidez ou fraqueza nos ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, doença de Parkinson ou uma congênere, fibromiosite, síndrome do túnel carpal ou fadiga crônica.

### *Consulte o médico*

Peça orientação médica antes de praticar esse rito se você tiver hipertensão, hérnia de hiato, hérnia, artrite grave da espinha, problema de disco, hipertireoidismo, síndrome de Ménière, vertigens, convulsões, se estiver grávida ou houver sofrido uma cirurgia abdominal há seis meses ou menos. Caso tenha o coração dilatado, problema de válvula mitral ou houver sofrido um ataque cardíaco nos últimos três meses, não pratique esse rito sem autorização expressa do médico.

### Rito Número Cinco



#### *Posição inicial*

- Comece deitando-se de bruços, as pernas esticadas e os dedos dos pés dobrados por baixo delas. Coloque as mãos diretamente sob os ombros, com a palma para baixo. Os pés devem ficar separados na largura dos ombros, alinhados com as mãos, a fim de lhe proporcionarem uma base sólida.

- Erga o corpo, inclusive as pernas, esticando bem os braços perpendicularmente ao chão flexionando os artelhos. Esta posição lembra uma flexão de braços modificada; a espinha deve ficar arqueada; o peito, erguido; e a região lombar, curvada.

#### *Ação*

- Inspire lentamente pelo nariz ao mesmo tempo em que inclina suavemente a cabeça para trás, o máximo possível.

- Continue inspirando ao curvar os quadris, levando o corpo a formar um V de ponta-cabeça. À medida que você passa para esta posição, sua cabeça irá naturalmente para frente. Encoste o queixo no peito de modo a conseguir ver os seus pés, que agora estão quase totalmente plantados no chão, só com os calcanhares um pouco erguidos.

- Expire, esvaziando completamente os pulmões, enquanto volta à posição arqueada, com os braços e as pernas retos. Inspire e repita.

## DEPOIS DOS CINCO RITOS: RELAXAMENTO

É aconselhável passar cinco ou dez minutos relaxando ao completar os Cinco Ritos. Experimente a seguinte técnica: deite-se de costas no chão, com os olhos fechados. Faça a Perscrutação do Corpo com Respiração Abdominal descrita na seção referente ao aquecimento, nesse capítulo. Esse período de relaxamento, caracterizado pela respiração profunda, lenta e serena, alivia qualquer tensão que se possa ter formado durante os exercícios, reduz a possibilidade de rigidez residual e maximiza os benefícios acrescentados a todos os nervos, glândulas e órgãos do corpo. Dá aos chacras tempo para equilibrar a energia e, à mente, a oportunidade de entrar num estado de tranqüilidade que pode influenciar o resto do seu dia.

## RITO NÚMERO SEIS

O sexto rito tem uma categoria própria. Em *A Fonte da Juventude, Livro 1*, ele é discutido separadamente dos outros cinco.

O Rito Número Seis envolve a abstinência sexual e é o método supremo de adquirir uma aparência notavelmente juvenil. A explicação é que a energia vital normalmente expressa na sexualidade é redirecionada a outros centros energéticos do organismo. O coronel Bradford distingue a tradição monástica ocidental, que se concentra na supressão dos impulsos, da visão oriental,

segundo a qual a energia sexual pode ser canalizada em outro sentido e transformada para propósitos mais elevados (V., no Capítulo Quatro, a discussão mais detalhada sobre o Rito Número Seis.)

O celibato não é uma exigência incomum para quem trilha o caminho espiritual. Na ioga, pratica-se a abstinência sexual a fim de se conservar a energia. Alguns vêm na “reorientação” dos impulsos sexuais um modo de aprimorar o desenvolvimento espiritual. Trata-se de uma escolha que retira a pessoa do fluxo ordinário da existência humana e de um meio de transferir o foco da vida cotidiana do secular para o espiritual

Embora o coronel relate que lhe disseram que é necessária a abstinência completa para praticar o sexto rito, eu tenho cá as minhas dúvidas. Nem todas as seitas budistas tibetanas exigem a abstinência sexual. O Rito Número Seis pode ser adaptado e usado para ajudar a encontrar meios novos e criativos de exprimir a energia sexual, mesmo que não se leve uma vida totalmente casta.

Ocasionalmente, a maioria das pessoas tem um excesso de energia sexual ou experimenta o desejo sexual quando lhe falta um parceiro com quem compartilhá-lo. Essa energia pode se manifestar em nervosismo e ansiedade e se expressar em hiperatividade ou inquietude constante. A prática dos seis ritos oferece uma válvula muito sadia, que equilibra e ajuda a eliminar essa tensão. O resultado é que, depois de fazer o exercício, você fica mais relaxado, e isto, como já dissemos acima, é profundamente rejuvenescedor.

Eu creio que podemos usar a energia sexual para abastecer outras áreas da vida e outros propósitos. O Rito Número Seis funciona para deslocar essa energia de modo que ela fique realmente disponível para tal fim. Portanto, mesmo que você não esteja interessado em ser completamente celibatário, acho que o sexto rito tem o seu valor. Deve ser praticado somente quando você sentir que uma necessidade sexual não será gratificada, seja lá por que for, ou quando estiver com excesso de energia sexual.

#### *Algumas sugestões finais*

- Pratique os ritos na seqüência, do Número Um ao Número Cinco.

- Pratique os cinco todos os dias. É claro que haverá ocasiões em que lhe será impossível reservar os vinte ou trinta minutos necessários para fazer a rotina completa. Mas não se habitue a deixar de praticar os ritos mais de um dia, do contrário você não terá oportunidade de descobrir os benefícios que eles lhe podem trazer à vida e à saúde.

- Se você estiver doente, ocupado ou estressado, é muito melhor praticar cada rito apenas três vezes do que deixar totalmente de fazê-los. Leva menos de cinco minutos executá-los três vezes cada um. É como lavar o rosto em vez de tomar um banho de chuveiro. Por mais apressado que a gente esteja de manhã, sempre há tempo para lavar o rosto.

- Se você deixar de fazer os exercícios mais de um dia, eu o aconselho a recuar alguns passos na rotina. Faça menos repetições do que vinha fazendo e volte a se condicionar durante uma semana. Nunca tente acrescentar repetições extras para compensar os dias perdidos. Eu insisto no fato de que, seja retomando a rotina depois de uma interrupção, seja simplesmente começando, é importante abrir caminho gradualmente até chegar Às 21 repetições completas de cada rito.

- Mesmo que você tenha condições físicas para fazer as 21 repetições desde o começo, siga as instruções tal com lhe foram dadas. Vá construindo progressivamente o ciclo completo. Ao contrário da calistenia ou de outras formas comuns de exercícios, os ritos mexem com coisas mais sutis que a mera força muscular ou a agilidade. Respeite o processo. Empenhe-se na qualidade, não na quantidade.

- A prática correta, conforme as instruções, garante o sucesso. Adotando-a, você corre menos risco de desanimar e descobre que não é difícil incluí-la nos seus compromissos cotidianos. Estará menos sujeito a esgotar-se ou a experimentar reações desconfortáveis como o enjôo ou a tontura.

- Não são necessárias mais que 21 repetições de cada rito. Simplesmente não há motivo para fazer mais. Se quiser, pode praticar os ritos duas vezes por dia, ao acordar e à noite, pelo menos duas horas depois de comer. Ou talvez você prefira dedicar uma dessas sessões a outros modelos complementares de relaxamento e auto-exame, como a ioga.

- O ideal é praticar os ritos logo pela manhã, em jejum. Eu lhe recomendo levantar-se meia hora mais cedo para ter tempo de praticá-los sem pressa. Sei que pode ser difícil, sobretudo no começo, mas vale a pena. Você começará o dia se sentindo bem desperto, relaxado e cheio de energia, e é provável que constate que já não precisa dormir tanto.

- É importante usar uma roupa solta, confortável, que não lhe tolha os movimentos: um agasalho de moletom, short e camiseta, o pijama ou mesmo a roupa de baixo. Acho melhor ficar descalço, mas, se o seu piso for frio, calce um par de meias. Como em toda forma de exercício, os que usam óculos devem tirá-los.

- Os ritos se destinam a ajudá-lo a relaxar, de modo que é importante não praticá-los em meio a muita agitação e barulho. Escolha o lugar mais confortável, tranqüilo e razoavelmente privativo que puder, com espaço suficiente para você executar todos os movimentos.

- Se o piso não for acarpetado, você pode se deitar num colchonete de ginástica ou de ioga, num pedaço de espuma de látex fina ou num tapete grosso. Faça os exercícios com a mente bem enfocada neles. É hora de prestar atenção ao corpo, de aprender a lhe dar ouvidos. Embora algumas pessoas sejam de outra opinião, eu acho melhor não ter nenhuma música de fundo tocando. É mais um fator capaz de distrair a mente.

- Ainda que o ideal seja contar com uma atmosfera tranqüila para praticar os ritos, talvez isso nem sempre seja possível. Aceite isso com paciência e não deixe que o sono ou a comoção em sua casa sirvam de desculpa para não fazer os exercícios.

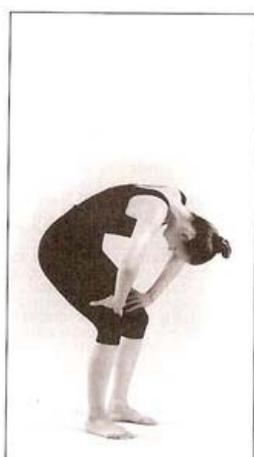
- Ao praticar os ritos, procure não pensar no dia que o aguarda, nas obrigações e nas preocupações. Quando perceber que está preocupado e deixou de prestar atenção às sensações do seu corpo, desloque novamente o foco de sua atenção para os movimentos que está fazendo. Se você for mais ou menos como eu, terá de fazer isso muitas e muitas vezes. Concentrar-se na respiração ajuda a focar e também a relaxar.

- Os Cinco Ritos podem se encaixar facilmente em sua vida. Ao contrário de muitas técnicas e escolas de pensamento oriundas do Oriente, a prática dos ritos não exige que você mude de estilo de vida, de visão de mundo

nem de religião. Por mais enraizados que estejam numa antiga disciplina espiritual, eles podem ser praticados estritamente como uma forma de exercício.

▪ Os ritos são uma boa preparação e um bom apoio para os interessados na meditação. É recomendável praticá-los primeiro e depois meditar. Mesmo que não medite, pode ser que você queira tentar reservar algum tempo, depois, para ficar quieto, relaxar e desanuviar a mente. Assim ao completar sua rotina, passe dez ou quinze minutos tranquilos, deitado de costas. Como o relaxamento tem um papel importantíssimo na capacidade do corpo de se curar e se nutrir, isso só pode acentuar ainda mais os benefícios dos ritos.

### Rito Número Seis



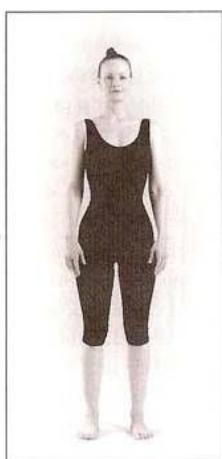
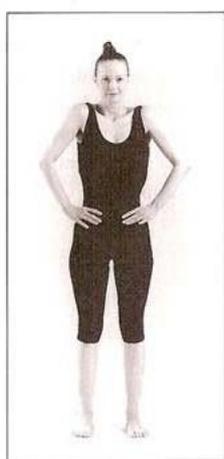
#### *Posição inicial*

▪ Fique de pé, os pés ligeiramente separados e firmemente assentados no chão, os braços pendendo dos lados do corpo.

#### *Ação*

▪ Expire devagar enquanto se inclina para frente, curvando a cintura e colocando as mãos nos joelhos. Continue exalando o ar até esvaziar os pulmões.

▪ Com eles vazios, volte à postura ereta. Ponha as mãos nos quadris e pressione-as para baixo, o que lhe empurrará os ombros para cima. A chave do poder deste movimento é que, enquanto seus ombros são empurrados para cima, você deve encolher o abdômen e erguer o peito ao máximo. Faça-o sem inspirar. É isto que desloca a energia para outros centros. Fique nessa posição o máximo de tempo que lhe for possível.



▪ Quando tiver de respirar, faça-o pelo nariz. Estando com os pulmões cheios, exale o ar pela boca. Ao expirar, projete o abdômen para fora, relaxe os ombros e solte os braços, deixando-os pender naturalmente ao longo do corpo.

▪ Respire fundo várias vezes pelo nariz. Isto marca a conclusão de uma repetição completa do rito. Ele deve ser praticado só duas ou três vezes.

## MINHA EXPERIÊNCIA PESSOAL

Eu desenvolvi minha própria rotina matinal, que me dá todos os benefícios de um bom condicionamento físico mais uma xícara de café sem que eu tenha de usar equipamento especial, nem comprometer muito tempo e nem sofrer os efeitos nocivos da cafeína.

Faço os exercícios de aquecimento logo depois de acordar. Eles me ajudam a concentrar a atenção no meu corpo e a sacudir aquela sensação de atordoamento e sono que muitas vezes tenho ao acordar. Para mim, é como estar ligando o meu motor. Depois pratico os Cinco Ritos. Seu efeito é rápido e sensível. Eu me sinto mais lúcido e experimento um aumento das forças física e emocional. Tenho uma verdadeira sensação de realização e satisfação comigo mesmo. E os ritos me ajudam nas posturas da ioga, que também pratico. Sempre os faço acompanhar de um período muito satisfatório de relaxamento e meditação formal.

Meus dias são movimentadíssimos. Começam cedo e quase sempre terminam tarde. Quando pratico os Cinco Ritos, sinto-me pronto para enfrentar a vida com todas as suas exigências, sabendo que terei a boa saúde e a energia de que necessito.

Eu lhe desejo sucesso ao iniciar a prática dos Cinco Ritos; tenho certeza de que você está no caminho da saúde e da vitalidade reais e duradouras.

*O Dr. Jeff Migdow estudou Medicina na University of Illinois, em Chicago, e fez o internato no George Washington University Hospital, em Washington D.C. Durante quinze anos foi clínico geral com ênfase especial na medicina holística. Quando estudante, o Dr. Migdow leu sobre os benefícios da ioga para a saúde e passou a praticá-la. Seus estudos médicos revelaram uma notória correspondência entre o fato científico ocidental e os princípios básicos da ioga, deixando claro que o efeito benéfico da ioga sobre o corpo podia ser explicado biologicamente. E notou que os exercícios tiveram, de fato, um impacto positivo sobre sua própria saúde e seu ânimo.*

*No período de residência médica ele ficava regularmente de plantão sete dias por semana, muitas vezes passando duas ou três noites em claro. Sem*

*tempo para se dedicar a uma rotina iogue longa e complicada, criou sua própria e breve série de posturas e exercícios iogues, que se pode fazer em apenas dez minutos. O Dr. Migdow tem certeza de que isso o ajudou a enfrentar aquele período difícil e estressante. Ao contrário de muitos colegas seus na época, sentia-se saudável e cheio de energia.*

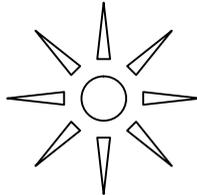
*A ioga continuou sendo uma parte importante de sua vida quando Migdow passou a exercer a profissão no consultório particular. Interessava-lhe particularmente a hata-ioga, a forma que enfatiza os exercícios físicos. Havia muitos anos um cliente lhe falara nos Cinco Ritos e lhe dera um exemplar de A Fonte da Juventude. O Dr. Migdow se sentiu imediatamente atraído pelos ritos porque eles, embora lembrassem as posturas iogues, tomavam menos tempo. E não só começou a praticá-los, mas também passou a recomendá-los aos pacientes. Muitos lhe contaram que, depois de praticar os ritos durante apenas dois ou três meses, estavam se sentindo mais saudáveis, mais motivados e energizados, sendo que o Dr. Migdow reparou que os ritos, tal como a prática da ioga, pareciam acelerar o processo de cura.*

*Atualmente, o Dr. Migdow faz parte da equipe do The Kripalu Center, em Lenox, Massachusetts, uma das maiores clínicas iogues do mundo. E continua recomendando a prática tanto da ioga quanto dos Cinco Ritos, pois está convencido de que ambos oferecem benefícios curativos, representando um meio para que as pessoas ajudem a si mesmas, ativamente, a se sentirem melhor e viverem com mais plenitude.*

*Laura Faye Taxel é escritora, jornalista e pesquisadora há mais de vinte anos. Seu trabalho apareceu em numerosas publicações nacionais e locais, entre elas, Ladies Home Journal, Parenting, Natural Health, New Age, Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine, Akron Beacon Journal Sunday Magazine, e Cleveland Parent.*

*Laura é a autora de Cleveland Ethnic Eats [Comida étnica de Cleveland] (Gray and Company, Inc., 1995) e, atualmente, está trabalhando em diversos projetos de livros, numa variedade de temas, inclusive sobre saúde e educação.*

## CAPÍTULO SEIS



*A Combinação dos Alimentos  
e Outros Conselhos sobre Dietas*

do Dr. Stanley S. Bass e Chet Day

DISCUTINDO DIVERSOS TEMAS referentes à saúde, à longevidade e aos Cinco Ritos, o coronel Bradford oferece orientação sobre a dieta, a nutrição e o importante papel do alimento na vida humana. Como ele mesmo explica, o regime adequado contribui para os “maravilhosos sinais de aprimoramento físico”. Vamos rever a seguir algumas de suas recomendações dietéticas específicas.

Segundo ele, a chave da boa saúde está no método já referendado pelo tempo de se alimentar de comidas simples. Conforme as suas palavras, os lamas tibetanos, cujo trabalho era dos mais pesados, produziam o seu próprio alimento e observavam uma dieta predominantemente vegetariana, com o acréscimo de uma pequena quantidade de ovos, manteiga e queijo. Além disso, só se serviam de um tipo de alimento por vez. Embora não precisemos chegar a tal extremo, explica o coronel Bradford, é recomendável “manter os amidos, as frutas e as hortaliças separados das carnes vermelhas ou brancas”.

Ele também nos alerta para um problema comum que muita gente enfrenta: o excesso, a comilança! E conta o que testemunhou, numa das maiores cidades da Índia, quando estava retornando de uma estada de dois anos num mosteiro do Tibete: “[...] me surpreendi com a enorme quantidade de comida consumida pelos que podiam pagar. Vi um homem comer, numa única refeição, uma quantidade de alimento suficiente para satisfazer quatro lamas dedicados a um trabalho exaustivo”.

Além disso, Bradford achou espantoso o conglomerado de alimentos ingeridos na mesma refeição: “Habitado a comer uma ou duas variedades por vez, levei um susto ao contar nada menos que 23 tipos de comida na mesa do meu anfitrião. Não admira que os ocidentais tenham a saúde tão precária. Parece que nada sabem da relação entre a dieta, a saúde e o vigor”.

No final de seu excelente conselho, ele nos explica que “o primeiro passo no processo digestivo” consiste em mastigar muito bem o alimento e comer devagar. “Tudo que comemos deve ser digerido na boca antes de ser digerido no estômago”. E sintetiza da seguinte maneira os benefícios da alimentação e da combinação adequadas: “Os alimentos certos, a combinação apropriada, a quantidade necessária e o modo correto de comer se somam

para produzir excelentes resultados. Se você for gordo, emagrecerá. Se for muito magro, ganhará peso”.

A seguir Bradford enumera as regras para adquirir uma saúde melhor através da alimentação conveniente:

1. Evite comer carne e amido na mesma refeição, se bem que, se você estiver forte e saudável, não precisa se preocupar tanto com isso.
2. Se café o incomoda, tome-o preto, sem leite nem creme.
3. Mastigue a comida até que fique líquida e diminua a quantidade ingerida.
4. Coma gema de ovo crua todo dia, mas sempre antes ou depois das refeições, nunca durante.<sup>1</sup>
5. Reduza ao mínimo a variedade de alimentos na mesma refeição.

Nesse capítulo, vamos ampliar as recomendações dietéticas do coronel Bradford.

## A HIGIENE NATURAL E A FONTE DA JUVENTUDE

Embora seja compatível com as práticas dietéticas tibetanas, é provável que Peter Kelder tenha derivado o grosso das recomendações dietéticas do coronel Bradford de uma escola de condicionamento da saúde muito popular nos anos 30 (assim como hoje) chamada Natural Hygiene [Higiene Natural].

Do ponto de vista moderno, a Higiene Natural aplaudiria a maior parte das regras do coronel. No entanto, um higienista recomendaria a eliminação total do café e também se oporia ao consumo de ovos, devido à possível contaminação de salmonela.

É provável que Peter kelder tenha lido e ouvido falar a respeito dos princípios da Higiene Natural através do trabalho do Dr. Herbert M. Shelton, o

<sup>1</sup> Atualmente, as autoridades de saúde pública desaconselham o consumo de ovos crus devido à possível contaminação da bactéria salmonela, que pode causar intoxicação alimentar.

homem que, quase sozinho, ressuscitou a escola de pensamento do século XIX, originalmente conhecida simplesmente como “Higiene”. Ele consolidou, aprimorou e atualizou os princípios da Higiene, rebatizando-a “Higiene Natural”. Além de publicar uma revista mensal e um compêndio de sete volumes sobre o tema, escreveu para a revista *Physical Culture*, de Bernarr MacFalden, e para outras publicações populares de medicina alternativa da época. Durante anos, a Higiene Natural teve um pequeno mas fiel grupo de seguidores. Então, em 1985, Harvey e Marilyn Diamond publicaram *Fit for Life* [Apto para a vida], um livro sobre saúde e dieta que explicava os princípios da Higiene Natural. Com uma prosa simples e muitas histórias de sucesso, *Fit for Life* não tardou a se tornar um *best-seller*. Ensinou muita gente a comer e a viver mais sensatamente, popularizando as idéias da Higiene natural.

Atualmente, milhares de pessoas pertencem à escola Americana Natural Hygiene Society [Sociedade Americana de Higiene Natural]. Embora se tenham escrito centenas de livros sobre a Higiene natural, seu núcleo consiste em algumas regras simples de viver. Se você acatar essas orientações simples e razoáveis, sua vida e sua saúde passarão por uma melhora inimaginável:

1. Coma hortaliças simples, predominantemente cruas.
2. Combine os alimentos com bom senso. (Leia a discussão sobre a combinação dos alimentos.)
3. Respire ar puro.
4. Tome sol todo dia, moderadamente e na maior parte do corpo. Nunca se exponha a ponto de se queimar.
5. Beba água pura conforme exigir a sede.
6. Descanse e durma pelo menos oito horas por dia.
7. Faça ginástica, pelo menos durante vinte minutos, três vezes por semana. Algumas autoridades recomendam exercícios aeróbicos como o *jogging*, a natação, o ciclismo etc.; outros aconselham o halterofilismo ou o movimento *quick burst*. A maioria concorda que andar depressa por trinta minutos diários é um ótimo exercício abrangente.
8. Mantenha o corpo limpo.

9. Conserve permanentemente a estabilidade emocional, agindo em vez de reagir.
10. Evite temperaturas extremas.
11. Dedique tempo ao cultivo das relações familiares e de amizade.

É claro que nem todos se dispõem a observar uma dieta vegetariana constituída predominantemente de alimentos crus, como propõe a higiene Natural. Percebendo isso, o Dr. Shelton desenvolveu e aprimorou normas específicas da combinação adequada de uma variedade de alimentos que otimizasse a digestão. A comida apropriadamente combinada é digerida com o máximo de eficiência, os nutrientes são facilmente absorvidos e a saúde geral melhora.

#### QUE É COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS?

Combinação de alimentos é uma mistura de diferentes comidas no momento da ingestão, tal como uma garfada de salada mista seguida de um legume cozido, depois um bocado de feijão ou pão, logo um pedaço de carne, então um gole de suco de fruta ou de outra bebida e, por fim, a salada novamente. A maior parte das pessoas vai repetindo esse ciclo de alternância constante até limpar o prato. E ainda completa a refeição com uma ou duas sobremesas e um cafezinho.

A mistura de alimentos tão diversos causa problemas porque cada tipo de comida é digerido em tempo diferente (v. o tempo de digestão dos alimentos mais comuns na página 151). As comidas mais concentradas – geralmente as proteínas – levam mais tempo para ser digeridas e são o primeiro tipo de alimento de que o estômago se ocupa.

A digestão das proteínas dura horas. Se houver presença de gordura, a menos que seja uma quantidade mínima, demora ainda mais.

