

Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) Neurociências e Saúde:

4

a Plena Atenção e o sistema esquelético-muscular: o movimento corporal

Arthur Shaker Fauzi Eid

A sustentação dos tecidos e órgãos do corpo humano é possibilitada pelo esqueleto, palavra que deriva do grego *skeleton*, dissecar, tornar seco. É a parte mais dura do corpo. Protege os órgãos internos e fornece base de apoio para a fixação muscular.

Já nessas primeiras características, poderíamos perceber ângulos simbólicos significativos: suporte, sustentação, apoio, proteção, eixo, arquitetura, articulação base para a movimentação dinamizada e flexibilizada pelos músculos, tendões, cartilagens. E não é sem razão que em muitos ritos funerários tradicionais os ossos tinham especial significação: “o princípio indestrutível da vida; o essencial; ressurreição, mas também mortalidade e o transitório; supões-se frequentemente que a destruição dos ossos atrasaria a ressurreição” (Cooper, 1982, p.23).

Como a parte mais resistente do corpo, os ossos, ao simbolizar o aspecto indestrutível da vida, eram preservados; por isso o corpo, para certas tradições, deveria ser enterrado. Entre os Mbyá-Guarani, no corpo humano, o esqueleto masculino é chamado *yvyra'ikãgã*, palavra sagrada usada pelos deuses, que significa “ossos daquele que porta a vara-insígnia”. *Yvyra'í* é a vara-insígnia, símbolo do poder do deus criador Ñande Ru e dos dirigentes. Na extremidade de *yvyra'í* surgiu as chamas e a neblina das quais será engendrado o Universo. *Kãgã* são os ossos (*kã, kang*). Interessante: na língua Páli, *anga* designa “membros”; *anguli* “dedo”. Nexos entre certas línguas arcaicas? Tema de pesquisa. O corpo-ossos da mulher é chamado *takuaryva'í kãgã*, pois a mulher usa uma vara de bambu (*takua*) para dirigir as danças e os cantos. A conservação dos ossos se relaciona com a ressurreição dos corpos,

tema também presente nas tradições semíticas (Judaísmo, Cristianismo e Islamismo). Entre os Guarani, o cadáver é enterrado num cesto de taquaras; após a putrefação das carnes, o corpo é exumado, os ossos cuidadosamente guardados num recipiente de madeira, e objeto de cantos e recitações, na convicção da ressurreição dos esqueletos (Cadogan, 1959, p. 17, 51-52).

O esqueleto também simboliza a Morte, “a sutil passagem do tempo e da vida. Com a grande foice e a ampulheta, o esqueleto configura o Ceifador, cortando a vida; pode também simbolizar a lua, as sombras, os deuses da morte e é especialmente associado a Cronos/Saturno e ao deus maia da morte e do mundo subterrâneo. Na Alquimia representa o estágio da putrefação na Obra, e é expresso pela cor negra” (Cooper, 1982, p.153).

Já em certas tradições, como no Budismo, a cremação e redução dos ossos à cinzas denota a ênfase marcante na impermanência. Pouca importância se daria aos restos mortais do corpo, embora em certas linhagens se costume guardar as cinzas numa urna, sendo objeto de culto pelos parentes. Em muitos mosteiros budistas, há um esqueleto humano para nos lembrar da verdade da impermanência, escondida por detrás a aparência da pele.

A pele, como revestimento, realiza várias funções: protege o corpo contra a invasão de corpos estranhos, regula a temperatura corporal, sensorializando o frio, o calor, a pressão; nela há terminações nervosas e órgãos sensoriais para a percepção da viscosidade, dureza, aspereza, maciez, umidade; a camada externa de células mortas (a queratina), sempre descamando e se renovando, é um revestimento bastante impermeável à perda de água e resistente ao atrito.

