

# O MÚSCULO DA ALMA

A CHAVE PARA A SABEDORIA CORPORAL

NUNO  
COBRA  
JR



# O MÚSCULO DA ALMA

A CHAVE PARA A SABEDORIA CORPORAL

NUNO  
COBRA  
JR

2ª EDIÇÃO -  
REVISADA



# 0 MÚSCULO DA ALMA

A CHAVE PARA A SABEDORIA CORPORATIVA

IR  
CORPORA  
MUNO

Dedico este livro às mulheres que fazem parte da minha vida.

À minha mãe, Maria.

À minha amada, Carolina.

Às minhas filhas, Maria e Rosa.

À minha irmã Rosane.

À minha afilhada Maisha.

Às minhas amigas Lú Brites, Gabi Brites e Rafa Brites,  
integrantes dessa grande família, os Cobrites.

O Músculo da Alma: a chave para a sabedoria corporal © Nuno Cobra Jr.

1ª. edição: 2016

2ª. edição: 2017

Direção Editorial: Claudia Kubrusly

Preparação de texto: Cinthia Dalpino

Revisão: Juliana R. de Queiroz

Priscila Seixas

José Maurício Carneiro

Maria Celeste Padilha

Capa: Alceu Nunes

Projeto gráfico e diagramação: Estúdio Sem Dublê – Thais Scaglione e Bruno Gogolla

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

---

Cobra Jr., Nuno  
C657 O músculo da alma : a chave para a sabedoria  
corporal / Nuno Cobra Jr. 2ª. ed. - Curitiba : Voo, 2017.  
236 p.

Prefixo Editorial: 67886

Número ISBN: 978-85-67886-08-4

1. Aptidão física 2. Exercícios físicos 3. Esporte  
para a saúde 4. Sucesso I. Título

CDD: 613.7

---

Elaboração: Cleide A. Fernandes CRB6/2334

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução deste livro ou partes dele, em qualquer formato. Para mais informações, entre em contato com a Editora Voo.

Editora Doyen Ltda. – ME

Rua Ébano Pereira, 11, conj. 1203, Curitiba/PR, CEP 80.410-901

www.editoravoo.com.br

# ÍNDICE

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>A PONTA DO ICEBERG</b>	<b>11</b>
<b>IDENTIDADE CORPORAL</b>	<b>14</b>
<b>SAÚDE, UM BEM EM EXTINÇÃO</b>	<b>17</b>
<b>COFFEEHOLIC</b>	<b>20</b>
<b>MOVIDO A VENTO</b>	<b>22</b>
<b>ILHA DESERTA</b>	<b>25</b>
<b>O VISIONÁRIO</b>	<b>26</b>
<b>DUAS GERAÇÕES</b>	<b>30</b>
<b>1° PARADIGMA: TREINAMENTO SEM SOFRIMENTO</b>	<b>32</b>
<b>EUREKA</b>	<b>36</b>
<b>FAST TRAINING</b>	<b>38</b>
<b>2° PARADIGMA: A QUALIDADE DO MOVIMENTO</b>	<b>42</b>
<b>O MÚSCULO DA ALMA</b>	<b>48</b>
<b>EFEITO PORTA-RETRATO</b>	<b>51</b>
<b>A SOMBRA DO CAMUNDONGO</b>	<b>55</b>
<b>O SAPO FERVENDO NA PANELA</b>	<b>58</b>
<b>O TEMPO É EMOCIONAL</b>	<b>61</b>
<b>TRABALHO SEM DIVERSÃO</b>	<b>67</b>
<b>NÃO EXISTE PREVENÇÃO</b>	<b>72</b>
<b>CHECK UP YOUR MENTALITY</b>	<b>75</b>

VIDA ADIADA _____	77
SÍNDROME DE ADÔNIS _____	79
O YING YANG DA BELEZA, SAÚDE E VITALIDADE _____	81
3° PARADIGMA: ESPORTE NÃO É SAÚDE _____	86
CONTO DE FADAS _____	90
4° PARADIGMA: CONHECIMENTO COM INTEGRAÇÃO _____	93
CORPO SAGRADO _____	98
TEORIA DA ESCADA _____	102
COMPETIÇÃO E TREINAMENTO _____	107
NARCISISMO X CONSCIÊNCIA _____	111
5° PARADIGMA: REVOLUÇÃO NO TREINAMENTO _____	113
TREINAMENTO SUSTENTÁVEL _____	118
DESCONDICIONAMENTO FÍSICO _____	120
BREVE HISTÓRIA DO TREINAMENTO _____	122
O MOSQUITO DA VIGOREXIA _____	124
VIVENDO NA PRISÃO DA APARÊNCIA _____	129
ESTÍMULO AO SEDENTARISMO _____	135
A OBRIGAÇÃO MATA O PRAZER _____	138
O MITO DA AUTOESTIMA _____	141
OS CAMPEÕES _____	144
A TAL DA FELICIDADE _____	147
O “BEM MAIOR” _____	150
O DONO DA VOZ _____	152
A SUPERFÍCIE DO CORPO _____	153
6° PARADIGMA: AMBIÇÃO SEM LIMITES _____	155
INCLUSÃO DA OBESIDADE _____	159
O VÍCIO DA ADRENALINA _____	161

<b>SONHO DE CONSUMO</b>	<b>165</b>
<b>7° PARADIGMA: VOCÊ NÃO PRECISA DE DISCIPLINA</b>	<b>167</b>
<b>A NOVIDADE</b>	<b>169</b>
<b>O MARKETING DO TREINAMENTO</b>	<b>172</b>
<b>A INDÚSTRIA DO CORPO</b>	<b>175</b>
<b>OS EMAGRECEDORES</b>	<b>177</b>
<b>TERAPIA DO INCONSCIENTE</b>	<b>180</b>
<b>O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO</b>	<b>182</b>
<b>8° PARADIGMA: TREINAMENTO SOB MEDIDA</b>	<b>187</b>
<b>TREINAMENTO CONSCIENTE</b>	<b>190</b>
<b>SELF-SE QUEM PUDER</b>	<b>194</b>
<b>9° PARADIGMA: CRESCIMENTO INSTANTÂNEO</b>	<b>196</b>
<b>REEDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<b>199</b>
<b>MUSCULAÇÃO NATURAL</b>	<b>201</b>
<b>CORPO E MÁQUINA</b>	<b>204</b>
<b>AUTOAJUDA QUE ATRAPALHA</b>	<b>207</b>
<b>GANHAR NA LOTERIA</b>	<b>212</b>
<b>ATINGINDO A ILUMINAÇÃO</b>	<b>215</b>
<b>LINHA DE MONTAGEM OU COMO ADESTRAR PESSOAS</b>	<b>217</b>
<b>PSICOGRAFADO</b>	<b>222</b>
<b>QUERO SER GRANDE</b>	<b>224</b>
<b>INSTRUÇÕES PARA ACESSAR O CONTEÚDO DAS CHAVES</b>	<b>233</b>



# PRE FÁ CIO

## **POR NUNO COBRA**

*Um dos maiores nomes do treinamento físico e mental no Brasil.*

Falar de meu filho Nuno é falar da própria vida. Com seu equilíbrio e bom senso, ele é uma mistura entre a sensibilidade e a praticidade. Com sua leveza e bom humor consegue tirar de uma ideia cada detalhe que margeia o nível da verdadeira sabedoria. Com sua forma prática de ver as coisas nos oferece sempre uma visão mais real de nosso caminho. Ele enxerga os acontecimentos muito mais à frente e, ao mesmo tempo, também ao lado, mostrando-nos sempre uma nova perspectiva da vida, e, assim, consegue tocar profundamente pela sua forma singela de ser e de ver as coisas.

Meu filho Nuno sempre foi um artista nato, dotado de uma sensibilidade incomum. Por esse motivo, sempre foi como que um farol me orientando nos momentos de tomar decisões importantes. Fui sempre guiado por seus decisivos e inteligentes conselhos. Ele sempre me trouxe soluções criativas que, muitas vezes, fizeram toda a diferença. Por tudo isso, tenho por ele muito respeito e admiração, e estou sempre muito atento às suas sábias palavras.

Vocês irão se deliciar e até mesmo se empolgar com seus relatos sempre muito sutis, inteligentes, e com uma criatividade que tem a cara dele: corajosa, perto de ser atrevida. Suave, delicado, decidido e corajoso... Ele mostra toda a sua força neste livro simples, didático, mas extremamente profundo, e que todo mundo precisa ler, de modo a compreender, de uma vez por todas, o que seria realmente cuidar bem do próprio corpo.

De forma elegante e austera, Nuno mostra como o mercado tomou a bandeira da atividade física para a saúde, com fins absolutamente econômicos. No intuito de, pretensamente, ajudar a população a combater males como o sedentarismo e a obesidade, esta indústria tem feito opções duvidosas e adotado métodos cada vez mais radicais. A forma como ele aborda os meandros dessa dinâmica é absolutamente surpreendente.

Sinto-me muito orgulhoso por vê-lo se envolver tão apaixonadamente, por 12 longos anos, numa luta contínua, pesquisando e escrevendo centenas de laudas. Ele ficava noites a fio buscando a melhor e mais clara forma de colocar um assunto tão complexo e delicado de forma a ficar bem claro para as pessoas as

barbaridades a que o nosso corpo é submetido atualmente, principalmente por se tratar de algo da mais alta seriedade e importância para o nosso bem estar e saúde. Não deve ter sido fácil, depois de tantos anos de um envolvimento grandioso, ter que colocar tantos assuntos em poucas páginas, buscando síntese e praticidade.

Neste “tour de force”, ele desvenda grandes enigmas do treinamento físico.

O universo do conhecimento corporal nunca mais será o mesmo após este livro.

Porém, devo advertir que, ao final, você terá uma surpresa: perceberá que este livro é muito mais do que uma nova abordagem sobre o corpo e a saúde; na realidade, ele é o prenúncio de uma nova consciência.

Nuno Cobra

# APRE SEN TA ÇÃO

## A PONTA DO ICEBERG

Sono, alimentação e movimento. Com essa tríade básica que chamo de a “Santíssima Trindade”, você preserva um alicerce essencial ao seu equilíbrio integral e à sua saúde.

No entanto, a saúde e o equilíbrio dos quais falo aqui não podem ser atingidos com qualquer tipo de atividade física, principalmente aquela que você está acostumado a pensar como uma forma saudável de exercício, ligada à indústria do fitness.

Este livro é um alerta sobre o que a sociedade de consumo fez com o nosso corpo. Estrategicamente, ele foi transformado em um bem de consumo, uma “roupa” que usamos como forma de aumentar o poder de sedução e o status social.

Quando vejo alguém dizer que o seu sonho de consumo é ter uma barriga tanquinho, constato que o corpo se transformou em um produto.

O corpo do qual falamos é de outra ordem: um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo. Intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal agente de liberdade e sabedoria. O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente, o “eu” responsável por nossos desequilíbrios e angústias.

O “Santo Graal” da felicidade e do equilíbrio estava bem onde você menos esperava: em seu próprio corpo.

O que seu corpo significa para você? O quão perto você está deste “Santo Graal”?

Como professor e especialista no conhecimento corporal, gosto de brincar dizendo que nós, professores, é que deveríamos pagar para dar aula. Poder usufruir de um convívio tão rico de aprendizado e conhecimento é um presente. Afinal, esta troca e convivência com o outro é o que faz a vida valer a pena. O culto ao ego produz isolamento, prepotência, infelicidade e desconexão com as leis mais básicas da natureza. Tudo no universo é sinérgico e colaborativo, nada pode existir de forma isolada. Estar alinhado a isso é tornar-se um ser integrado, um ser espiritual.

Somos todos frutos da nossa educação, do nosso meio cultural, da nossa herança emocional e genética, e também de todos os ideais martelados em nossa mente, diariamente, pela sociedade de consumo. Esses ideais inseridos em nosso HD criam diversas cortinas e camadas que não nos permitem enxergar a realidade e, principalmente, criam e alimentam um sentimento específico dentro de nós: o medo, esse agente silencioso que nos guia constantemente, sem que possamos perceber por que estamos tomando diversas atitudes com base em seu poder obscuro.

O medo se apega ao que é conhecido e seguro, ao que é comum. A partir daí, passamos a buscar falsos ideais de felicidade e sucesso que nos são vendidos como um caminho comum e assertivo.

E, nessa busca, nos perdemos. Nos perdemos de nós mesmos. Então, começamos a alimentar mais e mais os nossos medos. E eles são muitos.

Temos medo de sermos nós mesmos, medo de errar, de não estar à altura dos desafios, de mudanças, da escassez, da solidão, entre tantos outros. Tudo colabora para nos paralisar e nos fazer sentir pequenos frente às nossas idealizações.

**“SE NÃO ESTAMOS VIVENDO NOSSOS SONHOS, É PORQUE  
ESTAMOS VIVENDO OS NOSSOS MEDOS.”**  
**(Les Brown)**

Seguimos um modelo de sucesso focado apenas no resultado, no conceito de “loser” (perdedor). E aqui, neste livro, que está apenas começando, gostaria de convidá-lo a redefinir esse conceito e enxergá-lo sob outro ponto de vista.