Os alimentos rapidamente digeridos, como as frutas e hortaliças, são obrigados a ficar no estômago, presos, aguardando a digestão dos mais concentrados. O processo pode durar até oito horas. Enquanto esperam, as

frutas, as verduras, as hortaliças cozidas e certos amidos sofrem decomposição e fermentação. Enquanto luta para digerir a mistura, o estômago produz gases, ácidos e até álcool, isso quando não sofre de indigestão. A digestão completa precisa esperar até que o alimento chegue ao intestino, onde são necessárias outras enzimas para decompor a comida não digerida e onde os minerais neutralizam os ácidos. Em resumo, os princípios da combinação de alimentos oferecem orientação quanto aos alimentos que você deve ou não consumir juntos para otimizar a digestão e a saúde.

### PROBLEMAS DE SAÚDE À COMBINAÇÃO INADEQUADA

Que problemas advêm da combinação imprópria dos alimentos? A resposta específica naturalmente depende do indivíduo, mas, em geral, os que não combinam os alimentos compativelmente sofrem os maus efeitos de sua fermentação no estômago e experimentam, no mínimo, indigestão e/ou azia depois das refeições. Outros problemas incluem os gases, o arreto, a hiperacidez, o estômago inchado e/ou azedo, a retenção de líquidos e o torpor mental com a incapacidade de concentração durante horas depois de comer.

Com a combinação imprópria de alimentos, a digestão pode tardar de duas a oito horas. O processo digestivo requer demasiada energia, criando a fadiga e a necessidade de sono e descanso extras. Isso pode provocar hipersensibilidade, irritabilidade, depressão, negativismo, cinismo.

Além disso, o acúmulo de toxinas causado pela indigestão leva aos resfriados e prepara o terreno para muitas indisposições e doenças, debilita o sistema imunológico, provoca o envelhecimento prematura, a perda do desejo e da capacidade sexuais, podendo enfraquecer o esperma e os óvulos. Em suma, a combinação inadequada de alimentos causa a deterioração da saúde física, mental e emocional, abreviando a vida.

## AS VANTAGENS DA COMBINAÇÃO ADEQUADA

Os que praticam a combinação correta de alimentos notam uma melhora imediata na saúde porque a carga sobre os órgãos digestivos ficou aliviada. A combinação apropriada assegura melhor nutrição, melhor digestão, mais conforto, menos mal-estar e menos gases. Como o corpo passa a produzir menos substâncias fermentadas e tóxicas, muita gente vê desaparecerem os problemas de alergia a certas comidas. Indivíduos que passaram anos sofrendo de gases muitas vezes experimentam um alívio completo poucos dias depois de começar a combinar os alimentos adequadamente. E o que talvez seja o melhor: a combinação correta aumenta a energia e promove o emagrecimento.

Eis um resumo dos benefícios para a saúde que resultam de uma boa combinação dos alimentos:

1. *Melhor digestão* – Se você observar as regras de combinação dos alimentos da página 150, sua digestão melhorará significativamente. Em questão de dias, os gases, a azia, o azedume no estômago e a prisão de ventre que o atormentaram durante anos se abrandarão ou desaparecerão inteiramente. Muitas vezes, as pessoas dizem: “Eu não consigo combinar bem a comida, é muito difícil”. Nós as aconselhamos a fazer uma experiência de uma semana. Fazemos essa sugestão porque sabemos que, uma vez que tenham desfrutado a boa digestão proveniente da combinação correta dos alimentos, elas não quererão retornar ao antigo hábito alimentar.

2. *Perda de peso* – Quem come alimentos adequadamente combinados começa a ficar ansioso pelas visitas matinais à balança do banheiro. Por quê? Porque os quilinhos a mais, os quadris dilatados de gordura, a carne flácida dos braços e a celulite são queimados e desaparecem! A maioria das pessoas que praticam a boa combinação aprecia muito a perda de um quilo e meio a dois e meio de gordura – de gordura mesmo, não de água – por semana. Eu (Day), pessoalmente, baixei de 86,5, no meu 1,67 m de altura, para 65 kg nos primeiros quatro meses de combinação correta dos alimentos e de adoção dos princípios da Higiene Natural.

Devido à melhor digestão, seu corpo já não exigirá tanta água para “lavar” as células e não ficará inchado pela retenção de líquido; você ficará mais esbelto e elegante. Como a combinação correta o deixará satisfeito com menos comida, a sua ingestão diária de calorias diminuirá e, assim, seu corpo perderá peso! Seu apetite ficará saciado com menos comida porque você absorverá e aproveitará melhor os nutrientes.

Ademais, você fará economia, pois ficará satisfeito comendo menos. E, o que é mais importante: quanto menos se come, mais a gente vive, pois sofre menos desgaste e danos provocados pela digestão. Luigi Cornaro, um nobre e escritor italiano do século XIV, chegou aos 102 anos de idade comendo apenas duas refeições por dia, que totalizavam 340 gramas de comida e quatrocentos de suco de uva, porque ele combinava adequadamente os alimentos e poupava energia digestiva. Começou a proceder assim aos 35 anos, quando sua vida estava declinando rapidamente devido ao excesso de indulgência consigo mesmo. Seus médicos o aconselharam a adotar hábitos alimentares mais sensatos se não quisesse morrer. Ele seguiu o conselho e se tornou um dos maiores autores sobre a saúde de todos os tempos.

3. *Ganho de energia* – Quando você combina adequadamente os alimentos, seu corpo não precisa de muita energia para a digestão. Em consequência, é bem provável que você sinta um extraordinário aumento no seu nível de energia.

4. *Boa saúde em geral* – Graças à boa combinação, você acordará mais aliviado do resíduo digestivo. Sentir-se-á melhor e mais alerta e não precisará dormir tanto. Terá uma disposição mais alegre e jovial, pois evitará a guerra intestinal dos alimentos que não se dão bem. Isso se irradiará na consciência em forma de bem-estar e felicidade.

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS PARA A COMBINAÇÃO ADEQUADA

As seguintes classificações podem orientá-lo enquanto aprende a combinar adequadamente os alimentos e a planejar as refeições. Em “Tempo de digestão dos alimentos mais comuns” você encontrará alimentos adicionais em todas as categorias.

### PROTEÍNAS

Nozes e sementes	amendoim	ovos	queijo*
Feijão	ervilha seca	leite*	
Lentilha	broto de girassol	broto de grão de bico	
Broto de lentilha	carnes (incluindo peixes e aves)	broto de soja	

### AMIDOS

Batata	batata-doce	feijão-de-lima	alcachofra
Castanha	mandioca	abóbora	
Pão	massas	cereais e grãos	chirívia
Coco	vagens em geral	barba-de-bode	

### GORDURAS

Abacate	óleos vegetais	manteiga*	creme de leite
Azeitona	sementes	nozes	amendoim
Feijão-soja	margarina	toicinho	

### FRUTAS ÁCIDAS

Laranja  
Toranja  
Abacaxi  
Morango  
Kiwi  
Tomate  
Limão  
Lima  
Romã

### FRUTAS SUBÁCIDAS

manga  
cereja  
maçã  
pêssego  
ameixa  
abricó  
amora  
a maioria das uvas  
pêra  
nectarina

### FRUTAS DOCES

banana  
tâmara  
caqui  
sapoti  
figo fresco  
uva Thompson  
uva moscatel  
mamão  
frutas frescas

### MELÕES

melancia  
melão  
melão almiscarado  
cantalupo  
melão amarelo  
melão persa  
melão canário

### HORTALIÇAS COM POUCO OU SEM AMIDO

Salsão	repolho de Bruxelas	repolho	milho verde	couve-rábano
Acelga	pepino	ervilha fresca	brócolos	pimentão
Couve-flor	moranga	couve	nabo	alface
Berinjela	repolho crespo	aspargo	cenoura	cebola
Beterraba	broto de alfafa	espinafre	feijão verde	alho

\*Nota: os laticínios não são recomendados

## TEMPO DE DIGESTÃO DOS ALIMENTOS MAIS CUMUNS

Siga estas orientações para conhecer o tempo de digestão e a melhor combinação de diversos alimentos, assim como a quantidade máxima que se recomenda comer de cada um:

**Água:** Quando o estômago está vazio, a água passa por ele e vai diretamente para os intestinos.

**Sucos:** Os sucos de fruta, de hortaliça e os caldos de hortaliça são digeridos em quinze ou vinte minutos.

**Semilíquidos:** Saladas batidas (bata ligeiramente, no liquidificador, alface, tomate, salsão e pepino, e a seguir tome como sopa), verduras e frutas batidas são digeridas em vinte ou trinta minutos.

**Frutas:** A melancia digere-se em vinte minutos. É melhor que seja a única fruta na refeição. Coma, no máximo, de 1/8 a 1/4. Os melões, em geral, são digeridos em trinta minutos. Ocasionalmente, podem-se combinar duas variedades, porém não coma mais que 450 gramas na mesma refeição. A laranja, a toranja e as uvas são digeridas em trinta minutos. Ocasionalmente, podem-se combinar duas variedades, mas não coma mais de 450 gramas numa refeição.

A maçã, a pêra, o pêssego, a cereja e as outras frutas subácidas levam quarenta minutos para ser digeridas. Embora se possa comer duas ou três variedades na mesma refeição, convém não ultrapassar o máximo de 350 a 450 gramas.

**Hortaliças cruas:** As saladas cruas como o tomate, a alface (lisa, crespa, americana etc.), o pepino, o salsão, o pimentão vermelho ou verde, assim como outras hortaliças suculentas demoram de trinta a quarenta minutos para ser digeridas. Como todas se digerem em igual quantidade de tempo, elas podem ser combinadas. Misture-as se quiser (v. semilíquidos).

**Hortaliças cozidas:** As hortaliças folhadas (como a escarola, o espinafre, a couve, o repolho) são digeridas em quarenta minutos.

A abobrinha, o brócolos, a couve-flor, o broto de feijão, a abóbora e o milho na espiga são digeridos em quarenta minutos.

**Nota:** Podem-se comer duas variedades de hortaliças juntas, no máximo 110 gramas de cada uma, 220 ao todo. Coma primeiro as folhadas, depois as raízes.

Produtos vegetais como amido: A alcachofra, a moranga, a batata, a batata-doce, a mandioca e a castanha digerem-se em uma hora. A quantidade máxima é 110 gramas do produto seco, que resulta em 370 do cozido.

**Amidos:** O arroz integral, o painço, o trigo-mouro (esses três são preferíveis), o fubá, a aveia, o quenopódio e a cevada tardam de sessenta a noventa minutos para ser digeridos. A quantidade máxima é 110 gramas do peso seco, que resulta em 370 do cozido.

Legumes – amidos e proteínas: A lentilha, o feijão-de-lima, o anduzeiro, o feijão etc. são digeridos em noventa minutos. A quantidade máxima é 110 gramas do peso seco, que, cozido, resulta em 220 gramas. De trinta a cinquenta gramas do legume seco podem ser cozidos com 80 a 100 gramas de arroz ou ingeridos depois dele. Digerem-se o feijão-soja em 120 minutos. Coma, no máximo, de 30 a 100 gramas.

**Sementes e nozes:** As sementes como as de girassol, abóbora e gergelim demoram cerca de duas horas para ser digeridas. Podem-se comer até duas variedades, sendo a quantidade máxima de 25 a 50 gramas. A digestão das nozes como a amêndoa, a avelã, a castanha (do cajueiro), a castanha-do-pará, as nozes (de Natal) e as pecãs levam de duas horas e meia a três para ser digeridas. Coma, por refeição, o máximo de 85 gramas de apenas um tipo, a não ser que você tenha muita atividade física. (Deixar as nozes de molho, durante a noite, e moê-las antes de comer acelera a digestão e a assimilação.)

**Laticínios (não recomendáveis):** o queijo fresco, o requeijão com baixo teor de gordura e a ricota levam aproximadamente noventa minutos para ser digeridos. Coma, no máximo, de 110 a 220 gramas.

O queijo prato de leite integral leva duas horas para ser digerido. Não coma mais que 110 a 220 gramas.

Os queijos duros de leite integral do tipo suíço ou Münster não se digerem em menos de quatro ou cinco horas. Coma, no máximo, 20 a 100 gramas.

**Nota:** os queijos duros exigem um tempo de digestão mais longo que a maior parte dos outros alimentos devido à alta concentração de gordura e proteína.

**Proteínas animais:** A gema de ovo digere-se em trinta minutos; o ovo inteiro em 45. Consumir, no máximo, um ou dois por dia.

Os peixes como o bacalhau, o hadoque e o linguado são digeridos em trinta minutos. Coma um máximo de 110 a 160 gramas.

O salmão, a truta, o atum e o arenque (peixes mais gordurosos) levam de 45 a 60 minutos para ser digeridos. Não coma mais que 110 a 160 gramas. Podem-se misturar duas variedades.

O frango (sem a pele) é digerido em uma hora e meia ou duas. Coma no máximo 120 gramas.

O peru (sem a pele) demora de duas a duas horas e meia para ser digerido. Evite comer mais que 120 gramas.

A carne de vaca e de cordeiro digerem-se em três ou quatro horas. Coma 120 gramas no máximo.

A carne de porco é digerida em quatro horas e meia ou cinco. Não ultrapasse os 120 gramas.

**Óleos, manteiga e gordura:** O azeite de oliva ou qualquer óleo prensado a frio pode ser acrescentado à salada, às hortaliças cozidas e aos outros alimentos. O mesmo se aplica à manteiga salgada ou sem sal (preferível), embora não se recomendem os laticínios. Use, no máximo, de 12 a 25 gramas de óleo ou azeite e uma ou duas colheres das de sopa de manteiga.

## AS NOVE REGRAS DA COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS DA HIGIENE NATURAL

Agora que você tem à mão a classificação dos alimentos e seu tempo de digestão, examinemos as normas de combinação do Dr. Herbert Shelton.

1. Não coma proteína e amido concentrados ao mesmo tempo. O coronel Bradford e os lamas sublinhavam a singular importância desse princípio de combinação dos alimentos. Por quê? A proteína só é digerida adequadamente quando o estômago produz uma grande quantidade de ácido. No entanto, os ácidos destroem a amilase salivar, a enzima necessária à digestão apropriada do amido. Logo, a proteína e os amido não podem ser bem digeridos ao mesmo tempo. Isso significa “nada de carne com batata”? Sim, caso você queira ter digestão e saúde melhores!
2. Não coma amido e alimentos ácidos ao mesmo tempo. (V. a explicação do nº 1.)
3. Não coma duas proteínas concentradas na mesma refeição. Os diferentes tipos de proteína exigem tempos diferentes de digestão e diferentes modificações das secreções digestivas. Como o corpo trabalha muito para digerir até mesmo uma única proteína, digerir mais de uma o obriga a trabalhar demais e a consumir energia excessivamente. Comendo apenas um tipo de proteína por refeição, você poupa energia digestiva e evita a fadiga desnecessária.
4. Não coma frutas ácidas com proteínas. A maioria dos ácidos, inclusive os das frutas, destroem a enzima pepsina, necessária à digestão da proteína. A pepsina só permanece ativa na presença do ácido clórico.
5. Não coma gordura com proteínas. As gorduras inibem o fluxo do suco gástrico e interferem na digestão da proteína.
6. Não coma amidos e açúcar ao mesmo tempo. Quando você combina o amido com o açúcar, o organismo digere primeiramente o último. O açúcar fermenta no estômago, criando um ácido que destrói a enzima salivar amilase, necessária à digestão do amido. Se você costuma ter indigestão ao comer frutas com cereal no café-da-manhã, agora sabe o motivo e como evitar o problema. Coma apenas as frutas e espere que o organismo digira os açúcares naturais a fim de evitar a fermentação causada pela sua mistura com os amidos.

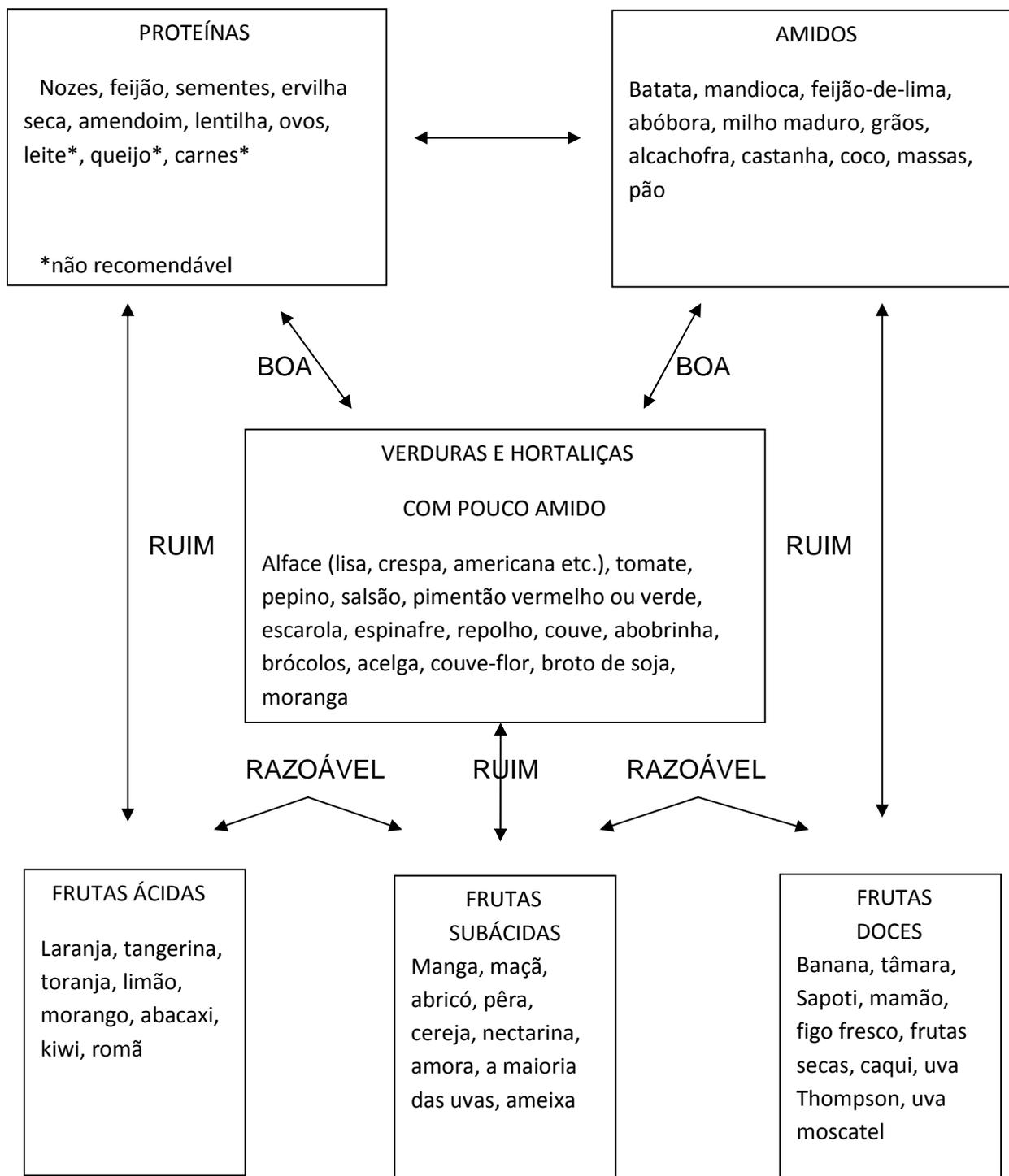
7. Não coma proteína e açúcar na mesma refeição. Os açúcares interferem na digestão das proteínas, inibindo a secreção de suco gástrico. A fermentação ocorre porque aqueles são digeridos depois destas e, entretanto, permanecem no estômago aguardando que elas sejam digeridas.
8. Não coma melão junto com outros alimentos. O organismo digere muito depressa o melão. Coma-o no início da refeição ou sozinho para que percorra rapidamente as vias digestivas. Eu passei grande parte da vida sem poder comer melancia e cantalupo porque eles me causavam uma dor de estômago terrível e gases. Hoje em dia, como um tipo de melão por vez e lho saboreio a doçura e o frescor sem esforço na digestão.
9. Evite o leite e os laticínios, mas, se não puder abrir mão deles, não os combine com nenhum outro alimento. Só os bebês têm quantidade suficiente da enzima renina, que digere o leite. Os sanitaristas, assim como os médicos (inclusive o Dr. Spock, para o desconsolo da indústria de laticínios), estimulam as pessoas a eliminar da dieta o leite e seus derivados. A ausência de amilase nos adultos torna o leite indigesto, provocando reações alérgicas. Além disso, não se deve combinar o leite com nenhum outro alimento devido ao seu elevado teor de proteína.

As normas de combinação dos alimentos podem parecer complicadas no começo. O gráfico e os conselhos contidos nas páginas que se seguem as simplificarão, ajudando-o a planejar as refeições.

## O SENTIDO DOS CONSELHOS DO CORONEL BRADFORD

Basta examinar as normas de combinação dos alimentos para compreender que os lamas deram ótimos conselhos ao coronel Bradford – conselhos que muito se aproximam das comprovadas constatações da Higiene Natural. Vale a pena examinar uma vez mais alguns aspectos de suas recomendações.

## COMBINANDO A COMIDA CORRETAMENTE



*LEMBRE-SE: O IDEAL É UM ALIMENTO POR REFEIÇÃO!*

Por exemplo, ele afirma: “Não há mal algum em comer ovos, manteiga e queijo com uma quantidade moderada de carne ou pão integral, além de um café ou um chá. Mas não rematem tal refeição com doces ou amiláceos: nada de tortas, bolos nem pudins”.

É óbvio que um higienista natural estimularia qualquer um a *nunca* fazer uma refeição só de carne, já que ele sabe (e a pesquisa médica moderna comprova) que a sobrecarga de proteína encontrada na maior parte das refeições com carne causa problemas. Ademais, em certas pessoas, o pão com proteínas provoca fermentação, gases e mal-estar no estômago. O conselho anterior do coronel Bradford, de comer só um alimento por refeição, aproxima-se muito mais da verdade que o parágrafo que você acaba de ler. Evidentemente, ele faz tal concessão como um compromisso, numa dieta de transição, para ajudar as pessoas a começar.

O coronel Bradford permite que se tome leite, chá e café. Trata-se também de uma concessão para os iniciantes. A Higiene Natural diz que a nossa saúde melhora se eliminarmos essas substâncias da dieta. O chá e o café contêm alcalóides que prejudicam o tecido humano; já o leite pasteurizado tem um componente protéico chamado caseína, a mesma substância utilizada na fabricação de uma das colas de madeira mais forte que existem. Nunca reparou que, depois de comer queijo ou de tomar muito sorvete, você passa o dia seguinte como que “colado” por dentro e acaba tendo de tomar um laxante? Pois bem, agora você sabe por quê.

Lamento dizer que, ao contrário do que afirmam as caríssimas campanhas publicitárias da indústria de laticínios, o leite *não* faz bem para a saúde. Se você não acredita, explique por que as hemorróidas que há muito tempo me acompanhavam desapareceram quando eu parei de comer e beber derivados de leite (a conselho de um cirurgião de colo). E, se não quiser dar crédito a um testemunho pessoal, entre numa biblioteca e leia a pesquisa médica dos últimos vinte anos, que prova inequivocamente que ninguém deve tomar leite!

Embora o coronel não fale muito em beber durante a refeição (a não ser café ou chá), a média das pessoas, na nossa cultura, consome bebidas junto com a comida. A Higiene Natural estimula-o a não beber nada enquanto come,

pois os líquidos diluem as enzimas e os ácidos estomacais que digerem o alimento. Bebendo durante a refeição, você inibe completamente a digestão! Algumas pesquisas modernas opõem a esta conclusão, mas os indivíduos que observam a regra de não beber ao comer acham que lhes faz muito bem. Em vez de confiar nas pesquisas, confie em você e faça a experiência com o seu próprio corpo para saber o que mais lhe convém.

O coronel Bradford aprecia os ovos crus, e nós consideramos a gema de ovo a melhor proteína disponível. Porém os ovos dos supermercados de hoje em dia estão freqüentemente contaminados com a bactéria salmonela, de modo que não recomendamos a ingestão de ovos crus. Para preparar um ovo quente, deixe a água ferver e apague o fogo. Conserve-o três minutos na água, então o retire e coma a gema. Dispense a clara, a não ser que você seja um atleta ou faça muito trabalho pesado.

Há quem afirme que a gema de ovo favorece o funcionamento ótimo do cérebro, assim como o bem-estar físico. Sem dúvida, o coronel Bradford concordaria. Vejamos o que ele disse: “Eu sempre soube que a gema de ovo é nutritiva, mas só fiquei conhecendo o seu verdadeiro valor quando conversei com outro ocidental no mosteiro, um homem formado em bioquímica. Ele me contou que o ovo de galinha contém praticamente a metade dos elementos exigidos pelo cérebro, pelos nervos e por outros órgãos do corpo. É verdade que tais elementos só são necessários em pequena quantidade, mas devem estar incluídos em toda dieta de quem quer se tornar forte e saudável, tanto física quanto mentalmente”.

