



BELO E DISFUNCIONAL

*A vaidade é o prato dos parvos. Mas os sábios também condescendem em comer dele muitas vezes.
(Jonathan Swift)*

Nem sempre o belo é adequado, e quando se opta por algo sem conhecer as suas verdadeiras causas, e consequências, estaremos em linha com visões mercantilistas, de moda, que nada trazem de positivo à realidade nomeadamente quando estamos em áreas como as Artes Marciais.

Tenhamos em conta que o belo é um conceito que muda com os tempos. O que à trezentos anos atrás era a ideia de um corpo feminino belo, avantajado, rechonchudo, como se vê no quadro “O nascimento de Vénus” de Sandro Boticelli, hoje nas donzelas encontramos moças anoréxicas, escanzeladas, “boas” para qualquer individuo com perturbações necrófilas, e que são quase um insulto a quem morre de fome, porque não tem de comer, ou quem sofreu os horrores dos campos de concentração. Mas a “beleza” tem razões que a razão desconhece e a vaidade (e as perturbações neurológicas) fazem-nos fazer as figuras mais tontas.

Há uma obsessão masculina, e não só, pelo trabalho de desenvolvimento da rigidez dos músculos abdominais que ao fim dos tempos produz uma imagem aparentemente sexy, potente e de grande saúde. Faz-me lembrar as espadas direitas dos ninjas que, saída da cabeça de um produtor de Hollywood, se tornou uma realidade incontornável na cabeça de “ninjas” de todo o tipo.

Será que quem aprecia, e deseja, aquele tipo de corpo, para além de consumir um estereótipo, burro e prejudicial à saúde, de produto “imagético”, tem noção do que está para além da imagem?

Tentemos separar aquilo que são as nossas inseguranças, e a necessidade de as superar, com a realidade funcional do nosso organismo. Vamos começar pela fonte.

Já alguma observaram a respiração de um bebe ou de uma criança jovem quando dorme? E a respiração de um animal, por exemplo de um gato? O baixo-ventre dilata em função do processo respiratório e torna aquela zona volumosa. Primeiro passo efectuado: observar.

Tentemos entender para quê. Para que é que se produz aquele tipo de estrutura muscular? Desempenho atlético? Melhoria das funções dos órgãos da zona? Ficar mais “belo”? Parecer mais saudável? Porque sim e porque o artista x faz isso e fica bem na foto? Não quero saber a resposta ... Bom, atingimos a segunda etapa, que é o porquê.

Vamos agora tentar discernir sobre a funcionalidade. Já alguma vez tiveram a oportunidade de respirar?

Passemos a explicar o que é respirar e para que serve. Iniciamos a nossa vida, no mundo exterior, com uma inspiração e passamos para o mundo interior com uma expiração e, até lá, podemos viver sem muitas coisas mas há duas que são fundamentais e entre elas encontramos a respiração.



Nesta altura estarão alguns a perguntar-se sobre o que a respiração tem a ver com abdominais. Tudo! Resumir a respiração à zona do tórax é como resumir o acto sexual à procriação.

Continuando na respiração ... Ela permite, entre outras funções: 1) oxigenação do cérebro, 2) reforço do sistema imunitário, 3) controlo das emoções, 4) apoio ao sistema digestivo.

É talvez sobre esta ultima função (sistema digestivo) que iremo-nos demorar mais. Quem teve oportunidade de estudar anatomia, fisiologia e abordagens como o Yoga sabe que a capacidade de controlo do corpo é muito superior do que anteriormente se sabia. Uma pessoa preparada consegue obter um controlo mental e físico dos órgãos abaixo do diafragma de tal forma que mesmo os esfíncteres são manipulados pela pessoa. Permite beber um copo de água e momentos depois ela sair pelo ânus. Estranho? Não! Real. Esta técnica, e diz-se técnica porque está ao alcance de qualquer um que aprenda, senão seria uma habilidade.

Vamos agora falar sobre o processo respiratório. A teoria do saco de água. As fases da respiração. Observe o processo de introduzir água dentro de um saco plástico (os pulmões). A água (o ar) deve começar por depositar-se no fim do saco (respiração abdominal) e ir gradualmente até atingir a zona torácica com o abrir pleno do peito, acabando por atingir o topo, ou zona clavicular. Este processo ficará grandemente prejudicado se não for feita a deslocação do diafragma para baixo, o que será difícil com músculos tão endurecidos. Olhando para esta respiração iremos naturalmente ver a zona abdominal dilatar-se significativamente de forma a obter o máximo de oxigénio. Como será isto possível com os músculos endurecidos?

A estrutura normal do corpo do ser humano forma uma quase pirâmide, com a cintura acentuada e o que a que assistimos hoje é a inversão dela com uma cintura fina. Neste processo a respiração fica grandemente prejudicada e não deixa de afectar o processo de oxigenação do cérebro e o normal funcionamento da digestão e do que ela representa para uma vida saudável e produtiva. Talvez não seja por acaso que na nossa época aumentam e vão ainda aumentar mais as doenças de foro neurológico.

Como podemos concluir por este texto, a moda absurda de endurecer a zona abdominal entra em conflito não só com o normal funcionamento dos órgãos localizados na área como dificulta o movimento respiratório. Não são as Artes Marciais que apontam para este processo de endurecimento, é a vaidade pessoal, a incompreensão do processo fisiológico saudável e mesmo, no plano do que é o estudo nas Artes Marciais Japonesas, a incapacidade de entender o funcionamento da energia estudada naquilo que se designa por Haragei. Deixemos as barriguinhas duras para os artistas de cinema, porque eles são fantasias e se as meninas sonham com eles é porque sonham mal. Eu prefiro lidar com a realidade. Não falo de pança de cerveja como é óbvio. Prefiro uma boa barriguinha de Buda.

Lisboa, 11 de Setembro de 2014