Por um lado, a pele serve fisicamente de proteção; mas por outro, é objeto de cobiça dos sentidos, mantendo a mente apegada às ilusões do mundo sensorial, haja visto o quanto investimos em nossa aparência física, pois que muito de nosso relacionamento com os outros e com nossa auto imagem é influenciado pela percepção e valorização da imagem corporal. Não há nada de errado em cuidarmos de nossa aparência física. Manter o corpo limpo e com aparência saudável é normal. O problema é o apego. Subjacente ao apego à nossa aparência está a raiz da ignorância: por detrás de nossa relação com nossa auto imagem, principalmente a facial (“espelho, espelho meu”), está a noção de um “eu” que se identifica com o corpo. E nesta identificação, o rosto ganha um lugar marcante. Por isso os salões de beleza e centros de estética facial vivem repletos. O “valor de mercado” de nossa

aparência facial no mundo social é grande: afeto e auto estima são negociados, em variados graus, através do modo como vemos e somos vistos em nossas aparências. E num nível mais profundo, toda vez que nos olhamos no espelho, lá está refletida essa noção: “Isto sou eu!”. E esta noção de uma identidade “eu-ego”-corpo é uma delusão, uma construção criada pela ignorância sobre a natureza insubstancial dos agregados corpo-mente.

Desta visão distorcida surge a lamentação: a boa aparência e a pele sensual trazem ganhos de prazer; sem isto como vamos viver? É certo, se não trouxesse alguma gratificação, não investiríamos tempo e energia nisso. Não há nada de errado no experienciar certo prazer gerado pelo contato dos sentidos com os objetos correspondentes: imagens (consciência visual), sons (consciência sonora), aromas (consciência olfativa), gostos (consciência gustativa), tatos (consciência corporal ou tátil, através da pele) e pensamentos agradáveis (consciência mental). A questão é: o quanto dependemos disto? Que grau de clareza temos sobre essas dependências? Quando experimentamos sensações desprazerosas, perdas ou ausências desses ganhos sensoriais, o que acontece com a nossa mente? Permanecemos equânimes, emocional e mentalmente equilibrados? A verdade é que quase sempre sofremos: irritação, raiva, desapontamento, tristeza, frustração, queda na auto estima, depressão.

É verdade que não vamos abandonar tão facilmente o apego ao sensorial e à nossa auto imagem. Investimos muito nisto até agora, o ego se identifica com esses desejos sensoriais, criando raízes profundas de apego na mente. Mas podemos gradualmente mudar nossa compreensão. Começando pela percepção e reflexão sobre o quanto sofremos com as inevitáveis perdas de nossa auto imagem corporal: lesões, cicatrizes, rugas, enbranquecimento dos cabelos, envelhecimento.

Podemos retardar, mas não impedir esses processos: são inevitáveis porque tudo que é condicionado é impermanente (*anicca*). Compreendendo e aceitando esta lei fundamental, podemos gradualmente ir substituindo essa dependência para valores mais profundos, como a sabedoria, a compaixão, o afeto sem expectativa de retorno. Na Meditação da Plena Atenção treinamos o cultivo da visão clara da realidade (*vipassana*), percebendo e aceitando a verdade da impermanência.

Aplicamos para nossa aparência o mesmo treinamento cultivado para com a respiração: reconhecer, aceitar, investigar, não se identificar. No Satipatthana Sutta, no Fundamento da Plena Atenção no Corpo

(*kayanupassana*), Buddha descreve esse treinamento no t3pico sobre a contempla33o das partes do corpo, dividido em 32 partes, das quais 12 se referem 3s partes moles do corpo e 20 3s partes duras.

“Novamente, bhikkhus, um bhikkhu reflete sobre esse mesmo corpo de baixo para cima e partir da sola dos p3s, e de cima para baixo a partir do topo da cabe3a, limitado pela pele e repleto de diversas impurezas assim:

Existe neste corpo:

Cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele;
Carne, tend3es, ossos, medula e rins;
Cora33o, f3gado, diafragma, ba3o e pulm3es;
Est3mago, intestino, perit3nio, fezes e c3rebro;
Bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura;
L3grima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina”.

