

O GLOBO

Revista

ANO 2 Nº 57 29 DE AGOSTO DE 2005

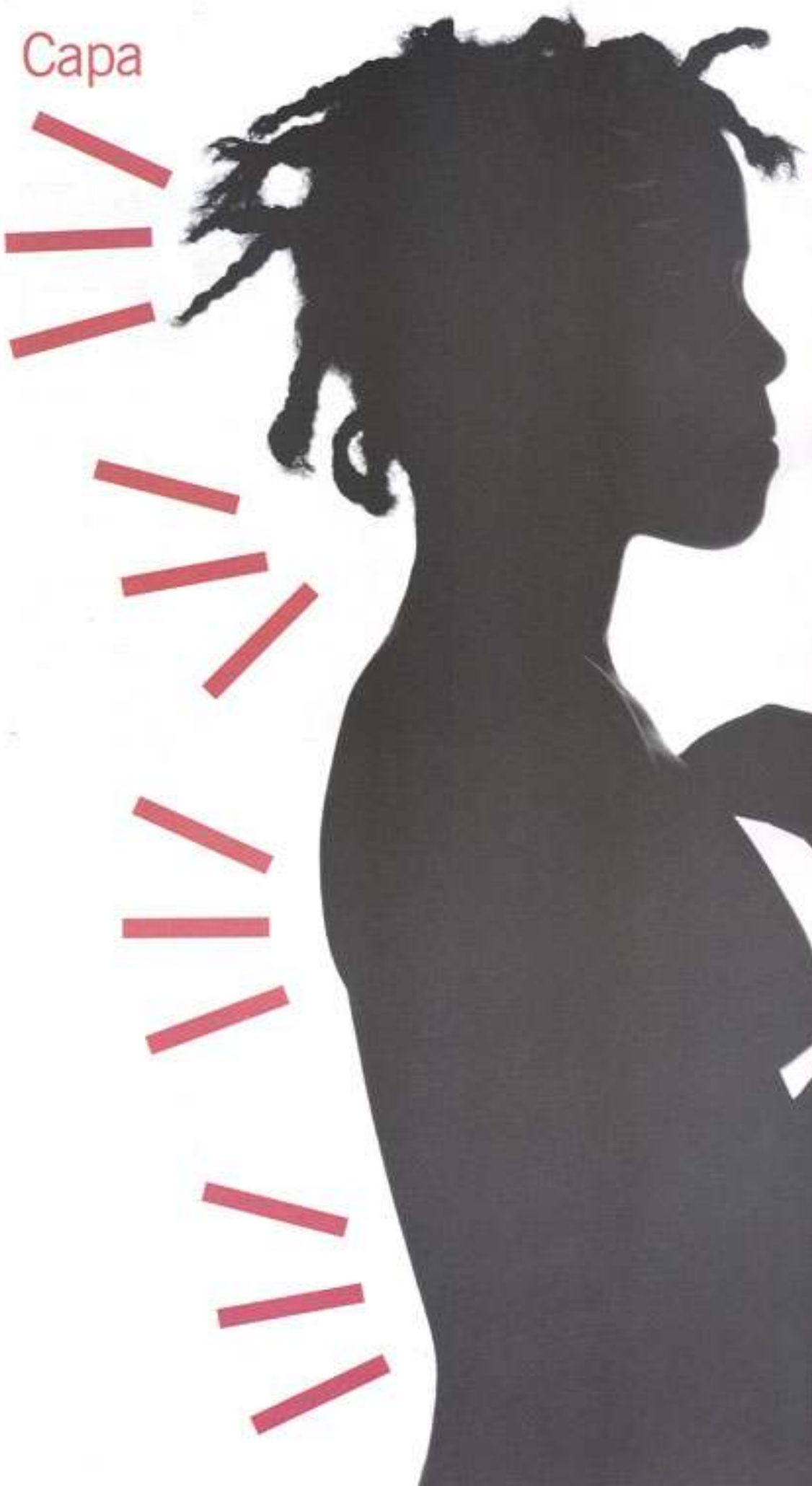
Comportamento. Super-Empty, o novo anti-herói dos livros infantis