E o coronel nos dá mais um excelente conselho ao pedir que mastiguemos muito bem os alimentos. A Higiene nos ensina a mastigar até que a comida fique quase líquida antes de engolir. Lazzaro Spallanzani (1729 – 1799), um dos observadores pioneiros da digestão gástrica, descobriu que a cereja e a uva, quando engolidas inteiras, mesmo que estejam bem maduras, geralmente saem também inteiras nas fezes. Essa significativa observação mostra a tremenda importância da mastigação completa de todos os alimentos antes de engolir. A gente só consegue assimilar o alimento mais liquefeito.

## ALIMENTAÇÃO SEQÜENCIAL: O FUNDAMENTAL NA COMBINAÇÃO DA COMIDA

Como se vê, a observação das regras tradicionais da combinação dos alimentos melhorará significativamente a sua digestão e a sua saúde em geral. Se você quiser avançar mais um passo e chegar a uma digestão ainda mais eficiente e a maiores benefícios para a saúde, convém examinar a alimentação seqüencial, que, para nós, é o fator decisivo na combinação dos alimentos. A energia digestiva poupada pela alimentação seqüencial pode ser empregada na cura, na eliminação dos resíduos do corpo e dos tecidos, no trabalho mental ou na maior expressão emocional.

Como nos diz o coronel Bradford, quando a gente come uma comida por vez e só então passa para a seguinte (alimentação seqüencial), a digestão procede por estratos. Cada tipo de alimento é digerido na ordem em que é comido, e as enzimas digestivas especificamente necessárias à digestão adequada de cada alimento são segregadas e operam sem interferência (v. a página 148, “As vantagens da combinação adequada”). Comendo seqüencialmente, você pode digerir uma refeição completa em poucas horas e sem nenhum desconforto.

Quando os clientes me procuram (Dr. Bass) com problemas digestivos – dor de estômago, gases, arrotos constantes, acidez estomacal, prisão de ventre ou diarréia – geralmente começo por lhes recomendar que abandonem os alimentos convencionais e adotem os de melhor qualidade. Peço-lhes que evitem as comidas muito cozidas e os salgadinhos e guloseimas embalados, passando a uma dieta predominantemente baseada em hortaliças cruas, nozes, sementes e frutas. Mas alguns se recusam terminantemente a abrir mão das coisas a que estão habituados a comer. Em vez de dispensá-los de pronto como casos perdidos, sugiro-lhes que, para começar, simplesmente alterem a ordem ou a seqüência em que comem. Em uma semana, muitos problemas digestivos desses clientes desaparecem! Como você pode imaginar, eles ficam satisfeitiíssimos com o resultado. Tendo experimentado a melhora na digestão, muitos acabam fazendo novas alterações na qualidade da dieta.

Eu melho o regime dos meus clientes à medida que eles se mostram dispostos e capazes de seguir os meus conselhos. Mas a minha recomendação básica é comer numa ordem seqüencial. Uma vez que tenham experimentado uma digestão melhor, uma maior absorção dos nutrientes e um bem-estar geral, como resultado da alimentação seqüencial, eles também se sentem mais aptos a aprimorar a qualidade do alimento que ingerem.

A perda de peso é um grande benefício da alimentação seqüencial, que elimina os quilos em excesso! Pense nisso. Quando cada garfada consiste numa variedade diferente ou alternada de alimento, o apetite é constantemente estimulado, coisa que leva a um consumo muito maior de comida que o necessário para satisfazer as necessidades do organismo. Com a alimentação seqüencial, mesmo tendo uma dieta convencional, de baixa qualidade, você emagrecerá porque passará naturalmente a comer menos.

## SÍNTESE DOS PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SEQÜENCIAL

Contrariamente à opinião popular, a comida não se mistura na barriga, a menos que seja ingerida assim misturada. Quando se ingere uma coisa por vez, o alimento vai se acumulando em camadas, no estômago, e em camadas é digerido.

Em *Textbook of Physiology* [Manual de Fisiologia], do Dr. William Howell, aprendemos que “o Dr. Grutzner (um pesquisador europeu) alimentou ratos com sucessivas porções de comida de cores diferentes. Passado um breve período, os animais foram sacrificados, e seus estômagos, congelados e seccionados. O material colorido foi encontrado disposto em camadas”.

Outro caso conhecido, que confirma a digestão em camadas, foi relatado por um médico famoso, o Dr. Beaumont, durante a Guerra de Secessão. Um soldado baleado foi socorrido com uma ferida que lhe abria grande parte do estômago. Estudando a sua digestão durante algum tempo, vários médicos observaram que o alimento era digerido em camadas sucessivas.

Se você quiser ver com seus próprios olhos, experimente comer melancia, salada e queijo em seqüência. Consuma completamente cada item

antes de passar para o seguinte em diferentes refeições. Depois, quando a natureza mandar, examine suas fezes e observe as camadas de diferentes cores. Primeiro aparecerá a melancia, mais avermelhada; a seguir virá o marrom bem escuro da salada; por último, o pardo muito claro do queijo. Os resíduos de cada alimento saem do corpo na ordem em que ele foi deglutido. Qualquer um pode fazer esse teste, mas é preciso comer uma coisa diferente por vez e em seqüência.

Quando a gente consome um alimento por vez, a digestão procede diferentemente em cada estrato ou camada no estômago. As paredes deste segregam enzimas digestivas diferentes para cada camada e, em consequência, todos os alimentos são digeridos com muito mais eficiência.

Vamos simplificar bastante um princípio-chave da Higiene Natural: coma a comida mais aquosa em primeiro lugar; a seguir, escolha a segunda que contiver mais água, e assim por diante. Termine a refeição com o alimento menos aquoso e mais concentrado. NUNCA inverta a ordem da ingestão.

O conselho do coronel Bradford confirma o conceito de alimentação seqüencial. Comendo uma coisa por vez, você observa essencialmente uma monodieta, ou seja, ingere um alimento por vez, procedimento que o coronel encoraja. Os animais e os primatas que observam monodietas realizam a essência da simplicidade na digestão.

Eis algumas orientações a seguir para obter uma alimentação seqüencial adequada:

1. Comece a refeição com o alimento mais aquoso e termine com o menos aquoso.
2. A maior parte das bebidas dilui e arrasta consigo as enzimas de cada camada, provocando dificuldade digestiva; portanto não beba nada durante as refeições.
3. As frutas e as hortaliças são compatíveis na mesma refeição desde que você as coma na seqüência adequada. Convém comer as

saladas (sem azeite no molho) antes das frutas para maximizar a assimilação dos minerais.

### A COMBINAÇÃO ADEQUADA DE ALIMENTOS

Eis um exemplo de refeição adequada, supondo nenhuma pausa entre os pratos:

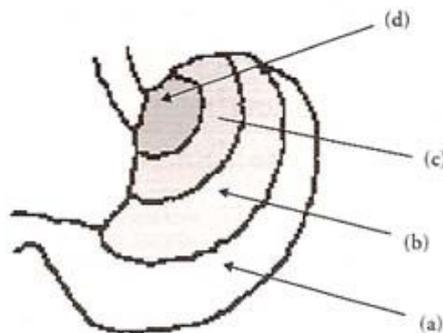
- (a) 250 gramas de suco de cenoura, salsa e pepino, que requer aproximadamente quinze minutos de digestão.
- (b) 250 a 350 gramas de duas variedades de salada mista (alface lisa, tomate, salsa, pepino e pimentão vermelho ou verde batidos no liquidificador), que se digerem em cerca de vinte minutos.
- (c) 350 a 450 gramas de duas variedades de melão ou fruta fresca e succulenta (por exemplo, uma maçã e uma pêra), cuja digestão dura uns trinta minutos.
- (d) (opcional) 25 a 50 gramas de sementes ou nozes, que são digeridos em aproximadamente duas ou três horas.

No diagrama abaixo, você verá que o suco de hortaliças (a) ocupa o estômago durante quinze minutos, depois dos quais é eliminado.

A salada mista (b) deixa o estômago após vinte minutos, ou seja, cerca de cinco minutos depois do suco de hortaliças.

As duas variedades de melão ou de fruta (c) ficam trinta minutos no estômago, de modo que saem uns dez minutos depois da salada mista.

Se você as comer, as sementes de abóbora ou de girassol (d) ficarão aproximadamente duas horas e meia no estômago e sairão depois da fruta.



4. Evite combinar frutas com os alimentos cozidos, a não ser que você faça só uma refeição por dia. Nesse caso, coma as frutas antes da comida cozida. Se você comer as frutas depois do alimento cozido – geralmente contém amido, proteína ou gordura – elas ficarão no estômago até que seja expelido o alimento anterior, de digestão mais demorada. Se as frutas passarem horas no estômago depois que você ingerir um amido, uma proteína ou um alimento gorduroso, a fermentação será inevitável. E produzirá muito gás, arrotos, acidez e indigestão. Se comer uma fruta subácida antes de um amido, você não terá problemas.
5. Nunca se deve consumir ácidos ou frutas ácidas depois dos amidos.
6. Jamais consuma açúcar, calda, fruta fresca ou seca depois de amido, proteína ou comida gordurosa.
7. Os que têm dieta convencional podem comer peixe antes ou depois da batata porque esta é digerida muito depressa. A batata tem um terço da concentração dos grãos e é digerida rapidamente. Essa é uma das exceções em que se podem combinar proteínas com amidos na refeição.
8. Você pode combinar alimentos de certos grupos no mesmo prato, durante uma refeição, quando eles têm aproximadamente o mesmo tempo de digestão: mas coma um por vez e até duas variedades no máximo. Por exemplo:
  - Podem-se comer até duas variedades de melão em seqüência, uma após outra. Isso também vale para as frutas frescas e suculentas: uma após a outra, uma por vez, até o máximo de três variedades.
  - As verduras cruas e suculentas podem se combinar numa salada – como o tomate, vários tipos de alface, o salsaão, o pepino e o pimentão vermelho e o verde. Se quiser, acrescente outras hortaliças, inclusive os brotos.
  - É possível comer juntos diferentes tipos de batatas, seguidos de batata-doce, mandioca ou inhame. Não há problema em comer o milho antes da batata e, se ele estiver cru, pode ser usado como fruta.

- Sendo a digestão boa, não faz mal misturar os grãos à vontade. Uma pequena quantidade de legume também pode seguir o grão com boa compatibilidade. Por exemplo, se você comer 120 gramas de arroz (pesado cru), acrescente uns 25 gramas de lentilha (pesada crua).
- Podem-se misturar duas variedades de sementes, como a de girassol com a de abóbora ou a de gergelim. Ocasionalmente, não há objeção em comer duas variedades de nozes em seqüência, mas é melhor limitar-se a uma. Deixar as sementes e as nozes passarem a noite de molho facilita a digestão, sobretudo se você as moer antes de comê-las.
- Podem-se comer duas ou três variedades de peixe juntas. Também não há problema em misturar duas variedades de aves ou de carne, mas não esqueça que a variedade desnecessária leva a comer em excesso e deve ser evitada. Coma apenas um amido ou uma proteína por refeição.

## O PLANO DE TRÊS REFEIÇÕES DO Dr. BASS

Coma A, B, C e D (os quatro) em seqüência, como está escrito. Termine A antes de passar para B, termine B antes de começar C, e assim por diante.

**Nota:** As refeições são completamente balanceadas e contêm todos os elementos nutricionais necessários à boa saúde.

### CAFÁ-DA-MANHÃ

- (A) Suco de hortaliças: cenoura, salsão e pepino em partes iguais para fazer 250 gramas de suco.
- (B) Salada mista: 250 a 350 gramas de uma combinação de tomates, alface, pepino, salsão e/ou pimentão se preferir.
- (C) Melão: de 1/8 a 1/4 da fruta para um total de 450 gramas. Pode-se substituir o melão ou melancia por duas variedades de frutas ou por duas a quatro bananas, totalizando 450 gramas.
- (D) Escolha uma combinação dos itens abaixo, totalizando de 125 a 250 gramas: uma ou duas gemas de ovo quentes, 25 gramas de sementes secas ou nozes, 120 gramas de grão cozido (pesado seco)

como farinha de aveia, milhete, arroz integral ou trigo-mouro, batata, mandioca ou inhame, milho, abóbora. É preferível comer as gemas com as nozes ou sementes.

**Nota:** Os que fazem trabalho físico ou estão observando um regime transitório (mudando da dieta normal para a Higiene Natural) devem acrescentar (D). No verão, quando o corpo precisa de mais líquido, pode-se aumentar a quantidade de melão, mas só no café-da-manhã.

### ALMOÇO

- (A) Suco de hortaliças: cenoura, salsão e pepino em partes iguais para fazer 250 gramas de suco.
- (B) Salada mista: de 250 a 350 gramas
- (C) Uma fruta (250 gramas) ou de uma a duas espigas de milho verde.
- (D) Sementes secas ou nozes (de 30 a 50 gramas) ou abacate (250 gramas); ou duas vezes por semana, no lugar das nozes, você pode comer 250 gramas de ricota, requeijão duro sem sal. Os que não são vegetarianos podem comer peixe duas vezes por semana.

### JANTAR

- (A) Suco de tomate, pepino e abobrinha (250 gramas ao todo).
- (B) Salada (de 250 a 350 gramas) com uma colher grande de molho de azeite e limão (uma colher das de chá de suco de limão).
- (C) Uma ou duas hortaliças cozidas no vapor (125 gramas de cada).
- (D) Escolha um dos seguintes itens: uma espiga de milho verde ou moranga com batata, ou batata com mandioca (no máximo, 450 gramas).
- (E) No segundo, no quarto e no sexto dias, coma, depois de (A), (B) e (C), de 100 a 120 gramas de arroz integral, milhete ou trigo-mouro (pesado seco) e 30 gramas de feijão-de-lima, lentilha ou grão-de-bico (pesado seco).

Não sendo vegetariano, você pode excluir (D) no jantar e, depois de (A), (B) e (C), comer uma batata ou de 250 a 350 gramas de arroz integral, milhete, trigo-mouro ou outro cereal (pesado cozido), seguidos de 120 gramas de peixe, frango, peru ou carne. No começo, evite ingerir alimento animal mais de cinco vezes por semana e, depois, vá diminuindo progressivamente, no espaço de um mês, até chegar a duas ou três vezes por semana.

Pode-se comer peixe duas ou três vezes por semana ou substituí-lo por frango uma vez. Ocasionalmente, troque este por dois ovos.

Ao comer socialmente, os que observam dieta convencional podem pedir uma salada mista, depois batata, a seguir peixe ou frango. Num restaurante chinês, você tem a possibilidade de pedir hortaliças seguidas de peixe, e, depois, arroz. Os vegetarianos substituirão o alimento animal por uma quantidade maior de hortaliças seguida de arroz.

Se quiser emagrecer, adote um plano de duas refeições por dia. Exclua o café da manhã ou o almoço, mas não dispense o jantar. Os quilos excessivos simplesmente desaparecerão! Se estiver se alimentando de comida crua, substitua a refeição do jantar acima pela do almoço. (Você comerá a mesma coisa no almoço e no jantar.) Troque diariamente o prato principal do almoço (D). Inclua o café-da-manhã como uma de suas três refeições.

Mesmo que você não consiga abrir mão da dieta atual, mais tradicional, é possível evitar boa parte das conseqüências da combinação caótica de alimentos. Simplesmente observe a regra básica da alimentação seqüencial: coma primeiramente o alimento mais líquido, deixando o mais sólido e concentrado para o fim. Entretanto, a pessoa sensata se esforçará para viver da maneira mais inteligente possível, procurando a comida de melhor qualidade, a melhor ordem da alimentação seqüencial e a quantidade correta. Qual é a quantidade correta? É o mínimo necessário para absorver os nutrientes essenciais que proporcionam uma vida longa, saudável e feliz, livre de doenças. Muitos nutricionistas nos aconselham a reduzir em um terço o que costumamos comer; outros especialistas recomendam sair da mesa ainda com fome. O coronel Bradford lembra que os lamas comiam pouco e viviam bem com uma dieta bem reduzida.

## PERGUNTAS COMUNS SOBRE A CONBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

*Como tomar e combinar adequadamente os suplementos vitamínicos?*

Se você seguir as orientações deste capítulo e observar uma dieta absolutamente vegetariana, seu organismo já não precisará de suplemento nenhum, a não ser da vitamina B<sub>12</sub> duas vezes por semana. Conquanto certas autoridades afirmem que os vegetarianos conseguem produzir suficiente vitamina B<sub>12</sub> nas vias intestinais, há quem discorde e estimule o uso de suplementos de origem externa.

*Meu organismo não ficará carente de proteína se eu deixar de comer carne?*

Muitos e muitos estudos de pesquisadores médicos e fisiologistas provam, sem sombra de dúvida, que os ocidentais consomem um grande excesso de proteína, o que contribui para muitos problemas de saúde, inclusive a osteoporose, a artrite e o câncer de colo. Evitando comer carne, você deixará de envenenar o organismo com a grande quantidade de antibióticos e hormônios de crescimento (e sabe-se lá que mais) que os pecuaristas modernos injetam nos pobres animais a fim de forçar o aumento de peso e mandá-los para o matadouro o mais depressa possível.

Você pode tirar toda a proteína de que precisa de 60 a 80 gramas de nozes ou sementes cruas por dia. Ou, se você seguir o conselho do coronel Bradford, de 2 ovos ligeiramente cozidos por dia.

*Não devo beber leite nem comer laticínios. O que devo fazer para ingerir cálcio?*

Estudos demonstram que você pode obter todo o cálcio de que seu corpo necessita com uma dieta vegetariana. Verduras, nozes e sementes cruas, grãos, feijão, frutas frescas, frutas secas, brócolos, vagem, broto de feijão e peixes como sardinha e salmão fornecem cálcio ao organismo.

*Como o meu colesterol será afetado por esse modo de comer?*

Seu nível de colesterol baixará verticalmente quando você se afastar da carne e dos laticínios e adotar uma dieta predominantemente baseada em hortaliças e cereais. Alguns médicos são capazes de mandá-lo tomar remédio o resto da vida para baixar o nível de colesterol ou a pressão arterial. Em vez disso, experimente a dieta vegetariana durante algumas semanas, juntamente com a prática dos Cinco Ritos e, talvez, uma boa caminhada diária, andando depressa. Isso lhe permitirá não só economizar o dinheiro que gastaria em remédios como ficar livre de seus terríveis efeitos colaterais.

Você notará que esta dieta recomenda gema de ovo. Ela contém lecitina, que impede que o colesterol se deposite em suas artérias.

*Não seria melhor eu aderir aos quatro grupos de alimentos tradicionalmente recomendados pela nova pirâmide alimentar da USDA?\**

Não mesmo, nem os levam a sério as dietas ou estilos de vida recomendados pelos Physicians for Responsible Medicine [Médicos pela medicina responsável], um grupo de milhares de médicos de todo o mundo que desaprova a submissão do USDA aos poderosos lóbis dos pecuaristas e da indústria de laticínios.

Uma visita breve a qualquer biblioteca em busca de livros de respeitadas autoridades médicas, como John McDougall, Dean Ornish e Michael Klaper, provará de uma vez por todas, para qualquer pessoa racional, que a carne e os laticínios muito contribuem para a doença e a saúde ruim. Leia *Food for Life* [Alimentação para a vida], do Dr. Neal Bernard, e fique sabendo que os “verdadeiros” Quatro Grupos de Alimentos (frutas, verduras, cereais e legumes) referendam cientificamente o estilo de vida vegetariano como a maneira mais saudável de se alimentar. Ou dê uma olhada no *Doctor Dean Ornish’s Program for Reversin Heart Disease* [Programa do Dr. Dean Ornish para reverter a doença cardíaca]. Ou folheie aquele que alguns consideram o livro definitivo da dieta vegetariana: *The McDougall Plan for Superhealth and Life-long Weight Loss* [O plano McDougall para a supersaúde e a perda de peso definitiva].

\*USDA, United States Department of Agriculture, o Ministério da Agricultura norte-americano. (N. do T.)

*Eu já passo dos sessenta. Será que a combinação de alimentos reverterá os efeitos de toda uma vida de péssimos hábitos alimentares?*

Provavelmente não, mas, sem dúvida alguma, você vai melhorar. A Higiene ensina que o resultado não ocorre de um dia para o outro. Ao contrário de muitas correntes médicas, a Higiene Natural rejeita as soluções rápidas. Seu ponto de vista é de que o corpo cura a si mesmo, com o tempo, desde que passe a contar com as condições favoráveis: dieta adequada, exercício, sono e descanso, além dos outros itens descritos acima. Quando começar a combinar sua alimentação vegetariana com esses importantes elementos, você notará uma grande melhora na digestão. Os gases, a indigestão, a prisão de ventre, a azia e outros desagradáveis problemas digestivos diminuirão acentuadamente ou desaparecerão. Algumas pessoas também melhoram muito dos distúrbios crônicos, mas a Higiene não dá garantia. Nem sempre se pode reverter toda uma vida de maus hábitos alimentares com alguns anos de hábitos saudáveis, mas, em todo caso, a melhora será sensível.

*As crianças devem combinar os alimentos? Há quem não se beneficie da combinação?*

Se o seu filho sofre de gases, azia, indigestão ou prisão de ventre, a combinação de alimentos e a alimentação seqüencial ajudarão a aliviar esses problemas. Mas se você alimentar sua família com uma dieta predominantemente baseada em vegetais, o mais provável é que não tenha de atormentar o seu filho com regras de combinação de alimentos, pois a boa digestão ocorre com a alimentação natural. Ao contrário do adulto com digestão desequilibrada, que passou anos e anos encharcando-se de refrigerante e entupindo-se de guloseimas industrializadas, a criança não arruinou o aparelho digestivo com a alimentação e a combinação impróprias. A hora de comer deve ser alegre para as crianças (e para os adultos), não uma ocasião de repreensão, imposição de regras e criação de tensão. Se você servir a comida na seqüência adequada, as crianças não tardarão a criar os hábitos certos sem discussões desnecessárias.

*A combinação dos alimentos funciona em pessoas com problemas de saúde específicos ou com distúrbios como a hipertensão, o diabetes, a hipoglicemia, a úlcera etc.?*

A maioria das pessoas se beneficia da combinação adequada dos alimentos e notará decréscimo da indigestão, dos gases e da azia. Ponto final.

Mas, se você tiver um problema de saúde que o preocupa, consulte um médico antes de alterar sua dieta e seu estilo de vida. Se se sentir incomodado com a idéia da combinação dos alimentos, consulte um profissional da saúde familiarizado com o campo da nutrição alternativa. A maior parte dos médicos e dos nutricionistas tradicionais formados sabe muito pouco sobre a combinação dos alimentos, a nutrição vegetariana ou a saúde superior. Por exemplo, a maioria dos estudantes de medicina dos Estados Unidos dedica menos de três horas ao estudo da nutrição. As faculdades e os professores só ensinam as doenças e o alívio dos sintomas mediante drogas. O modelo médico atual nada informa sobre os remédios naturais para os problemas de saúde nem sobre a capacidade do organismo de se curar. Ironicamente, a média dos médicos morre mais precocemente que outros grupos de pessoas.

Portanto, procure um profissional especializado na saúde “verdadeira” quando quiser conselhos sobre a combinação dos alimentos e a nutrição.

*Eu como demais com muita freqüência. Você pode me orientar sobre quando devo comer para ter o máximo de saúde?*

É a quantidade mínima de comida da melhor qualidade que o abastece de todos os nutrientes essenciais necessários a uma vida longa, saudável e feliz, livre de doenças. Saia da mesa ainda com fome. Coma pelo menos 1/3 a menos do que está acostumado a comer em cada refeição. Exclua uma refeição várias vezes por semana. Não coma guloseimas. Não coma nada depois das 19 horas. Lembre-se de que Luigi Cornaro, o escritor italiano do Renascimento, vivia de 350 gramas de comida e 400 gramas de suco de uva por dia! É claro que ninguém deve adotar uma dieta tão exagerada, mas certamente você pode viver com muito menos do que come habitualmente. (V. o plano de três refeições, que começa na página 164, sobre a quantidade máxima de alimento.)

