Feras do Jiu-Jitsu apontam os 10 maiores benefícios da prática da arte suave

TATAME®

www.tatame.com.br

REI DO RIO

Nos braços do povo, José Aldo se consagra e desponta como novo ídolo dos brasileiros

CRUZ x FABER
Eles se odeiam, mas terão que conviver na casa do TUF 15

FRANK MIR
Algoz de Minotauro analisa categoria e decreta: "Cigano é assustador"

#192

fevereiro de 2012 R$9,90

ISSN 1414-3135

POLÊMICA: números comprovam que o MMA é mais seguro que esportes como automobilismo e futebol

(c) Dreamstime

O PODER DA MENTE

Por Marcelo Barone Fotos arquivo pessoal

"A vida em ioga vai muito além de mera atividade física ou meditação. É todo um estilo de vida, uma forma iluminada de encarar a vida e buscar o bem-estar crescente, a paz e a clareza mental, atingindo o potencial máximo humano". Essa é a definição do professor Giridhari Das para a ioga. Ainda pouco difundindo entre os atletas de MMA, o ioga pode ser um importante instrumento de ajuda em um esporte de alto rendimento, em que os praticantes são submetidos a treinamentos extenuantes, a uma forte pressão por resultados positivos e ao risco iminente de demissão.

Por ser uma modalidade de contato, baseada no treinamento de artes marciais misturadas e na preparação física, o trabalho psicológico muitas vezes pode ficar em segundo plano. Entretanto, estar com a mente livre de preocupações, aumenta o poder de concentração e, consequentemente, o rendimento e as chances de derrotar o adversário.

"Como todos os grandes lutadores afirmam, a luta começa antes de entrar no ringue. Quem está com medo, aflito, ansioso e duvidando de si mesmo, já perdeu antes de começar. Portanto, o controle da mente é essencial. Um texto muito importante da tradição, de 2000 anos atrás, chamado Yoga Sutra, começa dizendo: "Ioga significa o controle da mente. Além deste benefício máximo, há os ganhos, como melhor alinhamento do corpo (que traz mais força), maior flexibilidade (facilita a rubber guard) e melhor controle da respiração", afirma o professor, que explica melhor como o domínio sobre o corpo.

"O controle que se adquire com a ioga permite saber usar só o músculo que o lutador precisa para o objetivo em questão, relaxando o resto e mantendo a mente tranquila. Isso permite uma postura em pé relaxada, com os braços soltos, não travados, para golpear com fluidez. E no chão, este controle permite diminuir o cansaço dirigindo a energia para escapar ou concluir a submissão".

> "Minha intuição me diz que seria especialmente bom para ele, apenas lendo sua expressão facial antes, durante e depois das lutas"

Estudioso da espiritualidade da ioga há 14 anos, Giridhari Das ("aquele que sustenta a montanha") foi o nome adotado pelo tcheco Gustavo Dauster, que deixou a carreira de economista para viver na fazenda Paraíso dos Pândavas, em Goiás. O professor explica por que a ioga é capaz de fazer com que um lutador absorva melhor uma derrota.

"Um dos ganhos da prática da ioga é a chamada "equanimidade" (deriva do latim aequus, que significa equilibrado, e animus, espírito ou estado interno). Desenvolvemos uma visão mais longa, sempre vendo mais o todo, e não perdidos no momento. O praticante da ioga consegue analisar a situação de forma mais tranquila e calma. Por ter mais controle da mente, das emoções, nunca se perde em lamentação, sabendo que tudo tem propósito na vida, tudo tem seu valor".

Adepto da hatha yoga, o líder da Brazilian Top Team (BTT), Murilo Bustamante, desbravou este mundo há mais de 20 anos, através de Orlando Kani, precursor da ginástica natural. Desde então, segue praticando, principalmente antes dos combates.

Professor largou a carreira de economista para se dedicar às aulas de ioga, na fazenda Paraíso dos Pândavas, em Goiás

"Não gosto nem de falar muito para fazer propaganda do segredo para os outros. A ioga é o pulo do gato. Faz muita diferença e as pessoas não têm ideia do quanto ajuda a acalmar, controlar a adrenalina, a ter uma concentração maior, domínio maior sobre o corpo...", enumera o atleta, endossando as palavras de Giridhari.

Com exercícios mais voltados a respiração, alongamento e concentração, Murilo incentiva seus alunos a irem pelo mesmo caminho. E destaca que as mudanças não ficam restritas ao âmbito profissional.

"O bem estar proporcionado é uma coisa fantástica. Um pouco de meditação auxilia muito também a ter equilíbrio mental e emocional, o que ajuda na vida pessoal também, assim como no esporte. Quem descobriu a ioga está um passo à frente".

E dentre esses atletas que descobriram o "pulo do gato" estão nomes como Rickson Gracie, Vitor Belfort, o norte-americano Diego Sanchez – que conseguiu reduzir lesões rotineiras -, e Rodrigo Minotauro. Parado há quase um ano e castigado por cirurgias, o peso pesado revelou ter feito ioga e meditação nos momentos mais críticos, antes de encarar Brendan Schaub, no UFC Rio, em agosto deste ano, e em duelos anteriores.

"Trabalhei a parte da respiração, fiz um pouco de ginástica natural com o professor Álvaro Romano. A parte de concentração é fundamental, me deu foco para a luta contra Schaub. Fiz também antes de pegar o Randy Couture. Lutei na cidade dele, com 24 mil pessoas gritando contra mim, e melhorou o meu emocional", destacou Minota.

Fã de Georges Saint Pierre e Anderson Silva, Giridhari Das chama a atenção para a tranquilidade, compostura centrada e foco dos campeões do UFC e acredita que isso é crucial para o sucesso de ambos. Perguntado sobre que brasileiro poderia aderir à ioga, o professor citou Maurício "Shogun" Rua. "Apenas intuição, lendo as suas expressões faciais antes, durante e depois das lutas".

> "Não gosto nem de falar muito para fazer propaganda do segredo para os outros. A ioga é o pulo do gato. Faz muita diferença e as pessoas não têm ideia do quanto ajuda a acalmar, controlar a adrenalina, a ter uma concentração maior, domínio maior sobre o corpo..." **Murilo Bustamante**

(c) Dreamstime

Poder de concentração da ioga é um dos atrativos para os lutadores de MMA