

Ioga para Corrigir a Visão

DR. KAZUHIRO NAKAGAWA

loga para Corrigir a Visão

Tradução de:
Maria Antónia Vasconcelos

Pergaminho

CAPÍTULO 1

A sobrevivência humana depende do “poder de ver”

A maior parte dos seres humanos, desde o momento em que nascem até ao fim da sua vida, dependem do sentido da visão para o seu dia a dia.

É tão evidente que nenhum de nós tem sequer consciência disso.

No entanto, sem o poder de ver – a nossa visão – não conseguiremos dar nem um passo.

Experimentar o mundo dos invisuais

A nível inconsciente, estamos todos convencidos de que as coisas más só acontecem aos outros – coisas más como contrair uma doença, ferir-se gravemente, envelhecer ou mesmo morrer. Dizemos a nós mesmos que essas coisas não nos vão acontecer e que vamos viver de boa saúde toda a nossa vida.

Mas quando, como eu, passamos o dia todo a ouvir histórias de pessoas afetadas por uma miopia incapacitante e as complicações que lhe advêm dessa patologia, de pessoas que quase perderam a visão devido a um glaucoma, um descolamento de retina ou hipermetropia devida à idade avançada, ou ainda de pessoas que perderam a visão temporariamente, acabamos por nos dar conta de que, nos dias de hoje, não sofrer de um qualquer problema da visão é quase um milagre.

Recentemente, participei num evento chamado “Diálogo no Escuro”, que me deu a oportunidade de dar um passeio através de um mundo de escuridão de breu. Com todas as luzes apagadas, o evento teve lugar num espaço situado no piso subterrâneo de um edifício em frente de um grande templo de Tóquio. Grupos de oito pessoas, conduzidos por guias invisuais, tiveram a oportunidade de empreender uma exploração da escuridão. Contando com todos os estímulos sensoriais exceto a visão, escutámos o murmúrio de um riacho e até atravessámos uma área de floresta.

O passeio, em si, foi muito agradável, mas, como eu queria mergulhar totalmente num mundo desprovido de visão, tentei separar-me dos outros de propósito, evitando a ajuda dos guias sempre que pude.

Ao princípio, quando entrei naquela escuridão com a bengala que me deram, fiquei paralisado, incapaz de avançar um centímetro. Estava tão escuro que os meus olhos nunca se habituaram, por muito que eu tentasse focar.

Não me senti assim muito vivo. A preocupação começou a toldar-me a mente, fazendo-me questionar sobre o que iria ser de mim a partir daquele ponto, e o que devia eu estar realmente a fazer. Depois, a frase “Esta é uma era de incertezas, em que não conseguimos ver o que está à nossa frente” surgiu na minha mente. É algo que muitas vezes vemos em jornais e revistas, ultimamente.

Reunindo por fim um pouco de coragem, dei um passo em frente, quando a minha imaginação, concentração e memória entraram em funções todas ao mesmo tempo, induzindo-me a fazer perguntas como: “Que som é este que estou a ouvir?”, “Que cheiro é este?”, e até a reparar: “Esta textura é-me familiar.” Com efeito, estava a reativar as minhas capacidades de sobrevivência e, quando me acostumei à escuridão, pouco a pouco, não pude deixar de me sentir eufórico, tateando os

objetos para compreender o que eram. Estranhamente, era como se tivesse regressado à infância.

Na segunda metade do passeio, foi servido um café e sugeriram-nos que o tomássemos procurando a chávena com as mãos. No entanto, eu não fui capaz de a trazer logo aos lábios. Quando consegui beber o café, achei-o bastante sensaborão e imaginei que o sabor devia ser completado com informação visual.

A hora e meia passou num instante. Quando reemergi num lugar onde havia luz senti uma imensa alegria e, enquanto a tensão se desvanecia, disse a mim mesmo: “Que alívio que é ver de novo!” Senti até uma emoção muito próxima da gratidão por os meus olhos percecionarem a luz.

Apesar de esta epifania ter durado apenas um breve instante, foi o suficiente para eu compreender **como é maravilhoso poder ver – como a vida de todos os dias é, de facto, um infundável *continuum* de momentos profundamente tocantes, sobretudo depois de ter experimentado um mundo onde não se consegue ver nada.** E também se tornou claro para mim o quanto os seres humanos dependem do “poder de ver”.

Experimentem também. Cubram os olhos completamente com uma máscara e movam-se em volta da sala. Talvez o melhor que consigam fazer seja tatear tímida e cautelosamente a porta ou o corrimão das escadas – coisas que usam sem pensar todos os dias. Quanto a sair de casa, é provável que simplesmente desistam de o fazer.