*Estarei sujeito a efeitos colaterais e desconforto se fizer a transação para uma combinação mais adequada dos alimentos?*

A maioria das pessoas detecta uma sensível melhora na digestão quando começa a combinar bem os alimentos. Depois de algum tempo, porém, sobretudo se adotar um regime baseado em vegetais, é provável que você venha a apresentar sintomas de resfriado ou gripe ou fique com dor de cabeça ou de estômago. Em vez de ir correndo pedir um remédio ao médico, agüente alguns dias.

Caso seu organismo reaja desse modo, é simplesmente porque está expelindo parte dos venenos e toxinas acumulados em anos de vida nada “superior” e de péssimos hábitos alimentares. Quando você estiver se desintoxicando, trate de ficar na cama. Beba água destilada quando estiver com sede, coma o mínimo possível (limite-se aos cítricos ou aos sucos de hortaliças frescas para matar a fome), durma o máximo possível, num quarto bem ventilado e com iluminação natural, e aproveite bem esses dias livres da correria cotidiana.

Quando seu corpo terminar esse processo de limpeza, é bem possível que você se sintam bem como nunca se sentiu.

*Você pode sintetizar os princípios da combinação dos alimentos para mim?*

1. Quanto menor for a quantidade de um determinado alimento ingerido, menor será o seu tempo de digestão. Quanto maior for a quantidade, mais prolongado há de ser o período digestivo e mais energia será necessária para a digestão.
2. Quanto mais você mastigar o alimento, mais rapidamente ele será digerido.
3. Quanto menos tipos de alimentos você misturar e quanto menor for a variedade que come por vez, mais fácil será a digestão e menos você será tentado a comer em demasia. Quanto maior for a variedade, tanto maior será a tendência a comer em excesso.
4. Por fim, siga o excelente conselho do coronel Bradford e procure avançar no seu próprio ritmo! Roma não foi construída em um dia, e

you cannot expect to acquire a superior health in a week. Enter at your own pace and advance slowly and comfortably. With the practice of the Five Rites and the combination of foods, you will experiment with the best health you have ever had!

Besides advising on diet and nutrition, Colonel Bradford spoke of the importance of the ear and the voice for health and longevity. In the next chapter, we will examine these recommendations.

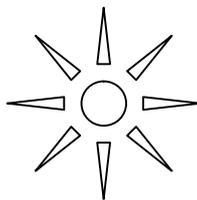
*O Dr. Stanley S. Bass é médico de saúde alternativa e nutricionista há quase cinquenta anos. Tendo recebido seu doutorado em naturopatia pela American School of Naturopathy, tornou-se posteriormente diplomata em naturopatia. Também se graduou em nutrição pelo New York Institut of Dietetics e em quiroprática pelo Columbian College of Chiropractic.*

*É possível consultar o Dr. Bass por telefone e pessoalmente. Ele escreveu inúmeros livros e artigos sobre Higiene Natural e vida sensata e sadia. Você pode obter uma lista de suas publicações escrevendo para: Dr. Stanley Bass, 3119 Coney Island Ave., NY 11235, E.U.A., ou lhe telefonar: (718) 648-1500.*

*Pesquisadora médica e jornalista, Chet Day escreve sobre Higiene Natural, condicionamento da saúde mediante meios totalmente naturais e dieta vegetariana em sua publicação mensal Health & Beyond. Day também publica uma variedade de manuais sobre a vida saudável e escreve artigos para diversos veículos de saúde alternativa.*

*Conheça melhor o seu trabalho solicitando-lhe o Natural Health Resource Guide (gratuito): Chet Day, 4258 Stafford Drive, Winter Haven, FL 33880-1141, E.U.A., ou por e-mail: [chetday@aol.com](mailto:chetday@aol.com), ou ainda por telefone: (941) 294-0300.*

## CAPÍTULO SETE



*A Energética da Voz, do Som e da Meditação*

de Richard Leviton

AO RETORNAR DA ÍNDIA, o coronel Bradford impressionou seus conhecidos como a própria “imagem da perfeição”. Após muitos outros meses de aplicação permanente dos Cinco Ritos e do estilo de vida que aprendeu no Tibete, ele fez progressos ainda mais impressionantes em termos de vigor, lucidez e juvenilidade geral. O segredo tinha relação com uma nova visão do som e da voz, particularmente da voz masculina.

Quem tem os ouvidos treinados detecta, na qualidade da voz do homem – a altura, o timbre, a vibração – a vitalidade sexual de seu dono, o que, por sua vez, indica a qualidade e a quantidade de sua energia vital, a qual o coronel denomina *prana*; e os *chineses*, *qi* (pronuncia-se “tchi”). Estando repleta de *prana*, a voz masculina é grave, sonora e bem encorpada. A fala estridente e aguda do idoso é um sinal seguro de que ele está em declínio físico.

Para explicar a relação entre a voz, a energia vital e o declínio físico, convém examinar o modelo dos centros energéticos chamados *chacras* (v. o Capítulo Quatro). Há uma relação energética bem determinada entre o quinto chacra, o centro da garganta, assentado na laringe e nas cordas vocais, e o centro sexual, o primeiro chacra. Como explica Bradford, esses dois centros, que representam as funções da fala e da procriação, “estão engrenados”. O que afeta um afeta mutuamente o outro, criando uma forte conexão entre a vitalidade sexual e a qualidade da voz emitida. Ao ouvir um homem de voz fina e esganiçada, você pode ter certeza de que sua vitalidade sexual e o nível de energia de seu primeiro chacra estão baixos; aliás, é bem provável que a energia de seus outros centros também se ache deficiente.

Qual é o remédio? Faça o esforço consciente de conservar a voz grave, recomenda o coronel, e procure intensificar-lhe a qualidade vibratória. “Em breve, a vibração mais grave de sua voz acelerará o vórtice da base da garganta”, o que aumentará a velocidade de rotação do vórtice da área sexual, “que é a porta de entrada da energia vital”. Isso, por sua vez, fará com que o *qi* ou *prana* suba pelos outros centros, reavivando o laríngeo. Nos homens mais jovens, essa prática preserva a virilidade; nos mais idosos, renova-a.

Tal como a voz masculina, a feminina pode se tornar demasiado aguda e estridente com o declínio físico. Embora a mulher deva, tanto quanto o

homem, procurar tornar a voz mais vibrante, não lhe convém “torná-la grave a ponto de masculinizá-la”, observa o coronel Bradford. A voz feminina é naturalmente mais aguda que a masculina, e assim deve continuar. “Aliás”, diz ele, “é bom que a mulher com timbre de voz anormalmente masculino procure torná-lo um pouco mais agudo”.

Os monges tibetanos que o coronel conheceu em suas viagens faziam de uma espécie de modulação um instrumento eficaz para tornar a voz mais grave. “Os lamas às vezes passam horas cantando em uníssono e em registro grave. O importante nisso não é propriamente o canto nem o significado das palavras. É a vibração da voz e seu efeito nos sete vórtices”, esclarece o coronel. De lá para cá, os monges tibetanos ficaram famosos e passaram a ser admirados pelos budistas e musicólogos ocidentais devido a sua capacidade extraordinária de entoar os tons mais graves. Sua modulação é tão grave que parece provir das profundezas de todas as rochas da terra.

Um dos sons que eles emitem é particularmente eficaz. “Quando modulado corretamente”, explica Bradford, “tem um poderosíssimo efeito estimulante da glândula pineal, que se relaciona com o sétimo e mais elevado vórtice”. No entanto, alerta ele, essa glândula não deve receber demasiado estímulo enquanto o indivíduo não tiver começado a enfocar a consciência numa escala superior.

O som é OM ( Oh-h-h-M-m-m), e, sendo ele tão poderoso, Bradford aconselhou a “não exagerar”. Basta repeti-lo três ou quatro vezes sucessivas, diz. E acrescenta que não é o significado da palavra nem o ato de entonar que importa, e sim a vibração sonora: a energética da voz.

Neste capítulo, vamos examinar a matéria da energética da voz. Como descobrimos nos capítulos anteriores, ao estudar as tradições nas quais o coronel se inspirou, há uma grande quantidade de material, tanto na tradição tibetana quanto nas doutrinas ocidentais, que não só referendam suas afirmações como também as ampliam e lhes expandem o alcance. Veremos que a voz – não só a masculina, mas também a feminina – é um poderoso instrumento em nada limitado pelo gênero. Vamos considerar a natureza do som, da vibração, da entonação, e verificar como isso tudo se relaciona com os chacras na tradição oriental. Também examinaremos o poder curativo da voz

mediante práticas especiais chamadas impostação e harmonia vocal, e notaremos algumas relações surpreendentes entre o centro laríngeo e o chacra sexual.

Primeiramente, comecemos com um exercício prático que permite vincular os sons aos centros energéticos. Mais adiante, vamos acrescentar as cores. Quando tivermos avançado, analisaremos algumas idéias que apóiam tais práticas.

## COMO MODULAR OS CENTROS ENERGÉTICOS

Os mestres budistas e hindus sempre vincularam os sons aos centros de energia. Nos últimos anos, os ocidentais que trabalham com as propriedades curativas do som e da música adaptaram essas doutrinas, apresentando-as em formato prático. Um desses musicólogos e musicoterapeuta é Jonathan Goldman, autor de *Healing Sounds: The Power of Harmonics* [Sons curativos: o poder da harmonia]. Goldman está convencido do poder terapêutico da voz humana. Nos seminários, ensina os participantes a praticar o que ele denomina harmonia vocálica, fazendo soarem as vogais e enviando-as aos diversos centros energéticos. E explica que isso permite modular agudamente qualquer parte do corpo ou centro de energia mediante o poder da voz. Além disso, ao produzir sons vocálicos, você começa a mudar a própria voz, coisa que lhe altera a qualidade da consciência, afirma Goldman. Sem dúvida, o coronel Bradford concordaria plenamente.

Eis um exercício desenvolvido por Jonathan Goldman, que recorre à voz e a certos sons vocálicos específicos para estimular os centros energéticos. Você pode praticá-lo diariamente, ao terminar os Cinco Ritos, como um rápido tonificador dos chacras. Isso lhe tomará uns quinze minutos e será notavelmente relaxante e energizante. Inicie com os seguintes passos:

- Fique num cômodo tranquilo e bem iluminado.
- Sente-se confortavelmente numa cadeira de respaldo reto, com os pés bem assentados no chão e alguns centímetros separados. É melhor tirar os sapatos e as meias; se você usa óculos, tire-os também. Pouse as mãos nas

pernas, preferivelmente sobrepostas e com a palma virada para cima. Pode fechar os olhos se quiser.

- Respire naturalmente várias vezes pelo nariz até sentir-se relaxado.
- Procure seguir os passos correspondentes a cada centro energético para fazer o exercício completo. (V. o Capítulo Quatro para localizar cada centro.)

#### *Modulando o centro básico*

- Emita o primeiro som: baixando a voz ao tom mais grave possível, faça *Ahn*. Emita esse som enquanto expira. Emita-o no seu volume normal de falar ou ainda mais baixo se preferir.
- Ao emitir o som *Ahn*, concentre a atenção no chacra básico, que fica na virilha, junto ao períneo. Ao expirar, emita-o como se estivesse sentado no seu próprio centro básico. Você vai sentir o ressoar na garganta, mas imagine que a vibração está na região do seu centro básico, na base da coluna.
- Durante um minuto, emita o som toda vez que expirar, depois pare.

#### *Modulando o centro sacral*

- Agora, subindo pela coluna, transfira a atenção para o segundo chacra, o centro sacral. Ele fica na região pubiana, uns sete ou oito centímetros abaixo do umbigo.
- Quando expirar, emita o som *Uuu* (rimando com o “mu” da vaca). Emita-o num tom ligeiramente mais elevado que quando estava emitindo o *Ahn*. Tal como antes, procure senti-lo vibrar na região pubiana, através do segundo centro energético. Faça o exercício durante um minuto, depois pare e relaxe.

#### *Modulando o centro umbilical*

- Localize o terceiro centro de energia, o chacra umbilical ou do plexo solar, acima do umbigo. Ele vai da base do esterno até o umbigo.
- Centre a atenção nele ao expirar emitindo o som *Oh*. Faça-o num tom um pouco mais alto do que quando emitiu o *Uuu*. Isso deve colocá-lo perto do alcance médio de sua voz. Emita-o durante um minuto, depois pare e relaxe.

#### *Modulando o centro cardíaco*

- Agora preste atenção no centro cardíaco, no quarto chacra, que fica na região do peito, essencialmente entre as duas omoplatas e na base da caixa torácica.
- Ao mesmo tempo em que concentra a atenção nesse centro, emita o som *Ah* num tom levemente superior ao do *Oh*. Sinta-o vibrar na cavidade torácica. Faça isso por um minuto, então pare e relaxe.

#### *Modulando o centro laríngeo*

- O centro laríngeo, o quinto chacra, fica no centro da garganta. Basicamente, pode-se considerar todo o pescoço o chacra laríngeo. Com a atenção voltada para ele, emita o som *Ai* num tom algo mais elevado que o do *Ah* anterior. Sinta o *Ai* pulsar na garganta, fazendo as pétalas do chacra vibrar como que tocadas por uma leve brisa. Faça esse exercício durante um minuto, a seguir pare e relaxe.

#### *Modulando o centro frontal*

- O próximo centro energético localiza-se na testa, entre as sobrancelhas, motivo pelo qual é chamado frontal (também conhecido como o chacra do terceiro olho). Respire e emita o som *Ei* ao exalar o ar. Visualize o *Ei* vibrando no seu centro energético frontal. Faça isso durante um minuto, depois pare e relaxe.

#### *Modulando o centro coronal*

- Finalmente, emita o som *lil* a fim de estimular o centro coronal, no alto da cabeça. Os especialistas em chacras dizem que esse centro é como uma flor de loto com mil pétalas. Visualize o som *lil* vibrando nessa flor de mil pétalas, fazendo com que todas elas oscilem. Faça isto durante um minuto, depois pare e relaxe.

Assim concluímos o exercício de modular os centros energéticos. Pode-se que você se sinta um pouco tonto. Isso é natural e passa em poucos minutos. Continue respirando calmamente pelo nariz. Se quiser, pode inverter o

exercício e descer a coluna dos chacras, emitindo os sons coronal, frontal, laríngeo, cardíaco, umbilical, sacral e básico, nessa ordem. Ou então abra os olhos, olhe à sua volta, esfregue as mãos e levante-se.

É importante ter a intenção certa ao praticar os sons. O propósito intencional – a afirmação positiva e cheia de amor de seu potencial de cura – é essencial para que você obtenha um bom resultado, enfatiza Goldman. Uma das primeiras coisas que ele ensina aos alunos é esta fórmula simples, mas poderosa: a soma da frequência com a intenção produz a cura. Procure estar consciente do efeito vibratório, tanto fisiológico quanto psicológico, dos sons que está emitindo a fim de assegurar o máximo de benefício.

### ENTONAÇÃO: UM MODO RÁPIDO DE ENERGIZAR O CORPO COM A VOZ

A entonação é um meio ainda mais simples, igualmente eficaz, de utilizar a voz para enviar energia aos centros energéticos. Trata-se de uma espécie de forma livre usada pela voz. A aplicação terapêutica da entonação vem ganhando impulso há décadas, desde que Laurel Elizabeth Keyes, uma conselheira pastoral de Denver, Colorado, descobriu a “voz natural de seu corpo” mediante um ato de entonação espontânea, catártica, depois de um seminário na década de 60.

Estando a sós na sala, Keyes teve uma sensação na garganta e no peito, “como se uma força estivesse subindo, querendo libertar-se em som”. A força tinha vontade própria; quando lhe saiu pela voz, numa miríade de sons, planou no ar feito um passarinho que passara a vida engaiolado, adejando “em delicioso abandono, sem esforço, livre como a água artesiana naturalmente impelida à superfície do solo”, disse ela. Não era a sua voz pessoal, e sim a voz de seu corpo físico, só agora e pela primeira vez expressa, livre de direção mental e de supressão emocional. “Toda vez que eu modulava”, explicou Keyes, “meu corpo se sentia estimulado, vivo, como nunca estivera até então. Aquilo parecia me purificar todo o organismo, aliviando as tensões e as regiões congestionadas”. Um médium disse a Keyes que o tom era como um

movimento sinuoso ao redor de seu útero, que atraía as correntes magnéticas da terra através de seus pés e membros, subindo numa espiral de luz antes de se libertar pela garganta.

A entonação assiste a cura de dentro para fora, disse Keyes, que até morrer, em 1983, dedicou-se a ensinar as pessoas a entoar para a autocura. Para ter boa saúde, nós devemos tomar um “banho tônico” por dia, deixando a voz “expressar sua liberdade”.

## A ENTONAÇÃO PARA A CURA PRÓPRIA

Pode-se fazer o exercício da entonação depois da prática diária dos Cinco Ritos e depois do exercício anterior (“Como modular os centros energéticos”), ou mesmo no lugar dele, alternando-o dia sim, dia não. É melhor fazê-lo de pé, quando você estiver a sós. Como vai emitir sons espontâneos e inusuais, é recomendável praticar esse exercício num espaço em que não lhe falte segurança nem privacidade.

Siga estes passos para se curar por intermédio da entonação:

- Fique de pé, o corpo ereto, os pés vários centímetros separados. Feche os olhos, mas conserve-se bem atento.
- Tome consciência da respiração enquanto o ar entra em seu corpo e sai.
- Abra-se para a idéia de que seu corpo tem sons e os quer emitir, que ele quer falar através do som. Você precisa ter confiança em si para não achar o exercício tolo ou constrangedor. Considere-o uma experiência.
- Talvez o seu corpo queira gemer. Procure soltar um gemido que comece nos pés e vá subindo pelo tronco. Deixe o som vacilar, crescer, chegar ao cume e decrescer à vontade. Não há regras de entonação.
- Deixe-o ir aonde bem entender, ser alto, baixo, brusco, suave, musical ou dissonante, como ele quiser. Esse som de forma livre vai lhe varrer energeticamente os chacras e purificá-los sonoramente. O mais provável é que você sinta um suspiro após alguns minutos de entonação.

Eis outro exercício de entonação. Nessa rotina você transforma a voz numa sirene e a utiliza para varrer o corpo com som. Copia literalmente o ruído de uma sirene com a voz.

- Fique de pé, com os pés bem separados e os olhos fechados.
- Comece baixo e vá subindo gradualmente o tom até que sua voz emita o som mais agudo possível.
- Pouco a pouco, desça na escala ao tom mais grave de que você é capaz. Ao fazer isso, imagine que está varrendo o corpo e os centros energéticos com som. Os sons mais graves passam pela parte inferior do tronco e pelo centro básico.
- Eleve o som novamente, à medida que ele passa pelos centros energéticos, até chegar ao chacra coronal. Esse é o tom mais elevado da sua voz de sirene.
- Torne a descer, na escala, à medida que a sirene vai baixando de tom. Imagine os sons varrendo-lhe o corpo até os pés novamente.
- Tendo terminado, sente-se e descanse alguns minutos.

Além de usar a entonação como técnica de autocura, Keyes desenvolveu o “exame voz-corpo de sirene”, técnica atualmente empregada pelos musicoterapeutas, que usam a própria voz como instrumento para diagnosticar os problemas dos pacientes. O terapeuta começa entonando a partir dos pés e, pelas modulações de sua própria voz, examina as condições energéticas do corpo do paciente. Ciente de que toda dor tem um tom específico, Keyes disse: “Eu sei quando o som volta para mim, vindo de uma região afetada”. E descreveu a sensação como caracteristicamente “grossa e viscosa”.

Então o paciente se concentra na área lesada identificada pela terapeuta, ao mesmo tempo em que este pulsa ritmicamente o som exato que sente na região do corpo do paciente, “até que o dele (terapeuta) suspire”, como descreveu Keyes. Isso lhe indica que a congestão se rompeu. O terapeuta completa o exame vocal com uma nota aguda na cabeça do paciente.

O coronel Bradford certamente concordaria com essa visão geral: “O timbre de voz de uma pessoa indica claramente o seu estado não só de saúde mas em todos os aspectos da vida. Pelo modo como falamos a cada instante, Nós estabelecemos os padrões de nossa existência”.

## O PODER DOS MANTRAS PARA DESTRAVAR OS CENTROS ENERGÉTICOS

Quando discutiu o tema dos mantras, o coronel Bradford – que empregava o termo *mantram* para designar o mantra falado – tratou esses sons ou frases faladas como afirmações pessoais. Mas, nas tradições budista e hindu, os mantras são combinações de sons cuidadosamente escolhidos, dados pelo mestre de meditação para que o discípulo as repita com a maior freqüência possível. Talvez o mais conhecido, no Ocidente, seja o famoso mantra budista *OM mane padme hum!* Como já mencionamos, Bradford observou os monges tibetanos entonando sons muito graves, inclusive o som *OM* (pronunciado *Oh-h-h-M-m-m-m-m*).

Nas tradições indo-hindus, o *Aum* – o equivalente escrito do *OM* tibetano – tem uma assombrosa ressonância cósmica. É um som profundamente sagrado: a própria sílaba seminal ou *bija* do universo. E, como o budismo chegou ao Tibete pela Índia, o *Aum* é central em qualquer estudo do misticismo tibetano. Seus três elementos (*A-u-m*) representam os três estados básicos da consciência: a vigília, o sonho e o sono profundo. O *Aum*, em conjunto, representa a consciência cósmica que tudo abrange na criação. Como exprimiu o poeta indiano rabindranath Tagore, “*Aum* é a palavra simbólica do infinito, do perfeito, do eterno”. Isso decerto explica por que o coronel Bradford recomendava aos membros do Clube do Himalaia a utilização do *OM* quando estivessem prontos para progredir rumo a estados de consciência mais elevados.

## A PRÁTICA DOS MANTRAS PARA ESTIMULAR OS CENTROS ENERGÉTICOS

Este é um exercício simples que põe em funcionamento o princípio dos mantras (ou mantrams). Como os demais, você pode praticá-lo ao terminar a sessão diária dos Cinco Ritos e como parte de um conjunto de rotinas ligada ao som.

- Sente-se confortavelmente numa cadeira de espaldar reto, com os pés bem assentados no chão e alguns centímetros separados. É melhor tirar os sapatos e as meias; se usar óculos, tire-os também.

- Pouse as mãos nas pernas. Pode fechar os olhos se quiser.

- Respire naturalmente várias vezes, pelo nariz, até sentir-se relaxado.

- Concentre-se no centro básico do seu corpo. Quando expirar, produza o som *Lam* (pronuncia-se *laaam*, com o “a” alongado). Deixe que a respiração o expila da sua boca.

- Agora passe para o seu segundo centro energético, abaixo do umbigo. Ao expirar, produza doze vezes o som *Vam* (pronuncia-se *vaaam*); repita o som doze vezes.

- No plexo solar, produza o som *Ram* (pronuncia-se *rammm*) doze vezes; no centro cardíaco, *Yam* (pronuncia-se *iaaam*) doze vezes; no laríngeo, *Ham* (pronuncia-se *haaam*) doze vezes. No centro frontal, produza o som *OM* (*Oh-h-h-M-m-m-m*) doze vezes.

Não existe um som específico para o centro coronal, pois é o som combinado dos seis centros inferiores. Quando tiver terminado esta série, tente praticar todo o mantra *OM mane padme hum!* (pronuncia-se *Óóó-mmm, maaaniii paaad-mii huum!*). Module-o no tom mais grave que você for capaz, pronunciando as sílabas de um só fôlego. Repita cinco vezes e, então, relaxe.

## OS SONS DAS PÉTALAS DOS CHACRAS SOLETRAM O ALFABETO SÂNSCRITO

Neste ponto, é bem possível que você queira saber como os sons afetam os centros energéticos. Há um motivo profundo pelo qual sua voz pode ter um efeito curativo e até transformador sobre os chacras e, por meio deles, sobre o seu corpo e a sua mente. O segredo é o alfabeto sânscrito.

Sabemos que cada um dos sete chacras tem um número diferente de pétalas. São quatro no básico, seis no sacral, dez no umbilical, doze no cardíaco, dezesseis no laríngeo, duas no frontal (embora digam que cada uma delas possui 48 pétalas menores, perfazendo um total de 96 nesse centro) e mil no coronal (v. o Capítulo Quatro). Quem viu um desenho padrão dos chacras também sabe que, em cada uma dessas pétalas, está escrita uma letra do alfabeto sânscrito. Que significa isso?

O alfabeto sânscrito, ou seja, de uma língua considerada uma das mais antigas e importantes do mundo, fonte de numerosos mantras, tem cinquenta letras. Cada uma delas corresponde a um som real. A soma do número de pétalas dos primeiros seis chacras também é cinquenta, sendo que em cada uma delas está inscrita uma diferente letra/som do idioma. Segundo o especialista Vyaas Houston, diretor do American Sanskrit Institute de Warwick, Nova York, e professor de sânscrito com vinte anos de experiência, isso significa que as cinquenta letras/sons do alfabeto sânscrito criam, formam e ativam essencialmente as cinquenta pétalas dos primeiros seis chacras, do básico ao frontal. É por isso que, numa espécie de segredo notório, as vogais e as consoantes do sânscrito aparecem nas pétalas individuais dos seis chacras. Os chacras são feitos de som.

