

YOGA AS MEDICINE. THE YOGIC PRESCRIPTION FOR HEALTH AND HEALING. McCall T. New York: Bantam Books; 2007. 592 pp.

978-0-553-38406-2

O livro, com 568 páginas, apresenta posturas de Yoga como terapia, algumas repetidas, para diferentes doenças e sua extensão poderia ser reduzida ao ter reunido as fotos das posturas num apêndice. No entanto, é de fácil leitura e, já na Introdução, o autor faz uma breve descrição autobiográfica sobre a sua trajetória com a prática do Yoga, expressando, entre outras coisas, que: *“O processo de aprendizado sobre Yogaterapia não foi fácil. Para iniciantes, não existe um só lugar para adquirir este conhecimento; o mundo do Yoga é incrivelmente balconizado. Há dezenas de tradições competindo entre si, muitas das quais não parecem interessadas em compartilhar suas descobertas umas com as outras, ou com o mundo exterior. (...) Além do mais, alguns professores de Yoga com muito para oferecer são tímidos na hora de enfatizar o potencial terapêutico do Yoga e outros, que a meu ver têm bem menos substância, declaram claramente que o seu tipo de Yoga cura qualquer doença”* (p. xvii).

Essa narrativa remete à noção de campo de Bourdieu¹ e permite compreender o Yoga como um campo de produção de bens simbólicos e materiais, com agentes nos pólos dominante e dominado, cujos interesses giram em torno das estratégias de reprodução, para defender o monopólio do poder, ou subversão, com ações que forcem o direito de entrada e reconhecimento.

Ainda na Introdução, o autor, como médico, admite que a maioria dos seus colegas com práticas convencionais não têm noção do potencial do Yoga na medicina. Além disso, afirma não se lembrar de ter ouvido uma única palavra sobre Yoga na escola médica, nos três anos de treinamento de residência em medicina interna e nas dezenas de seminários que freqüentou.

O livro apresenta outras três partes: *Yoga como Medicina, A Prática do Yoga e Yogaterapia em Ação*. Na parte primeira, o autor ilustra o Yoga como uma forma de medicina, relacionando os fatores estresse, saúde e cura com a abordagem yóguica do cuidado. Traz, ainda, uma revisão da literatura, mencionando estudos científicos que investigam o poder de cura do Yoga, aproximando esta prática milenar da ciência ocidental.

Na segunda parte do livro, *A Prática do Yoga*, há dicas sobre como evitar algumas lesões durante a prática, bem como: descrições de alguns sistemas de Yoga (Iyengar; ViniYoga; Ashtang/PowerYoga; Bikram/Hot Yoga; Kripalu; Phoenix Rising Yoga Therapy; Anusara; Kundalini Yoga; Yoga Integral; Tantra etc.); sugestões de como encontrar um bom professor e um plano passo a passo para iniciar e manter a prática yóguica.

Mas é na parte terceira do livro que o autor introduz vinte capítulos com conselhos descritivos e não prescritivos sobre condições específicas de saúde e a prática do Yoga. Os distúrbios ou as patologias abordadas são: ansiedade e pânico; artrite; asma; dor lombar; câncer; síndrome do túnel carpal; síndrome da fadiga crônica; depressão; diabetes; fibromialgia; cefaléias; doenças cardíacas; pressão alta; HIV/AIDS; infertilidade; insônia; síndrome do intestino irritável; menopausa; esclerose múltipla; e obesidade.

Embora o livro seja didático, bem ilustrado, com quadros sinóticos ao final de cada capítulo, que oferecem uma abordagem holística de cada doença, um

bom glossário de termos sânscritos, sente-se falta da contextualização do Yoga na Índia moderna. Sobre tudo, porque é sabido, por exemplo, que Gandhi popularizou a Cura pela Natureza (“*Nature Cure*”), pelo fato de o método: ser de baixo custo, evitar remédios caros, ser facilmente acessível, promover autocuidado, estimular estilo de vida simples e saudável, baseado em dieta vegetariana e várias terapias, incluindo o Yoga, usando somente elementos naturais, como: o ar, a terra, a água, a luz solar e o elemento etéreo (*akash*)².

Destaca-se, ainda, que o autor deixa grandes vazios históricos na medida em que cita a origem exageradamente remota do Yoga na primeira parte do livro (sétimo milênio da era anterior), enquanto que autores como Ruff³ e Fields⁴ situam o período do Proto-Yoga em torno de 3.000 a 1.800 a.C. e 2.600 a 1.500 a.C, respectivamente. Em seguida, o autor se refere ao ícone do Yoga Clássico, Patânjali, para apresentar a aplicação terapêutica de algumas posturas de Yoga da linha Iyengar, sem apresentar um entrelaçamento contextual entre as diferentes tradições e sua origem terapêutica. Assim, ensina basicamente técnicas de Hatha-Yoga, cujas posturas físicas começaram a surgir por volta dos séculos VIII a XII com os Nâthas e Maheshvaras na Índia⁵.

Por fim, McCall afirma que o Yoga é uma medicina forte e também uma medicina lenta, que, comparada à biomedicina, oferece diferentes perspectivas sobre

saúde e doença. Além disso, aponta que visualizar o mundo através de ambos os paradigmas ajuda a ver a realidade mais claramente, permitindo escolhas mais amplas, no entanto é enfático em afirmar que nenhuma revisão de pesquisas ou visita a clínicas ou centros de mestres yogues é suficiente para compreender os efeitos do Yoga na saúde, pois cada um há que vivenciá-lo em si mesmo.

Pamela Siegel
Nelson Filice de Barros
Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
pam@mpcnet.com.br

1. Bourdieu P. Sociologia. São Paulo: Editora Ática; 1983. (Série Grandes Cientistas Sociais).
2. Alter JS. Asian medicine and globalization. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 2005.
3. Ruff JC. History, text and context of the Yoga Upanishads. Santa Barbara: University of California; 2002.
4. Fields GP. Religious therapeutics. Body and health in Yoga, Ayurveda, and Tantra. Delhi: Motilal Banarsidass; 2002.
5. Feuerstein G. A tradição do Yoga. São Paulo: Editora Pensamento; 1998.