Boa forma. Os tratamentos de beleza que transformaram Alcione

Tratando as dores do corpo

Chega ao Brasil o BodyTalk, método estudado em Harvard para reduzir o estresse e aliviar problemas de coluna

Capa



O CORPO FA LA

■ *Por Simone Intrator*
Foto de Marizilda Cruppe

MA TÉCNICA QUE PROMETE TRATAR

as mais diferentes doenças, sem uso de remédios e intervenções clínicas. Que pode soar como panacéia milagrosa à primeira vista, mas que tem a seu favor o interesse dos especialistas da Harvard Medical School, que decidiram estudá-la a fundo depois de experiências bem-sucedidas. E que será implementada como primeiros socorros em escolas e hospitais americanos. O BodyTalk System, criado há dez anos pelo quiroprático e acupunturista John Veltheim, trabalha com o equilíbrio da energia do corpo e funciona como método complementar a outras modalidades de terapia. Segundo seus defensores, já trouxe benefícios para milhares e milhares de pessoas no mundo todo. No Brasil ainda é novidade, mas vem ganhando cada vez mais adeptos. Hoje existem pouco mais de cem praticantes brasileiros, novos cursos de formação serão dados em outubro e as metas são ainda mais ambiciosas: implementar um programa experimental em escolas e hospitais.

Sob a promessa de ser eficaz para tratar desde artrite, problemas na coluna, dores de cabeça, distúrbios digestivos, alergias, infecções, até problemas de aprendizagem, dores, fobias e problemas emocionais, o BodyTalk acessa a chamada inteligência inata do corpo, que todos os seres vivos têm. É essa inteligência — a mesma que faz uma ferida cicatrizar quando nos cortamos, que faz o leão saber como se fornar dentro da mãe — que vai dizer ao profissional de BodyTalk o que precisa ser equilibrado no corpo de seu paciente.

— Essa sabedoria é a que faz o corpo funcionar 24 horas por dia, que ajuda alguém a se recuperar quando está doente. Os médicos reconhecem esse sistema inato. Quando acessamos essa inteligência, sabemos o que ocorre de particular com aquela pessoa. E podemos tratar a causa do problema, de forma individualizada. É um sistema fantástico. Tanto que fui pessoalmente mostrar aos médicos de Harvard como o método funciona e em junho um psiquiatra da universidade participou do treinamento para ser terapeuta de BodyTalk — conta a americana Janet Galipo, professora internacional de BodyTalk, coordenadora da formação dos terapeutas brasileiros e conhecida em Miami, onde mora, por tratar os casos mais difíceis.

O médico homeopata Nelson Zisman, hoje terapeuta de BodyTalk, conheceu o método por acaso. Ele procurava uma sala para palestra e acabou justamente no auditório onde Janet dava o primeiro curso de formação de terapeutas brasileiros. Ouvia um pouco da teoria e, quando os alunos pararam para praticar, uma terapeuta se propôs a atendê-lo.

— No fim da sessão me senti melhor, com mais energia. Pensei que a técnica pudesse realmente funcionar e pus minha mulher e meu filho para testarem. Ela tinha uma insônia grave e ele, alergia a glúten. Não podia comer pão que sentia dor de cabeça, cólica. Em poucos meses, ele já comia de tudo. E minha mulher passou a dormir bem melhor. Resolvi fazer o curso — diz ele.

Sem concorrer com qualquer outra prática médica, mostrando-se complementar e não exclusivo, o BodyTalk não estabelece diagnósticos. O que os terapeutas fazem — e por isso não precisam ser médicos — é checar as quebras de comunicação de energia no corpo e ajudar na busca pelo equilíbrio. Sem contra-indicações, garantem os terapeutas.