Nesta nova versão, ser um “loser” é ser capturado e tapeado pelo marketing do consumo e ter os seus valores, foco e energia vital aprisionados aos bens materiais como forma de status e sentido de vida. Ser um “loser” é ser escravo de um sistema de trabalho vazio e massacrante, que só visa o lucro e o acúmulo de riqueza.

Ser um “loser” é perseguir uma ilusão de felicidade que nunca se realiza, através da fama, do dinheiro e do sucesso.

E quando entendemos isso, finalmente descobrimos porque o mundo está ao contrário.

Vivemos um excesso de atividade cerebral, uma forma mecânica e racional de se entender o mundo. Somos escravos de uma mente acelerada, que está sempre no controle. E assim, nos desconectamos do momento presente. A vida passa a ser apenas uma sequência de tarefas para que possamos atingir determinados resultados. Neste processo, perdemos o nosso equilíbrio, nos desconectamos de nós mesmos e, conseqüentemente, da energia vital do universo, esta energia que dá vida a tudo, a qual chamamos de Deus.

Já percebeu como nós estamos cegos e alheios às coisas mais básicas e importantes da nossa vida e da nossa natureza?

O que poucos se deram conta é de que resolveríamos a imensa maioria dos nossos problemas apenas cuidando do nosso próprio equilíbrio corporal, mental, emocional e fisiológico. Coisas básicas que todo mundo já conhece e está cansado de escutar. Essa realidade é a matéria-prima do meu trabalho há muitos anos. Aos cinco anos de idade, lembro-me de assistir ao meu pai trabalhando e de acompanhar os treinamentos da sua equipe de atletismo. São minhas primeiras memórias de infância, e alguns desses ensinamentos eu guardo até hoje.

Meu pai, Nuno Cobra, tornou-se um dos maiores nomes do treinamento físico e mental no Brasil. Isso se deve à enorme revolução que ele propõe em sua visão do corpo e do treinamento, como veremos mais adiante. Com esse grande mestre, aprendi toda a base do meu conhecimento.

Eu costumava ouvir algumas pessoas se consultando com ele. Elas chegavam vomitando problemas de todas as ordens e eram convincentes em afirmar que a vida estava um verdadeiro caos. E, para essas pessoas, ele calmamente falava:

**“Esses problemas não existem, o único problema é que você não ‘está’ você. Durante seis meses, vá ao encontro de si mesmo, priorizando-se, habitando seu corpo e buscando o seu equilíbrio. Daqui a seis meses, você me conta se esses problemas ainda existem.”**

As nossas prioridades e o nosso estilo de vida não colaboram para o nosso equilíbrio pessoal e saúde, pelo contrário.

Mas será que a busca de equilíbrio e autoconhecimento é um foco importante em nossa vida? É isso que aprendemos em nosso meio social e cultural, em nossa educação? É isso que a mídia do consumo nos estimula a fazer? Ou é o contrário? Estimula-nos a sacrificar tudo, vender a própria alma em busca de dinheiro, sucesso e fama?

A pergunta que não quer calar é: esta busca realmente traz felicidade?

O modelo de treinamento atual chegou ao seu limite, ao seu ponto máximo de radicalidade, o que demonstra que chegou ao seu esgotamento e que uma nova era no treinamento se aproxima. Uma grande revolução avança e pede caminho, apoiada pela integração de todas as ciências que estudam o corpo e a mente.

A competição, o narcisismo, o consumo excessivo e descontrolado, a obsessão pelo acúmulo, o foco exclusivo na performance e no resultado produziram um reflexo profundo no ser humano.

Não feliz em destruir e consumir os recursos naturais do planeta, estamos destruindo e consumindo o que é mais precioso – além de insubstituível – para nós: nosso próprio corpo.

Podemos notar isso observando as últimas três décadas. O que fizeram com o corpo? Ele foi artificializado.

O modelo de beleza atual, ligado ao bodybuilding, ao universo da moda e aos treinamentos de alta intensidade, chegaram a dois extremos: o modelo da anorexia e o modelo da vigorexia.

O corpo da moda é um corpo extremamente magro, musculoso, rígido ou “bombado”. Um verdadeiro “corpo armadura”, um corpo narcisista. É só reparar

na quantidade de espelhos existentes numa academia e constatar essa realidade. Quanto mais você olha no espelho, mais alimenta o “Narciso” que existe dentro de você. Este exercício de massagear o ego é o que move a indústria do treinamento, infelizmente.

Esse corpo se isola do mundo através de uma camada generosa de músculos, e isso fortalece ainda mais o sentido de “eu”. Ele se torna artificial, constituído à base de anabolizantes, treinamentos radicais, uso indiscriminado de suplementos e toda forma de artifícios.

Um corpo transformado por meio de musculação pesada e anabolizantes perde a sua naturalidade, funcionalidade, ginga, flexibilidade e movimento.

Tais corpos buscam estar em conformidade com um modelo de beleza criado pela indústria de consumo. Esses modelos alimentam diversos segmentos, como a indústria do emagrecimento, das clínicas de estética, dos suplementos, das técnicas cirúrgicas milagrosas, farmacêutica e a própria indústria do fitness, que, juntas, representam um grave problema de saúde pública, atualmente.

A obesidade é apenas a ponta do iceberg. E eu o convido a investigar o que se encontra abaixo da superfície.

## IDENTIDADE CORPORAL

Você já pensou que, de certa forma, o seu corpo não lhe pertence? Ele pertence aos especialistas que o reformam ou lhe dizem o que fazer com ele.

Você aceita exercícios padronizados, de forma obediente, sem questionar se lhe caem bem, se servem para o seu caso específico. Exercícios que você faz por obrigação, sem nenhuma consciência do que está fazendo, e, na maioria das vezes, mesmo sem gostar ou sentir qualquer prazer em realizá-los. O seu corpo pertence à cultura em que você está inserido, que dispõe dele ao sabor dos modismos e apelos midiáticos.

Possivelmente, você nem desconfia do universo de possibilidades e recursos existentes em seu próprio corpo. Você apenas o utiliza sem nenhum critério, cuidado e consciência. Você dá muito pouco a ele, dispõe dele como bem quiser. Na verdade, só se dá conta de que ele existe quando lhe falta. Já reparou como, muitas vezes, você fica sentado em posições desastrosas por horas? E depois reclama por não saber o motivo de tanta tensão muscular.

O seu corpo pede relaxamento, pede alongamento, pede aprofundamento, mas quem diz que você é capaz de perceber isso? Quando vai ficando mais velho, esse descaso vai cobrando o seu preço. E você só percebe à medida que começa a envelhecer. E acha normal. A partir desse ponto, o seu corpo vai estar cada vez mais desgastado, maltratado e doente.

O seu corpo é resultado de uma pressão cultural dominante, voltada para valores racionais e materiais que o escraviza. **Sendo assim, habitar o próprio corpo é o primeiro passo para a liberdade.**

Como podemos “ser”, por inteiro, sem nos apropriarmos do nosso corpo? Como podemos ser, em toda nossa potência, sem termos uma identidade corporal? E o que isso significa? Significa cuidar, alimentar e prover seu corpo com aquilo de que ele necessita. Desenvolver sua inteligência e seus recursos corporais em toda a sua complexidade. Só assim ele pode florescer, cheio de vitalidade, personalidade e identidade. E isso não se relaciona a nenhum modelo ideal de corpo, só não vale abandoná-lo, deixá-lo sem estímulo. Esta identidade acontece quando a nossa criatividade e aquilo que somos se manifestam em nosso corpo de uma forma potente.

O seu próprio corpo é um universo insondável. Você pode estudá-lo e explorá-lo através da Yoga, Tantra, Chi Kung, Medicina Chinesa, Feldenkrais ou outras técnicas, por 60 anos ou mais, e mesmo assim nunca será suficiente.

Observe as crianças: elas trazem uma escuta afiada de suas necessidades corporais. Estão atentas aos aspectos fisiológicos como sono, alimentação, afeto, movimento, entre tantos outros. No adulto, essa escuta é bastante limitada, sendo eclipsada pelas demandas do dia a dia.

É preciso redescobrir as chaves que abrem o universo que é o corpo. Só assim, ele pode ser seu novamente. Este livro busca trilhar um caminho para encontrar essa chave. Porque ela é única. E só você a possui.

## MUNDO DENTRO DE MUNDOS

Este livro tem uma arquitetura muito própria. Quero experimentar, aqui, um novo desenho: o conceito de “janelas do conhecimento”. Inspirei-me na internet, que traz janelas à medida que vamos abrindo as pesquisas referentes a cada assunto.

Durante muitos anos, meu pai fez um programa na rádio Eldorado chamado “Minuto da saúde”. Eu escrevia os textos que deveriam ser condensados em apenas um minuto. Foi assim que nasceu a paixão pela escrita.

Uma herança muito forte que recebi desde pequeno foi a vontade de fugir do convencional.

Com este livro, quero testar a teoria de que é possível falar de saúde de uma forma profunda e complexa, sem que isto seja uma leitura chata. Busco traduzir e simplificar com absoluta clareza um universo do corpo que não é acessível ao público em geral.

Este livro exige uma participação ativa do leitor, muitas ideias levantadas em um capítulo só se fecham muitos capítulos depois. Algumas dessas ideias só se fecham, mesmo, através de pistas e chaves que estão escondidas pelo livro.

Para um pesquisador com uma visão integral (um caçador de tesouros), todos os conceitos e ideias se comunicam de uma forma complementar e sinérgica. E, assim, esse nosso manual é um pequeno universo colaborativo que se abre em links que dão acesso a conteúdos e textos complementares ao conhecimento apresentado. Acompanhando o conceito de “mundo dentro de mundos”, que desenvolvo mais adiante, este livro leva a outros textos e livros, que levarão também a outros tantos, e assim por diante.

Este livro permite ao leitor uma navegação criativa, em que ele pode abrir aleatoriamente uma página em busca de uma mensagem, na forma de uma consulta a um oráculo. A magia, que atribuímos a fatores externos, está sempre em nós, não nas coisas. (Acredite nisso!)

Sempre que você se sentar em silêncio, respirar três vezes com intensa profundidade e sentir atentamente, com calma, o seu corpo, integrando esta imagem corporal desde o pé até a cabeça, sentindo o fluxo de seu sangue correndo vigorosamente em suas veias, e conseguir esvaziar sua mente de qualquer pensamento, você estará pronto para fazer uma pequena consulta.

Abra cuidadosamente este livro em alguma página sem pensar, e lá você encontrará o que está procurando. Se você não encontrar o que busca, pelo menos terá feito uma pequena meditação... (risos)

Ah, e você perceberá aqui, em alguns momentos, doses de humor e ironia, que são pontuadas com risos, ao final. Quanto mais divertido for o processo de aprendizado, maiores as chances de fixação desse conhecimento.

Não se esqueça: viver leve é a arte de ser maleável, de não se levar muito a sério! Este exercício é extremamente recomendável para qualquer profissional. Devemos sempre relativizar e estar abertos a rever os nossos conceitos, ou mesmo nos contradizer, sem qualquer receio.

Aqui, por mais que os assuntos mudem a cada capítulo, alternando-se em temas como saúde, treinamento, comportamento, e bebendo em fontes como a filosofia, sociologia, psicologia, entre outras, temos um fio condutor costurando todos os temas e provando que tudo está interligado. É bom avisar que a lógica do encadeamento e ordenação dos capítulos não é linear, não de uma forma convencional de continuidade, mas de uma forma intuitiva e integrada.

A ideia é fazer uma investigação informal e abrangente acerca do universo do corpo. Para que você participe dessa investigação é importante o seu acesso a provas, textos e fatos que conduzem e complementam



este processo. Sempre que você encontrar a imagem de uma chave e seu respectivo número, acesse o código de barras (QR code) ao lado para ser direcionado ao seu conteúdo. Os textos servirão como um complemento ao que foi dito.

Esta pista irá colaborar na solução do enigma e tornar este livro mais abrangente e divertido. Sugiro que você deguste essas chaves das seguintes maneiras:

1 - Acessá-las em seu celular por meio de um QR code. Veja um manual prático e resumido de como fazer isso ao final deste livro.

2 - Acessá-las diretamente em meu site: [www.nunocobrajr.com.br](http://www.nunocobrajr.com.br). As chaves numeradas estão reunidas em um link com o título deste livro.

Dificultando um pouco o processo passivo de leitura, quero estimular em você um gosto pelo estudo e pela pesquisa. Esta já é uma forma de combater a estagnação e estimular o movimento.

Entenda que o marketing do consumo o trata como uma criança, subestimando sua inteligência e transformando tudo em produtos mais “palatáveis ao gosto do grande público”. Nesse processo, existe uma pasteurização, esquematização e uniformização deste conteúdo.