No alfabeto vibratório que é o sânscrito, os sons são as próprias pétalas e os chacras. Por exemplo, os sons sânscrito do chacra básico são *Veng*, *Xeng*, *Cxeng*, *Seng*; os do centro sacral são *Beng*, *Bheng*, *Meng*, *leng*, *Reng* e *Leng*. Isso significa que, ao emitir os sons – mais precisamente, ao entoá-los com a técnica vocal adequada – a gente produz o som que realmente cria as pétalas de determinado chacra. No nível energético, quando você diz *Veng*, *Xeng*, *Cxeng* e *seng*, está criando a estrutura de quatro pétalas do chacra básico. Portanto convém a qualquer um que deseje estimular os chacras entoar os sons sânscritos a eles correspondentes.

Certamente, essas interessantes informações nos ajudam a compreender por que o coronel Bradford insistia, com os alunos, na importância de uma voz energizada, grave e intensificada. Agora vemos por que o chacra laríngeo tem um efeito tão forte sobre a rotação dos vórtices e a qualidade energética dos quatro centros inferiores.

## O ARCO-ÍRIS DOS CHACRAS: EXPERIMENTANDO OS CENTROS ENERGÉTICOS POR INTERMÉDIO DAS CORES

Além de possuir sons específicos, cada chacra está associado a uma cor diferente. O centro básico se associa à cor vermelha ou escarlate; o sacral, à alaranjada; o umbilical, à amarela; o cardíaco, à verde; o laríngeo, à azul; o frontal, à índigo; e o coronal, à violeta. Visualizando a cor específica de cada centro, você experimenta de outro modo a energia de seus chacras.

Eis um exercício meditativo que envolve os chacras, desta vez utilizando o elemento cor. Você pode fazê-lo diariamente ao terminar a prática dos Cinco Ritos. Isso não deve lhe tomar mais que dez minutos e relaxa tanto quanto energiza.

Acompanhe o mesmo formato do exercício anterior, “Como modular os centros energéticos”. Comece com estes passos:

- Fique num cômodo tranquilo e bem iluminado.
- Sente-se confortavelmente numa cadeira de espaldar reto, com os pés bem assentados no chão e separados alguns centímetros. É melhor tirar os sapatos e as meias; se usar óculos, tire-os também.
- Pouse as mãos nas pernas. Pode fechar os olhos se quiser.
- Respire naturalmente várias vezes, pelo nariz, até se sentir relaxado.
- Procure seguir as etapas de cada centro energético até completar o exercício.

### *Colorindo o centro básico*

- Visualize a primeira cor. Ao expirar, imagine-se exalando a cor vermelha ou escarlate. Concentre a atenção no centro básico, que fica na

virilha, perto do períneo. Envolver nesta cor a parte inferior do seu corpo, da virilha aos pés.

- Toda vez que você expirar, finja que é uma tinta spray pintando seu centro básico de vermelho. Sinta o calor dessa cor viva.

- Desse modo, respire a cor no centro básico durante um minuto, então pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro sacral*

- Agora suba a coluna e volte a atenção para o segundo centro energético. Ele se localiza na região do osso púbico, ou cerca de 7 cm abaixo do umbigo.

- Visualize a cor laranja na região do osso púbico.

- Procure envolver nela tanto a parte anterior do corpo quanto a posterior, como se essa região estivesse enrolada com uma faixa alaranjada.

- Toda vez que você expirar, exale o alaranjado nesse centro energético. Sinta o calor dessa cor viva.

- Assim, respire a cor no centro sacral durante um minuto, depois pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro umbilical*

- Localize o terceiro centro energético no umbigo. Trata-se do chamado chacra esplênico, que ocupa a região que vai da base do esterno até o umbigo. Concentre a atenção nessa parte do corpo ao mesmo tempo em que procura visualizar a cor amarela viva. Pode imaginar que apanhou sol no diafragma e que ele está brilhando gloriosamente lá dentro. Sua luz se irradia a todo o centro do seu corpo, na frente e atrás. Sinta a propriedade energizante dessa cor.

- Durante um minuto, exale-o no centro umbilical toda vez que expirar, então pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro cardíaco*

- Agora preste atenção no centro cardíaco. Ele fica na região do peito, essencialmente entre as omoplatas e a base da caixa torácica. Ao se

concentrar nele, visualize a cor verde. Sempre que expirar, visualize a parte superior de sua cavidade torácica, na frente e atrás, enchendo-a de verde. Sinta a qualidade serena e equilibrada dessa cor.

- Durante um minuto, toda vez que expirar, exale o verde no centro cardíaco, depois pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro laríngeo*

- O chacra laríngeo se acha no centro da garganta, embora se possa considerar que abrange toda a região do pescoço. Com a atenção voltada para ele, visualize o azul como uma faixa de cor totalmente enrolada em seu pescoço, do alto dos ombros até a base da cabeça. Pense num belo azul-marinho.

- Toda vez que expirar, encha o centro laríngeo desse calmo e sereno azul.

- Assim, exale-o no centro laríngeo durante um minuto, então pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro frontal*

- O próximo centro energético fica entre as sobrancelhas, por isso também é conhecido como o chacra do terceiro olho. Sempre que expirar, imagine o espaço entre seus olhos enchendo-se da cor índigo.

- Desse modo, exale-a no centro frontal durante um minuto, depois pare e relaxe.

#### *Colorindo o centro coronal*

- Por fim, concentrando-se no centro coronal, no alto da cabeça, visualize-se enchendo-o de uma bonita cor violeta. Ao expirar, exale o violeta nas mil pétalas do centro coronal.

- Depois de fazer isto durante um minuto, pare e relaxe.

Isto completa o exercício de colorir os centros energéticos. Talvez você tenha uma leve tontura; pode ser que se sinta como um arco-íris vertical.

Provavelmente você tem uma conexão mais direta, experimental, com a sensação de energia de cada um dos sete chacras.

Continue respirando calmamente pelo nariz. Se quiser, pode inverter o exercício, descendo a coluna de chacras e visualizando uma vez mais as cores do coronal, do frontal, do laríngeo, do cardíaco, do esplênico, do sacral e do básico, nesta ordem. Também pode abrir os olhos, olhar à sua volta, esfregar as mãos e se levantar.

A prática dos exercícios que descrevi suplementará seu trabalho com os Cinco Ritos e lhe trará benefícios adicionais.

## MEDITANDO SOBRE AS FORMAS DA ENERGIA DE UMA LONGA VIDA

Muitos novos educadores de chacras, no Ocidente, estimulam os alunos a entabular um “diálogo” com os centros energéticos por meio do som, da cor e dos componentes imagéticos (v. a tabela da página 189). Nós já ilustramos alguns resultados que você pode esperar se se concentrar no aspecto sonoro ou cromático de cada chacra. Agora estendamo-nos para outros fatores.

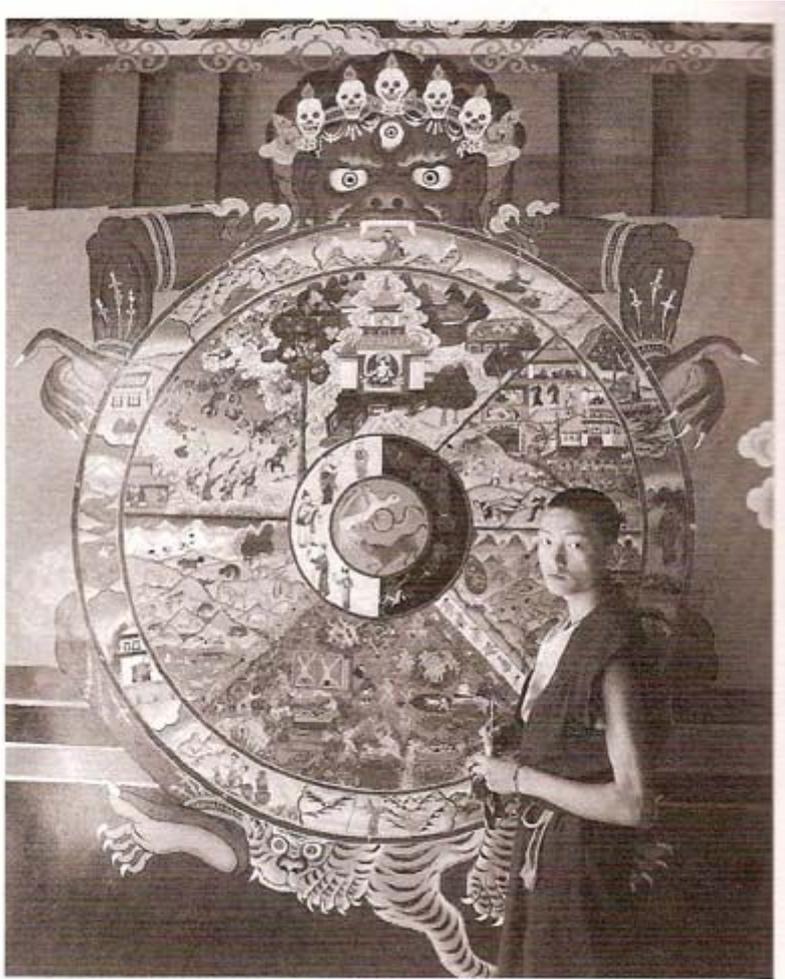
Conforme seus atributos fundamentais, o chacra básico, por exemplo, tem quatro pétalas, está associado à cor vermelha, ao sentido do olfato e à sílaba sânscrita *lam* (situada em seu centro). Sua figura geométrica é um quadrado ou um cubo amarelo; seu animal é um elefante de sete trombas. E há várias divindades, inclusive o Bala Brama e Dakini Shakti, que são expressões, num plano inferior, das exaltadas divindades Brama, o Senhor da Criação, e Shakti, a Mãe da energia cósmica. A imagem, em seu conjunto, torna-se uma espécie de mandala das características da energia dessa região do corpo e desse estado de consciência.

Qualquer um desses elementos ou todos eles podem ser utilmente tomados como foco da concentração. Por exemplo, você visualiza o cubo como existindo na região de seu centro básico e, então, o energiza, concentrando a respiração e a atenção em seus elementos. Ao fazê-lo, tenha em mente que os componentes dessa imagem podem muito bem representar verdadeiras

Sons, Cores e Imagens dos Chacras					
Chacra	Som	Cor	Forma	Elemento	Animal
1. Básico ou genésico	Lam	Vermelho	Cubo	Terra	Elefante
2. Sacro ou sacral	Vam	Alaranjado	Crescente	Água	Crocodilo
3. Umbilical ou esplênico	Ram	Amarelo	Triângulo	Fogo	Carneiro
4. Cardíaco	Iam	Verde	Pentagrama	Ar	Veado
5. Laringeo	Ham	Azul	Lágrima	Éter	---
6. Frontal	OM	Índigo	---	---	---
7. Coronal	---	Violeta	---	---	---

entradas para a realidade energética desse centro. Embora não seja fácil entender o que isso significa, os textos sobre os chacras ensinam que, quando se domina a energia fundamental e as questões da vida de um determinado chacra, é possível perceber uma vez mais esses campos vitais. Agora você os aprecia como assentos cósmicos de seres espirituais divinos, ou seja, estados exaltados da consciência ao alcance dos homens e das mulheres.

“O próprio corpo se torna um mandala durante a meditação e, dentro dele, há inúmeros mandalas menores, pois cada centro é um”, ensina o lama Anagarika Govinda, estudioso tibetano do budismo. Ao usar esse mandala dos chacras como foco de meditação, aconselha ele, você deve imaginar-se o centro da imagem, a encarnação da própria figura espiritual divina. Tais figuras representam estados inatingíveis de consciência superior ou o “perfeito estado de Buda”.



Um mandala da Roda da Vida e o monge tibetano que a pintou. Os mandalas – geralmente usados como foco de meditação – são imagens circulares simbólicas que representam o universo, a totalidade e a plenitude.

*Fotografia de Thomas L. Kelly, extraída de Tibet, Reflections from the Wheel of Life, publicado por Abbeville Press, Nova York, 1993.*

Desse modo, os chacras e suas imagens de mandala abrangem uma espécie de templo cósmico-espiritual no interior de seu corpo e na sua atenção. E, como você está lidando com forças formativas e seres espirituais imortais, é certo que, quanto mais se identificar com eles, mais trará essa energia rarefeita para dentro do corpo, diretamente para a fisiologia de suas células. Como não se sentir rejuvenescido e energizado sabendo que você está trilhando o caminho de uma vida mais longa e vigorosa, exatamente como prometeu o coronel Bradford?

#### *Meditação do mandala dos chacras*

Levemos isto à prática com outra meditação dos chacras. Você pode praticá-la diariamente, como um rápido exercício de chacra, ao terminar os Cinco Ritos. Procure seguir os passos para cada centro energético a fim de

concluir o exercício. Não deve durar mais de dez minutos e é tão relaxante quanto energizante.

- Fique num cômodo tranquilo e bem iluminado.
- Sente-se confortavelmente numa cadeira de respaldo reto, com os pés bem assentados no chão e alguns centímetros de distância um do outro. É melhor tirar os sapatos e as meias; se você usar óculos, tire-os se quiser.
- Pouse as mãos nas pernas. Pode fechar os olhos se quiser.
- Respire várias vezes pelo nariz, naturalmente, até sentir-se relaxado.

#### *Meditação para o centro básico*

- Começando com o centro básico, ao expirar, visualize um cubo amarelo. Ele tem seis lados, cada qual um quadrado amarelo. Procure se colocar dentro desse cubo amarelo. O cubo é a forma simbólica do elemento terra.

- Agora traga à mente a imagem de um elefante. Imagine que o seu cubo amarelo está no lombo do elefante. Sinta o quanto o cubo e o elefante são sólidos e fortes.

- Continue por um minuto com esta visualização, reforçando-a cada vez que expirar. Então relaxe, esqueça tudo e respire com calma, sem nenhuma outra atividade.

#### *Meditação para o centro sacral*

- Agora subamos um degrau na coluna dos chacras rumo ao centro sacro, na região do púbis. Quando expirar, imagine-se num quarto crescente branco, virado para cima, feito uma rede em semicírculo. Estas são a forma e a cor simbólicas do elemento água, relacionado com os sentimentos, as relações, o fluxo e a mudança.

- Visualize um crocodilo nadando debaixo do crescente. Longe de ser perigoso, ele simboliza a fluidez da água. Tradicionalmente, os meditadores hindus visualizam um animal aquático semimístico chamado *makara*, um ancestral do crocodilo. Sinta a fluidez do elemento água, enquanto você habita o alvo crescente.

- Prolongue essa visualização durante um minuto, reforçando-a toda vez que expirar. Depois relaxe, esqueça e respire calmamente, sem nenhuma outra atividade.

#### *Meditação para o centro umbilical*

- Para o chacra umbilical, visualize um triângulo vermelho apontado para cima. Ao expirar, reforce essa imagem meditativa do triângulo vermelho apontado para cima qual uma pirâmide. Esta é a forma simbólica do elemento fogo.

- Agora invoque a imagem de um carneiro. Trata-se do animal tradicionalmente associado ao centro umbilical; o exuberante, enérgico e até combativo carneiro simboliza a energia solar desse centro ou a rápida queima do elemento fogo.

- Prossiga com a visualização durante um minuto, reforçando-a toda vez que expirar. Então relaxe, esqueça-a e respire calmamente, sem outra atividade.

#### *Meditação para o centro cardíaco*

- Agora é para o coração. Quando expirar, visualize um pentagrama verde, também conhecido como estrela de Davi. Ela é feita de dois triângulos, um com a ponta virada para cima, outro com a ponta voltada para baixo, formando uma estrela de seis lados. A estrela de Davi, além de ser o símbolo principal do povo judeu, é também um antigo símbolo da função equilibrante do coração. Procure se imaginar sentado dentro desse pentagrama. Até certo ponto é como ficar de cabeça para cima e para baixo ao mesmo tempo. Um dos triângulos é como uma pirâmide cujo cone se ergue acima de você; o outro é uma pirâmide cujo cone está bem abaixo.

- Agora visualize um veado. Esse veloz animal simboliza o elemento ar. Os pensamentos vão e vêm com um veado percorrendo rapidamente a floresta.

- Siga com a visualização durante um minuto, reforçando-a cada vez que expirar. Então relaxe, esqueça-a e respire calmamente, sem nenhuma outra atividade.

### *Meditação para o centro laríngeo*

- Com o centro laríngeo, nós entramos no domínio do elemento espaço ou éter. Aqui, ao expirar, você deve visualizar uma gota de lágrima azul muito clara, como se estivesse olhando para uma gota de água bem de perto. Imagine-se dentro dessa gota azul; ela é incrivelmente espaçosa e está vazia.
- Continue visualizando-a durante um minuto, reforçando a imagem toda vez que expirar. Então relaxe, esqueça-a e respire serenamente, sem nenhuma outra atividade.

Isto completa os cinco elementos da coluna dos chacras. Nenhum deles se associa aos chacras frontal e coronal; estes representam estados energéticos além da gravidade da matéria, que é constituída dos cinco elementos. De certo modo, o lugar do *insight* e da observação, no qual você realiza essa visualização da coluna dos chacras, fica no interior do chacra frontal.

As atribuições das formas e dos elementos dos chacras variam conforme os diferentes sistemas. Tecnicamente, os tibetanos reconhecem apenas cinco chacras. Combinam o segundo com o terceiro, assim como o centro frontal com o coronal. Os hindus da Índia trabalham com os sete. Isto se deve, em parte, ao fato de a civilização indiana ser a fonte do budismo tibetano e de suas doutrinas e, em parte, ao fato de a maior parte dos atuais educadores ocidentais de chacras operarem com sete centros.

## OS SONS CRIATIVOS DO NÚCLEO DA MATÉRIA

Encerremos este capítulo com algumas reflexões gerais sobre a natureza do som e da vibração. Tudo é vibração ou, como a denominavam os antigos hindus, *Nada Brahma*: o mundo é som. Toda a criação, até mesmo o vácuo, é som vibratório. Deus ou Brama, o criador primordial e o poder do cosmo, é uma corrente de som e “a consciência interior do homem e de todas as coisas vivas”, diz o musicólogo Joachim-Ernst Berendt. “Uma singularidade, o som primevo do ser: ser o próprio eu – isto é *Nada Brahma*.”

Grande parte da realidade é potencialmente audível. A rosa, ao desabrochar, tem um som audível parecido com o trovejar de órgão, segundo a espectroscopia fotoacústica. Um mero grão de milho tem um som demonstrável. Os átomos individuais ressoam e, coletivamente, formam acordes ou moléculas; o átomo é uma minúscula nota musical, e mesmo a pedra é música congelada. Toda a natureza existe num vasto espectro oscilatório. “É a canção da vida *por excelência*, um coro imenso, milhões e bilhões de sons que se fundem numa grandiosa polifonia, numa harmonia além da imaginação humana”, diz Berendt.

O som musical não só anima a matéria, como também a forma. Nos anos 60, o cientista suíço Hans Jenny demonstrou incontestavelmente que o som molda a matéria e lhe dá estrutura. Utilizando osciladores de som eletrônicos e sofisticado equipamento fotográfico, ele provou que as ondas sonoras fundamentam a matéria: um novo campo chamado cimática. Jenny filmou o efeito moldador instantâneo dos tons, da música e do som vocal sobre diversas substâncias (a areia, a escória de ferro, o pó de lycopódio, a água, o mercúrio) espalhadas numa placa metálica. E catalogou meticulosamente as estruturas simétricas, geometricamente perfeitas, e os elegantes mandalas sonoros resultantes do envio de centenas de freqüências e combinações rítmicas diferentes pela placa afora, desde os tons e os intervalos isolados até as mais complexas harmonias musicais.

À medida que aumentava a complexidade dos sons, aumentava igualmente a complexidade das figuras geradas. As assombrosas imagens de Jenny tanto pareciam *yantras*, os diagramas geométricos usados como ícones na meditação e muitas vezes encontrados com as imagens dos chacras, quanto a formação dos continentes ou a intrincada vasculatura de uma célula do fígado. Nessas experiências, as substâncias na placa de metal conservavam sua estrutura enquanto prosseguia o som formativo específico. Para Jenny, isto indicava que as estruturas orgânicas, na natureza, inclusive os tecidos, as células e os órgãos do corpo humano, também deviam ser profundamente afetados pelas freqüências das ondas sonoras. Ele percebeu que a cimática era a chave do tratamento das doenças com a terapia do som.

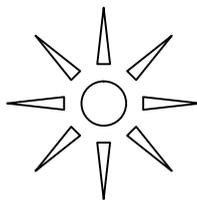
Na década de 70, esta sugestão foi acolhida pelo osteopata inglês Peter Guy Manners, que desenvolveu seu singular instrumento cimático para o tratamento do corpo humano com a terapia do som, num alcance de 60 a 30.000 hertz, mediante um aplicador manual de contato com a pele. Conforme o modelo cimático de Manners, a doença é causada por um desequilíbrio harmônico na vibração fundamental do corpo. Isto significa que o corpo humano é um grande e complexo ressoador constituído de muitas oitavas de sistemas biológicos que têm o potencial de estar em relação harmônica, musical. Isto indicaria a saúde excelente.

A saúde se mantém à medida que se regula a harmonia do corpo, disse Manners. Quando a harmonia individual do coração, do fígado, do baço, dos ossos e dos músculos vibra em harmonia, nós ficamos em pulsação harmônica e sadios. “Mas, se uma parte qualquer desafina ou sai do ritmo, teremos problemas até que seja possível reproduzir os sinais harmônicos necessários, através do instrumento cimático, a fim de restabelecer o som inato do órgão afetado”, explicou o Dr. Manners. Ele e vários outros terapeutas cimáticos tiveram sucesso em problemas como fraturas ósseas, artrite, tensão muscular, hérnia de disco, fibrosite, paralisia e reumatismo, porém, vinte anos depois, Manners ainda considera que o ramo está na infância.

No som, na vibração e na voz falada, encontramos alguns dos mais profundos mistérios do mundo. Tudo isso nos ajuda a avaliar a importância dos ensinamentos do coronel Bradford sobre a energética da voz, sua capacidade de estimular os chacras e sobre o quanto o trabalho com a voz, assim como com a cor e outros elementos, pode aumentar os benefícios dos Cinco Ritos.

*Richard Leviton é, há vinte anos, jornalista especializado em medicina natural, foi editor-chefe do East West Journal (atualmente Natural Health), do Yoga Journal e do The Quest. Autor de diversos livros, entre os quais The Imagination of Pentecost [A Imaginação de Pentecost] (Anthroposophic Press, 1994), Brain Builders [Construtores de cérebros] (Prentice Hall, 1995) e Looking for Arthur [À procura de Artur] (Station Hill Press, 1995), ele é o atual editor-executivo da Alternative Medicine Digest e da Future Medicine Publishing.*

## CAPÍTULO OITO



*Uma conversa com o Dr. Robert Thurman*

de Laura Faye Taxel

O DR. ROBERT THURMAN é professor Jey Tsong Khapa de estudos budistas Indo-tibetanos, cátedra do Departamento de Religião da Columbia University, e atual diretor da Tibet House, uma organização dedicada a preservar a cultura tibetana. Tido como um dos mais importantes estudiosos norte-americanos do budismo tibetano, ele também é monge budista leigo, sendo que Sua Santidade o XIV Dalai Lama, líder da comunidade budista tibetana no exílio, o considera um velho e leal amigo.

Tendo se disposto gentilmente a ler *A Fonte da Juventude*, Livro 1, o Dr. Thurman avalia o material nele contido tanto do ponto de vista histórico quanto do espiritual, valendo-se de uma bagagem de mais de trinta anos de prática e estudo. Durante a nossa conversa, remeteu-nos muitas vezes aos seus abrangentes escritos sobre o Tibete e o budismo tibetano, pois sentiu que nossas perguntas pediam um background de informações maior do que era possível oferecer numa entrevista. Com a sua autorização, eu tomei a liberdade de inserir no texto desta conversa o que aprendi com a leitura de seu trabalho.