(U Silananda, 2002, p. 178)

As cinco primeiras s3o as que vemos mais imediatamente: cabelo, pelo no corpo, unhas, dentes e pele. Com plena aten33o, visualizando a forma, o tamanho, a cor e a localiza33o de cada parte no corpo, contemplamos a verdade de sua imperman3ncia, cultivando gradualmente o desapego, a n3o-identifica33o. Certa vez, ap3s uma discuss3o entre um jovem casal, a mulher retirou-se para a casa dos pais, como era de costume na 3ndia. Nesse caminho, a bela esposa viu um monge. E prosseguiu. Pouco tempo depois, o jovem esposo, procurando-a, viu o mesmo monge e lhe perguntou se ele havia visto uma bela jovem por ali passando. Ao que o monge respondeu: vi um esqueleto passando.

Uma interpreta33o equivocada sobre a contempla33o do corpo 3 a de que desapego significaria avers3o ao corpo. Longe disso, avers3o 3 uma forma de ignor3ncia. Cuidamos do corpo para mant3-lo saud3vel, e com o corpo saud3vel, cultivarmos a sabedoria da mente, que nos liberta da ignor3ncia sobre a verdade da imperman3ncia. N3o 3 o corpo ou a imperman3ncia que nos trazem sofrimento, mas sim o apego ao que 3 impermanente.

Retornando 3 reflex3o sobre o esqueleto 3sseo. O esqueleto 3sseo faz a sustent33o do corpo. E duas outras fun33es: reserva de minerais e forma33o das c3lulas do sangue:

“Os ossos contêm reserva de minerais, principalmente de cálcio e fósforo. Esses elementos químicos são fundamentais ao funcionamento das células e devem estar presentes no sangue. Quando o nível de cálcio diminui no sangue, sais de cálcio são mobilizados dos ossos para suprir a deficiência.

No interior de muitos ossos há cavidades preenchidas por um tecido macio, a **medula óssea vermelha**, onde são produzidas as células do sangue: **hemácias, leucócitos e plaquetas**. Determinados ossos possuem **medula amarela**, conhecida popularmente como “tutano”, constituída principalmente por células adiposas, que acumulam gorduras como material de reserva”. (Amabis & Martho, p. 424)

Aqui vamos abrir um ponto importante: como a Meditação da Pena Atenção, enquanto cultivo de uma mente equilibrada, pode influenciar positivamente na regulação harmoniosa dessas funções da reserva-mobilização desses minerais e na formação das células do sangue pela medula óssea vermelha e medula amarela? Novas pesquisas poderão trazer dados esclarecedores.

A sustentação do corpo não é apenas uma questão estática, mas também dinâmica: nossos movimentos. O esqueleto ósseo funciona conjuntamente com o sistema muscular, são dimensões interdependentes. Formado pelos músculos, constituídos de tecidos musculares, possibilitam a contração-expansão para o movimento do corpo, para o andar, correr, dobrar, respirar e tantas outras ações. A questão da dinâmica corporal é vasta e complexa: envolve aspectos psicofísicos, com a expansão espacial e mental, bem como aspectos funcionais básicos, como o processo de alimentação-excreção, a respiração, o bombeamento do sangue pelos vasos sanguíneos.

Tudo no corpo pulsa, se move, contraindo e expandindo. Ossos, músculos, articulações, cartilagens, ligamentos, tendões: uma arquitetura dinâmica, buscando reequilíbrios, consumindo, expelindo, contatando. Na Meditação da Pena Atenção, treinamos a mente a perceber e investigar as posturas corporais. Iniciamos pelas quatro posturas básicas: sentado em pé parado, andando e deitado:

“Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu reconhece: “estou caminhando”; quando em pé, reconhece: “estou em pé”; quando sentado, reconhece:

“estou sentado”; quando deitado, reconhece: “estou deitado”. Qualquer que seja a postura de seu corpo, ele a reconhece”. (U Silananda, 2002, p. 177)