O BodyTalk promete tratar males diversos, como artrite, problemas na coluna, estresse e fobia. Recém-chegado ao Brasil, o método equilibra a energia geral do corpo e pode complementar outras terapias

M

O COTIDIANO DO EMPRESÁRIO

Marcos Pinheiro, de 45 anos, havia um hábito: ele saía do trabalho diretamente para o bar. Alcoólatra, sempre chegava tarde em casa, bêbado e deprimido. Hoje passa longe do boteco e está mais feliz. A violonista Badi Assad, com distonia focal, chegou a perder os movimentos dos dedos por causa da doença, mas conseguiu voltar a dedilhar seu violão com a mesma virtuosidade e a dele extrair sons inusitados. O consultor de empresas José Barbosa Reis Jr., de 47 anos, é diabético, estava com o colesterol alto e tinha uma péssima alimentação. Agora, além de ter passado de manequim 48 para 44, nos últimos exames seu colesterol baixou de 600mg/dl para 100mg/dl e sua glicose, próxima a 400mg/dl, passou para 90mg/dl. A agente de viagens

Lilian Souza Almeida, de 45 anos, tinha poucas iniciativas na vida. Passou a ser mais decidida e confiante. A aposentada Helena Spínola, de 79 anos, tem um grave enfisema pulmonar. Mas de uns meses para cá recuperou muito de seu fôlego e sentese bem melhor.

Todos esses pacientes começaram, céticos, a fazer as sessões de BodyTalk, acreditando que nada aconteceria, e só experimentaram a terapia porque confiavam no terapeuta e receberam a garantia de que mal não faria.

— Eu sequer entendia o que estava acontecendo. Mas acreditava no terapeuta. Como a mudança de comportamento foi muito rápida, passei a confiar no método — explica Lilian, atendida por Luciano Flehr, que levou o BodyTalk a Belo Horizonte.

O homeopata Nelson Zisman explica que é mesmo difícil acreditar que uma técnica nada invasiva, que faz tão pouco externamente, possa de fato funcionar. Mas acha que a medicina está passando por mudanças e que o conceito de energia está mais presente entre os especialistas.

— É uma mudança muito grande de conceitos. Na homeopatia, a gente receita remédio, é um ato médico. No BodyTalk não. Claro que há casos em que a melhora do paciente não é a que eu espero, mas também não sei qual deveria ser minha expectativa. Tenho um paciente que passou por um surto psicótico grave e com o BodyTalk não teve progressos no seu estado. Mas pelo menos consegui suspender a medicação.

Desejo por uma dieta mais equilibrada

O consultor de empresas José Barbosa Reis Jr. não fez grandes mudanças na sua rotina: continua com a vida corrida, com o tempo contado, mas explica que depois do BodyTalk passou a querer se alimentar melhor:

— Senti a mudança nas minhas preferências alimentares. Já adia fazer dieta há dois anos e agora a vontade veio naturalmente. Não estou fazendo sacrifício. Depois da primeira sessão, apenas senti um bem-estar. Mal percebi o que estava acontecendo. Passado algum tempo é que percebi mudanças mais sólidas. O resultado dos meus exames deixou minha médica surpresa.

Nelson Zisman diz que um dos grandes ganhos ao levar o BodyTalk para o consultório foi incluir a sabedoria do corpo no tratamento:

— É o corpo que diz o que precisa ser tratado. Às vezes, o paciente se queixa de uma dor de cabeça, mas o corpo precisa tratar outras coisas antes



Foto de Marcia Cropp

“Os professores ficaram surpresos com os resultados. As crianças tornaram-se mais atentas. O plano é de fazer o mesmo nas escolas do Rio.”

JANET GALIPO
terapeuta e instrutora de BodyTalk

de poder tratar a dor de cabeça. Isso passou a completar o meu trabalho como homeopata. Com o BodyTalk, consegui resultados surpreendentes: um paciente com epilepsia passou a ter crises muito mais espaçadas; outro, com diabetes tipo 1, conseguiu manter com mais regularidade o nível de glicose; e tenho um outro paciente com problema vascular que trato apenas com o BodyTalk.