O “poder de ver” desenvolve-se ao mesmo tempo que o carácter

O “poder de ver”, indispensável na vida, está na verdade profundamente ligado ao desenvolvimento da personalidade. Constitui-se juntamente com o ser humano.

Estou convencido de que a formação da minha personalidade foi muito fortemente influenciada pelos meus pais e pelo lugar onde nasci.

Desde que nasci, quando a minha visão ainda não tinha atingido a acuidade visual de 1/10, fui crescendo a observar os rostos dos meus pais, a imitar a sua forma de estar, de pensar e os seus padrões de comportamento. A personalidade forma-se quando a interação com os pais estimula o cérebro. Quando a mãe ri, o bebé também ri, e quando o pai não está à vista, o bebé sente-se inseguro e desfaz-se em lágrimas. O “poder de ver”, que consiste em ver com os olhos, pensar com o cérebro e agir em consequência, é apurado e cultivado no processo de repetição destes mesmos passos.

Nasci em Onomichi, uma cidade em Hiroxima. Cresci no meio da vegetação luxuriante daquele lugar. Onomichi é uma cidade cheia de calor humano, rodeada de suaves colinas, com as águas plácidas do mar interior de Seto que se espriam diante dos nossos olhos. Há também muitos trilhos que levam ao topo dos montes, que são chamados afetuosamente “*yama no shippo no michi*” ou “caudas dos montes”, dos quais deriva o nome da cidade, Onomichi. O templo Jodoji, construído pelo príncipe Shotoku, e que aparece no filme do realizador Yasujiro Ozu *Viagem a Tóquio*, costumava ser o parque onde ia brincar na infância. Há tantos templos em Onomichi, que a cidade é conhecida como a Quioto do Japão ocidental, e eu costumava brincar dentro dos muros do Jodoji com os filhos dos monges budistas. Na primavera, as mil e quinhentas cerejeiras que havia no jardim do templo Senkoji, plantadas, segundo se diz, por ricos mercadores dos tempos antigos, floriam todas ao mesmo tempo. Quando as pétalas começavam a espalhar-se com o vento, a vista era de tal beleza que parecia não ser deste mundo. Ainda me recordo de como ficava emocionado quando contemplava o pôr do sol enquanto escutava

os sinos do templo a tocar, sentado numa grande laje de pedra no cimo de um monte.

A cidade é tal como é mostrada nos filmes do realizador Nobuhiko Obayashi *Exchange Students*, *The Girl Who Leapt Through Time* e *Lonely Heart*. A beleza é verdadeira.

Não posso nem de longe descrever o impacto que aquela vista teve em mim: aquela paisagem de outros tempos fustigada pelo vento e pela neve, os montes que mudam de cor com a passagem das estações, o sol que se reflete cintilando na superfície da água do mar. Este “cenário genuíno” que os meus olhos contemplaram durante os meus tenros anos de crescimento influenciou a formação do meu carácter e constitui um tesouro enterrado bem fundo – uma fonte interior de inspiração tão poderosa que pode sustentar uma pessoa durante toda a sua vida.

Nos tempos atuais, porém, as crianças já não brincam no exterior. Brincam sempre dentro de casa. Mesmo que façam um esforço para ir a qualquer lugar lá fora, a um parque do seu bairro, acabam sempre por retomar aí os seus jogos eletrónicos. Como todo o seu tempo livre é ocupado com os jogos, o número de vezes que dedicam a conversar com os pais diminui. Mesmo quando conversam, na realidade têm a cabeça nas nuvens.

Quer esteja uma bonita flor a florir no jardim, um gato vadio a passear por uma viela ou uma lua cheia no céu noturno, tais maravilhas passam-lhes ao lado, por estarem tão distraídos com os seus jogos. Estão simplesmente desligados do resto do mundo.

O problema é que, quando a única coisa a que uma criança presta atenção é um mundo virtual que aparece num ecrã LCD, a sua personalidade forma-se de maneira deformada, impedindo o desenvolvimento do seu “poder de ver”. Para impedir que isto aconteça, é necessário encorajá-la a sair do pequeno

mundo do LCD em que está imersa, para que possa explorar o que a natureza tem para lhe oferecer com os olhos bem abertos: vastas e grandiosas paisagens que inspiram possibilidades infinitas.

O nosso ritmo diário põe-se em movimento com um toque de interruptor

No início deste livro, afirmei que “tudo começa com a visão”. Por outras palavras, o “poder de ver” é um interruptor que ativa qualquer coisa, que desperta e aciona aquilo que estava adormecido. É uma gênese, um novo começo, o momento em que podemos ter a epifania de um sim à vida. Por essa razão, chamo a esse interruptor visual “o interruptor da felicidade”.

Para ligar o “interruptor da felicidade” é preciso, para começar, absorver luz.