**Pergunta:** Qual foi a sua primeira reação ao livro *A Fonte da Juventude* de Peter Kelder?

**Robert Thurman:** Achei o livro encantador, todo impregnado da inocência de *Lost Horizon* [O Horizonte Perdido] de Hilton. É evidente que foi escrito numa época em que a visão ocidental do Tibete era a de um *Shangri-la*, de um mágico e remoto paraíso de possibilidades. Tal visão deve ter surgido do fato muito real de que o Tibete era o único lugar do mundo, o único país, que colocava a religião e o avanço espiritual acima das vantagens geopolíticas e materiais.

Como esclarece a obra do Dr. Thurman, até a ocupação chinesa, em 1950, quando se iniciou a destruição sistemática do Tibete e de sua cultura, o país evoluiu para uma nação concentrada não no triunfo militar, mas na autoconquista e na realização espiritual. No século XVII, o V Dalai Lama foi coroado rei, fato que vinculou inequivocamente o destino político e espiritual do Tibete. Virtualmente sem interesse na aquisição de território ou poder, o

*governo canalizou a riqueza e a energia dessa pequena nação para a construção de mosteiros e a criação da arte sacra. A dedicação aos princípios do budismo tibetano, não só em palavras, mas na prática, passou a ser a política pública. A meditação era uma prioridade nacional, sendo os adeptos espirituais ou homens santos os membros mais valorizados da sociedade.*

*Uma expressão viva desse compromisso era o Grande Festival de Oração de Lhasa, uma afirmação nacional da espiritualidade, continuamente observado durante 551 anos. Durante quinze dias anuais, suspendiam-se todas as atividades regulares e se entregava simbolicamente a chave da cidade aos monges, enquanto o povo tibetano se reunia para rezar e celebrar.*

*“O festival foi um evento de suma importância, em todo o Tibete, de 1409 a 1960”, escreveu o Dr. Thurman, “quando a ocupação chinesa o suprimiu pela força”.*

**P:** Essa espiritualidade se expressava nas interações ordinárias do povo tibetano, em sua vida cotidiana?

**RT:** Tratava-se de uma cultura da não-violência enraizada em atitudes de altruísmo, amor e compaixão. No budismo tibetano, tais conceitos são promovidos não só como ideais religiosos, mas também como estilo de vida, como uma psicologia da mente, sendo que a doutrina oferece meios práticos de implementá-los. Imagine como seria, para um ocidental cuja orientação é inteiramente egocentrada e absorvida em si, deparar com uma cultura de tal modo pacífica, que enfatiza a felicidade alheia acima de tudo e põe isso em prática no dia-a-dia. Seria, sem dúvida, um verdadeiro *Shangri-la*.

**P:** Fale mais sobre o significado da compaixão no contexto do pensamento budista.

**RT:** A gente vê e sente essa presença compassiva em Sua Santidade o Dalai Lama. Trata-se de uma coisa muito real, de uma energia e uma atenção que se estendem dele até você. É possível sentir que ele não está absorvido em si, que se preocupa mais com os outros do que consigo. E isto é extraordinário quando considerado à luz do que ele sofreu, de tudo por que seu país e seu povo passaram.

Eu descobri que o grau mais elevado de serenidade interior provém do desenvolvimento do amor e da compaixão. Quanto mais nós cuidamos da felicidade dos outros, maior é a nossa sensação de bem-estar. Assim podemos nos esforçar gradualmente para nos tornarmos mais compassivos, ou seja, podemos desenvolver tanto a simpatia genuína pelo sofrimento dos demais quanto a vontade de lhes aliviar a dor. O resultado é o crescimento da nossa própria serenidade e força interior.

Tenzin Gyatso, o XIV Dalai Lama  
*Compassion and the Individual*  
[A compaixão e o indivíduo]

Conforme o pensamento budista tradicional, a prática da compaixão, principalmente diante dos grandes obstáculos, conduz a um estado de paz e bem-estar interiores. Tal estado traz benefícios físicos e mentais.

Segundo a minha experiência pessoal, a estabilidade mental e o bem-estar físico estão diretamente relacionados. Sem dúvida, o ódio e a agitação nos predispõem mais à doença. Por outro lado, quando a mente se acha tranqüila e ocupada com pensamentos positivos, o corpo não se torna uma presa fácil da enfermidade.

Tenzin Gyatso, o XIV Dalai Lama  
[A compaixão e o indivíduo]

*A relação entre a saúde física e a estabilidade mental descrita pelo Dalai Lama é exatamente o que experimentam os que praticam os Cinco Ritos. Eles falam em melhora da saúde junto com uma redução definitiva da tensão e dos sentimentos negativos, descobrindo um novo senso de harmonia entre a mente e o corpo. Isto se relaciona claramente com as idéias expressas pelo Dalai Lama, e eu perguntei ao Dr. Thurman como os Cinco Ritos se enquadram nos princípios do budismo tibetano tradicional.*



O Dalai Lama, aos quatorze anos de idade, durante sua fuga do Tibete à Índia (1951), fotografado por Heinrich Harrer. Este recorda: "Na ocasião, tirei minha última e melhor fotografia do XIV Dalai Lama; foi a última foto de Sua Santidade no Tibete livre. Eu senti uma profunda ansiedade pelo jovem rei-deus, sabendo que em breve o seu país estaria sob as botas de Mao Tse-tung".

*Fotografia de Heinrich Harrer*

**P:** A história do coronel Bradford pode ser autêntica? Você acredita que os Cinco Ritos, tal como nos foram descritos em *A Fonte da Juventude*, têm alguma base real na prática do budismo tibetano como você a entende?

**RT:** Os Cinco Ritos me parecem remanescentes da hata-ioga e remontam mais à Índia que ao Tibete. Por outro lado, o budismo foi importado da Índia ao Tibete, lá pelo século VII da nossa era, e há indícios de um intenso intercâmbio intelectual entre os dois países. No século VIII, no reinado do imperador Trisong Detsen, um monge budista e adepto indiano erigiu o primeiro mosteiro tibetano em Samye, sendo que as mais notáveis personalidades da Índia foram convidadas a lá dar aula. O budismo tibetano passou a ser o repositório de boa parte da grande e antiga doutrina da Índia.

Isto explica o fato de os Cinco Ritos de *A Fonte da Juventude* darem a impressão de refletir os *tantras* iogues (escrituras budistas e hindus que combinam a instrução religiosa prática com disciplinas físicas).

**P:** Você pode ampliar a relação que, na sua opinião, há entre os Cinco Ritos e os princípios iogues?

**RT:** O próprio Shakyamuni, o Buda histórico, foi estudante de ioga. Quando o budismo se desenvolveu no Tibete, muitos tibetanos viajaram à Índia a fim de estudar, levando de volta ao seu país tanto as disciplinas iogues quanto os textos sagrados, os quais eles traduziram e incorporaram ao seu próprio corpo de conhecimentos espirituais.

É provável que os ritos procedam dessa base de conhecimento, de modo que nos oferecem resultados semelhantes aos alcançados pelos exercícios iogues, oriundos de uma antiga tradição fisiológica que se mostrou benéfica tanto para a mente quanto para o corpo.

Pode ser que também haja uma correspondência entre o conceito hindu de chacras, a idéia budista de um corpo sutil constituído do que se pode denominar campos energéticos e os vórtices descritos em *A Fonte da Juventude*. (V. a discussão sobre essas idéias no Capítulo Quatro)

*De acordo com o Dr. Thurman, a ioga tântrica é, literalmente, um conjunto de tecnologias, de métodos precisos, para subjugar, controlar, as energias vitais do organismo visando à busca da iluminação espiritual mediante um extraordinário esforço físico. Ao explicar a ciência budista da fisiologia, ele escreveu que o sistema nervoso sutil é uma estrutura sensível, parecida com um giroscópio, de cinco ou mais “rodas”, na qual a energia e a consciência circulam dinamicamente. Esta descrição tem certa afinidade com os vórtices girantes descritos por Peter Kelder.*

**P:** Surpreende-o o fato de os Cinco Ritos, que supostamente provêm de uma tradição antiqüíssima, refletirem uma visão precisa e mesmo avançada do corpo e de seu funcionamento?

**RT:** A visão da mente, do corpo e da intrincada relação entre os dois desenvolvida pelos budistas tibetanos não tem paralelo em nenhuma outra tradição do mundo. No século IX, centenas de estudiosos de todo o planeta se reuniram no Tibete e lá passaram uma década comparando os sistemas médicos da Índia, da China, da Pérsia, da Mongólia e da Uigúria. Criaram um sistema médico único, que integrava à tecnologia espiritual budista o que de melhor havia na psicologia, na anatomia, na neurologia, na cirurgia, na botânica, na química e na nutrição. Desenvolveram a muito sofisticada arte da cura, inclusive com métodos de prever e evitar a morte prematura e prolongar a vida humana, como afirma *The Tibetan Book of the Dead* [O livro tibetano dos mortos].

*“Eu acredito que o Ocidente chegará gradualmente a reconhecer e apreciar os princípios científicos e psicológicos que fazem parte da tradição budista”, disse o Dr. Thurman a outra entrevistadora.*

**P:** Você vê, num livro como *A Fonte da Juventude*, que apresenta alguns desses princípios em forma muito simples, um meio de ligar o Oriente ao Ocidente? Quando se transferiram de uma cultura para a outra, será que os ritos resistiram intactos à viagem? Com isso, eu quero dizer: você acha que eles ainda contêm parte da inteligência que originalmente informou o vasto e complexo corpo de conhecimentos do budismo tibetano, do qual se supõe que se originam os ritos?

**RT:** Talvez esses ritos sejam outra maneira pela qual a sabedoria do oriente escolheu chegar ao Ocidente. A história e os exercícios são bastante plausíveis e parecem ter certa autenticidade. O sexto rito, por exemplo, o do celibato, assim como o da respiração que o acompanha, são conceitos bem antigos e conhecidos, e há muito tempo que se associa a sua prática à aparência juvenil freqüentemente observada nos monges budistas. Do ponto de vista acadêmico, eu diria que é evidente que um verdadeiro mestre transmitiu algumas informações legítimas, informações ainda úteis na atualidade.

**P:** Quem hoje porventura procurar um mosteiro do tipo descrito por Peter Kelder terá chance de encontrá-lo? Esse Tibete ainda existe?

**RT:** Praticamente todos os mosteiros do Tibete – um total de 6.250 – foram devastados depois da invasão chinesa de 1949. Os tibetanos se converteram numa minoria perseguida em seu próprio país, obrigada a presenciar a destruição de suas cidades e lugares sagrados. Não seria exagero dizer que eles sofreram um holocausto nas mãos dos invasores. Mais de um milhão de pessoas foram mortas. Outros, que se exilaram na Índia, vivem numa situação difícil. Embora alguns mosteiros tenham sido reconstruídos depois da morte de Mao, a divulgação do budismo tibetano continua sendo ilegal, e a comunidade religiosa no exílio luta para preservar e manter suas tradições e sua cultura em face da opressão e da destruição permanentes.

**P:** Que aconteceu com o conhecimento e as tradições do budismo tibetano, sobretudo a partir de 1959, quando Sua Santidade o XIV Dalai Lama foi obrigado a sair do país e refugiar-se na Índia?

**RT:** A atitude dos budistas tibetanos diante das tremendas provações que têm enfrentado desde que fugiram do país é a de que a adversidade os ajuda, irradiando uma renovação profunda na fé e na prática. Os mestres passaram a percorrer tanto o mundo oriental quanto o ocidental, disseminando o grandioso corpo de conhecimentos tibetano como um meio de preservá-lo.

Devo sublinhar que apenas pensar que a compaixão, a razão e a paciência são boas não basta para desenvolvê-las. Devemos esperar que surjam as dificuldades para tentar praticar tais virtudes. Quem cria as oportunidades? Não os nossos amigos, é claro, mas os nossos inimigos. São eles que nos causam os maiores problemas. Portanto, se verdadeiramente quisermos aprender, devemos considerar os inimigos os nossos melhores mestres! Pois, para quem preza a compaixão e o amor, o essencial é a prática da tolerância e, para tanto, o inimigo é indispensável.

Tenzin Gyatso, o XIV Dalai Lama  
[A compaixão e o indivíduo]

**P:** Você disse que o ideal budista é evoluir pelo bem dos demais e que o progresso espiritual depende da combinação da capacidade com a oportunidade. Você vê uma conexão entre o relato de Peter Kelder de um mosteiro no qual os monges praticavam os Cinco Ritos, que, ao que se supõe, ajudavam-nos a ter uma vida longa e saudável, e a idéia de oportunidade?

**RT:** O fundamento do pensamento budista tibetano é que cada pessoa deseja a verdadeira felicidade para si, mas que essa felicidade só pode ser alcançada por intermédio da prática da compaixão pelos outros. Assim, pode-se dizer que a prática budista, no seu nível mais simples, trata de viver uma vida imbuída de preocupação pelo sofrimento alheio. A tradição monástica budista representa uma retirada do mundo e de todas as relações negativas da pessoa a fim de se purificar, preparando-se para a prática da real compaixão. A saúde e a longa vida decerto lhes possibilita praticá-la melhor. Eu compreendo que os ritos podem fazer parte da doutrina autêntica dos monges budistas tibetanos, fornecendo-lhes meios de viver longa e plenamente, dedicados ao ato de compaixão.

Mas é importante entender que nenhuma verdadeira comunidade monástica tibetana teria nesses ritos a sua principal atividade. Eles seriam parte de um estudo e de uma observância muito maiores, mais ricos e mais profundos. Um grupo de monges cujo principal objetivo fosse permanecer eternamente jovem seria periférico às metas e aos ideais da prática budista tibetana. Porém, se os Cinco Ritos forem vistos no contexto do ideal budista, no qual cada pessoa se deve empenhar em evoluir rumo ao mais elevado potencial pelo bem dos demais, pode haver uma base filosófica para a ênfase na manutenção de um estado de saúde vigoroso e juvenil. Em termos mais simples: nós precisamos nos sentir bem para ser capazes de ajudar os outros, e a iluminação não é uma função unicamente da mente, mas também do corpo.

*A editora e eu gostaríamos de agradecer ao Dr. Robert Thurman e à equipe da Tibet House, em Nova York, organização criada pelo atual Dalai Lama, pela contribuição que deram a este volume. Eles nos ajudaram a compreender que os Cinco Ritos tibetanos, tal como os divulga A Fonte da*

*Juventude, não passam de um pequeno fragmento de um corpo muito maior de conhecimentos e fazem parte de uma tradição espiritual que sobrevive à devastação de um país, de um povo e de uma cultura.*

*Em 1993, o Dr. Thurman dedicou sua tradução do *The Tibetan Book of the Dead* [O livro tibetano dos mortos] ao “[...] bravo e carinhoso povo do Tibete, que sofreu e sofre uma das maiores tragédias da nossa época. Há esperança”, escreve ele, “de que as nações do mundo, se informadas a tempo sobre o Tibete, não permitam que o genocídio seja levado a cabo nos anos 90”.*

*Se você estiver interessado em contribuir para a causa do Tibet, por favor, informe-se no *Postácio*, na página 206.*

*Laura Faye Taxel é escritora, jornalista e pesquisadora há mais de vinte anos. Seu trabalho apareceu em numerosas publicações nacionais e locais, entre elas, Ladies Home Journal, Parenting, Natural Health, New Age, Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine, Akron Beacon Journal Sunday Magazine e Cleveland Parent.*

*Laura é a autora de *Cleveland Ethnic Eats* [Comida étnica de Cleveland] (Gray and Company, Inc., 1995) e, atualmente, está trabalhando em diversos projetos de livros, numa variedade de temas, inclusive sobre a saúde e educação.*

# Posfácio do Editor

O FORTE SENSO DE INSIVIDUALISMO é a marca registrada do povo tibetano, que sempre lutou muito para manter a independência. Nos últimos 2 mil anos, o Tibete se reconheceu como um país soberano, com uma longa linhagem de reis e lamas. As invasões chinesas e mongóis ameaçaram muitas vezes a independência do país, mas, em geral, os invasores estrangeiros foram derrotados.

Mas na segunda metade do século XX, o Tibete sofreu a invasão mais devastadora. Inflamados pela Revolução Cultural, os chineses passaram a destruir sistematicamente o budismo tibetano em todo o país. Os mosteiros ficaram reduzidos a ruínas. Assassinaram-se monges e lamas. Muitos antigos mosteiros foram literalmente dinamitados ou demolidos a golpes de morteiro. Retiraram-se os telhados dos eremitérios para que as intempéries os destruíssem mais depressa. Textos espirituais de valor inestimável foram queimados ou usados como papel higiênico. Saquearam-se as bibliotecas. Esmigalharam-se os objetos religiosos. Templos outrora venerados viram-se transformados em chiqueiros ou matadouros. Imagens sagradas de argila acabaram pulverizadas ou utilizadas na fabricação de tijolo. Dos cerca de 600 mil monges que havia no Tibete antes da invasão chinesa, estima-se que apenas 7 mil sobreviveram; não menos de 100 mil fugiram do país. Em três anos de ocupação, o Tibete se transformou num amontoado de ruínas semelhantes às das cidades européias bombardeadas durante a II Guerra Mundial.

E – o que talvez seja pior – A China lá introduziu cerca de 7 milhões de chineses *han*, tornando os tibetanos uma minoria em seu próprio país.

Há quem caracterize esta profanação do Tibete como o Holocausto budista. Após a invasão, estima-se que 1,2 milhão de tibetanos morreram vítimas da violência, da execução, do cárcere, da tortura, da fome e do suicídio. Outros milhares deixaram o país. Nos campos de refugiados, eles lutam para sobreviver em condições de extrema pobreza e privação.

## O TIBETE E O BUDISMO TIBETANO HOJE

Atualmente, centenas de tibetanos são presos políticos num dos quatro presídios de Lhasa. A situação lembra muito o estado de espírito da Europa Oriental na época do comunismo. Há incontáveis espiões e informantes chineses no Tibete, a liberdade de expressão praticamente inexistente, sendo que muitos tibetanos vivem no medo e no desespero. No século XXI, o Tibete é o (maior) Estado soberano há mais tempo ocupado do mundo.

Para muitos ocidentais, o líder político e espiritual do Tibete, Tenzin Gyatso, o XIV Dalai Lama, é o retrato de uma nação despedaçada e em luta. Em 1959, persuadiram-no a fugir para Dharamsala, na Índia, onde ele estabeleceu e ainda mantém um governo no exílio. Apesar das atrocidades perpetradas pelos chineses, o Dalai Lama acredita que o cultivo da compaixão e da diplomacia sem violência é o único caminho da paz mundial e o único do povo tibetano. Laureado com o Prêmio Nobel da Paz de 1989, ele declarou recentemente a um jornalista do *The New York Times* que “a resistência tibetana conta com apoio em todo o mundo porque se abstém da violência”. E acrescentou que tem muita esperança na restauração da pátria tibetana. Em sua autobiografia, ele escreveu: “Assim, apesar da tragédia perene do Tibete, eu continuo encontrando muito bem no mundo”.

Existem diversas organizações dedicadas à causa tibetana. Para saber como ajudar, por favor, entre em contato com as seguintes:

TIBET HOUSE  
22 West 15th Street  
New York, NY 10111, E.U.A.  
Fone: 212-213-5502  
Fax: 212-213-6408

A Tibet House se esforça para impedir a extinção que ameaça a cultura tibetana. O Tibet House Cultural Center, no centro de Manhattan, promove

exposições e eventos culturais, e seu Programa de Estudos Tibetanos oferece cursos do idioma, da arte, da história, da medicina e das ciências do espírito do Tibet. A Tibet House também conserva um arquivo de antigas fotografias do país e um programa de conservação da arte e do artesanato.

THE TIBET FUND  
241 East 32 Street  
New York, NY 10016, E.U.A.  
Fone: 212-213-5011  
Fax: 212-779-9245

O Tibet Fund se ocupa das necessidades da comunidade de refugiados tibetanos na Índia, no Nepal e em outros países. A principal missão do Tibet Fund é apoiar e fortalecer essa comunidade mediante programas de educação, saúde, desenvolvimento econômico e comunitário e religião. O doador pode patrocinar um monge ou uma monja numa instituição monástica ou uma criança numa escola de refugiados.

TIBETAN RIGHTS CAMPAIGN  
P. O. Box 31966  
Seattle, WA 98103-0066, E.U.A.  
Fone: 206-547-1015  
Fax: 206-547-3758

A Tibet Rights Campaign (TRC) atua com o fim de divulgar o sofrimento do povo tibetano e apoiar a sua luta pelos direitos humanos, a democracia e a independência. Seu trabalho inclui eventos culturais; palestras e exibições de vídeo e *slides*; o *Tibet Monitor*, um noticiário mensal sobre os desenvolvimentos concernentes ao país; uma biblioteca circulante de livros sobre o Tibet; e reuniões trimestrais dos membros.

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET  
1825 K Street NW, Ste. 520

Washington, DC 20006, E.U.A.

Fone: 202-785-1515

Fax: 202-785-4343

A International Campaign for Tibet (ICT) é um grupo apartidário de interesse público dedicado a promover os direitos humanos e as liberdades democráticas para o povo do Tibet. A ICT acredita que os governos e os povos de todo o mundo devem receber informações exatas sobre a situação atual do Tibet.

# APÊNDICE A

## Como Organizar o seu Clube do Himalaia

O CLUBE DO HIMALAIA era um grupo dirigido pelo coronel Bradford, que se reunia regularmente para praticar os Cinco Ritos e discutir temas relacionados como a dieta e a nutrição (v. os Capítulos Um e Seis).

Se você estiver interessado em organizar o seu próprio Clube do Himalaia, fazemos algumas sugestões para iniciá-lo:

1. Ponha anúncio num jornal, revista ou publicação local. Eis um exemplo:  
*Quer descobrir quanta energia existe dentro de você? Quer sentir-se e ter uma aparência muito mais jovem e sadia? Reúna-se regularmente conosco para praticar e discutir cinco exercícios simples e eficazes, capazes de mudar a sua vida. Você vai ficar assombrado. Escreva...*
2. Apresente os Cinco Ritos e *A Fonte da Juventude, Livro 1*, de Peter Kelder, aos seus amigos, parentes e colegas, emprestando-lhes um exemplar do livro ou comprando-o para dar de presente. Quando virem os resultados notáveis que você experimentou, os seus conhecidos provavelmente quererão participar do grupo.
3. Converse com professores e grupos de ioga que talvez lhe indiquem meios de entrar em contato com praticantes da ioga que venham a se interessar em ingressar num Clube do Himalaia.
4. Organize um grupo de discussão sobre *A Fonte da Juventude, Livro 1*, em sua casa, nas bibliotecas locais, nos centros comunitários ou na sua igreja. Providencie uma lista dos presentes para que você entre em contato com eles depois.

5. Afixe um anúncio nos quadros de avisos das lojas de alimentos naturais, dos clubes de saúde, das academias de ginástica, dos centros de ioga, dos centros comunitários etc., utilizando o modelo oferecido acima, na sugestão nº 1.

Qualquer um pode organizar um Clube do Himalaia. Basta que haja um grupo de participantes interessados.

# APÊNDICE B

Experiências de Cura de Pessoas que Praticam os Cinco Ritos

De Laura Faye Taxel

NESTE APÊNDICE, VOCÊ FICARÁ conhecendo pessoas com quem eu conversei longamente sobre suas experiências com os Cinco Ritos. Embora cada uma delas tenha uma história diferente para contar, o resultado é o mesmo. Os Cinco Ritos produzem saúde renovada, vitalidade, energia e uma sensação de bem-estar nas pessoas que os praticam regularmente.

## COM MAIS DE SETENTA E AINDA MUITO JOVEM PARA DIMINUIR O RITMO

Quando a fisioterapeuta Sazanne Barnes deu de presente de Natal à mãe, Henrietta Slater, de 72 anos, uma viagem a Toronto, um dia típico de mãe e filha incluía um pouco de ginástica na academia do hotel e nada menos que doze ou treze quilômetros de caminhada visitando a cidade. Fazia dois anos e meio que D. Henrietta praticava os Cinco Ritos, desde que sua filha lhe dera um exemplar de *A Fonte da Juventude*. Ela é um exemplo perfeito das muitas maneiras pelas quais os Cinco Ritos podem enriquecer a qualidade de vida dos que os praticam.

“Fiquei tão impressionada com o resultado que obtive praticando os Cinco Ritos”, contou D. Henrietta, de Dubuque, Iowa, “que comprei exemplares para as minhas outras oito filhas e para as minhas amigas. Sou coordenadora de educação para a saúde, num centro de saúde rural, e, na minha série sobre perda de peso, demonstro que os Cinco Ritos são uma boa forma de exercício para um estilo de vida saudável.”