Ao ler este livro, devo adverti-lo de que você estará sujeito a uma certa contaminação, já que ele não foi pasteurizado. Sendo assim, é de sua inteira responsabilidade continuar a leitura.

A minha maior preocupação não foi manter um certo “padrão editorial”, e sim a minha autenticidade. A ideia, aliás, é fugir dos padrões. Pensar fora da “manada” é item essencial para se destacar em qualquer mercado. Seguir padrões que remontam ao século 18 não faz mais sentido nos dias atuais, como você verá mais adiante.

Este livro pretende ser fiel ao que ele é, em sua essência: um diário de anotações, uma colcha de retalhos, sem maquiagem e sem disfarces. O leitor, assim como um voyeur, vai poder entrar, sorrateiramente, em meu universo particular de ideias, conceitos e reflexões.

## SAÚDE, UM BEM EM EXTINÇÃO

Se pudéssemos voltar apenas 100 anos em nossa história, os pilares essenciais que sustentam e estruturam a nossa saúde ainda estavam bastante preservados.

Nesta época, as pessoas ainda caminhavam muito, em média de seis a oito quilômetros por dia, afinal, os veículos eram uma raridade.

Atualmente, o excesso de conforto está destruindo o ser humano.

Você já experimentou fazer um pão em casa? Essa simples atividade de sovar representaria uma boa forma de fortalecimento, principalmente para o tríceps e

peitoral. E, antigamente, as pessoas realizavam não só essa, mas diversas outras atividades.

Muitas tinham uma pequena horta, onde cuidavam mais da própria terra, subiam escadas, usavam pilão para fazer farinha, lavavam roupa na mão, entre outras atividades que as deixavam naturalmente mais ativas.

O mundo contemporâneo trouxe inovação e comodismo.

A partir da década de 1950, com a invenção norte-americana dos eletrodomésticos e do universo do consumo, acrescido da facilidade oferecida pelas escadas rolantes, elevadores e popularização dos carros, ficou mais fácil ser sedentário. E, a princípio, não vimos problema nenhum nessas tais “facilidades”.

Qual a nossa realidade hoje?

Um indivíduo acorda de manhã, depois de passar oito horas deitado, e se senta para tomar seu café da manhã. Em seguida, ele desce de elevador até a garagem de seu prédio e senta-se em seu carro para se dirigir ao trabalho. No final da manhã, após ficar outras cinco horas sentado trabalhando, ele vai de carro até um shopping, sobe algumas escadas rolantes ou elevador e fica novamente mais alguns minutos sentado para o almoço. Após passar o dia grudado numa cadeira, em frente ao computador, ele chega em casa e senta-se para o jantar.

Depois de tudo isso, como ele está muito cansado (afinal, ele ficou sentado o dia inteiro!), finalmente, liga a TV e fica mais algumas horas nessa mesmíssima posição.

Por que será que ele tem uma hérnia de disco ou está com diabetes, pressão alta e apresenta diversos desequilíbrios orgânicos? A resposta é que não nascemos para viver sentados.

Já em relação à alimentação, há 100 anos, havia pouquíssimos alimentos industrializados e as pessoas consumiam basicamente alimentos naturais e orgânicos, plantados a poucos metros da sua casa. Faziam compras na mercearia e faziam pães, bolachas, sucos e outros alimentos em casa.

Ainda não existiam os grandes supermercados e seus milhares de produtos altamente artificiais e sedutores.

A indústria dos alimentos ainda engatinhava e o fastfood nem dava sinais de vida. Apesar de consumir alguns alimentos pesados, como a banha de porco, as pessoas almoçavam e jantavam em casa, pois a maioria delas morava próximo do trabalho. Se não moravam, carregavam consigo uma marmita caseira, como opção lógica de refeição para o almoço.

Em relação ao sono, elas iam se deitar por volta das oito horas da noite, já que não existia televisão ou o conceito moderno de vida noturna. Elas iam se deitar com as galinhas e dormiam em paz, com silêncio e tranquilidade, visto que não havia muitas atividades nas ruas.

Como podemos perceber, a nossa “Santíssima Trindade”, os pilares essenciais à nossa saúde – sono, alimentação e movimento –, ainda estavam bastante preservados.

Hoje, com o conceito de gestão de empresas focado em metas e cobranças de resultados, certificados, controles, bônus e toda forma de se espremer ao máximo os funcionários, tudo isso mudou.

Esse sistema de gestão alimenta a insônia no mundo. Com o foco apenas na performance e no resultado, torna-se uma praga que “buga” o sistema orgânico e o deixa cada dia pior.

Sim. O mundo está insone e sem tempo. As pessoas não têm tempo e nem energia para fazer uma simples caminhada. Elas comem fastfood, bebem refrigerante, consomem alimentos saturados, químicos e industrializados de uma forma indiscriminada.

O mundo sofre de uma crise crônica de ansiedade, e, sendo assim, come de forma apressada, sem nem pensar no que está comendo, pois está preso ao celular.

O mundo está doente, obeso, flácido, sem energia e sem tônus, pois se movimenta cada vez menos. O mundo toma remédios, pois tomar remédios é a opção mais rápida e mais prática para continuar sobrevivendo.

Resumindo, é isso: nós não estamos mais vivendo, nós estamos apenas sobrevivendo. Vejo isso diariamente em meu trabalho, em que me encontro com grupos heterogêneos, que, de certa forma, são até homogêneos, já que quase todos dormem mal, são sedentários, estão ansiosos, depressivos e sem energia, entre dezenas de outros desequilíbrios.

Outro dia, num dos grupos que atendo, chegou um rapaz com uma história curiosa e, infelizmente, bastante comum. Aos 28 anos, ele já tinha quase todos os cabelos brancos, não dormia, não se movimentava e comia muito mal. Além disso, sofria de ansiedade e depressão. Trabalhando com tecnologia da informação, ficava no computador até às duas ou três horas da manhã, pois tinha que levar trabalho para casa, para dar conta dos prazos e metas que lhe eram impostos. No outro dia, acordava às sete horas da manhã e começava tudo de novo.

Que sistema de vida é esse que inventamos? Ele, claramente, não estava vivendo, estava apenas, *male e male*, sobrevivendo. Aos trancos e barrancos, da forma como lhe era possível.

Li, recentemente, que a ansiedade já é o terceiro motivo de afastamento do trabalho, no Brasil, custando 200 milhões de reais aos cofres públicos, anualmente, e que o auxílio doença para transtornos mentais e emocionais aumentaram (pasmem!) 20 vezes nos últimos dez anos. (Fonte: Elemídia)

Mas, será que as pessoas sabem que a nossa performance cai 60% quando dormimos mal? Será que as empresas sabem disso? Será que elas sabem que, agindo da forma como estão agindo, estão matando a criatividade e a produtividade do seu funcionário? E eu me pergunto: até quando faremos tudo dessa maneira?

É esse mundo que queremos para os nossos filhos? Será que as pessoas estão anestesiadas, estão dopadas? Ou é só falta de consciência mesmo? Quando você vai acordar desse pesadelo? Ou você está achando normal ver tanta gente doente, desequilibrada, cansada, estressada e deprimida? Quando vai acordar para o

fato de que sem o seu corpo, sem a sua saúde você é alguém pela metade? Que você é apenas um ser insone que sobrevive, longe da sua verdadeira capacidade, vitalidade e potência?

Dormir mal, por si só, inviabiliza qualquer visão positiva da vida.

O que acontece quando uma pessoa procura um médico? Em primeiro lugar, é provável que esse profissional vá receitar alguns remédios.

O combo é grande – temos remédio para dormir, para ficar menos ansioso, para tratar a depressão, para estabilizar a pressão arterial, para o colesterol e até para manter a pessoa acordada.

A pergunta é: você acha que isso vai realmente resolver o problema ou apenas adiar-lo? Qual seria a forma de curar esse paciente de uma maneira definitiva? A resposta é: devemos atacar a verdadeira causa do problema.

E essa causa, na imensa maioria das vezes, está ligada aos desequilíbrios encontrados na “Santíssima Trindade” do corpo, que são sono, alimentação e movimento equilibrado.

“Poxa, Nuno, mas se é tão simples assim, porque não fazemos nada a respeito?” você deve estar se perguntando.

A resposta, para se aproximar da realidade, tem de ser mais abrangente.

Podemos enumerar alguns fatores:

- Estamos aprisionados aos nossos hábitos adquiridos.
- Este não tem sido um foco importante em nossas vidas.
- Culturalmente, vivemos um ideal fantasioso de sucesso e felicidade.
- A maioria das empresas não pensam no longo prazo.
- Fazer atividade física equivale a uma forma de tortura.
- A prevenção não dá ibope.
- O lobby da indústria dos medicamentos é poderoso.

E muitos outros fatores...

Como você pode ver, são vários os motivos.

Dizem que nosso método é mágico, mas eu vou lhe contar um segredo: na realidade, não existe segredo algum, nós apenas ajudamos as pessoas a saírem dessas prisões comportamentais em que elas mesmas se inseriram.

Mágica é a própria natureza. Mágica é a vida.

## COFFEEHOLIC

Em uma sociedade que glamouriza a performance, somos convencidos de que extrair o máximo de nós mesmos é uma autoimposição desejável, sendo levados a acreditar que o sucesso seria resultado de um sacrifício. Todos podem ter sucesso, caso sigam sua mente positiva e poderosa. É o que nos dizem.

Mas, e o corpo? O que fazemos com o corpo? Esse limitador da performance, esse empecilho. A fórmula é simples: doses cavalares de cafeína e energéticos acrescidos de juventude, mais cinco colheres de força de vontade, dão conta do recado. Mesmo que à custa de um cansaço crônico, esgotamento nervoso, pânico

e depressão. Nesse contexto, os ansiolíticos, antidepressivos e toda forma de anestésico são bem-vindos. Haja Rivotril! Aliás, por mais absurdo que possa parecer, o Brasil é o maior consumidor do mundo, em volume, de clonazepam, o princípio ativo do remédio. Foram 2,1 toneladas em 2010, o que coloca o Rivotril no topo das paradas farmacêuticas daqui. É o segundo remédio mais vendido no país, à frente de nomes como Hipoglós e Buscopan. (Fonte: Revista Superinteressante, ed. 280.)

Como a competitividade é algo que se acentua e se refina, nos tornamos escravos de uma engrenagem perversa. A competição é algo que pode ficar fora de controle. Um bom exemplo é a Coreia do Sul. Pesquise no Google: “Coreia do Sul: A República do suicídio”. Nesse país, aos poucos, criou-se um grande mercado de ensino preparatório para a faculdade. Alguns pais direcionam quase todo o fruto de seu trabalho para cursos preparatórios de modo a propiciar ao filho chances nas melhores faculdades. Com o tempo, o ensino foi se tornando mais sofisticado e subindo o sarrafo da competitividade. O resultado foi que isso se tornou uma espécie de corrida armamentista. Ou seja, quando o seu concorrente desenvolve armas mais eficientes, isso o força a criar armas ainda melhores. Neste processo, entrar em uma boa faculdade passou a exigir, em média, quinze horas de estudo diário, incluindo os finais de semana. Nesse nível estratosférico de dedicação, muitos alunos ficam pelo caminho, enlouquecem ou chegam ao cúmulo de cometer suicídio.

Hoje, ao invés do sonho de economistas como Adam Smith, que previam um cenário em que, no século 21 as pessoas trabalhariam muito menos e seriam mais felizes, o que assistimos é exatamente o contrário. A lógica e o ritmo alucinante do mercado de trabalho atropelam tudo.

Agora, onde eram necessárias duas pessoas para dar conta do recado, colocam apenas uma. O pior é que, se você não quiser a vaga, a fila de pretendentes é enorme.

A grande verdade é que estamos sempre ativos e trabalhando, seja estudando nas horas vagas para nos mantermos atualizados e competitivos, seja levando trabalho para casa. Com o computador, a nossa própria casa virou uma extensão do trabalho. Todos já estão bem treinados. Explorar a si mesmo e trabalhar além do limite humano tornou-se uma condição inerente para quem almeja sucesso e felicidade. É o que nos dizem.

**Não é necessário o uso de muito convencimento para submeter e escravizar. O recurso é mais sutil. O que se vende é o auto sacrifício como uma virtude.**

Em uma sociedade de super-homens, super empresários e atletas de alta performance, não fazer parte disso é assumir-se um fraco, a quem falta disciplina e força de vontade.

E aí valem as soluções mais criativas. Um amigo, por exemplo, não tem tempo nem de ir ao banheiro. Devido a esse péssimo hábito, ele sofre de uma prisão de ventre crônica. E adivinhem qual solução ele encontrou?

Se engana quem respondeu respirar, fazer meditação e trabalhar menos. Para ele, isso seria mera perda de tempo. Então, ele resolveu colocar um notebook

sobre uma mesa retrátil em frente ao vaso sanitário. E, hoje, ele se gaba de poder fazer suas necessidades enquanto assiste ao Jornal Nacional (risos). Quem diria, até esse último santuário está ameaçado.