Já ouviu falar de “terapia da luz”?

Nos países nórdicos, como a Suécia e a Dinamarca, o número de pessoas que se queixam de estar deprimidas ou cansadas aumenta no inverno, quando a luz do sol brilha apenas por umas curtas horas. Como os suicídios também aumentam na altura do inverno, podem ver o papel fulcral que a luz do sol desempenha na alteração das emoções. Quando estive na Suécia, passei por praças e parques onde vi muitas pessoas a apanhar sol ociosamente. No Japão, antigamente, apanhar sol no verão era recomendado para evitar a carência de vitamina D e para reforçar naturalmente as defesas do sistema imunitário do organismo. Para esse efeito, a praia de Oiso, em Shonan, tornou-se a primeira estância balnear da moda para banhos de sol. Mesmo ao pé da minha terra, num sanatório nas Terras Altas de Fujimikogen, na província de Nagano, muito conhecido antes da guerra, os doentes iam convalescer expondo-se ao sol.

Os métodos que usam a luz natural do sol para o tratamento ou a prevenção de doenças são genericamente chamados terapias de luz.

Para viver, os seres humanos precisam da energia solar e, quando a absorvemos através dos olhos, o “poder de ver” é ativado. Quando a visão entra em ação, desencadeiam-se várias alterações no corpo.

A luz que entra através dos olhos é convertida na retina – por ação de uma proteína fotossensível, a rodopsina – em impulsos elétricos que atravessam o cérebro antes de dar origem ao pensamento. O cérebro, então, envia instruções ao sistema nervoso, que, por fim, usa a energia para passar à ação.

Sem a entrada inicial da luz pelos olhos, não seríamos capazes de ver, pensar, sentir nem sequer mover-nos. Para desencadear uma ação, temos primeiro de premir um interruptor que ativa o “poder de ver”.

Regressemos um instante ao tema dos países nórdicos: nesses países, quando o poder de ver vacila, ou quando a visão diminui juntamente com a luz solar, a vontade de viver também sofre uma diminuição. Escutando as pessoas que procuram a minha ajuda para melhorar a sua visão, na maior parte das vezes torna-se evidente que também sofrem de depressão e estão a receber tratamento noutra lugar para essa patologia. Na minha opinião, essas pessoas padecem do que eu chamo “depressão míope” ou “depressão presbíope”.

Por que razão diminui a vontade de viver juntamente com a acuidade visual e, por extensão, o “poder de ver”?

Porque o “poder de ver” desempenha um papel fundamental no estabelecimento do ritmo biológico do nosso corpo.

O corpo humano é regulado por um ritmo fixo através de variáveis como o sono, as hormonas e a temperatura. A criação deste ritmo é uma função vital do “*poder de ver*”.

Por detrás do globo ocular, mesmo por cima do ponto onde a retina converge com o nervo ótico, está o núcleo supraóptico. De manhã, quando a luz solar entra pela pupila, o núcleo supraóptico deteta a luz e envia um sinal ao que se chama o terceiro olho, ou glândula pineal. Quando a glândula pineal recebe este sinal, interrompe a secreção de melatonina, a hormona que promove o sono, e inicia o envio de serotonina, a hormona que desperta o cérebro. Assim, o corpo desperta, estabelecendo o nosso ritmo biológico. Quando o sol se põe e fica escuro, recomeça a secreção de melatonina, enquanto cessa a de serotonina: com efeito, o ritmo biológico, ou relógio biológico, está a dar instruções ao nosso corpo para dormir.

Quando o “poder de ver” tem algum problema no seu papel de assimilação da luz, os interruptores de melatonina e serotonina deixam de funcionar corretamente, inibindo uma secreção hormonal adequada. Então, se se verificar uma carência de melatonina, pode sofrer-se de falta de sono; se, por outro lado, houver pouca serotonina, surgirá alguma excitação e irritabilidade porque a serotonina contribui para manter o equilíbrio da mente equilibrada. Em última análise, parece claro que a depressão está relacionada com um ritmo biológico perturbado, o que desencadeia uma diminuição da vitalidade ou vontade de viver.

Aliás, corrigir o desfasamento do relógio biológico do corpo faz também, mais uma vez, parte do “poder de ver”. Apesar de o corpo não estar necessariamente sintonizado para um ciclo de 24 horas, ao detetar a luz solar da manhã com os olhos, o ritmo interno do corpo adapta-se maravilhosamente a um ciclo de 24 horas. Os seres humanos, desde o início, foram dotados com este tipo de funcionamento de rádio-despertador.

Para evitar a depressão, é essencial tratar bem os olhos, que são os pontos de entrada da luz. É fundamental expor-se bem ao sol matinal todas as manhãs e manter um ritmo rigoroso para o nosso corpo.