Henrietta Slater está numa idade em que a maioria das pessoas se sente diminuindo o ritmo, quer queiram, quer não, mas não é esse o seu caso. Netta, como a chamam os amigos, continua ocupadíssima numa clínica local, em sua casa de dez cômodos, na igreja e nas atividades comunitárias. “Eu fiquei energizada desde que incluí esses ritos em minha vida”, diz ela. “Sofri um ferimento nas costas há quinze anos, e minha filha Suzanne me recomendou alguns exercícios de aquecimento, mas eles nunca me fizeram tão bem quanto os ritos. Já me sinto remuçada. Estou contente com a minha aparência e, o que é mais importante, contente por me sentir bem. Trabalho quatro dias por semana, dando orientação nutricional e organizando programas de vida saudável e bem-estar para os idosos, e, embora tenha mais ou menos a mesma idade que o meu público, não me sinto como nenhum deles.

A elegante D. Henrietta, que tem 1,65 m e pesa 55 kg, acorda toda manhã às cinco horas. Começa o dia meditando, depois pratica os Cinco Ritos e se sente tão cheia de entusiasmo e vigor que se dispõe a levar o cachorro a um passeio de quase dois quilômetros no bosque atrás de casa, faça o tempo que fizer. Netta e o cachorro repetem o passeio no fim da tarde. No centro de saúde onde trabalha, ela convive muito com pessoas doentes, mas, nos últimos anos, não adoeceu nenhuma vez e também não tomou vacina contra a gripe. As costas já não lhe doem, e o melhor é que D. Henrietta não dá sinais de estar desenvolvendo a artrite que acometeu toda a sua família. “Estou convencida de que são os Cinco Ritos que me estão ajudando”, diz. “Praticando-os diariamente, parece que evito os problemas da idade. É preciso ter muita disciplina para fazê-los, mas, como os faço todo dia, desfruto os benefícios.



Dan Hanvile, 76, dá à esposa Helen, que insistiu para que ele praticasse os Cinco Ritos, todo o crédito de sua vida haver se tornado melhor e mais fácil. “No começo eu era cético e só comecei a praticar os ritos porque Helen queria muito”, contou. “Ela vivia se zangando comigo para que os fizesse e bem feitos. Depois de seis meses, eu lhe contei que tinha passado a praticá-los

espontaneamente porque estava sentindo a diferença: nem sinal da dor da artrite, mais energia e, acima de tudo, os nossos amigos começaram a elogiar a minha aparência muito mais jovem. Uma pessoa chegou a me dizer que eu não havia mudado nada desde a última vez em que ela me vira, cinco anos antes.”

“Nem sei como explicar o quanto isso mudou a nossa vida”, disse Helen, que tem 68 anos. “Nenhum dos dois sente aquela dor e aquela rigidez que costumava sentir. Eu voltei ao peso que tinha aos dezoito anos. O pessoal sempre me chamou de ‘fogete’, mas o que mais me agrada é não ter perdido o entusiasmo. Tenho muito mais energia que antes, e para mim está claro que nós dois adquirimos uma nova noção de bem-estar. O bem-estar é físico e emocional. Dan fica muito contente quando as pessoas lhe dizem que está com ótima aparência. Eu reparei que ele não anda mais como antigamente, seus passos são mais lépidos. Creio que os outros nos acham mais jovens porque a nossa atitude, na vida, é mais jovial. E temos essa atitude porque nos sentimos muito melhor. Por mim, vamos continuar seguindo os conselhos de *A Fonte da Juventude* até o fim da vida. Não fazemos questão de viver muito, mas queremos ter saúde.”

“E foram os ritos”, acrescenta Dan, “que fizeram toda a diferença em nossa vida, uma diferença tremenda.”



George e Lynell Roberts, ambos de sessenta anos moram numa casinha nas colinas do oeste de Oregon. Ele trabalha em período integral na gerência de uma fábrica muito grande. Ela, aposentada pela Humane Society, continua atraindo todo pássaro, cachorro ou gato perdido do distrito. Atualmente, tem muito que fazer cuidando dos animais, mantendo a grama aparada e cultivando sua pequena horta. Mas nem Lynell nem o marido curtiam a vida antes de descobrir os Cinco Ritos. Em 1988, ela sofreu um forte derrame que a tornou incapaz de andar sem o apoio de uma bengala. Além disso, tinha uma grave artrite no joelho e caía com muita freqüência. Às vezes, durante a noite, a dor nas pernas não a deixava dormir. Além de um problema crônico de sínus que

evoluía regularmente para a sinusite, também tinha a tosse dos tabagistas e era obesa. George, por sua vez, passou por uma cirurgia cardíaca, em 1984, para implantar um marca-passo quádruplo. E, além de ser diabético, continuava tendo problemas congestivos no coração.

Preocupada com eles e tendo lido um anúncio publicitário de *A Fonte da Juventude*, a filha de Lynell a convenceu a comprar o livro. “Afim de contas”, disse, “por esse preço, vale a pena experimentar.” O livro chegou no mesmo dia em que George voltou de sua última internação no hospital. Ele o leu de ponta a ponta, e o casal iniciou os exercícios imediatamente, ambos sendo capazes de fazer apenas três ou quatro repetições de cada rito. Ainda nessa semana, George foi ao médico, que se disse preocupado com o “tique” que detectou em seu coração.

O casal passou a incluir os Cinco Ritos na rotina cotidiana. Era o único exercício regular que faziam. Na consulta seguinte, o médico constatou que o tal “tique” havia desaparecido, e um *check-up* mais recente mostrou que o coração de George estava bem, e as artérias, excelentes para uma pessoa no estado dele. De mais a mais, o médico acrescentou que, embora muita gente precise de uma segunda cirurgia depois de dez anos, não era o seu caso.

Lynell também começou a notar melhoras na saúde. Descobriu que conseguia descer ao andar térreo e tornar a subir sem ajuda. O problema crônico de sínus desapareceu e a sinusite a que tinha propensão não se instalou. Sua respiração melhorou e ela reparou que raramente tossia. Emagreceu cinco quilos nos meses seguintes, passou a andar normalmente, se bem que ainda devagar, e deixou de cair. Quando a artrite a incomodava, durante a noite, ela conseguia aliviar a dor levantando-se e fazendo algumas repetições de cada rito.

Os Cinco Ritos passaram a ser uma parte essencial da vida de Lynell e George, sendo que ela os chama de “dádiva de Deus”. “Nós nunca persistimos em nenhuma outra forma de exercício”, contou Lynell, “e você não imagina o quanto tentamos. Tivemos um aparelho de ginástica e uma esteira ergométrica. Mas acho que os ritos não afetam só o corpo. Também colocam a mente em foco. Eu sei, por experiência própria, que eles mexeram com o meu estado de espírito, com o meu estado mental. Isso ficou provado quando meu filho

morreu, em abril de 1994. Eu entrei numa depressão profunda e parei de fazer tudo o que fazia, inclusive os Cinco Ritos. Isso quase me destruiu. Mas voltei a praticá-los e alguma coisa mudou. Minha energia começou a aumentar, meu pensamento ficou mais lúcido e, de repente, recobrei a vontade de viver. E, dia a dia, depois dos exercícios, recupero o equilíbrio físico e emocional, sinto-me forte o bastante para tocar a vida.” “Acredito que esses monges tibetanos descobriram uma coisa de que nós todos precisamos”, prosseguiu ela. “Aprenderam a cuidar de si, e ainda bem que o seu segredo agora foi revelado. Ajudou-me a perceber que George e eu não precisamos envelhecer e enfraquecer com o passar dos anos.”

## EQUILÍBRIO FÍSICO E EMOCIONAL

Para Nancy Brown, as mudanças provocadas pelos Cinco Ritos foram emocionais e físicas, em iguais proporções e, conforme suas palavras, ela estava precisando desesperadamente de ajuda nos dois aspectos. Tendo trabalhado vinte anos na mesma empresa, foi demitida em 1991, aos 62 anos de idade. Foi um golpe devastador tanto em sua auto-estima quanto em seu estilo de vida, que, sendo ela divorciada e mãe de filhos adultos, se concentrava principalmente na carreira profissional.

“Quando me despediram, fiquei deprimidíssima, e a asma que eu tinha desde os três anos de idade piorou muito, impulsionada pelo estresse e pela tensão”, explicou Nancy. “Bastava eu andar um pouco para ficar sem fôlego.”

A asma e a depressão de Nancy pareciam nutrir-se mutuamente, e ela se transformou numa pessoa reclusa, avessa a sair do apartamento ou até mesmo a atender ao telefone. Passou a tomar altas doses de remédios, que incluíam um *spray* nasal, três inaladores usados quatro vezes por dia, e prednisona oral, um esteróide que a levou a engordar dezesseis quilos. Outro efeito colateral dos esteróides é enfraquecer a cartilagem das articulações, e os medicamentos que ela tomava resultaram em problemas nos quadris e nas pernas.

Foi quando Nancy ouviu falar em *A Fonte da Juventude*. Sempre interessada em tudo que tivesse a ver com a saúde, comprou o livro, leu-o e, sabendo que estava em meio a uma grave crise de saúde, começou a praticar os Cinco Ritos.

“Eu mal conseguia fazer três vezes cada um, mas continuei tentando, aumentando o número de repetições porque logo comecei a me sentir melhor”, disse. “Realmente deu certo. À medida que meu corpo melhorava, eu me sentia melhor. Comecei a sair e percebi que as pessoas se alegravam em verme. Quanto mais forte me sentia, menos deprimida eu ficava.”

Nancy não teve um acesso forte de asma nem precisou ser levada às pressas para o pronto-socorro desde que começou a praticar os Cinco Ritos, há dois anos, embora as duas coisas fossem muito comuns até então. E o que é melhor: conseguiu parar de tomar quase todos os remédios. Já não toma nenhum esteróide e, ocasionalmente, só precisa de um único inalador, quando a umidade e os alergênios chegam ao pico em Mount Kisco, Nova York, onde ela mora. E iniciou uma nova e compensadora carreira fazendo o trabalho voluntário de “avó adotiva” de crianças excepcionais.

Nancy tinha outro problema que afetava sua saúde já havia muito tempo, antes de começar a praticar os Cinco Ritos. Em consequência de um forte acesso de tosse provocado pela asma, a parte superior de suas costas se distendera, e numa queda na escada machucara-se na região lombar. As consultas semanais ao quiroprático conservaram-lhe o desconforto num nível tolerável, embora ela diga que muitas vezes acordava tão rígida e dolorida que só conseguia sair da cama rolando até o chão. “Já não preciso do quiroprático”, conta, “e quando acordo um pouco rígida, faço imediatamente os Cinco Ritos e passo o resto do dia me sentindo perfeitamente bem. Posso me locomover com facilidade e cuido muito bem das crianças de três e quatro anos com quem trabalho”. Nancy, uma loira de 1,50 m, voltou ao peso normal de 54 quilos.

Algumas semanas depois de entrevistá-la, recebi uma carta dela:

*Querida Laura,*

*Depois de conversar com você, continuei pensando nos Cinco Ritos e queria lhe contar por que sei que eles me fazem bem.*

*Houve ocasião em que me perguntei se não era tudo a minha mente, se não era tudo porque eu queria acreditar que eles me ajudavam. Foi quando comecei a participar do Programa Avó Adotiva. Adorava trabalhar com crianças, mas achava muito cansativo. Então, em vez de praticar os Cinco Ritos pela manhã, como vinha fazendo, resolvi dormir meia hora a mais*

*Em uma semana, a dor nas costas voltou e eu comecei a ficar deprimida. Tive uma crise de asma e fui obrigada a tomar mais remédios. Ficava irritada com tudo e com todos, menos com as crianças com quem trabalhava e com minha família. Escondi bem essa irritação e ninguém a notou, mas eu a sentia aqui dentro.*

*Uma manhã, levantei-me meia hora mais cedo e me pus a praticar os Cinco Ritos. Minhas costas melhoraram muito. Eu continuei com essa rotina. Em uma semana, a asma estava controlada e, quinze dias depois, pude parar de tomar os medicamentos. Livre da depressão, passei a me sentir bem comigo mesma, com minha vida e com tudo quanto me rodeava. Estava contente e tranqüila.*

*Nunca mais vou deixar de praticá-los um único dia. Provei a mim mesma que eles me fazem bem.*

*Cordialmente,  
Nancy*

## UMA CURA DA ARTRITE E UMA NOVA OPORTUNIDADE NA VIDA

Os Cinco Ritos certamente fizeram bem a Gladys Rogan. Aos 62 anos de idade, quatro menos que Nancy, estava cansadíssima e disposta a se aposentar. Tinha artrite nos joelhos, o que lhe causava uma dor insuportável, principalmente à noite, e sempre coxeava. Faltava pouco para que sua pressão arterial, o colesterol e o açúcar no seu sangue ultrapassassem o limite máximo. Sua mãe idosa passara a precisar de muitos cuidados, e Gladys não sabia de onde tirar energia para se encarregar dela.

Uma amiga lhe deu um exemplar de *A Fonte da Juventude*, porém Gladys o guardou sem abrir. Meses depois, quando viu por acaso o livro, resolveu levá-lo consigo e lê-lo no metrô, a caminho da loja de departamentos em que trabalhava, no centro de Manhattan. Achando que as coisas não podiam piorar mais, decidiu experimentar aqueles estranhos exercícios tibetanos. Sete semanas depois, ela era outra pessoa.

“Fui almoçar com a amiga que me deu o livro, e o que ela me disse me fez vibrar”, contou Gladys com orgulho. “Disse que eu parecia uns vinte anos mais moça do que no nosso último encontro. Nos dois anos em que venho praticando os ritos, minha artrite praticamente desapareceu. Eu costumava tomar analgésicos para conseguir passar a noite, e dormia com um travesseiro sob os joelhos. Isso acabou. Durmo bem, ando bem e já não preciso enfaixar os joelhos com bandagem elástica como antigamente. Tampouco tomo remédios. O colesterol, o açúcar no sangue e a pressão se normalizaram. Nem posso acreditar. Sei que parece bom demais para ser verdade, mas é pura verdade.”

Mesmo tendo recuperado a saúde, Gladys resolveu se aposentar como havia planejado. Mas, em vez de descansar, está mais ocupado do que nunca. Todo dia atravessa a cidade, de metrô, para visitar a mãe; além disso, dá aulas de reforço duas vezes por semana numa escola pública do bairro. “Para mim, a aposentadoria se transformou numa vida inteiramente nova”, disse ela. “Faço tudo o que quero e não tenho problemas de saúde. Agora sei que a gente não envelhece enquanto se sente jovem. Conte à minha amiga Mabel, que me deu o livro, que, quando eu tiver noventa anos como minha mãe, espero estar em ótima forma. Aliás, você precisa ver Mabel. Ela tem 62 anos e, desde que começou a praticar os ritos, está nas nuvens. Até começou a estudar canto. O livro é nossa bíblia.

## O PODER DA PERSEVERANÇA

Jerry Hendersen, 61, de Oakbrook, Illinois, praticou os ritos durante dois anos, sentiu-se bem, mas depois começou a relaxar, fazendo-os só de vez em

quando. Os antigos problemas reapareceram, mas ele só percebeu a conexão quando conversou com um velho amigo que lhe pediu conselho para recuperar a forma física. Jerry recordou o quanto os Cinco Ritos lhe haviam feito bem, deu ao amigo um exemplar do livro e tratou de retomar os exercícios. Isto foi há quase dois anos. Desde então, ele diz que pratica os ritos “religiosamente”.

Jerry foi um atleta dedicado na juventude. Jogava futebol americano, era excelente no tênis e tornou-se campeão de arremesso de disco na faculdade. Mas tudo isso lhe cobrou um tributo do corpo e, com o tempo, ele teve de ser operado duas vezes do ombro e passou a ter dores crônicas na região lombar, no joelho esquerdo, no tendão-de-aquiles esquerdo e no pulso. Quando ele se mudou para Califórnia, a terra dos eternamente jovens e em boa forma física, conseguir permanecer ativo tornou-se mais importante do que nunca. Agora que Jerry sabe o quanto os Cinco Ritos contribuem para essa capacidade, não tornará a parar. Ele acha que os ritos não só o ajudam a manter a forma, mas também o conservam focado no que é importante. São uma espécie de pedra de toque diária da boa saúde.

“O que eles me dão se estende ao resto de minha vida. Eu me sinto bem comigo mesmo e me tornei um crente”, disse. “Por mais difícil que seja medir o efeito, no meu caso a evidência é inegável. Desde que retomei a prática diária dos Cinco Ritos, deixei de ter dor nas costas, no ombro, no pulso, no joelho e no tendão-de-aquiles. Consigo fazer supino vinte vezes, com sessenta quilos, e descobri que os ritos são um excelente aquecimento para a musculação. Jogo tênis quatro ou cinco vezes por semana, com adversários que figuram entre os melhores do Estado, e não faço feio. Aliás, estou melhorando nesse esporte. Tenho muita agilidade nos pés. Meus pontos, que se equiparam favoravelmente aos deles, indicam bem a forma em que me encontro. Eu tinha pressão alta, mas agora ela está perfeitamente normal. Acabo de fazer um exame para o convênio médico e passei a ter cobertura preferencial. O médico comentou que eu tenho coração de atleta.”

Jerry acha os ritos úteis também para aliviar a tensão e o estresse. Quando tem dificuldade para dormir, sai da cama, passa dez minutos praticando-os e, então, totalmente relaxado, consegue adormecer imediatamente.

Com a experiência de haver praticado os ritos, depois parado para logo recomeçar, Jerry tem autoridade para dizer: “A chave do sucesso é praticá-los regularmente e aguardar o resultado com paciência. Então acontecem verdadeiros milagres. Mas leva tempo. Se você começar, precisa continuar e acreditar que eles podem ajudá-lo. E eles o ajudarão”.

# APÊNDICE C

As Tradições da Hata-Ioga:  
Como Achar o Curso que Lhe Convém  
de Linda Johnsen

PODE SER QUE VOCE QUEIRA fazer um curso de hata-ioga. Talvez tenha ouvido dizer que a hata-ioga agiliza, relaxa e fortalece o corpo ao mesmo tempo em que tonifica os órgãos internos e estimula as glândulas endócrinas – e está disposto a experimentar. Ou quem sabe teve algumas aulas, tempos atrás, e sente falta da motivação e do apoio que um curso regular oferece. Por isso abra um catálogo de ioga em busca do curso mais próximo disponível.

Se você for como eu, é possível que acabe olhando, desorientado, para as páginas do catálogo. Eu percorri uma longa lista de cursos locais e dei com professores credenciados pela Integral Yoga Internacional, alguns com certificado de instrutor de Iyengar e outros treinados em ioga *kundalini*. Que significa tudo isso afinal? Todos esses cursos são mais ou menos iguais ou há alguma diferença fundamental que eu deva conhecer antes de me inscrever?

Fiquei um tanto ansiosa examinando as credenciais dos professores. Tinha ouvido boatos sobre instrutores que sapateavam nas costas dos alunos deitados de bruços e, embora eu tenha certeza de que há quem se beneficie desse método, desconfio que não é o meu caso. Quero ter certeza de que vou me sentir bem no curso de hata-ioga em que me inscrever – de que o professor e eu pensaremos da mesma forma em termos do que cada um espera dar e receber das aulas.

Depois reparei que, embora haja muitos professores nas listas, o número de linhagens que eles representam é surpreendentemente breve. Basta descobrir quem fundou uma determinada tradição hata-ioga pra ter uma boa idéia do tipo que está sendo ensinado. O último Swami Sivananda, o prolífico sábio de Rishikesh, autorizou dezenas de livros sobre muitos aspectos

da ioga e patrocinou pelo menos quatro grandes ramos da hata-ioga norte-americana. Ele foi guru de Swami Satchidananda e de Swami Vishnu-devananda. Yogi Hari, o discípulo de Vishnu-devananda, é dessa linhagem, assim como a conhecida professora de hata-ioga da televisão Lílias Folan.

Krishnamacharya, o diretor do instituto de ioga do palácio real de Mysore, teve enorme influência no desenvolvimento da hata-ioga contemporânea. Foi professor de B. K. S. Iyengar e também de K. Pattabhi Jois, que, por sua vez, deu aula a outro grande divulgador da hata-ioga na televisão, Richard Freeman. O mestre Desikachar, conhecidíssimo na Europa, também é dessa tradição.

Outros mestres da Índia, que influenciaram profundamente o modo como a hata-ioga é ensinada em seu país, são Paramahansa Yogananda, Swami Rama, Swami Kripalvananda e Yogi Bhajan. Eu resolvi abordar os representantes dessas grandes tradições a fim de indagar exatamente o que você e eu podemos esperar ao nos inscrevermos num curso de hata-ioga dado por um de seus instrutores credenciados.

## IYENGAR

A figura leonina de B. K. S. Iyengar paira sobre o desenvolvimento da hata-ioga no século XX. Desde que ele visitou pela primeira vez os Estados Unidos, em 1974, seu estilo preciso de trabalhar com os ássanas e a minuciosa atenção dispensada ao alinhamento tornaram-no uma das autoridades mais respeitadas do mundo em hata-ioga.

Eu perguntei a Janet MacLeod, que há quinze anos dá cursos nessa tradição, se é verdade que o estilo de Iyengar é a forma mais vigorosa de hata-ioga praticada hoje em dia. “Há uma grande diversidade de cursos, variando desde os mais simples, os restauradores, até os que dão saltos na saudação ao sol”, ela respondeu. “No conjunto, é um pouco mais *rajásico* (dinâmico) que alguns outros estilos. Não sei se chega a ser tão vigoroso quanto é mentalmente exigente, pois nós damos muita atenção aos detalhes.”

“Não mantemos muito tempo as posturas. Aliás, o Sr. Iyengar recomenda aos iniciantes não mantê-las por muito tempo. No começo, é

melhor ficar na postura várias vezes e durante períodos mais breves para que o aluno não desenvolva nenhuma tensão desnecessária esforçando-se para conservá-la. Ninguém precisa ser atleta para praticar a ioga de Iyengar. Ele tem a habilidade de adaptar as posturas aos mais diferentes tipos de corpo, desde o de uma pessoa que nem consegue ir a pé ao instituto até o do aluno avançado.”

“No começo, nós enfatizamos as posturas de pé. Isto ensina a pessoa a alinhar e equilibrar o corpo sobre os pés, de modo que, ao chegar à posição invertida, ela já tenha um alto grau de sensibilidade.”

“Quando o aluno não consegue tocar o chão ou não é capaz do alinhamento adequado ou de erguer-se numa postura, nós usamos blocos, cintos, almofadas e mantas. Fica difícil manter o alinhamento espinhar correto se os ombros e os quadris estiverem tensos, por isso fazemos acomodações utilizando suportes. Assim, os que não são fortes podem se beneficiar de uma postura e conservá-la sem nenhum esforço físico.”

“A maior força da ioga de Iyengar está na altíssima qualidade do preparo dos professores. O nosso programa de treinamento dura no mínimo dois anos. Muita gente não consegue concluí-lo em dois anos, acaba estudando quatro ou cinco. O curso, oferecido aqui em San Francisco e, em breve talvez, também em Nova York e Los Angeles, abrange a anatomia, a fisiologia, a cinesiologia e a filosofia da ioga, assim com as técnicas mais atualizadas de treinamento e da relação professor/aluno. O preparo é muito profissional, equivalente ao de um curso universitário.”

Você pode obter mais informações entrando em contato com o Yoga Institute of San Francisco pelo telefone 415-753-0909 (E.U.A.).

#### KRIPALVANANDA

A seguir, eu conversei com Devakanya G. Parnell, diretora da Resident Yoga Education, no Kripalu Center, Massachusetts. Embora o Kripalu tenha sido fundado por Amrit Desai, a inspiração do seu programa de ioga tem origem em Kripalvananda, um mestre indiano de ioga *kundalini*, cuja prática principal era o *pranayama* (controle da respiração). Devakanya colheu-me de

surpresa com o seguinte comentário: “Muitas posturas ensinadas na Índia não são adequadas ao corpo dos ocidentais. O corpo capaz de assumir as posturas *kundalini* geralmente é magro, pouco volumoso e de membros longos. Se você não tiver esse tipo de corpo, tais posturas são difícilimas. O que nós desenvolvemos aqui, no Kripalu, está mais sintonizado com o corpo e o temperamento ocidentais e mais de acordo com as teorias psicológicas do Ocidente”. Lembrando a minha luta com posturas que pediam braços quinze centímetros mais compridos e duas vezes mais fortes que os meus, comecei a ouvi-la com simpatia.