O quarto de dormir já foi invadido por TVs e smartphones há muito tempo. Já era. Nesse mundo 24 horas, em que as pessoas nunca se desligam, o trabalho invade até os nossos sonhos.

## MOVIDO A VENTO

Em nossas férias de final de ano, em Ubatuba, estávamos na casa dos nossos amigos Cadu e Melissa. Eu estava escrevendo à mão alguns capítulos deste livro e, por sorte, conheci um simpático italiano chamado Roberto, que nos convidou para passear em seu veleiro. Um simples passeio me fez pensar em muitas coisas.

Quem já experimentou essa sensação, vai entender o que estou falando: logo que entramos no canal, ele desligou o motor e começou a içar as velas, o que transformou o passeio em outra viagem e nos fez vibrar em outra sintonia.

A sensação de deslizar pelo mar de forma natural e silenciosa é maravilhosa. Todos foram para a parte dianteira do veleiro e, com o vento suave soprando em nossos corpos, abrimos os braços e nos entregamos ao balanço hipnótico das ondas.

A sensação de liberdade e integração que experimentamos naquele dia foi incrível e, logo, entregues à velocidade que essa interação permite, outros animais começaram a participar de nosso passeio. Peixes, golfinhos e tartarugas se aproximaram, e, então, passamos a nos sentir como parte integrante desta natureza tão exuberante.

De tempos em tempos, o Roberto se envolvia com o manejo dos cabos e velas, o que, além de ser uma atividade física vigorosa e divertida, requer uma integração profunda com o mar. Neste meio tempo, algumas lanchas, maiores e mais modernas, passavam por nós de forma rápida e barulhenta, remexendo todo o mar e estragando a nossa paz e tranquilidade. Consequentemente, afastando os animais que “curtiam” o passeio ao redor da nossa embarcação.

Nesse instante, o Roberto fez alguns comentários comparando estas duas formas de navegar. Quem navega nestas lanchas potentes e rápidas quase não curte a relação com o mar e a natureza. Só está interessado em chegar o mais rápido possível ao seu destino, não curte o caminho. Eles quase não conversam, devido ao intenso barulho do motor e, como viajam com enormes solavancos, não têm paz e tranquilidade para desfrutar a paisagem.

Para nós, o que aconteceu foi, exatamente, o contrário. Quando terminamos o passeio, estávamos em estado de graça, calmos e relaxados, embalados por este ritmo envolvente e meditativo que é ser movido por uma força da natureza: o vento.

Percebi, então, que essa é uma ótima metáfora para explicar a nossa proposta de treinamento corporal. Uma forma de treinamento totalmente integrada com o ritmo da natureza, um passeio agradável e meditativo, com um sentido profundo de conexão.

### **Um treinamento que seja bom antes, durante e depois.**

Em que possamos nos sentir motivados e estimulados a repeti-lo, a curtir e aproveitar o caminho, o processo, e não apenas valorizar o destino final, o resultado. Um treinamento sem solavancos, sem sustos, sem stress e barulho, ao contrário, uma busca de silêncio em meio ao caos. Um treinamento que desenvolva o autoconhecimento, as nossas habilidades corporais e mentais, a nossa escuta e consciência corporal. Que seja lúdico, divertido e prazeroso.

Comecei a pensar que, durante muito tempo, a atividade física esteve inserida na vida de forma natural, e que a tecnologia, a exemplo da lancha a motor, veio romper com essa relação. A tecnologia nos coloca em uma posição totalmente passiva, em que apenas apertamos um botão. Dessa forma, não tem sido necessário estimular e recrutar todos os nossos recursos mentais e corporais, o que inibe e atrofia a nossa capacidade de improvisar e pensar, como também a nossa coordenação motora, memória e outras habilidades associativas, cognitivas e individuais.

Eu me lembrei dos equívocos do treinamento físico desde os seus primórdios. E não estamos falando de tanto tempo assim, já que o treinamento em massa para a grande população se intensificou a partir da década de 1980. Um dos grandes equívocos foi que, acompanhando as modificações tecnológicas, acreditou-se que investir em máquinas que tornassem o treinamento mais confortável e prático seria uma boa solução. Não é.

Hoje, sabemos o quanto essas máquinas empobrecem a qualidade do treinamento e, por colocar o aluno em uma posição muito passiva, desfavorecem a sinergia e um fortalecimento muscular mais profundo e eficiente. Esse sistema de treinamento já está ultrapassado. Porém, os alunos e as academias se acostumaram e se apegaram a esse modelo. Como costume dizer, o medo de mudanças produz uma resistência que empaca nossa evolução.

Fico pensando, então, no maior de todos os equívocos, que perdura até os dias de hoje: o grande enfoque dado ao levantamento de peso. Estrategicamente, tal treinamento não é estimulante ao aluno. De maneira unânime, ele é considerado uma das atividades mais chatas e monótonas que existem.

Instintivamente, se você puder evitar levantar algo pesado, você vai evitar. O nosso cérebro e o nosso organismo buscam a todo custo fugir do desgaste e do stress causados quando levantamos algo pesado. Não é à toa que o ser humano foi desenvolvendo tantos aparatos que fazem esse trabalho por nós, como a roda, os elevadores e outros.

Responda sinceramente: qual é a primeira sensação quando alguém lhe pede ajuda para carregar um móvel pesado, em uma mudança? Você, provavelmente, sente uma enorme resistência e preguiça, não é?

**Por isso, o melhor tipo de atividade física, aquela que podemos chamar de natural e instintiva, é aquela em que nem percebemos que estamos treinando.**

Isso ocorre com atividades lúdicas e desafiadoras, algo que requer um aprendizado e um desafio motor, como o slackline, a capoeira, o surf ou o tênis. Ou seja, nessas atividades você brinca e se diverte, podendo, assim, aprimorar e desenvolver a sua técnica e, conseqüentemente, as suas habilidades corporais e mentais.

A musculação, ao contrário, não estimula nenhuma evolução mais profunda e significativa. Ela é um fim em si mesma. Você vai fazer, eternamente, os mesmos movimentos monótonos e repetitivos, e o seu cérebro nunca vai entender muito bem qual o sentido de tudo aquilo.

A musculação só faz sentido para um perfil muito específico: os apaixonados pelo fisiculturismo e pelo bodybuilding (o culto ao fortalecimento muscular). Esse grupo era uma ínfima parcela da população, em um passado recente. Como essa minoria encontrou, no ambiente da academia, um meio cultural fértil de desenvolvimento, proliferou-se de uma forma assustadora e criou os modelos atuais de beleza.

A grande população, que não tem “nada a ver com isso”, é impelida e condicionada, através do marketing agressivo desta indústria do bodybuilding, a seguir esse modelo de beleza artificial. Na década de 1990, o cinema de Hollywood assumiu um papel determinante na fixação desse modelo no inconsciente coletivo, por meio da glamourização de heróis com corpos extremamente “bombados”, em blockbusters protagonizados por grandes astros, como Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone. Esse “modelo” de corpo virou um bem de consumo a ser conquistado. Há, também, um marketing poderoso inserido de maneira subliminar nos realities shows, nas propagandas, nas novelas, nas revistas e nos programas de maior audiência da TV.

Hoje, vemos nas academias, rotineiramente, milhões de jovens entre 14 e 35 anos levantando cargas pesadas, seguindo fórmulas radicais de treinamento, tomando anabolizantes e destruindo de forma precoce a própria coluna e as articulações. Tudo isso para estar em conformidade com o padrão vendido por essa indústria.

Seguir este padrão de beleza por meio de um treinamento artificial e radical pode ser, sim, uma escolha. Mas, deixo aqui o meu alerta de que essa não é, e não deve ser, a única opção possível.

Aqui, interessa-me discutir as conseqüências dessas escolhas, mostrando ao leitor uma nova perspectiva do treinamento. Esse é um dos propósitos deste livro: trazer informações e questionamentos a respeito de como o corpo é tratado em nossa cultura.



## ILHA DESERTA

Imagine a seguinte situação: um grupo de pessoas ficam isoladas durante 30 anos em uma ilha deserta. Nesse período, elas desenvolvem um outro sistema e uma outra visão de vida.

Imagine que as informações ligadas aos seus interesses cheguem à ilha pelo correio, em forma de livros, jornais, revistas e outros meios. Ao voltar para o convívio social, elas desenvolvem um senso crítico e um olhar externo muito apurado acerca daquela realidade. Esse é o melhor exemplo do que ocorreu com o método Nuno Cobra.

Eu, meu pai e meus irmãos passamos os últimos 30 anos isolados, em um universo bastante particular, trabalhando com centenas de atletas e empresários. Nesse período, desenvolvemos uma metodologia que busca uma integração do conhecimento corporal, um aprofundamento dos conceitos do treinamento com foco em saúde, assim como uma individualização radical em relação ao treinamento ideal para cada tipo físico. O know-how ficou restrito à nossa família, pois não formamos outros professores. Devido ao número restrito de professores e ao grau de sofisticação do treinamento, ele se tornou acessível apenas a uma pequena elite.

Apenas há poucos anos, eu e o Renato, meu irmão, voltamos para o mercado do treinamento. Nós só fomos pensar em expandir e replicar o nosso método em 2013, organizando a primeira turma de formação para novos professores.

O mercado do fitness, nos últimos 30 anos, percorreu um caminho oposto: o treinamento físico está cada vez mais comercial e massificado. Pior, os métodos de treinamento tornaram-se extremamente radicais. O choque entre as duas culturas criou este manifesto.

Existem duas principais vertentes do treinamento físico, que, devido ao seu foco e interesse, adotam caminhos opostos em relação à forma de aplicar o treinamento. De um lado, está a indústria do fitness, direcionada para os resultados estéticos, apoiada em formas radicais de treinamento, visando resultados a curto prazo. Do lado oposto, encontramos um pequeno grupo de treinadores que trabalham com grandes atletas, em que o foco do treinamento são os resultados a médio e longo prazo. A preocupação, nesse caso, é criar uma forma de treinamento que permita ao atleta atingir o máximo de sua performance sem se lesionar.

A equação só se fecha através de uma fórmula: o treinamento com equilíbrio e moderação. Tudo que fugir a essa fórmula produzirá resultados mais lentos e menos produtivos para o treinamento de um atleta. Qual inovação nós propomos?

Quando, em 1984, meu pai criou sua metodologia voltada para empresários, ele adotou a mesma forma de treinamento que aplicava em seus atletas. Os resultados foram surpreendentes. Ele constatou que, por meio desse enfoque, é possível obter o máximo de produtividade em cada fase do treinamento.

Mais ainda, através do treinamento em equilíbrio, voltado para resultados de médio a longo prazo, ele podia levar esses empresários hipotônicos e estressados a níveis inimagináveis de saúde, performance e potência. A partir de então, o método Nuno Cobra adquiriu um foco intenso em qualidade de vida e mudança de hábito, podendo ser aplicado em qualquer tipo físico.

## O VISIONÁRIO

Meu pai é uma pessoa que pensa fora da “manada”, de uma forma mais livre e profunda. Aliás, tudo nele é excepcional e diferente. Nós brincamos dizendo que ele veio de outro planeta, pois é muito romântico, não tem os pés no chão. Ele é uma pessoa extremamente emotiva e sensitiva. E criou um modo e uma visão de vida muito particulares.

Apreendi com ele que o pensamento intuitivo está sempre muito à frente da ciência oficial. Aliás, o pensamento intuitivo ou conhecimento de campo é o disparador inicial que cria a pesquisa, o motivo de estudo, que, por vezes, leva décadas para ser finalizado. Decididamente, ele é um visionário. Alguém à frente de seu tempo.

Assisti, ao longo da minha vida, diversas teorias suas serem validadas pela ciência, por vezes, mais de 50 anos depois. Por exemplo: apenas em 2014, a ciência finalmente comprovou o que meu pai já dizia há muitas décadas: que o sono é um elemento primordial na performance de um atleta. Tente imaginar a reação, quando em 1958, o meu pai defendia junto ao mundo acadêmico da preparação física que o sono era o elemento mais importante no desempenho de um atleta. Isso, é claro, gerava muitas risadas e muitos deboches.

Por isso, ele foi sempre taxado de excêntrico e utópico em seu campo de trabalho. E qual foi seu mérito em relação ao sono? Ele apenas estudou a fundo os benefícios do sono ao organismo humano e, através do pensamento intuitivo, juntou uma coisa com a outra.

Caso você abra o seu livro *A semente da vitória*, lançado há mais de duas décadas, vai ler que o sono é o primeiro pilar e o “A” do nosso Método, como ele sempre diz.

Devido à sua personalidade, o meu pai continua até hoje com um modo artesanal de trabalho. Ele nunca teve empresário, assessoria de imprensa ou equipe de treinadores. Continua atendendo sozinho a um grupo pequeno de pessoas, como sempre fez. Optou pela simplicidade, o que, de certa forma, é bastante inteligente, pois permite a ele manter a qualidade total do trabalho e gera muito menos stress. Ele, provavelmente, é um dos maiores treinadores do último século.