Qualquer que seja a postura corporal, pressupõe algo que é anterior à dimensão física da ação: é a intenção (*cetana*), um fator mental presente em todos os momentos mentais. Da raiz Páli *citi*, significa cognição, conhecimento. Todas nossas ações do corpo, da fala e da mente são precedidas por uma intenção volitiva, e o seu conteúdo determinará a qualidade saudável ou não saudável da ação. Se a intenção é de cobiça, ódio ou ignorância, a ação será não saudável; se a intenção for de não cobiça (generosidade), não ódio (amor irradiante) e não ignorância (sabedoria), a ação será saudável.

E aqui entra uma noção muito importante dos ensinamentos budistas: as ações (*karma*, da raiz sânscrita KR, fazer) geram frutos (*vipaka*), experienciados mais cedo ou mais tarde como estados mentais, saudáveis (*kusala vipaka*) ou aflitivos (*akusala vipaka*), a depender da intenção de cada ação do corpo, fala e mente. Por isso, a intenção-volição é um fator bastante importante no processo de geração dos karmas. O tema do karma (ou kamma, em páli) é vasto e complexo, por ora limitamos a estas colocações primeiras.

A intenção, partindo da mente, ativa o sistema nervoso central, que por meio de impulsos eletroquímicos, envia comandos aos nervos e estes aos músculos, e ocorre o ato de mover. Segundo as Neurociências, as ações corporais podem ser preparadas algumas de forma consciente, outras de forma inconsciente, sem nossa atenção:

“Tanto ações conscientes como inconscientes envolvem o córtex motor primário, que envia sinais de ‘ação’ que contraem os músculos (via medula espinhal e nervos motores). No entanto, enquanto movimentos inconscientes são planejados pelas áreas do lobo parietal, ações conscientes envolvem zonas cerebrais frontais ‘superiores’, incluindo os córtices motor suplementar e pré-motor. Eles também podem envolver as regiões pré-frontais, como o córtex pré-frontal dorsolateral, onde as ações são avaliadas de forma consciente. Pode se perceber os atos conscientes como resultado de uma decisão. Entretanto, áreas inconscientes do cérebro planejam e iniciam movimentos antes de resolvermos conscientemente fazê-los. A “decisão”, portanto, pode ser apenas o reconhecimento consciente do que a mente inconsciente planeja executar” (O livro do cérebro, vol. 2, p.123).

Percepção sensorial, planejamento, decisão, intenção de agir, envio de comandos e ação envolvem processos complexos, aqui colocados de forma pontual e simplificada. Participa desse processo a área cerebral do cerebelo, localizado no Encéfalo, no sistema nervoso central (SNC):

“Para que o corpo execute um movimento complexo, a seqüência e a duração de cada um de seus elementos têm de ser coordenadas com precisão. Isso é controlado pelo cerebelo, por meio de um circuito que o conecta ao córtex motor. Ele também modula os sinais que o córtex motor envia subsequentemente aos neurônios motores. O cerebelo garante que quando um grupo de músculos inicia um movimento, o grupo oposto aja como um freio, para que a parte do corpo em questão atinja a meta com precisão”. (O livro do cérebro, vol. 2, p.123).

Através dos impulsos transmitidos pela cadeia dos neurônios, o comando da ação ativa os músculos. Infiltradas nas fibras musculares esqueléticas (constituída de tecido muscular estriado com proteínas actina e miosina responsáveis pela contração muscular), as terminações nervosas, ao serem disparadas, liberam um neurotransmissor denominado acetilcolina. Através da fenda sináptica conecta o nervo ao músculo, e, sob o controle da vontade, a contração muscular se realiza.

Nesse processo, o cálcio participa de modo significativo: o impulso nervoso, pelos nervos, estimula a fibra muscular, que despolariza, liberando os íons cálcio armazenados no citoplasma, que desbloqueiam os sítios de ligação da actina, que se liga à miosina, e com isso se dá a contração muscular. Quando o estímulo cessa, o cálcio é rebombeado de volta ao retículo sarcoplasmático (espécie de bolsa na fibra muscular) e cessa a contração.