Helena Spínola é uma das pacientes de Zisman. Conta que, ao terminar as sessões, sente-se com muito mais ânimo:

— Minha filha brinca que meu rosto está até rejuvenescido. Fumei durante 60 anos, tenho um enfisema grave, qualquer esforço me deixa ofegante. Sentir mais ânimo é um grande progresso para mim.

A violonista Badi Assad conta que recebeu o pior prognóstico do médico americano que a atendia quando morava lá, ao saber que tinha distonia focal, distúrbio neurológico caracterizado por movimentos involuntários. Por causa da distonia, Badi passou dois anos afastada do violão: ela tentava fazer um movimento e o dedo não obedecia aos comandos. Um dia, parou de obedecer totalmente.

— O médico me disse que ninguém sabia qual era a doença que eu tinha e nem como resolver o problema. Comecei a tentar terapias alternativas: acupuntura, medicina chinesa. Cheguei ao BodyTalk como mais uma possibilidade. E foi incrível, porque depois da primeira sessão, quando cheguei em casa, consegui dedilhar o violão. Fiquei tão nervosa achando que a qualquer momento poderia perder de novo os movimentos que não contei para ninguém. Tocava violão escondida — conta ela.

Sem querer dar todo o status ao BodyTalk e fazê-lo soar como um método milagroso, Badi diz que a combinação de terapias a recuperou.

— Eu estava pronta para ser “religada” pelo BodyTalk porque, quando tive a doença, fiz uma viagem para dentro de mim muito profunda. Hoje, sirvo de alento e de esperança para pessoas que têm distonia focal, recebo e-mails do mundo todo. Falo de todas as terapias que fiz e o BodyTalk sempre está presente, foi o método que me permitiu retomar o violão — conta ela, que desde 2001 voltou a tocar e nunca mais parou. — Mas mudei minha relação com o violão. Antes estudava horas e mais horas. Hoje não existe mais a autocobrança.

Experiências bem-sucedidas para tratar o estresse

Lidar com o estresse, saber priorizar as atividades do dia e terminar bem uma semana, sem brigar com a mulher e com os filhos, era algo impossível para o arquiteto Luiz Oscar Mota.

— Não sentia nada fisicamente, mas não conseguia ordenar minhas atividades, ficavam acumuladas e eu absorvendo sempre mais e mais tarefas. Comecei há pouco tempo a fazer o BodyTalk e senti uma melhora: passei a ordenar as atividades, me entendo melhor com minha mulher e meus filhos, estou mais relaxado. Não sei bem como funciona, mas me tem feito bem.

Para o terapeuta de BodyTalk Jorge Barbosa dos Santos, o caso de Luiz Oscar reflete bem um dos pontos em que a técnica é mais eficaz: saber controlar o estresse na pressão do dia-a-dia:

— Isso faz bem a todas as pessoas, sejam elas donas de casa, estudantes ou executivos estressadíssimos. É um grande lião para as empresas, em seus programas de qualidade de vida, investirem, porque o resultado na redução do estresse é muito rápido. E as sessões de BodyTalk, dependendo do terapeuta e do paciente, são rápidas.

Para o terapeuta Luciano Flehr, é importante ressaltar que cada pessoa vai responder de uma forma diferente ao método:

— Uma sessão pode ser rápida para uns e um pouco mais demorada para outros. Mas a partir do momento em que a pessoa recebe a primeira sessão, os benefícios já estarão atuando no corpo.

11 PERGUNTANDO AO CORPO

Usando-se a técnica de biofeedback (um teste muscular que responde apenas sim e não), podemos perguntar ao insto (sabedoria interna do corpo) o que o corpo quer tratar naquela sessão. Ao ser estabelecida uma comunicação de sim e não entre o paciente e o terapeuta, o corpo pode dar instruções sobre suas necessidades. O terapeuta vai perguntando cada item de um protocolo até chegar ao sim, sempre orientado pelo que a sabedoria insto do corpo está dizendo. O corpo indicará o que está realmente errado com ele, o que precisa ser tratado e em que ordem. Não é necessário o paciente verbalizar quais são suas necessidades. Elas serão “ditas” pelo corpo. A inteligência insto funcionaria como o maestro de uma orquestra. Todas as partes do corpo seriam os músicos com seus instrumentos e o maestro, o regente para o funcionamento harmônico.