Eu não conheço ninguém que tenha treinado atletas campeões em mais de dez esportes, como tênis, natação, basquete, futebol, atletismo, golfe, vela, mo-

tovelocidade e judô, entre tantos outros, sendo que alguns desses atletas conquistaram títulos mundiais.

Eu, como seu discípulo direto, tomei como uma missão traduzir e atualizar o seu método para o grande público. A minha missão se tornou explicar da forma mais clara e didática possível essa metodologia tão simples e, ao mesmo tempo, tão abrangente e filosófica. Na realidade, o grande mérito do meu pai foi estudar outras áreas da ciência, como a psicologia, a filosofia, a antropologia, a sociologia e muitas outras. Em vez de se especializar e se fechar em sua área, como ele é muito curioso, foi buscar em outras áreas algumas respostas para as suas dúvidas e inquietações.

Ele é um vulcão de energia, uma potência, extremamente dedicado e completamente apaixonado pelo que faz. Durante décadas, ele estudou cada detalhe do corpo humano e do treinamento, tornando-se um “rato de biblioteca”, como diziam seus amigos de faculdade. Participou de todos os congressos olímpicos a partir de 1968, e foi estagiar na UCLA, a universidade do sul da Califórnia, nos Estados Unidos. Na década de 1970, foi para São Paulo estudar na USP, na primeira turma de pós-graduação em educação física do país. Formou-se como o aluno mais destacado em sua turma, recebendo nota 10, com louvor, por sua dissertação de mestrado feita com os dez maiores tenistas do ranking mundial da época, incluindo o número 1, Bjorn Borg.

Ele não criou sua metodologia como quem tira um coelho da cartola. Ele, primeiro, tornou-se um virtuose em sua área de estudo, para, depois, poder desconstruir e criar a sua própria visão do treinamento. Uma das suas maiores contribuições foi inaugurar uma abordagem filosófica e holística do treinamento físico.

Pensando e aprofundando questões ligadas ao treinamento, ele integrou todos as áreas de seu interesse, principalmente a filosofia, a antropologia, a psicologia e a meditação, revitalizando a educação física, uma área tão restrita e sectária.

Sendo assim, ele se transformou no fundador da “Filosofia integral do treinamento físico”, uma área da ciência ainda nova no mundo. É como se, finalmente, a própria educação física e o treinamento comesçassem a pensar em si mesmos através de um prisma humanista, filosófico e transdisciplinar.

Até onde pude pesquisar, não encontrei ou conheci até hoje nenhum preparador físico que seja um conceitualizador e filósofo, que junte ao treinamento elementos tão diversos que integrem, realmente, corpo, mente, emoção e espírito.

A preparação física segue como uma ciência muito lógica e pragmática, interessada em aplicar fórmulas mecânicas de crescimento muscular e performance. Talvez, por isso, ele não goste quando o chamam de “preparador físico”. Ele sabe que esse rótulo restringe imensamente a abrangência do seu trabalho.

Nós, brasileiros, com nosso “complexo de vira-lata”, como dizia Nelson Rodrigues, tendemos a valorizar apenas o que vem de fora, e nos esquecemos de valorizar nossas descobertas e nossos talentos.

Quando participei de congressos de treinamento físico, qualidade de vida e mental coaching, fora do país, pude constatar que a nossa metodologia ainda é inédita e se encontra muito à frente do seu tempo. Ou seja, o Brasil pode colaborar e ser o elemento catalisador para uma grande revolução na forma de pensar o corpo e o treinamento, no mundo.

Este conhecimento já está disponível aqui, em solo nacional. Não precisa esperar alguém de fora escrever um bestseller para trazer credibilidade e comprovar esses conceitos. Um bom exemplo disso ocorreu recentemente, com o lançamento de um bestseller norte-americano chamado *Mini habits: smaller habits, bigger results*, de Stephen Guise, um grande especialista sobre o assunto. O livro inteiro é feito em cima de uma teoria muito familiar a mim, e que me fez voltar aos meus 20 anos de idade, em 1986.

Foi a primeira vez que perguntei ao meu pai o porquê de ele começar um treinamento com alguém sedentário com uma proposta de apenas 20 minutos de caminhada leve e suave. Ele me respondeu: “Filho, o nosso foco inicial em um treinamento para sedentários deve ser sempre a mudança de hábitos, não a performance. A estratégia que criei foi oferecer uma proposta acessível, quase irrecusável de treinamento. Qual a melhor forma de se introduzir um hábito ligado ao treino cardiovascular? Com uma caminhada leve de 20 minutos ou com uma corrida de 30 minutos? Qual desses treinamentos esse sujeito específico será realmente capaz de manter? E mais importante, qual ele vai sentir prazer em realizar? Toda a minha metodologia é baseada nesse conceito. O foco é sempre a mudança de hábito realizada por meio de um passo a passo, suave e prazeroso”.

Bom, foi assim que eu aprendi que a melhor estratégia para se mudar um hábito é começar por algo fácil e acessível, exatamente a mesma teoria deste bestseller norte-americano.

Às vezes, eu tenho a impressão de que cada uma das centenas de ideias e conceitos desenvolvidas por meu pai renderiam um grande livro nas mãos de um pesquisador mais organizado e pragmático. Os exemplos são muitos.

O meu pai já falava em inteligência emocional muitas décadas antes desse conceito se tornar conhecido. Toda a fundamentação do treinamento funcional, que está tão em moda atualmente, é a base da nossa metodologia desde 1956. Outro exemplo seria o coaching. Desde a década de 1980, ele já aplicava nosso modelo atual, uma consultoria em relação ao movimento, sono e alimentação, como também aos hábitos e padrões, realizando uma forma de coaching em qualidade de vida e alta performance, para a vida.

Ele é um poeta, um romântico, um visionário. Alguém que vive em outra sintonia. Flutua em um mundo mais imaterial e etéreo. Alguém que derrama sua poesia por onde passa, lança ao mundo pequenas sementes. Essa é a sua arte, o seu destino e a sua missão. Como herdeiro desse mistério e conhecimento, ainda artesanal e secreto, a minha missão é pegar as sementes e fazê-las germinar.



Nuno Cobra, em 1955, ensaiando uma sequência de acrobacias com seu grande parceiro, Pedro "Pexexa" Nogueira.

## DUAS GERAÇÕES

Dizem que o bom discípulo supera o mestre. Eu prefiro reformular o conceito: cada pessoa é única e insubstituível. Os grandes mestres são absolutamente insuperáveis.

Ao meu ver, o conceito correto é que o bom discípulo pode ir além do mestre, simplesmente porque tem mais tempo e juventude para trilhar e ampliar esse caminho. Como um processo natural do amadurecimento contínuo de uma ideia ou de uma prática. Um bom discípulo não pode ser apenas uma cópia, alguém que reproduz de forma automática o que aprendeu, ou alguém sem individualidade, sem criatividade e sem alma. O bom discípulo é alguém apaixonado, vivo e criativo.

O conhecimento só pode avançar e tornar-se mais profundo, quando ele tem uma continuidade através de uma transmissão e uma herança que atravesse gerações. Uma vida é muito pouco tempo para desenvolver e aprofundar um conhecimento.

Em 2014, meu pai completou 60 anos de trabalho e estudo. Ele nos entregou, de bandeja, todo um caminho já aberto em uma mata ainda inédita de conhecimento, possibilidades e descobertas. Sendo assim, acho natural que nós, meus irmãos e eu, cada um com as suas individualidades e talentos, sigamos explorando e descobrindo novas paisagens e novas janelas desse conhecimento. Afinal, é importante que cada profissional possa adaptar e colocar sua identidade e pesquisa naquilo que faz.

A partir das necessidades observadas, nós expandimos nosso método, acrescentando novos conceitos, exercícios e possibilidades. Atualizações tais como, um enfoque maior na maleabilidade, nas técnicas circenses, nas atividades lúdicas, nas formas de meditações ativas, nas técnicas de meditação, no Chi Kung, na integração das técnicas somáticas e no conceito de flow, entre outras.

Gosto muito do conceito inovador do nosso método, que funciona como uma consultoria. No processo, iremos ensinar, informar e prover o aluno com o conhecimento sobre o corpo e a mente, para que, assim, ele desenvolva sua autonomia, consciência e escuta de si mesmo.

Mais uma vez, de forma visionária, o meu pai criou uma função bem mais profunda e necessária para o treinador, que se transforma em um terapeuta, uma espécie de coaching em qualidade de vida e alta performance. Mais do que isso, extrapolando essa ideia, o treinador se torna um conselheiro, um guru. Qual o grande segredo por trás da metodologia que meu pai desenvolveu, e que lhe permitiu ter tanto sucesso e operar verdadeiros milagres na vida de tantas pessoas? O segredo se chama paixão e amor.

A relação terapêutica que estabelecemos com nossos alunos é feita com total parceria e envolvimento. É um vínculo emocional e afetivo em que as dificuldades, as angústias e os problemas dos nossos alunos se tornam também nossos problemas.

Qual a nossa maior dificuldade em transpor esse modelo tão afetivo, artesanal e individual para uma forma mais acessível e replicável de treinamento em grupo? Um dos maiores desafios é que a forma como a metodologia era aplicada dependia muito de um canal de troca bem estruturado, um coaching realizado de forma individual, dedicada e dinâmica.

Além disso, o meu pai construiu toda a sua forma de trabalho em cima da sua própria personalidade e carisma. Por isso, nunca conseguiu replicá-la. É impossível formar outro Nuno Cobra. Foi, então, que percebemos que sua proposta teria que ser revista e adaptada. Nos últimos anos, eu e o Renato, meu irmão, testamos diversos modelos e chegamos ao formato mais simplificado possível para aplicá-lo em pequenos grupos, além de diversas possibilidades de desenvolvimento para empresas, atletas e corporações.

Autonomia é uma grande pedra no sapato para a nossa sociedade. Somos totalmente dependentes da autoridade do especialista, como você verá mais à frente. Por isso, a autonomia se torna tão essencial, afinal, você é o maior especialista em relação ao seu próprio corpo.

Como já falei sobre meu pai, gostaria, agora, de falar um pouco sobre meu irmão. Desde 2013, o Renato é a minha principal referência, afinal, ele enriqueceu e expandiu o universo do nosso método. Por ser cinco anos mais velho, sempre fui a maior referência e influência para o meu irmão. Porém, chega um ponto em que o processo se inverte: o mestre é quem passa a aprender coisas novas com o discípulo. Na verdade, podemos aprender com todos à nossa volta, somos todos mestres e aprendizes. Meu irmão trouxe um novo sentido e profundidade ao treinamento físico, que irá resignificar a forma de se entender o corpo e o treinamento. A sutileza e riqueza do conhecimento corporal vivida por ele se deve às suas próprias experimentações. Ele é um ex-tenista talentoso, um surfista completo, um incrível bailarino, um malabarista e mestre circense de mão cheia, um pesquisador incansável das técnicas corporais somáticas e do movimento, entre outras nuances.

O valor efetivo de um treinador pode ser medido no treinamento com atletas. É lá que o nosso trabalho se sobressai e faz realmente diferença na performance esportiva. Em nossa forma de treinamento integral, não somos apenas preparadores físicos. Somos treinadores acrescidos a consultores em diversos setores complementares à performance de um atleta, como o sono, a alimentação, o treinamento mental e emocional, entre outros.

O que o Renato conseguiu com seus alunos, no hipismo, é surpreendente em relação ao treinamento de atletas. Ele foi uma peça fundamental na performance de grandes nomes do hipismo brasileiro, nos últimos dez anos. Alguns competidores que não se destacavam, como em um milagre, passaram a ganhar diversos torneios importantes e se tornaram campeões em suas respectivas categorias.



# 1º PARADIGMA:

## TREINA MENTO SEM SOFRI MENTO

Neste livro, você vai entender porque eu me tornei uma espécie de “ativista corporal”, levantando a bandeira do treinamento sem sofrimento, um treinamento mais humanizado e consciente.

Devido à moda do treinamento de alta intensidade, treinar se transformou em uma forma sofisticada de tortura – a sofisticação está no fato de a alta intensidade estar disfarçada de benefício. Atualmente, é comum o aluno passar mal ou desmaiar durante o treinamento físico.

Quanto mais forte e intenso for um treinamento, mais resultados vamos ter, certo? Errado.

A teoria mais fundamental da preparação física é a teoria do estrago e da supercompensação. Ela funciona da seguinte forma: todo esforço causa um estrago em nosso organismo; quando somos capazes de compensar esse estrago, o corpo pode reagir, aumentando o seu limite de adaptação.

Mas, é bom ressaltar que leve desconforto não é dor. Sofrer durante o treinamento quer dizer que o estrago foi muito além do que o seu organismo é capaz de compensar. Sendo assim, o resultado do treinamento será muito menor e, além disso, a evolução do aluno será mais lenta. Surpreso?