Um fator fundamental nesse processo é a energia, necessária neste e em todo processo vital. A energia é suprida por moléculas chamadas ATP, produzidas na respiração celular. Sua falta leva ao enrijecimento celular. Mas a ATP supre apenas poucos segundos de atividade muscular. Complementar a ela, a principal reserva energética é a fosfocreatina. Os estoques de ATP e fosfocreatina, necessários ao trabalho muscular, são repostos pelas células musculares através da respiração celular, que usa o glicogênio como combustível (Amabis & Martho, p.434-5).

Neste quadro anatômico-fisiológico simplificado, como a Meditação da Plena Atenção pode contribuir para uma saúde mais equilibrada? Com plena atenção, treinamos a mente a se concentrar, perceber e investigar cada pequeno trecho do movimento corporal. Pode parecer óbvio que estamos sempre conscientes e atentos ao corpo quando estamos sentados, caminhando, parados ou deitados. Mas raramente estamos. Na maioria das vezes, nossa mente está imersa em pensamentos distrativos, enquanto o corpo se

move. Daí pisamos num buraco e torcemos o pé, caímos da escada, e sofremos e reclamamos do buraco e dos defeitos da escada.

Com plena atenção, nos aproximamos gradualmente da percepção da intenção de nossos movimentos, nos perguntando: Qual a intenção deste movimento? É necessário? Traz felicidade ou mais sofrimento? Desenvolvemos a regulação do uso de nossas energias internas, a contrapartida interna de uma ecologia saudável, tão necessária em nossos dias atuais; ao invés de sermos arrastados pela ideologia nociva da exploração desregrada das fontes de energia (em nome do “progresso material a todo custo”), não seria mais saudável o cultivo da economia de energia, simplificando a vida, usando nossas energias de modo sábio, com ênfase no desenvolvimento espiritual, na superação do sofrimento? A cobiça pela energia (interna e externa) tem subjacente a cobiça por poderes ilusórios e gera mais cedo ou mais tarde consequências dolorosas.

Junto ao uso sábio de nossos esforços e energias, cultivamos uma resignificação da consciência de nossos movimentos. O que significa estarmos conscientes do movimento? Significa plena atenção cada vez mais próxima da intenção de sentar (e se manter sentado, na postura meditativa), de caminhar, de ficar em pé parado ou deitar. Plena atenção em cada micro momento do ato de se mover, plena atenção em cada respiração (participando conscientemente da respiração celular que possibilita produção das moléculas ATP de energia). Plena atenção das sensações que surgem no corpo à todo momento. Plena atenção nos pensamentos distrativos, plena atenção no surgir e desaparecer de cada um desses fenômenos do corpo e da mente: isto é investigar com atenção. Para quê?

Para o cultivo da sabedoria, saúde, desapego. Para o cultivo do equilíbrio dos nossos processamentos psicofísicos (intenção mental, ativação cerebral via córtex, cerebelo, medula, ossos e músculos, respiração, circulação sanguínea). Plenamente atentos no momento presente, neste corpo. Vitalizar no movimento corporal. Se a energia é importante para a saúde do corpo e da mente, então cultivemos o hábito fundamental do exercício físico. Tônus vital. Corpo desvitalizado, alimentado impropriamente, esgotado pelo estresse de uma vida agitada, sedentária, cheia de desejos ignorantes: sofrimento se aprofundando.

Isto é o significado mais profundo dos movimentos corporais treinados, por exemplo, no Tai Chi. Na Yoga, são os *asanas* (posturas corporais). A palavra **asana** provém da raiz AS, que significa estar-existir no presente.

Praticando as posturas corporais desenvolvemos várias dimensões de saúde: massagem externa, exercício dos órgãos internos, fortalecimento dos músculos através de seus alongamentos e contrações (preservando sua elasticidade), manutenção das glândulas endócrinas (Sri Ananda, 1989, p.52).