12 PERGUNTANDO AO CORPO

Essa técnica tem muitas variações, mas a mais conhecida é a que usa o insto (sabedoria interna do corpo) para perguntar ao insto o que o corpo quer tratar naquela sessão. Ao ser estabelecida uma comunicação de sim e não entre o paciente e o terapeuta, o corpo pode dar instruções sobre suas necessidades. O terapeuta vai perguntando cada item de um protocolo até chegar ao sim, sempre orientado pelo que a sabedoria insto do corpo está dizendo. O corpo indicará o que está realmente errado com ele, o que precisa ser tratado e em que ordem. Não é necessário o paciente verbalizar quais são suas necessidades. Elas serão “ditas” pelo corpo. A inteligência insto funcionaria como o maestro de uma orquestra. Todas as partes do corpo seriam os músicos com seus instrumentos e o maestro, o regente para o funcionamento harmônico.

Agradecemos a Wanygata Luz Gomes Cavatini (foto), coordenadora dos módulos vivos da Escola de Artes Visuais do Parque Lage.



PROGRAMA DE DEMONSTRAÇÃO

do BodyTalk foi testado durante 60 dias numa escola pública de Chicago. O objetivo era ver como o método funcionava para ajudar crianças com dificuldades de aprendizagem, incluindo as com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e com espectro autista. Janet Galipo diz que a idéia agora é implementar o BodyTalk em todas as escolas públicas de Chicago.

— Os professores ficaram surpresos com os resultados. As crianças se tornaram mais atentas e participativas. O plano é de fazer o mesmo nas escolas do Rio de Janeiro, ensinando aos professores algumas técnicas básicas do BodyTalk para ajudar as crianças — explica a terapeuta.

Essas técnicas, segundo Janet, são independentes: podem ser feitas sem o terapeuta seguir o protocolo do atendimento. A primeira delas trabalharia uma articulação do crânio com importante papel no ciclo da respiração e na função da glândula pituitária (do sistema endócrino). Restabelecendo seu equilíbrio, a pessoa respiraria melhor e teria maior clareza. Outra técnica independente é a chamada comutação, que ajudaria a pessoa a se "religar" quando, por exemplo, dá um branco ou a pessoa sente uma fadiga incontrolável. A comutação serviria para reduzir os níveis de estresse e balancearia corpo e mente.

— Esta técnica é ótima para as crianças que passam muito tempo em frente à TV e ao computador ou com iluminação inadequada para os estudos. A comutação ajuda na concentração. É ideal também para quem virou uma noite estudando e precisa fazer uma prova no dia seguinte. O "desligamento" da pessoa acontece em situações de grande estresse — explica Janet.

Recíprocos: Ideais para antes de uma cirurgia

Já o procedimento córtices proporcionaria o equilíbrio geral do cérebro e seria útil também em casos de estresse e dores fortes. Melhoraria toda a circulação de sangue dentro do cérebro.