Existem duas principais vertentes do treinamento. De um lado, os maiores fisiologistas, cardiologistas, estudiosos e acadêmicos, apoiados pela ciência do esporte, que defendem um treinamento com moderação. Do outro, a indústria do fitness, apoiada por alguns especialistas, que defendem um treinamento de alta intensidade focado em resultados estéticos no curto prazo.

No entanto, não podemos nos esquecer de que o corpo não é um bem de consumo e não segue a lógica do mercado de mais resultado no menor tempo possível. Parece óbvio, mas nem todo mundo pensa desse jeito.

O treinamento radical, de alto impacto, é irmão da dieta radical.

Como assim, Nuno? É que os resultados no curto prazo podem ser satisfatórios, no entanto, são desastrosos no médio e longo prazo, na imensa maioria dos casos.



Devido ao fenômeno das academias, grande parte do treinamento físico feito no mundo é o que podemos chamar de um treinamento estético, ou “treinamento cosmético”.

Pouco se fala sobre o impacto que o treinamento de alta intensidade representa ao nosso organismo. Ele pode ocasionar um stress severo, causando um envenenamento do sangue, devido ao aumento dos radicais livres e dos resíduos metabólicos do exercício. Além disso, de forma geral, esse tipo de atividade pode diminuir a vida útil das nossas articulações e cartilagens.

Uma cartilagem que poderia durar 80 anos ou mais, pode ser consumida em apenas cinco ou dez anos em provas de corrida contra o relógio, levando a uma artrose definitiva. Aliás, você sabia que uma leve perda em um disco intervertebral em nossa coluna pode representar uma incapacidade de se exercitar para o resto da vida?

Para as formas de treinamento da moda, a alta intensidade pode chegar a mais de 60% do volume de treino. Segundo o fisiologista norte-americano Matt Fitzgerald, ao analisarmos o treinamento dos maiores atletas, como Mo Farah, bicampeão olímpico dos cinco mil e dos dez mil metros no atletismo, veremos que a alta intensidade representa apenas 20% do seu treinamento.

Não é curioso?

Esse padrão se repete na elite dos nadadores, triatletas, ciclistas e outros atletas. Traduzindo, podemos afirmar: para a elite dos treinadores e para a ciência do esporte, menos é mais. Ou seja: no treinamento de alta performance desenvolvido para atletas, a curva evolutiva é mais rápida, eficiente e produtiva quanto mais respeitamos o equilíbrio e o bom senso no treinamento.

## **“SE OS MAIORES CAMPEÕES DO MUNDO TREINAM COM MODERAÇÃO, POR QUE VOCÊ TAMBÉM NÃO DEVERIA TREINAR?” (Matt Fitzgerald)**

Obviamente, existe uma variação do uso da alta intensidade, dependendo de cada esporte. Essa frase do Fitzgerald é direcionada aos atletas amadores das provas de corrida por ele estudadas. Comparar atletas a alunos normais é complexo, dá margem a muita polêmica, mas eu posso afirmar que, em relação ao treinamento de atletas profissionais, a abordagem geral é feita com muito cuidado e moderação. É um mito acreditar que a preparação física de um atleta tenha que ser algo extremo. Veja o caso de um tenista profissional, por exemplo: ele treina a parte técnica por três horas regularmente e compete quase toda semana. Sendo assim, o treinamento físico desse atleta deve ser restaurativo e extremamente moderado, na maior parte do tempo. De qualquer forma, vale dizer, o que é moderado para esse atleta não é o mesmo que moderado para a maioria das pessoas.

Por tudo isso, é bom os treinadores irem se acostumando, o slogan “menos é mais” veio para ficar. Eu já treinei diversos corredores amadores que alimentavam a fantasia de que treinar mais e com mais intensidade iria trazer melhores resultados. Mas, nos últimos anos, isso tem sido cada vez mais desmistificado, como, por exemplo, no livro *Treine menos, corra mais*, escrito por Bill Pierce, Scott Murr e Ray Moss, professores da Universidade de Furman (EUA), um dos principais centros de pesquisa e treinamento de corrida no mundo.

Os melhores treinadores têm uma boa base do conhecimento da fisioterapia e de outras técnicas somáticas. Precisamos integrar ao conhecimento do treinador essas duas ciências complementares, com urgência.

A eficiência de um treinamento é algo muito mais abrangente do que muitos treinadores estão acostumados a pensar. O conhecimento corporal vai muito além da educação física.

Certos treinamentos da moda não são as formas mais modernas e eficientes de treinamento, como podem parecer a princípio. Ao contrário, atualmente, os treinamentos da moda são as formas mais apelativas. Eles são escolhidos a dedo pelo mercado, quanto mais sedutores e instantâneos forem, mais venderão.

Em resumo: um lobby da indústria do fitness divulgou uma pesquisa que mudou a forma de treinamento nas academias.

As novidades do treinamento vão parar na capa das maiores revistas do país e estimulam uma indústria bilionária, que – adivinhem só – não para de crescer.

O processo funciona da seguinte forma: os norte-americanos inventam uma nova forma de treinamento de curto prazo, milagrosa e radical; em seguida, começam a vender esse produto para o mundo todo e, assim, alguém fatura milhões com o copyright do produto.

Esse modelo tem dois furos monumentais em seu conceito:

1. O treinamento de alta intensidade não é indicado a quem esteja acima do peso (obesidade e sobrepeso), exatamente o público que mais se favoreceria dessa novidade, ou o equivalente a 52,9% da população brasileira.

Correr a 7 km/h equivale a uma carga de sete a oito vezes o nosso peso corporal agindo sobre a articulação do joelho. E, quanto maior a velocidade, mais a carga vai agir sobre as articulações.

2. O treinamento de alta intensidade causa um enorme stress ao organismo, provocando um efeito depressor sobre o sistema imunológico.

Esse modelo não é recomendado para mais de 90% da população, somando os sedentários, obesos, alunos com sobrepeso, alunos sem regularidade e alunos sem adaptação a esse treinamento radical.

Para os alunos indicados anteriormente, a combinação entre pouca massa muscular e falta de adaptação articular ao exercício, resulta em um extremo risco de lesão, diante de atividades de alto impacto.

A grande verdade é que o modelo atual de treinamento de alta intensidade pode até ser interessante para treinar o exército americano para combater no Afeganistão, onde o soldado precisa resistir e se adaptar a uma rotina estressante e radical.

Mas, a pergunta é: como esse modelo, de uma hora para outra, tornou-se um modelo de treinamento indicado para a maioria da população? E a resposta é: alguém descobriu que ele traria ganhos estéticos acelerados.

Neste exato momento, milhares de pessoas estão se lesionando em todo o mundo devido a esse modelo de treinamento.

EU  
RE  
KA

De maneira alguma, podemos colocar todos os treinadores no mesmo saco. Claro que existe uma enorme diferença entre cada profissional, e é assim que funciona em todas as profissões.

Alguns treinadores – os mais estudiosos, conscientes e experientes – aplicam um treinamento mais cuidadoso que leva em conta uma graduação e intensidade mais sensata, de acordo com uma análise mais adequada do perfil de cada aluno. No entanto, todo treinador poderia se beneficiar dessa visão do treinamento integral e consciente, com foco na saúde, desenvolvido em nosso método. Essa proposta é um grande salto em direção à consciência, à moderação e à saúde no treinamento.

Durante muito tempo fiquei intrigado – era inexplicável constatar que quase ninguém no universo do treinamento compartilhava da mesma visão que nós. Eu, meu pai e meus irmãos desenvolvemos uma forma bastante particular de entender o corpo e o treinamento, como você viu no item “Ilha deserta” da Apresentação.

Nos últimos anos, conversando com alguns dos maiores especialistas do corpo e do treinamento (doutores em educação física, fisiologistas, cardiologistas, ortopedistas, fisioterapeutas, entre outros), pude constatar que eles também, obviamente, defendem um treinamento com moderação e um foco maior na prevenção e na saúde. Bom, a partir daí, a minha dúvida só aumentou. Se os especialistas defendem isso, porque é tão raro encontrar treinadores que adotem, efetivamente, esse modelo em seu dia a dia?

Quando pensamos em um treinamento que seja saudável, é impossível sustentar de uma forma científica consistente o modelo do treinamento com sofrimento. Isso só é possível quando descartamos alguns aspectos relevantes, como a saúde do nosso aparelho locomotor ou do nosso sistema imunológico e orgânico, como um todo. Através de uma visão mais profunda e integral do corpo, esse modelo passa a não fazer mais sentido. A falta de uma visão integrada, seria, então, um dos motivos da alta adesão ao modelo vigente. Porém, a resposta a esse mistério ainda não estava clara.

Um belo dia, entrevistando um amigo, um treinador bastante estudioso e consciente, a solução para o enigma apareceu.

Eureka! Pude gritar aliviado.

Demorou, mas o que estava velado se revelou logo após suas observações: “Nuno, eu até tento, ao máximo, recomendar um treinamento mais moderado e cuidadoso. Mas a batalha é inglória. Fica difícil argumentar e convencer a maioria dos alunos de que um treinamento mais leve irá trazer melhores resultados no médio e longo prazo. Isso é quase impossível, é como nadar contra a correnteza. A cultura do treinamento é o oposto disso. Por exemplo, se eu disser a um aluno que quer correr e está acima do peso, que caminhar seria mais produtivo e eficiente, ele vai embora. Simples assim. Então, a gente vai se adaptando, vai abrindo exceções e, de certa forma, vai se moldando ao mercado. Para os alunos que confiam mais em mim e estão comigo há muito tempo, eu até passo um treinamento com mais moderação. Só não posso contar isso para eles, né? (risos)”

Fiquei absolutamente chocado com essa revelação. Quer dizer que o mercado e a cultura, de certa forma, corrompem e fazem o treinador “desaprender” e descartar coisas básicas e essenciais que ele estudou na faculdade? Isso é muito maluco!

De uma forma velada, alguns treinadores já seguem o modelo do treinamento com moderação, mas não podem assumir isso publicamente. Senão, vai pegar mal com o aluno e com o mercado. Ou seja, a coisa é um pouco mais complicada: a dificuldade é fazer que esses treinadores saiam do armário e assumam a sua moderação.

A partir dessa constatação, vemos que o bullying do treinamento hipermasculino funciona. Ser chamado de “franguinho” ou de “moça delicada” não é uma opção. A solução para evitar isso: moldar-se à cultura do fitness. Resumindo: o que sustenta essa cultura não é a ciência, e sim, o medo infantil que os homens têm de não parecer suficientemente masculinos perante seus pares.

O modelo de treinamento atual, ligado a vertentes como o treinamento militar, o bodybuilding e o treinamento de alta intensidade, defende uma forma de treinamento que batizei como hipermasculino ou “treinamento para macho”.

Adotei esse nome para denominar um tipo de treinamento que, de uma forma infantil, muitos homens acabam adotando para se exibirem e competirem com seus amigos. Vemos isso a todo momento nas academias, onde um aluno fica querendo provar ao outro que consegue treinar mais pesado, eles ficam comparando constantemente o tamanho dos seus músculos no espelho, ou, ainda, ficam com vergonha de treinar mais leve diante dos seus amigos.

Para colocar mais pressão e criar uma competição, quem treina com mais consciência e cuidado é chamado de “franguinho”. A frase a seguir, que escutei outro dia, no parque, dita por um treinador, é bastante sintomática dentro desse universo do fitness. Ele gritava com seus alunos no mais alto volume: “Pessoal, vamos colocar mais virilidade neste treinamento, por favor! Aqui é treinamento para homem, não é para ‘mocinha!’”

# FAST TRAINING

Uma característica atual do treinamento corporal é o fato de muitos treinadores praticarem o que eu chamo de “fast training” ou treinamento às cegas.

O fast training se assemelha ao conceito de fastfood, só que aplicado ao treinamento. Traduzindo: o treinamento foi empacotado e formatado dentro de uma lógica comercial e vendável de curto prazo.

Quem consome fastfood ingere um alimento vazio, sem qualidade e artificial. Da mesma forma, quem pratica o fast training faz um treinamento esvaziado de sentido, sem qualidade e artificial. O princípio é exatamente o mesmo. Ambos são danosos à saúde.

Porque o fast training é esvaziado de sentido? Porque ele é superficial, não é feito com prazer e profundidade. Não desenvolve a consciência e o autoconhecimento.

Porque é sem qualidade? Porque é um treinamento cosmético.

E, finalmente, porque é artificial? Porque vai contra os princípios da natureza. Tudo na natureza segue um processo gradativo ligado ao equilíbrio e à homeostase. Não existe nada que siga uma lógica comercial de curto prazo.

A explicação detalhada das “qualidades” do fast training você irá encontrar nas páginas deste manual.

Mas, Nuno, por que treinamento às cegas? Porque tal modelo não se importa com o que acontece ao seu corpo internamente, nem com o impacto provocado pela alta intensidade. Para piorar, ele não leva em conta sua estrutura morfológica (ossos, cartilagens, ligamentos, músculos, articulações e seu complexo funcionamento). E essa estrutura varia imensamente de um indivíduo para o outro. (Veja mais detalhes no 8º paradigma.)

