

CRÔNICA

Orlando Pontes • ojpontes@gmail.com

O Todo-Duro no Yoga

Sedentário praticante, vez por outra Salatiel aproveitava a insônia matinal para se arrastar, preguiçosamente, pela pista de cooper do parque próximo à sua casa. Não era exatamente uma caminhada; no máximo um passeio de contemplação à natureza.

Embora a disposição para a prática de exercícios físicos jamais tenha sido seu forte — especialmente após “pendurar as chuteiras” das peladas que jogava nos fins de semana antes dos 40 anos —, após os 60, isso se tornou ainda mais esporádico.

Infelizmente, para ele, a confortável prática do sedentarismo não encontra respaldo em nenhum manual médico — pelo menos entre aqueles que o atendem. A cada consulta ao cardiologista, a orientação é a mesma: procurar uma academia ou algo que o valha, como os indefectíveis personal trainers.

Certo dia, em um dos seus desprezíveis passeios pelo parque, atentou para um grupo de pessoas sentadas no chão sobre pequenos tapetes. De longe, pareciam todas muito tranquilas, paradas ou em movimentos leves e sincronizados.

Aproximou-se. Tinha uma professora. Solícita, a moça explicou tratar-se de uma turma de Yoga. Esclareceu sobre matrícula e mensalidade e propôs uma

aula experimental. Que beleza! Era aquilo que procurava. Dali em diante, passaria a cumprir, sem muito esforço, a exigência do médico, sob a perspectiva de uma velhice saudável.

Moleza, imaginou. Passar uma hora, duas vezes por semana, sentado à sombra de árvores em movimentos lentos, sem precisar correr ou pegar peso. A turma só de mulheres de meia-idade, pouco mais novas, pouco mais velhas que ele. Daria show.

No dia seguinte, às 10h (nem pensar no horário 6h, aquele de pegar o Sol com a mão!), a aula experimental. Conforme solicitara a professora, apresentou-se 10 minutos antes. “O Yoga segue fundamentos para trabalhar quatro pilares físicos: força, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade... E blá-blá-blá-blá-blá-blá”.

As cinco colegas já estavam posicionadas, sentadas, cada qual em seu tapete. “Bom dia! Este é o Salatiel. Ele vai nos acompanhar na atividade de hoje. Todo



mundo na posição inicial. Coluna ereta! Solas dos pés se tocando! Inspirem! Contem até quatro antes de expirar! Só respirem pelo nariz! Boca fechada!...”

Os primeiros dois minutos foram suficientes para ele perceber que aquilo não era brincadeira. Como inspirar e expirar só pelo nariz com o seu desvio de septo (no popular, pau da venta torto)? Como sentar no chão mantendo a coluna ereta com a lordose que há décadas incomoda a lombar?

“Todos de pé”, determinou a mestre. “Pé direito no chão, braço direito esticado pra frente, perna e braço esquerdos para trás. Mantenham o equilíbrio. Ninguém olha o que o outro está fazendo. Concentre-se no seu próprio corpo”.

Foi a deixa que ele precisava. Fechou os olhos e

passou os 57 minutos seguintes praticamente sem voltar a abri-los. Exceto em raras ocasiões em que, de soslaio, percebia o quão ridículo era sua postura.

As colegas se alongavam, seguindo as instruções da professora, que, a título de demonstração, desdobrava-se como se não tivesse juntas. Tão leve que ele se lembrou do boneco Michelin, balançando leve ao sabor do vento.

Às 11h em ponto, o suplício acabou. A professora liberou a turma e voltou ao particular com ele. Apenas para confirmar tudo aquilo que, em silêncio e de olhos fechados, aprendera naquela hora: Yoga não é pra fracos, tampouco para principiantes.

“Percebi que você está bastante encurtado. O Yoga não se utiliza de equipamentos. Nosso aparelho é

nosso próprio corpo. Portanto, pense bem e me responda nos próximos dias se pretende ingressar em nossa filosofia milenar ou se não seria melhor praticar outra atividade”.

Salatiel jamais deu o feedback à professora Boneco Michelin. Mas, nos dias que a vontade de ver a natureza do parque supera a preguiça, continua indo ao parque pela manhã. E, a distância, nunca mais deixou de perder alguns segundos para admirar aquelas mulheres em seus movimentos lentos e sincronizados.

E no seu íntimo, as reverencia, com uma ponta de inveja. Como são fortes, equilibradas e flexíveis! Mas comemora a própria mobilidade, que lhe assegura a condição de ainda poder ir ao parque assistir àquele balé.