Há uma outra dimensão mais sutil de extrema importância: na meditação, ao permanecermos plenamente presentes numa postura corporal ereta, imóvel e confortável, energizamos profundamente o corpo e a mente, e treinamos a mente a perceber e não reagir impulsiva e neuroticamente às aversões e irritações que produzem agitação mental. Por que temos tanta dificuldade de nos mantermos corporalmente quietos? Porque estamos sempre, por ignorância e aversão, fugindo da sensação do desconforto físico. Fugimos da dor e corremos neuroticamente atrás dos prazeres e confortos porque temos medo do sofrimento. Mas esse hábito é fruto da ignorância sobre um fato da realidade: o corpo experimenta dores, podemos mitigá-las, mas não banirmos as dores totalmente. Tendo nascido no corpo, experimentamos a lei da impermanência do corpo, com suas dores. Mas dor não é sinônimo de sofrimento. Podemos ter um sem ter o outro. Uma fórmula bastante útil, apresentada pelo monge budista Bhante Yogavacara Rahula, diz: **S= RxD**. Sofrimento é igual à reatividade (resistência) vezes dor. Podemos ter dor igual a 5, mas se a reatividade é 100, teremos 500 de sofrimento. Mas se a dor for 100, e a reatividade é zero, quanto teremos de sofrimento? Zero.

Trabalhar com o corpo, compreender e aceitar seus limites, usá-lo para a libertação da mente, é o caminho da sabedoria. Portanto, treinar o corpo e a mente a estar presente dentro das posturas, acalmando e investigando as tendências reativas da mente amplia a nossa tolerância aos desconfortos e dores e conduz a grandes benefícios da saúde.

Treinando a plena atenção no corpo presente, adentramos em níveis mais profundos da mente presente. Porém, atenção ao apego, à delusão. Devemos investigar, com sabedoria e desapego, numa progressiva visão clara da verdade da impermanência dos fenômenos do corpo e da mente. Nas palavras do Buddha:

Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu reconhece: “estou caminhando”; quando em pé, reconhece: “estou em pé”; quando sentado, reconhece: “estou sentado”; quando deitado, reconhece: “estou deitado”. Qualquer que seja a postura de seu corpo, ele a reconhece.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando no corpo os seus fatores de aparecimento, ou permanece contemplando no corpo os seus fatores de dissolução, ou permanece contemplando no corpo tanto os fatores de aparecimento como os de dissolução.

A plena atenção de que “existe apenas o corpo” se estabelece. A plena atenção se estabelece apenas com a abrangência necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Permanece despreendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo.

(U Silananda, 2002, pág.177).

O termo *bhikkhu*, embora geralmente se refira aos monges, aqui neste contexto significa todo aquele seriamente envolvido com a prática meditativa. Através do treinamento da meditação formal, irradiamos a atitude mental contemplativa da clara compreensão para todas as posturas corporais em nossa vida cotidiana, e cultivamos o progressivo desapego à visão errada e aos cinco agregados corpo-mente. Isto é o caminho da libertação do sofrimento.

Referências

Amabis, J. Mariano; Martho, Gilberto R. **Biologia dos organismos**. Vol. 2. SP: Editora Moderna, 1998.

Cadogan, Léon. **Ayvu Rapyta**: textos míticos de los Mbyá-Guarani del Guairá. São Paulo: Boletim da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo, FFLCCHUSP, no. 227, 1959 (Antropologia no. 5).

Cooper, J.C. **An illustrated encyclopaedia of traditional symbols**. London: Thames and Hudson, 1982.

O Livro do Cérebro. Vol 2. SP: Duetto, 2009.

Sri Ananda. **The Complete Book of Yoga**. *Harmony of Body&Mind*. New Delhi: Orient Paperbacks, 1989.

U Silananda, Sayadaw. **The Four Foundations of Mindfulness**. Boston: Wisdom Publications, 2002.