A experiência prática da maioria dos professores de educação física é vivida nas academias, que representam o grande mercado do fitness. Nesse ambiente, o treinamento é formatado, pasteurizado em um modelo prático e simplificado, focado na demanda do mercado. Isso se traduz em duas demandas estéticas: emagrecimento rápido e ganho muscular acelerado.

Resumindo, o universo do consumo do corpo inventa uma enorme variação de atividades, com a desculpa de evitar o tédio. E como o consumo vive da novidade e da moda, esse mercado lança centenas de novos produtos e métodos, anualmente.

No fast training, com a melhor das intenções, o professor procura motivar e puxar ao máximo seu aluno para que supere seu próprio limite e faça algo muito além do que o seu corpo está preparado para fazer. Agindo dessa maneira, o professor comete os dois maiores equívocos ligados às formas de treinamento atuais:

1. A recomendação de uma alta intensidade e um volume excessivo de exercícios.
2. Uma má avaliação do histórico, da morfologia e das particularidades de cada tipo físico.

Para explicar esses equívocos, temos que analisar a própria história da educação física.

No século 20, o bodybuilding e a musculação localizada começam a se espalhar e a se estabelecer, desenvolvendo uma forma de treinamento extremamente radical e masculina. O treinamento físico acaba sendo pensado a partir de uma perspectiva muito restrita: partindo de um tipo físico apto e saudável, um tipo físico ideal; a educação física se especializou em selecionar, desenvolver e aplicar movimentos para otimizar o crescimento muscular e o condicionamento físico. Apenas isso.

Esse é o foco principal, sem que haja, realmente, uma preocupação maior com o impacto e os efeitos de tais exercícios, já que essa seria uma outra área do conhecimento corporal (a ortopedia e a fisioterapia).

Percebe a distorção e a falta de integração?

O treinamento se transformou em uma área estética, em que o foco é ganhar músculos e perder peso, no menor tempo possível. Mesmo que à custa de uma destruição metódica do corpo, associada ao uso intermitente de anabolizantes e às lesões causadas pela sobrecarga no treinamento.

Nessa visão, os alunos devem condicionar e acostumar o seu corpo a resistir ao sofrimento e à dor, para atingirem, em um curto espaço de tempo, mais preparo físico e mais músculos.

Veja que inversão de valores: no universo do fitness é o aluno que tem de se adaptar e se moldar às formas de treinamento radicais, e não o modelo de treinamento que tem de se adaptar a cada aluno. Nesse formato, a maioria dos professores atuam como sargentos. Quanto mais autoritário, impositivo e exigente for o professor, melhor ele é avaliado na cultura do fitness.

Para explicar de forma didática, é como se não houvesse um botão de volume. Alguns professores colocam a intensidade do treinamento no volume máximo, pedindo, estimulando e exigindo que o aluno dê o máximo de suas forças em cada atividade, sem considerar o seu histórico, morfologia ou adaptação muscular.

Eles entendem ser essa a forma correta de atuar e estimular o aluno. Alguns treinadores que ainda tentam dosar a intensidade e têm uma preocupação maior com a adaptação do aluno ao exercício, acabam fazendo uma transição apressada, com medo de entediá-lo ou propor um treinamento que pareça muito fraco ou até mesmo ridículo.

É isso que admiro em meu pai: ele não se importa com o que o aluno vai pensar. Com toda segurança e confiança, ele opta por ser cuidadoso na fase inicial do treinamento. Na realidade, o discurso do nosso método prepara e conscientiza o aluno sobre a importância desta adaptação, o que torna muito mais fácil a aceitação desse treinamento cuidadoso e gradativo. “Eu prefiro errar para menos do que errar para mais. Se eu errar para menos, o aluno vai atrasar apenas um pouquinho a sua evolução, se eu errar para mais, ele pode se lesionar e isso atrasará enormemente a sua evolução. Nós vamos devagar porque temos pressa.” (Nuno Cobra)

Como a maioria dos treinadores inicia a sua formação profissional na academia, já estão impregnados dessa cultura e dessa maneira formatada e massificada de aplicar o treinamento. Atualmente, alguns pessoais são ex-alunos da academia que se especializaram em musculação localizada e cultuam o bodybuilding.

O mais grave de tudo é que quando fui pesquisar e escrevi a palavra fast training, no Google, percebi que os treinadores vendem esse conceito como uma grande vantagem. O que se vende é a praticidade de dizer adeus às horas perdidas na academia, com um treino de alto impacto, rápido e eficaz. Não existe nenhuma menção ao fato de ele ser a “fastfood do treinamento”. Vejam só, chegam ao cúmulo de afirmar que ele pode ser saudável. Espanta-me que ninguém ainda tenha se debruçado sobre seus efeitos colaterais, igualmente extremos e radicais.

O marketing realmente aceita tudo, não é? Fica difícil resistir à sedução do “fast consumo”. Como você já percebeu, existe um equívoco enorme nessa propaganda, já que esse modelo não é recomendado para mais de 90% da população, nem faz bem à saúde. Como o HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade) é a grande novidade do treinamento, logo, podemos supor que o modelo atual se aproxima de um esgotamento, atingindo o ponto máximo de sua radicalidade.

Estudando a gênese do nascimento de métodos radicais e milagrosos, infelizmente, podemos constatar o quão frágeis e apelativos eles são, desde o início. Quem inventou o modelo do HIIT não foi um fisiologista ou qualquer outro estudioso do corpo, mas, sim, um investidor do mercado financeiro chamado Timothy Ferris, um escritor que investe em temas apelativos e comerciais. Esse empresário tornou-se celebridade e bestseller nos Estados Unidos por fazer experiências extremas com o próprio corpo. Obviamente, sua teoria teve que ser validada por pesquisadores. Um resumo desse conceito insano é que, caso você leve seu corpo a um limite extremo de stress e fadiga, isso irá acelerar a queima de gordura. Pôxa, não diga!

Isso é absolutamente óbvio. Ao exigir do seu organismo um esforço brutal, seu corpo vai ter de se virar para compensar tal estrago. Os hormônios do stress liberados no processo, como as catecolaminas, são um sinal de que você levou o organismo a um desgaste extremo.

Vejam só onde chegamos!



A indústria do fitness glorifica o sofrimento no treinamento. Existem vários slogans que dão conta disso. Um deles é, para mim, a melhor tradução desse universo: “Train like a beast look like a beauty” (Treine como uma besta e pareça mais bela).

Uma questão complexa é o fato de a própria faculdade de educação física estar muito comprometida com essa visão de treinamento, ainda muito ligada ao desempenho físico e ao esporte de competição.

# 2º PARADIGMA: A QUALIDADE DO MOVIMENTO

Mexa-se.

Vemos essa afirmação por todos os lados. E cada vez que leio isso, me pergunto: faz sentido uma recomendação tão generalizada?

O que você pensaria caso se deparasse com uma matéria, numa revista bastante prestigiada, com o seguinte título: “Durma bem, faça atividade física com moderação e coma qualquer coisa”.

Parece estranho? Esse foi o impacto que o título a seguir causou em mim: “Dormir bem, comer melhor e mexer o corpo”. Essa frase estava na capa da *Scientific American*, uma renomada revista de psicologia e neurociência.

Aposto que, ao ler a frase anterior, você deve ter achado que ela pode fazer sentido, não é? Veja mais um exemplo: “Penso que o corpo tem seu próprio tripé de sustentação – alimentação balanceada, prática de exercícios e descanso adequado.” (Robert Wong). Você reparou que, em todas as constatações apresentadas nessas frases, o movimento (ou exercício) não está associado a nenhuma qualidade específica?

Quando falamos do sono, sabemos que existem conceitos associados a ele e certos estudos que defendem um ideal de quantidade e qualidade. Dormir pouco faz mal, da mesma forma que dormir muito também faz mal. O mesmo ocorre com relação à alimentação. Quando pensamos em um ideal, ela sempre está associada a dois adjetivos: moderação e qualidade. É o que nos dizem os nutricionistas, não é?

O movimento, por mais incrível que pareça, acabou se tornando o primo pobre dessa equação.

Quando propomos um modelo de treinamento natural e integral, não é apenas uma feliz coincidência perceber que essas qualidades também estejam profundamente associadas a uma boa alimentação.

Pois bem, posso ser categórico em afirmar que o tripé essencial que sustenta nossa saúde é similar e segue um mesmo princípio. Como tudo o que é vivo, esse princípio é baseado na própria natureza: uma busca constante pelo equilíbrio e pela homeostase. O equilíbrio está no meio, não está nos extremos. Sem dúvida, quando falamos em saúde no treinamento, a recomendação, assim como na alimentação, deveria ser a seguinte: faça atividade física com moderação e qualidade.

No entanto, infelizmente, essa recomendação não está na moda. Lendo autores consagrados, como Tony Schwartz e muitos outros, vejo que eles aderiram ao conceito da atividade física vigorosa de alta intensidade, como um modelo ideal de treinamento. Fiquei assustado ao ver essa mesma recomendação ser seguida por alguns sites alternativos e conscientes. Não me perguntem onde eles colocaram a consciência, nesse caso. Muitos alunos me relatam ter recebido a recomendação de fazer atividade física de alta intensidade do seu próprio médico.

Complementando, fiz uma ampla pesquisa e pude constatar que os treinadores mais famosos e badalados também estão defendendo esse modelo. Até faz algum sentido, já que, hoje em dia, quanto mais “mainstream” e representante do sistema vigente, mais visibilidade o profissional acaba adquirindo. Eles embarcam nessas novas tendências e aproveitam para surfar essa onda.

Será o “vício da novidade” que faz todo mundo aderir a essas modas? A impressão que fica é a de que, de repente, surge uma pesquisa e todo mundo adere à nova tendência, sem grandes reflexões e aprofundamentos. Talvez ninguém queira parecer antiquado ou ultrapassado.

Quero tranquilizar os profissionais que ficam ansiosos em parecerem atualizados: o que essencialmente define uma atividade física saudável não se alterou nos últimos cinco mil anos, nem, provavelmente, irá se alterar nos próximos séculos. A menos que haja alguma alteração significativa em nossa composição física e orgânica.

A pergunta que ninguém se faz ao recomendar o modelo de treinamento de alta intensidade é: ele é ideal a quem?

Com certeza, ele não é o ideal para a maioria da população, somando os sedentários, obesos, alunos com sobrepeso e todos os outros alunos sem adaptação a esse modelo radical, como já demonstrei. Tal conceito é tão idealizado que não faz sentido quando aplicado a uma realidade mais concreta. Ele só faz sentido como uma hipótese ideal. Contra todas as formas idealizadas de treinamento, devemos adotar o seguinte paradigma: não são todos os tipos físicos que deveriam se adaptar ao modelo de treinamento, mas, sim, o modelo de treinamento que deveria se adaptar a cada tipo físico.

Bingo.

Esse novo paradigma só é possível por meio de um modelo de treinamento com moderação. Todas as formas idealizadas de treinamento esbarram no simples fato de que o nosso corpo é constituído de cartilagens e articulações. Aliás, os extremos são equivalentes. A cartilagem é uma prova contundente deste fato: não fazer nada ou treinar em excesso pode igualmente destruí-la.

**“A CORRIDA É COMO O VINHO: SE VOCÊ CONSUMIR  
EM EXCESSO, ELA SE TORNA PREJUDICIAL.”  
(Paulo Vitiritti)**

Hoje, sabemos que provas extremas, como uma maratona, podem trazer danos irreversíveis ao coração. “Provas extenuantes provocam uma depressão do sistema imunológico. Os maratonistas ficam vulneráveis a várias infecções após a prova. Uma delas, a mais grave, inflama o músculo cardíaco e pode provocar fibroses”, afirma o Dr. Nabil Ghorayeb, um dos maiores especialistas em cardiologia ligada ao esporte.

Pesquisas recentes mostram que não fazer nada ou treinar de forma exagerada pode ser igualmente prejudicial ao nosso coração e à nossa saúde, de forma geral. É a ciência chegando ao óbvio ululante (aquilo que está gritando, mas a maioria não consegue enxergar): os extremos são nocivos à saúde. Ou seja, as pessoas só estão vendo o lado positivo do treinamento de alta intensidade e do desafio extremo.

Por um lado, enfrentar desafios é realmente uma prova de superação que pode trazer ganhos mentais e emocionais, mas, por outro, representa ignorar os princípios mais básicos da saúde e do corpo. Muitas marcas esportivas investem em slogans que estimulam os consumidores a maltratarem e consumirem o seu corpo, realizando treinamentos ou desafios extremos, que podem ter como resultado, a médio e longo prazo, a destruição do seu aparelho locomotor.