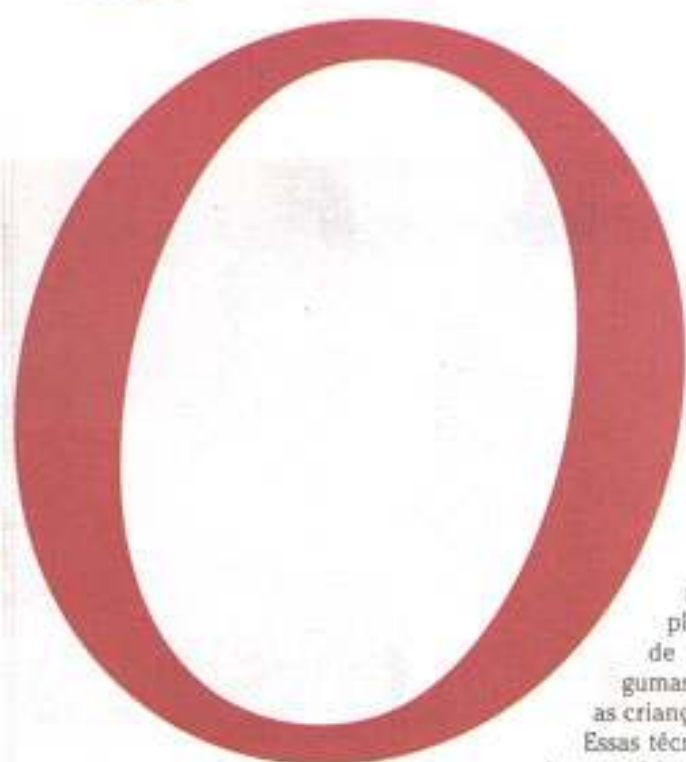
Outra técnica que pode ser feita de forma independente é a chamada recíprocos, que seria ideal para quem precisa se preparar para uma operação ou fortalecer o corpo em situações de emergência. É usada também para quadros de estresse muito intenso ou dor profunda. Os recíprocos trabalham a energia mais próxima do corpo, chamada pela medicina chinesa de Wei Qi (proteção), e promovem uma rede de comunicação rápida entre as partes do corpo.

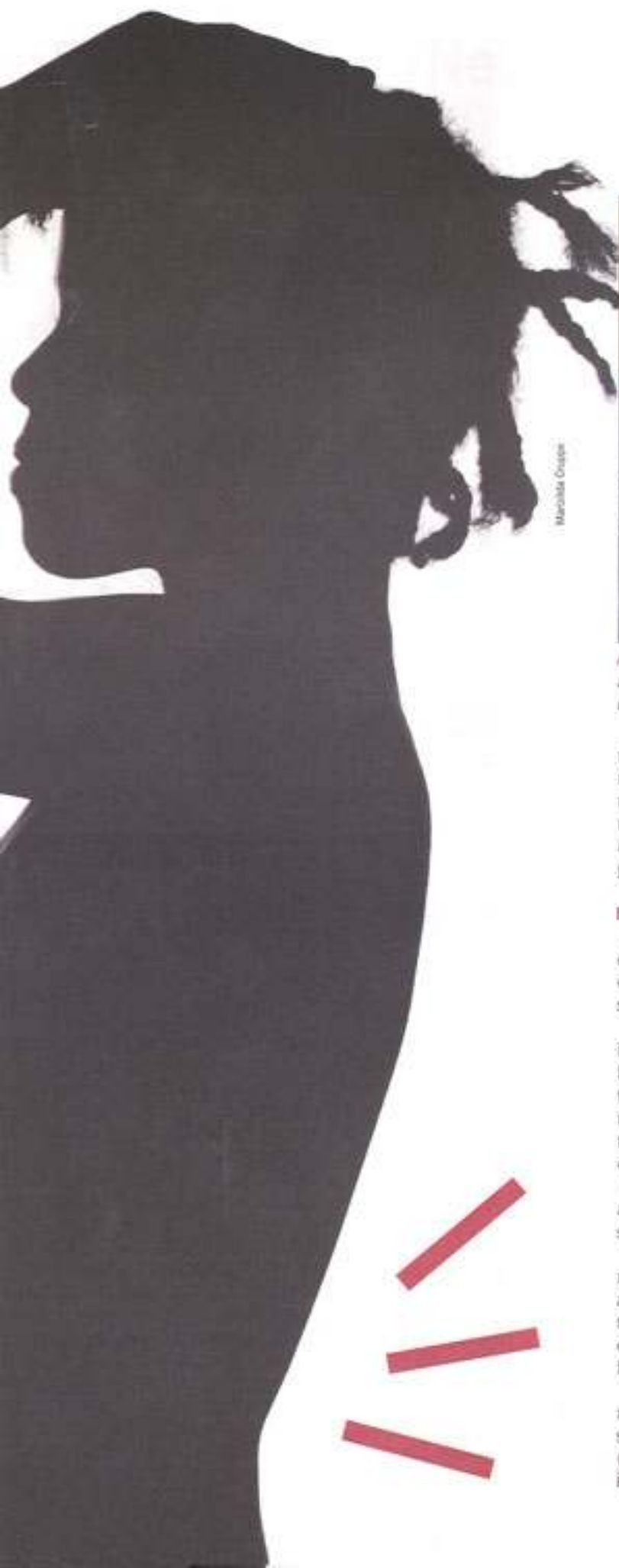
A ginecologista, obstetra e homeopata Lillian May, terapeuta de BodyTalk, vem usando os recíprocos para ajudar as gestantes no trabalho de parto.