“A ioga do kripalu tem três estágios”, explicou Devakanya. “No primeiro, o da vontade, você aprende a prestar muita atenção ao alinhamento e aos detalhes da postura, assim como à respiração profunda, coordenando-a com o movimento.” Mantêm-se as posturas durante dez ou vinte segundos. “Os benefícios vêm não do esforço ou da flexibilidade máximos, e sim da forma correta da postura. Trata-se de aceitar e honrar os limites do corpo, não de digladiar com eles.”

“Segundo estágio, o da vontade e da submissão, envolve a manutenção prolongada. Aqui você aprende a recolher a atenção exterior, dispersa (senso de controle *pratyahara*), concentrando-a dentro de si, ancorando-a nas sensações corporais (concentração *dharana*). Prolongando a postura, você entra num campo de temores e resistências inconscientes. Mantém um fluxo ininterrupto de atenção, reconhecendo e fluindo com a mudança de emoções que vai surgindo. Ao chegar ao seu ponto de tolerância, durante a manutenção prolongada, você encontra os seus limites autopercebidos e aprende a transcendê-los conscientemente.” Devakanya nos conta que essa é uma lição importante, que se aplica ao controle das nossas reações emocionais na vida cotidiana.

O terceiro estágio é o da submissão à sabedoria do corpo. Aqui se permite que as posturas surjam espontaneamente, orientadas pelo conhecimento interior do próprio corpo. Emergem, por si sós, tanto posturas tradicionais quanto maneiras inteiramente novas de manter e mover o corpo. “Praticadas desse modo, as posturas iogues tornam-se uma forma de

meditação em movimento, uma oração sem palavras. O fluxo desobstruído de prana (energia vital) orienta o corpo.”

O Kripalu oferece toda uma série de intensidade – suave, moderada e vigorosa – em cada estágio. Como diz Devakanya, fica evidente a combinação da ênfase original de Kripalvananda no trabalho com o prana e com os *insights* psicológicos ocidentais. “No corpo, há um fluxo sutil de pulsações rítmicas de energia. Mesmo o pensamento mais insignificante pode perturbar ou bloquear esse fluxo. Porém, à medida que você dissolve a perturbação mental e emocional por intermédio da prática, enormes quantidades de prana são liberadas. Essa energia vital retarda o processo de envelhecimento; fortalece e rejuvenesce todos os aparelhos de cura internos que lhe permitem despertar para os centros mais elevados da consciência.”

Embora a comunidade Kripalu tenha sede em Lenox, a Kripalu Yoga Teachers' Association é uma rede mundial de professores credenciados em atividade nessa tradição. Podem-se obter mais informações pelo telefone 800-967-3577 (E.U.A.) com Kyta.

#### PARAMHANSA YOGANANDA

Yogananda? Pouca gente associa à hata-ioga o queridíssimo mestre do norte da Índia, cujo clássico *Autobiography of a Yogi* [Autobiografia de um iogue] há meio século leva as pessoas à meditação. No entanto, o programa “Yoga Postures for Higher Awareness” [Posturas da ioga para uma consciência superior], ministrado na comunidade Ananda de Nevada City, Califórnia, resulta diretamente do trabalho de Yogananda.

Eu falei com Savitri, a diretora do programa de treinamento de professores e há dezoito anos residente na Ananda. Ela explicou: “Yogananda não enfatizava a hata-ioga. Em suas palestras dos anos 20 e 30, às vezes fazia os alunos demonstrarem posturas, mas isso nunca foi uma parte central de sua doutrina”.

Ocorre que um discípulo direto de Yogananda ficou fascinado com certos aspectos da hata-ioga ensinados pelo mestre e resolveu ampliá-los num sistema de quatorze etapas. O discípulo – J. Donald Walters, fundador da

Ananda – não perdia de vista o ensinamento de Yogananda, segundo o qual o verdadeiro objetivo da ioga é preparar o aluno para a experiência da auto-realização.

O sistema iogue de Walters “ensina as posturas em todos os seus aspectos físicos, porém entra mais nos aspectos espirituais de cada uma delas, acrescentando coisas como fazer uma afirmação mental enquanto a gente alonga o corpo”, conta Savitri. Desse modo, a pessoa desenvolve uma nova e iluminada relação com o corpo.

O sistema também inclui os singulares exercícios de energização de Yogananda. “Trata-se de uma série de exercícios por ele desenvolvidos em 1917, quando da fundação da Escola Ranchi para Meninos, na Índia. Yogananda os mandava fazer uma breve série de exercícios de ginástica – mas os ensinou a dirigir mentalmente a energia, enquanto se movimentavam, às diferentes partes do corpo em vez de ficar apenas pulando para lá e para cá. Esses exercícios são feitos em cerca de quinze minutos quando a gente está aprendendo. São muito sutis; consistem em contrair e relaxar as diferentes partes do corpo, enviando conscientemente a energia para elas e recorrendo a certos exercícios de respiração que acompanham a contração e o relaxamento. Alguns aumentam o ritmo cardíaco, outros trabalham a polaridade do cérebro. Todos eles estavam muito adiante de seu tempo.”

São difíceis as posturas ensinadas na Ananda? “O nosso programa está decididamente do lado brando, e o motivo é que nós adotamos as posturas iogues numa atitude meditativa, como preparo para a meditação.”

“Uma das forças do nosso programa está em que ele se ajusta ao espiritual; é muito bom para quem cultiva as dimensões espirituais. A outra vantagem é ele ser uma comunidade iogue completa, não só um lugar aonde se vai fazer um curso. Aqui moram trezentas pessoas e todas meditam, de modo que a gente conta com um forte ambiente espiritual. Você aprende por osmose.”

Os cursos de hata-ioga, assim como o programa de um mês de treinamento de professores da Ananda, são oferecidos no prédio da Luz em Expansão, em Nevada City, e nas outras comunidades da Ananda em Sacramento, Portland e Assis (na Itália). A série “Posturas da ioga para uma

consciência superior” também é ensinada nas comunidades de Palo Alto, Seattle e Dallas. Informe-se sobre o estilo de ioga da Ananda, ligando para o número 800-346-5350 (E.U.A.).

### SWAMI RAMA

Swami Rama detonou os mitos científicos ocidentais sobre os limites da fisiologia humana quando, em 1970, os pesquisadores da Menninger Foundation, em Topeka, Kansas, descobriram que o iogue do norte da Índia conseguia controlar o sistema nervoso autônomo – coisa que qualquer médico bem preparado sabia que era impossível. Swami Rama parou virtualmente o próprio coração durante longos períodos, permaneceu plenamente consciente enquanto seu cérebro registrava ondas delta, normalmente associadas ao sono profundo, e confundiu de outras maneiras os assombrados pesquisadores. Todos os que consideravam os iogues um punhado de excêntricos com mania de ficar de ponta-cabeça foram bruscamente despertados: evidentemente, a ioga era bem mais do que a maioria dos ocidentais imaginava.

Eu conversei com Shirley Walter, diretora da Himalayan Institute Teachers' Association, a respeito da influência que a sua experiência com Swami Rama, na década de 70, teve sobre o treinamento atual de hata-ioga no Himalayan Institute.

“Swamiji ensinava a hata-ioga como parte de um caminho completo e sistemático pelo qual introduzir os alunos no seu eu interior. Não se trata meramente de uma série de difíceis exercícios físicos para os de compleição atlética. Trata-se de realmente treinar a mente por intermédio do corpo.”

“A consciência do corpo nos leva à suprema consciência da energia sutil (prana), assim como do processo de pensamento, e enfim nós nos conscientizamos do funcionamento do sistema nervoso e nos tornamos muito sensíveis à parte dormente do cérebro – o inconsciente. Assim, a hata-ioga é uma preparação para o controle e a direção da experiência meditativa.”

“Nós partimos do ponto em que as pessoas estão, seja ele qual for. Se elas se acham muito tensas e fora de forma, doentes ou fracas, temos todo um conjunto de exercícios para soltar as articulações e estimular a circulação,

assim como para trabalhar as glândulas, que controlam a saúde e o funcionamento adequado do organismo. Praticados regularmente, só esses exercícios simples já fazem uma diferença enorme na saúde e no bem-estar do iniciante.”

“Outros alunos podem começar a praticar os ássanas imediatamente. Embora nós ofereçamos cursos de hata-ioga em diversos níveis, abordamos os variados graus de capacidade no mesmo curso, introduzindo mudanças e preparações, tal como ditam as necessidades individuais. Todos os cursos têm uma estrutura semelhante destinada a derivar o máximo de benefício das posturas, e todos os principais grupos de posturas são cobertos num único curso. Sempre enfatizamos a consciência interior e a coordenação corporeamente. A respiração é o meio de alcançar essa consciência, o vínculo com a mente e os aspectos mais sutis do ser. Nós enfatizamos as práticas de respiração mais que a maioria das escolas de hata-ioga: nossos alunos assimilam um método bastante sistemático de trabalhar a respiração, assim como de compreender a dinâmica do processo de respiração. Também enfatizamos as técnicas de relaxamento.”

“No nosso sistema, primeiro você trabalha com os ássanas a fim de purificar, alinhar e fortalecer o corpo; depois pratica um relaxamento profundo e sistemático para aliviar a tensão; por fim usa a respiração a fim de atrair a mente e os sentidos para dentro e avançar para outros degraus da escada de oito etapas da raja-ioga. Estas são as chaves para destravar o segredo da saúde no corpo. O nosso sistema de hata-ioga visa manter o corpo em boa forma, mas, na verdade, em seus estágios adiantados, esse sistema é na verdade a porta de entrada do corpo sutil: o caminho mais certo, mais fácil e mais seguro para descobrir os mistérios do corpo, da psique e da alma humanos.”

Os programas de meditação iogue do Himalayan Institute são acessíveis em todos os Estados Unidos. Se quiser mais informações sobre o Himalayan Institute e seus ramos, ligue para 800-822-4547 (E.U.A.).

## SWAMI SATCHIDANANDA

O grande mestre Swami Sivananda, de Rishikesh, sintetizou muitos diferentes tipos de ioga. Seus discípulos – inclusive *swamis* famosos como Satchidananda, Chidananda (o último presidente da Divine Light Society), Jyotirmayananda e o último Vishnu-devananda – levaram essa síntese a todas as partes do mundo.

Swami Satchidananda conquistou um lugar permanente no coração da geração nascida no imediato pós-guerra quando atuou como mentor espiritual em Woodstock, em 1969, ensinando-lhe a entoar o “Om”. Seu bem ilustrado livro *Integral Yoga Hatha* [Hata-ioga integral] foi a bíblia de milhares de norte-americanos aspirantes a iogues no começo da década de 70.

Swami Karunananda, presidente do yogaville Ashram, em Buckingham, Virgínia, conversou comigo sobre a prática da ioga integral de Satchidananda nos anos 90. “A hata-ioga é a porta pela qual a maioria das pessoas entra. Todas elas enfrentam problemas de estresse e fadiga e vêm aprender a relaxar e aumentar a vitalidade. Começam assim e vão se interessando mais pelos princípios básicos da ioga. Para nós, a hata-ioga é o meio de ficar com o corpo em forma, ao passo que a meditação é o meio de ficar com a mente enfocada, calma e lúcida. Ambas se destinam a preparar o corpo e a mente para uma vida útil e dedicada. Satchidananda emprega as palavras ‘sincero’, ‘pacífico’ e ‘útil’: o corpo deve ser sereno; a mente, pacífica; e a vida, útil.”

“Certas escolas recomendam passar muitas horas diárias fazendo hata-ioga. Nós achamos que trinta minutos por dia, seguidos de outros trinta de *pranayama* e meditação, bastam para ajudar a conservar o mecanismo físico em bom estado para enfrentar os desafios da vida. A hata-ioga é um meio, não um fim.”

“A nossa abordagem é branda e meditativa. A hata-ioga é uma meditação do corpo. Atua sobre os sistemas nervoso e endócrino. Nossos cursos são cientificamente preparados para conduzir a pessoa a um enfoque interior enquanto ela medita sobre o movimento do corpo físico. Depois de quarenta minutos de *ásanas*, fazemos um relaxamento profundo, deixando a energia fluir livremente, e então passamos para o *pranayama*, trabalhando com o corpo prânico. Praticamos a respiração rápida a fim de energizar e

despertar o organismo, a seguir alternamos para a respiração pelas narinas a fim de equilibrar e serenar o organismo. Isso ajuda a levar a mente ao estado ideal para entrar mais profundamente no eu. Por fim, temos um breve período de meditação, trabalhando com o corpo mental. Em último lugar, transcendemos as experiências física e mental; vivemos a verdade por trás delas.”

“A ioga integral baseia-se no natural despertar espiritual da força *kundalini* por intermédio da purificação gradual dos níveis físico e mental. Não recorreremos a métodos mais vigorosos – vamos devagar, por um caminho seguro.”

“Um corpo com saúde e força perfeitas, uma mente com lucidez e calma, um intelecto afiado feito uma navalha, uma vontade inflexível como o aço, um coração repleto de amor e compaixão, uma vida toda de dedicação e realização do verdadeiro eu, esse é o objetivo da ioga integral”, escreveu Swami Satchidananda há 25 anos, quando introduziu o seu sistema de ioga nos Estados Unidos. Seu objetivo não mudou.

Você obterá mais informações sobre a ioga integral pelo telefone 800-858-YOGA (E.U.A.).

#### SWAMI VISHNU-DEVANANDA

Vishnu-devananda ficou famoso no Ocidente com a publicação de *The Complete Illustrated Book of Yoga* [O livro de ioga completo e ilustrado], em 1960, obra que inspirou milhares de decididos iogues ocidentais a dominar as posturas demonstradas por Vishnu-devananda.

Srinivasan, diretor do Sivananda Ashram Yoga Ranch, em Woodbourne, Nova York, explicou-me como se ensina a hata-ioga, hoje em dia, nos numerosos centros fundados por Swami Vishnu-devananda. “Swami introduziu a hata-ioga no Ocidente com cinco objetivos: fazer os exercícios adequados (ásanas) para alongar e fortalecer o sistema muscular e estimular a circulação; a respiração adequada (*pranayama*) a fim de recarregar e equilibrar o sistema nervoso e o sistema prânico sutil; o relaxamento adequado (*shavasana*) para acalmar os músculos, a respiração e a mente; a dieta

adequada (vegetariana), ensinando a autodisciplina na dieta e no consumo; o pensamento positivo (filosofia do vedanta) e a meditação (*dhyana*), a identificação com a alma imortal. Ao principiante, a hata-ioga oferece um método prático de disciplinar a vida a fim de cultivar a saúde, a paz mental e a felicidade. Já para os praticantes mais sérios, os *ásanas* e a *pranayama*, juntamente com as disciplinas éticas da *yama* e da *niyama*, formam o fundamento da raja-ioga, que é a ioga da auto-realização através da meditação e do domínio da mente.”

“Os cursos de hata-ioga de Sivananda são altamente estruturados, baseados numa rotina de exercícios de respiração, saudações ao sol, uma série de doze posturas iogues clássicas e relaxamento. As aulas começam e terminam com a entoação de um breve mantra e com orações. Estimulamos os alunos a aprofundar a prática da ioga com a meditação, as práticas devocionistas e o vedanta, mas tudo isso é ministrado em cursos separados ou em nossos *ashrams*, onde os hóspedes participam de uma movimentada rotina diária, incorporando todas as importantes disciplinas iogues.”

Que encontra um aluno ao entrar pela primeira vez num curso de hata-ioga de Sivananda? “O novo aluno pode esperar um excelente, equilibrado e autêntico curso de ioga, dado por professores especializados, que pode se tornar ou a pedra angular de um estilo de vida novo e mais sadio, ou o alicerce de uma prática espiritual completa”, respondeu Srinivasan. “Nós estimulamos os alunos a avançar devagar, embora desenvolvendo uma rotina definida. Oferecemos um fundamento muito firme, nos cursos para iniciantes, e como os nossos professores consideram a ioga um estilo de vida completo, os alunos sérios podem esperar ser orientados para avançar no caminho da hata-ioga e da raja-ioga, tanto quanto eles forem capazes de se comprometer com a prática disciplinada.”

Os centros de ioga de Sivananda também oferecem cursos de quatro semanas de treinamento de professores em seus *ashrams* espalhados pelo mundo. Mais de 6 mil professores foram treinados pro Swami Vishnu-devananda e seus discípulos. Outras informações pelo telefone 800-783-9642 (E.U.A.).

## YOGI BHAJAN

Ravi Singh, diretor do Kundalini Yoga Center da cidade de Nova York, conta que a ioga *kundalini* surgiu como uma tradição doméstica do norte da Índia, especificamente voltada para as pessoas ocupadas, que mesmo sem poder dedicar horas diárias à ioga, queriam uma prática concentrada e eficaz. Originalmente, era uma ciência fechada e reservada para os alunos leigos avançados. O código de silêncio foi violado em 1969, quando Yogi Bhajan levou a prática para os Estados Unidos e começou a preparar professores de ioga *kundalini*. “Sentindo que, com o início da Era de Aquário, já não existiriam práticas secretas, ele abriu as comportas.”

“*Kundalini* é a bioenergia fundamental do ser, a mais alta freqüência do prana. A maioria das pessoas tem acesso a essa bioenergia apenas o suficiente para estar viva. A ioga *kundalini* é um meio sistemático e agradável de constituir essa energia, uma lenta catarse. O processo compreende certos limites e equilíbrios enquanto trabalhamos com os sistemas glandular e nervoso a fim de preparar o aluno para acomodar mais energia. Quem fizer o sistema tal como ensinamos não terá acesso a mais energia do que pode suportar agradavelmente. Não achamos conveniente o excesso de carga. A maior parte das experiências negativas que as pessoas narram refletem muito mais o seu estado de bloqueio que o de abertura. A *kundalini* é o florescer do potencial de cada um, sendo que o seu despertar deve ser uma experiência positiva. Não é outra a finalidade da ioga.

“Em meus cursos, sempre começamos pelo aquecimento da coluna vertebral e com algumas flexões e torceduras espinais. Damos muita ênfase ao trabalho com o nervo ciático, por isso fazemos alguns alongamentos de poses e contraposes. Depois disso, iniciamos uma seqüência específica. Um dia pode ser uma série para o fígado; outro, uma para abrir o coração; um dia, fazemos uma série para os pulmões; outro, talvez uma para superar o medo ou a raiva. Em um mês, tudo é coberto.”

“Damos muita ênfase à respiração. Também usamos diversos movimentos. Certas pessoas não conseguem nada conservando posturas, mas, quando se movem e respiram, os benefícios são imediatos. Também pensamos num mantra durante os exercícios de respiração, de modo que cada

aula passa a ser uma meditação em movimento. E enfatizamos muito a ciência da seqüência e a combinação dos exercícios para gerar um efeito maior que a soma das partes.”

A organização mundial de Yogi Bhajan se chama 3HO Foundation. Você pode entrar em contato com a sede da 3HO International pelo telefone 310-552-3416 (E.U.A.).

## ESCOLHENDO O PROFESSOR

Após inúmeros telefonemas, eu tive a impressão de apenas haver arranhado a superfície dos muitos tipos de cursos de hata-ioga hoje em dia oferecidos nos Estados Unidos. Mesmo assim, esta sinopse pode lhe dar uma idéia geral do que há por aí: quais são os diferentes estilos e atitudes de algumas das escolas mais importantes.

Enquanto você estiver pensando em que curso de hata-ioga se inscrever, eu lhe recomendo telefonar para o professor e fazer algumas perguntas específicas que o orientarão na decisão. A maior parte dos instrutores de hata-ioga tem prazer em responder às perguntas e informá-lo sobre as outras tradições, caso não possa oferecer o que você quer. São duas as perguntas mais importantes que deve fazer quem está selecionando um professor de hata-ioga. Você pode ter outras além delas.

1. “De que instituição iogue é o seu certificado?” Embora haja excelentes instrutores sem certificado, é sempre bom averiguar suas credenciais. O aluno pode se machucar numa aula de hata-ioga dada por um professor incapaz de assumir e manter corretamente uma postura e de transmitir o processo ao aluno. O certificado geralmente significa que ele teve pelo menos um preparo rudimentar em anatomia e fisiologia, coisa indispensável para que o curso ofereça segurança. Se você estiver grávida, se for extremamente tenso ou tiver problemas de saúde, como hipertensão, notifique o professor e verifique se ele sabe lidar com isso ou não.

2. “O seu estilo de ensino é brando, vigoroso ou fica entre as duas coisas?” É importante saber o que o curso exigirá do seu físico. Se você estiver fora de forma ou tiver alguma dificuldade física, como um disco vertebral que tende a deslocar-se, talvez valha a pena começar com um estilo lento, relaxado, de hata-ioga. Se, pelo contrário, está em excelente condição física e gosta de exercícios aeróbicos de movimentos rápidos, exigente, escolha o professor que tenha afinidade com esse estilo.

E, quando achar o curso de hata-ioga que lhe convém, aproveite!

*Linda Johnsen é autora de Daughters of the Goddess: The Women Sainsts of India [As filhas da deusa: as mulheres santas da Índia].*

*Reimpresso com autorização da YOGA INTERNATIONAL, RR 1, Box 407, Honesdale, Pensilvânia 18431, 717-253-4929.*

*A Yoga International publica um catálogo anual de professores e cursos de ioga. Para recebê-lo gratuitamente, ligue para a Yoga International: 800-584-6999 (E.U.A.).*

# APÊNDICE D

Como Encontrar o Bom Professor de Ioga

De Sandra Anderson

ENTÃO VOCÊ ESTÁ PROCURANDO um professor de ioga. A hata-ioga se tornou tão popular na década passada que não faltam bons professores, a não ser nas cidades pequenas. Mas como encontrar um que seja bom para você?

Comece com alguns minutos de reflexão: que você quer da prática da ioga e que espera do professor? Quase todos temos metas e expectativas que nos escapam à consciência ou, na melhor das hipóteses, estão vagamente definidas. Mas ter um ou mais objetivos em mente ajuda. Por exemplo, se você procura alívio para um determinado problema como lombalgia, dor de cabeça ou curvatura da espinha, pode ser conveniente perguntar ao “candidato” a professor sobre a sua experiência e habilidade no trabalho com tal problema. Se quer se aliviar do estresse, é possível que prefira um instrutor que enfatize a respiração, as técnicas de relaxamento e a meditação. Caso a sua prioridade seja a força e a flexibilidade, talvez seja melhor um exercício mais vigoroso.

- Não tenha medo de indagar sobre a qualificação do professor, sobre sua filosofia de ioga e seu estilo de ensino. O bom professor acolhe bem essas perguntas, e as respostas podem lhe dizer imediatamente se ele lhe interessa ou não.

- Escolha uma pessoa bem preparada: não se aprende hata-ioga com livros ou vídeos, e os bons professores, independentemente de sua bagagem e de sua escola de ioga, dirão quem os instruiu e estarão dedicados a alguma forma de estudo ou prática de aperfeiçoamento. Desconfie de qualquer um que se diga autodidata.

- Experimente algumas aulas com instrutores diferentes e veja qual é o melhor para você. Se for novato na prática da hata-ioga, pode ser que você demore um pouco para decidir qual é o estilo de ensino que prefere. Mesmo

que decida, é provável que acabe descobrindo que suas necessidades mudam com o tempo. Por exemplo, tendo atingido certa força e flexibilidade, não é impossível que você se sinta atraído por um professor que o estimule a usar essas faculdades para aprofundar a consciência interior. A prática frutífera de hata-ioga é sempre dinâmica: expande e altera a sua capacidade de crescimento.

- Seja prático ao escolher o instrutor ou o centro de ioga. Se não estiver suficientemente motivado para atravessar a cidade na hora do *rush* para ter uma aula, escolha um mais conveniente. O benefício está na prática, não na quantidade de boas intenções que você leva no coração.

- Seja gentil consigo. A ioga pode ser um desafio, mas também deve ser agradável. Caso você se sinta deslocado ou sobrecarregado na aula, continue procurando. Um bom professor fará com que você se sinta calmo, inspirado e mais em contato consigo mesmo. Você deve ter vontade de ir à aula e gostar de estar lá, mesmo que ela lhe exija um pouco em termos emocionais e físicos. Respeite os seus sentimentos.

Isso nos leva à última pergunta, talvez a mais importante. O professor lhe inspira respeito? Você gostaria de ser como ele? Confia em que ele pode ajudá-lo a atingir os seus objetivos? Melhor ainda: pode ser que você se dê conta, subitamente, de que tem sonhos maiores do que havia percebido no começo. Quando encontrar o bom professor, você considerará cada aula um presente que não vale a pena perder.

*Reimpresso com autorização da YOGA INTERNATIONAL, RR 1, Box 407, Honesdale, Pensilvânia 18431, 717-253-4929 (E.U.A.).*

FIM