Caso isso definitivamente ocorra, você sofrerá com dores crônicas para o resto da sua vida. Vale realmente a pena apoiar e sustentar esse modelo de treinamento? O marketing já usou a frase “supere seus limites” à exaustão. Ninguém aguenta mais ser obrigado a superar seus limites, constantemente. Precisamos fazer o caminho de volta. Voltar à sanidade.

Eu adoro correr, caminhar, patinar, fazer remo, skate, stand up paddle e outras atividades cardiovasculares. Existe uma infinidade de variações de movimentos necessárias e desejáveis para se evitar o esforço repetitivo e o alto risco de lesões. Só não vê quem não quer. Patinar, por exemplo, pode ser uma atividade tão intensa quanto correr. Além de ser muito divertida.

A pergunta é: por que poucas pessoas dão bola para esse tipo de atividade? Porque ela não está na moda. O impacto articular na patinação é mais suave, você desliza pelo chão e o seu joelho agradece a pausa. Na corrida, você vai aos saltos, colocando todo o peso do corpo apenas sobre uma perna de cada vez. O

que pode representar um alto impacto articular, dependendo da velocidade em que é praticada.

A natação também poderia ser uma ótima alternativa ou variação à corrida.

Aliás, isso me faz lembrar de uma história curiosa. Certa vez, um aluno me disse que a natação era uma atividade chata. Perguntei a ele se nadar era chato devido ao sistema de treinamento que ele seguia em aula, muito focado na performance. Ele reconheceu que o problema era mesmo seguir os exercícios chatos e o esquema cruel de treinamento que lhe era imposto pelo professor. Então, lhe propus tentar nadar de uma forma mais livre, curtindo mais o processo e fazendo da natação uma forma de meditação ativa. Quando passou a usar a respiração e os movimentos para fluir e relaxar, ele passou a enxergar tudo de outra forma. Hoje, ele me conta que nadar é o melhor momento em seu dia. Como o seu ritmo cardíaco é moderado, equilibrado e fluido, a atividade se tornou extremamente prazerosa. Porém, a natação deve ser mesclada com outras atividades. Ela não colabora na fixação do cálcio nos ossos.

Já o treinamento na bicicleta deveria ser praticado com cautela e moderação. Além de representar um aprisionamento biomecânico, a modalidade provoca um uso excessivo e encurtamento da cadeia muscular posterior.

Treinar sentado também sobrecarrega a coluna lombar, uma região que já é muito exigida devido ao tempo que passamos nessa posição diariamente.

Existe uma grande quantidade de mitos quando falamos em treinamento. Um deles é a fatídica pergunta: correr é melhor do que caminhar?

O que poucos sabem é que, no caso de mais de 90% da população, uma simples caminhada seria muito mais eficiente como forma de treinamento do que uma corrida, caso se pense em uma forma de treinamento realmente aeróbia e saudável, como também numa perda de peso mais eficiente no médio e longo prazo. Caminhar só não vai ajudar a perder peso se você não fizer mudanças de hábito no outro extremo da balança, ou seja, na alimentação.

Bem mais tarde, caso a caminhada se torne um estímulo muito leve ao aluno, ou ele tenha chegado ao seu peso ideal (ou próximo disso), ele poderá migrar para a corrida. O tempo de migração para a corrida varia imensamente de aluno para aluno.

Este seria um modelo de protocolo e cuidado essencial ao treinamento aeróbio: aguardar o desenvolvimento cardiovascular e a adaptação muscular e articular, antes de migrar para treinamentos de alto impacto. E estamos falando de cada aluno específico. O olhar deve ser individualizado.

Não é o que acontece atualmente; em pouco tempo, qualquer aluno que procure uma assessoria vai estar correndo, independentemente do seu tipo físico, morfologia e histórico de atividades. Ninguém percebeu o óbvio: para essa fatia da população, o salto mais essencial é desenvolver uma relação de prazer com a atividade física.

Como isso seria possível com o sofrimento e desconforto imenso vividos no treinamento de alta intensidade?

**Para manter o peso e a saúde, o mais importante é desenvolver uma rotina física e alimentar que você possa manter, confortavelmente, pelo resto da vida.**

Meu pai criou um dos conceitos mais importantes para o treinamento físico nas últimas décadas e, realmente, acho uma pena que o conceito ainda não tenha chegado ao grande público.

O conceito é chamado de corrida intermediária. A proposta é criar um novo estágio entre caminhar e correr. Dessa forma, a transição seria muito mais saudável e cuidadosa, diminuindo radicalmente o número de lesões no treinamento. Nesse tipo de corrida, o movimento feito pelo aluno é similar ao de uma corrida normal, porém, em vez de se projetar verticalmente, o aluno procura avançar mais horizontalmente e fazer uma aterrissagem com os pés, amortecendo o impacto da maneira mais leve e suave possível. Andar ou correr exigem o trabalho de músculos distintos. Sendo assim, não fazer uma adaptação cuidadosa e realizar a transição “a seco”, implica em um risco articular.

Ao mesmo tempo, ao contrário do que diz meu pai, não recomendo baixar o centro de gravidade corporal e alterar o que seria um movimento mais natural de corrida. A alteração pode levar a uma lesão, devido à mecânica artificial. Portanto, o ideal seria manter a mecânica natural do movimento, porém, com um ritmo e uma aterrissagem na pisada da forma mais suave que você seja capaz de realizar. Cumprir a etapa da corrida intermediária, ou mesmo praticar essa forma de corrida como um modelo ideal de treinamento, resolveria a questão do excesso de lesões nos praticantes de corrida.

Espero que, no futuro, quando o seu médico indicar uma atividade física, ele possa indicar precisamente o que seria uma atividade física de qualidade. Hoje, o conceito ainda não é uma unanimidade. Para os maiores especialistas do conhecimento corporal, ele é bem claro: não é qualquer forma de exercício ou treinamento que colabora para a sua saúde e integridade corporal. Existe uma qualidade primordial do treinamento: a moderação.

No dicionário, a palavra moderação tem como significados: na medida exata, sem exagero. É incrível que, em pleno século 21, eu tenha que vir a público resgatar uma das sabedorias mais antigas da humanidade. Quando um professor de educação física afirma que a medida exata não funciona, ele está dando um tiro no pé, está assumindo que se esqueceu de coisas básicas aprendidas na faculdade. Esse é o resultado de mais de três décadas de domínio do treinamento hipermasculino e dos treinamentos da moda, em que o exagero é o correto e todo o resto fica sem validade. Na verdade, não existe apenas uma maneira de treinar, existem várias maneiras para se atingir o mesmo resultado. Por exemplo, centenas de alunos em nosso método já perderam de 30 a 40 quilos apenas caminhando. Se pudéssemos reunir os 100 melhores treinadores do mundo, veríamos que cada um aplica uma fórmula diferente e, mesmo assim, chegam a resultados parecidos. Todos os métodos têm vantagens e desvantagens. Porém, quanto mais radical for um método, mais efeitos colaterais poderá provocar.

Precisamos respeitar a individualidade biológica de cada um. Não busco invalidar as formas de treinamento da moda, mas sim, colocá-las em seu devido lugar. Elas podem servir a um nicho específico de pessoas. Existem homens com uma estrutura corporal robusta, hipermasculina e com um nível de testosterona elevado, que sentem prazer em treinar pesado. O que ocorreu foi que esse perfil de super-homem e supermulher dominou o ambiente do treinamento e, agora, defende que todos devem seguir o seu exemplo. Para essa premissa ser verdadeira, você teria que ter três qualidades específicas: talento para ser um soldado do exército, talento para suportar a dor e, por fim, gostar de sofrer. Eu não vejo essas qualidades específicas na maioria da população.

A sociedade se organiza a partir de uma autorregulação. Quando alguns setores perdem o senso de medida, os bons profissionais devem vir a público resgatar a lucidez. A preparação física é uma ciência nova, não está acostumada a pensar sobre si mesma. Ao desnudar a indústria do treinamento, eu presto um serviço à ciência e à população. Porém, muitas pessoas dão risada quando falo de moderação e de treinamento sem sofrimento. Elas devem pensar: “Se eu não estou vendo o que você está vendo, logo o que você está vendo é uma miragem”. Esse é o resumo desse incômodo. Mas o fato é que eu tenho outro entendimento da questão, isto é, para poder ver o que eu estou vendo, é preciso ter um aprofundamento e uma visão integral do treinamento.

# O MÚSCULO DA ALMA

O nosso corpo é um sistema extremamente complexo, totalmente integrado. Tudo o que fazemos, tudo o que comemos e todos os exercícios e movimentos corporais executados afetam de forma ampla, complexa e profunda todo o sistema.

Pensar no corpo como uma máquina é uma boa analogia. Imagine que em seu carro um pequeno defeito ou mau funcionamento de uma peça pode afetar o funcionamento do carro como um todo. Assim ocorre também em nosso corpo.

Uma das maiores limitações do treinamento atual e da própria educação física está ligada ao paradigma da integração do conhecimento corporal. Como toda ciência, a educação física se transforma em uma especialidade, ou seja, coloca um foco intenso e delimitado sobre uma forma específica de conhecimento.

A questão da especialização é um dos maiores problemas do conhecimento, atualmente, uma vez que a delimitação das áreas específicas de cada conhecimento se fecha em guetos e paredes, assim como em uma prisão de alta segurança. Tal modelo limita e inibe uma integração total do conhecimento, uma visão mais abrangente e profunda do todo.

Imagine a ciência e o conhecimento atual como um corpo. Uma área específica da ciência estuda o seu pé, outra área o seu tornozelo e outras tantas cada pedacinho do seu corpo, separadamente.

Agora, eu faço a pergunta mais importante: quem está estudando de forma integral todas as inter-relações, sinergias e interdependências entre os sistemas? Dou-lhe uma, dou-lhe duas, dou-lhe três... Cadê? Alguém se apresenta? (risos)

Escrevendo este livro, descobri que áreas tão diversas, como a economia e a antropologia ajudam imensamente a pensar o conhecimento corporal e a nossa saúde. E isso você vai descobrindo à medida que mergulha no texto e desvenda cada uma das suas chaves.

O especialista olha o mundo com uma lupa e, assim, focado nesse microsistema, nesse microcosmo, ele deixa de perceber o todo. Ele tem a nítida im-



pressão de que domina todo o cenário relativo ao conhecimento e isso gera um sentimento de controle e poder.

**Como nós podemos olhar e perceber toda a complexidade de uma paisagem sem levantar a cabeça? Que tal deixar de usar uma lupa e se dispor a olhar para o lado, a olhar em todas as direções?**

A integração do conhecimento representará um grande salto qualitativo para a humanidade. Quando isso começar a se efetivar de forma real, e conseguirmos quebrar as prisões e barreiras erguidas pelos latifúndios e monopólios do conhecimento especializado, em apenas 20 anos, a humanidade irá evoluir, em relação ao conhecimento integral, mais do que nos últimos dois mil anos, conquistando, assim, uma visão realmente mais profunda do mundo em que vivemos e não mais uma visão parcial, especializada e superficial.

O ideal é que, a exemplo da medicina, em que existe o clínico geral, cada área do conhecimento possa ter um profissional mais generalista, que, além de dominar todos os aspectos do seu conhecimento, possa também integrar outras áreas complementares.

**“VEJAM, OS TÉCNICOS NÃO SÃO CRIATIVOS, E EXISTEM CADA VEZ MAIS TÉCNICOS NO MUNDO. PESSOAS QUE SABEM O QUE FAZER E COMO FAZER, MAS NÃO SÃO CRIADORES.”**  
(Jiddu Krishnamurti)

Para ilustrar melhor a questão, proponho a seguinte experiência: pergunte a um professor de educação física para que serve o músculo psoas. A melhor resposta que você encontrará será bem diferente da resposta que está na chave a seguir. Quando fazemos essa mesma pergunta a um profissional de fisioterapia, que estuda técnicas somáticas, a resposta será um pouco mais abrangente. Para quem não sabe, o psoas é o músculo mais profundo e estabilizador do corpo humano. Ele é conhecido como o “músculo da alma”, em algumas filosofias orientais, por ser o principal centro de energia do corpo e estar ligado ao diafragma, influenciando diretamente sobre nossas emoções. Quanto mais flexível e forte ele for, maior será o nosso fluxo de energia vital através dos ossos, músculos e articulações.

Quando ele está saudável, a coluna vertebral fica estável, e dá suporte aos órgãos abdominais. No entanto, quando ficamos estressados, acabamos tensionando o tal músculo da alma. E um psoas tenso interfere no sistema nervoso, na respiração e, até mesmo, no sistema imunológico.

*Existe um estudo aprofundado sobre esse músculo, e recomendo que você abra a chave a seguir para desvendar o mistério, e, assim, evitar os problemas que possam vir a atrapalhar sua vida sem que você tenha a mínima consciência disso.*

**1** A IMPORTÂNCIA DO PSOAS PARA A NOSSA SAÚDE,  
VITALIDADE E BEM-ESTAR EMOCIONAL





## Continue sua leitura do livro!



[CLIQUE AQUI](#) para comprar seu exemplar  
ou acesse pelo QR Code abaixo.