— Com isso, as pacientes relaxam com maior facilidade. É um recurso que funciona como uma chave de força no sistema energético, tornando o parto mais rápido. O BodyTalk também proporciona uma resposta mais imediata nos tratamentos de infecções genitais como HPV, herpes e candidíase, porque ajuda na ativação do sistema imunológico.

Para ela, no seu caso, a parceria da medicina com o BodyTalk ajuda a compreender melhor o paciente e a tratá-lo com um todo.

— Eu, como médica, tenho o conhecimento mas não tenho todas as





Marcelo Crespo



A ginecologista e obstetra Lilian May atende a uma gestante durante curso de BodyTalk: parto mais rápido



O homeopata Nelson Zisman aplica a técnica em Helena Spinoza, de 79 anos, com enfisema pulmonar: mais ânimo

respostas a respeito da saúde do paciente. Somente o corpo e a mente têm essas repostas. É o próprio corpo que informa o que realmente precisa ser harmonizado. O BodyTalk não é incompatível com qualquer sistema de tratamento médico. E mais: o BodyTalk não é um tratamento médico, mas um sistema para a construção da saúde em que chamamos para o próprio corpo a responsabilidade que ele tem em auxiliar o resgate do bem-estar e da vitalidade.

Mais firmeza para tomar atitudes no dia-a-dia

Bem-estar e vitalidade foram justamente dois ganhos somados ao dia-a-dia do clínico geral João Claudio Lara Fernandes. Fazendo questão de não tomar conhecimento de como o BodyTalk funciona, Lara Fernandes conta que se sente diferente depois das sessões.

— Saio mais centrado, com mais firmeza para tomar algumas atitudes. E isso desde a primeira vez que fiz a terapia. Minha relação com a vida mudou. É uma mudança energética grande. Já experimentei várias terapias alternativas e poucas me fizeram sentir diferente. Uma delas foi um tipo de meditação tibetana, que mistura meditação e movimento. O BodyTalk também teve esse poder — diz o médico, que pretende só continuar atuando como paciente e não como terapeuta.

O acupunturista Marcus Vinicius Ferreira, da Câmara Técnica do Cremerj, afirma que a técnica não tem comprovação científica e não há estudos sérios sobre o tema.

— Mesmo no Medline, um dos maiores bancos de dados mundiais de artigos médicos e científicos, não há nada documentado sobre o BodyTalk. Até a acupuntura, que ainda é um tratamento polêmico para muitos pesquisadores, tem vários estudos publicados. É verdade que corpo e músculos têm memória e guardam informações, mas daí um órgão responder que está doente não tem fundamento algum — diz Marcus Vinicius Ferreira.

Para quem se interessar em conhecer o BodyTalk como método auxiliar da medicina, a lista dos terapeutas certificados pelo International BodyTalk Association (IBA) está no site www.bodytalksystembrasil.com. No site internacional (www.bodytalksystem.com), informações sobre o método e sobre a IBA. ■

Produção fotográfica: Rita Moreno