

2ª EDIÇÃO



Manuel Pinto-Coelho

Prefácio pelo Prof. Dr. Carlos Amaral Dias

FIM DE SÉCULO

Desde a mais remota antiguidade o Homem tem sentido uma atracção pelo uso e abuso de substâncias psicomodificadores - naturais ou de síntese - que lhe permitem uma ilusória viagem para paraísos artificiais. De quando em vez esses viajantes ficam enredados nas malhas do veículo que utilizam, tornando-se seus escravos, autênticos destroços humanos que, se não forem ajudados, poderão encetar a viagem definitiva, sem regresso. É a respeito destes prisioneiros da droga que Pinto-Coelho nos fala neste livro. Do que é a toxicomania e do que são as drogas de abuso. Dos factores psicológicos e sócio-culturais que podem conduzir à toxicomania. E também dos meios existentes para ajudar à reabilitação dos toxicómanos. Livro útil para todos quantos se interessam pelos problemas da droga e dos toxicómanos, nele transparece o entusiasmo dum jovem que agora se vem juntar às fileiras dos combatentes deste permanente flagelo da sociedade contemporânea

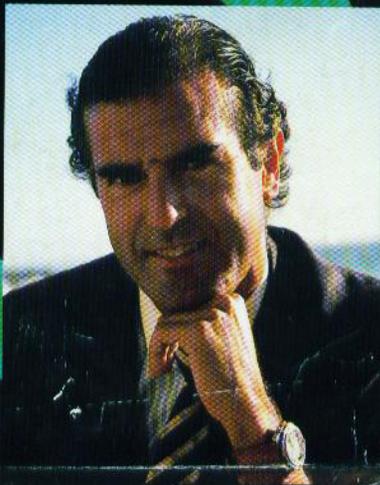
Lesseps José António Lourenço Reis

Lesseps José António Lourenço Reis

Professor Catedrático da Faculdade de Medicina de Lisboa
Director do Instituto de Medicina Legal de Lisboa
Director do Laboratório de Análises, de "Dopping"
e Bioquímica da Direcção Geral dos Desportos

Licenciado em Medicina e Cirurgia pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e ex-assistente da mesma Faculdade; inaugurou, em Junho de 1991, a Clínica de Desabilitação e Recuperação Dr. Manuel Pinto-Coelho, na presença do Ministro da Saúde; habilitado com a totalidade de cursos (4) de Medicina Desportiva realizados no Centro de Medicina Desportiva de Lisboa; estagiário no Serviço de Toxicomania da Universidade de Paris-Cochin, instalada no Hôpital de Sainte-Anne; convidado pelo Departamento de Estado dos Estados Unidos da América para visita e estágio em Nova Iorque e Washington em diversos sectores de cúpula relacionados com a problemática da droga e troca de experiências; autor, a convite da Direcção Geral dos Desportos, de uma comunicação subordinada ao título «Doping e Toxicodependência: uma resposta comum», em reunião de peritos sobre doping no desporto, no Conselho da Europa em Estrasburgo; participação, como conferencista, em vários encontros sobre a especialidade; responsável médico das equipas de futebol do Grupo Desportivo Estoril Praia e do Sporting Club de Portugal em 1980-81 e 1981-82; autor da série televisiva «A Grande Mentira» e de programas radiofónicos subordinados à temática da droga.

MANUEL PINTO-COELHO

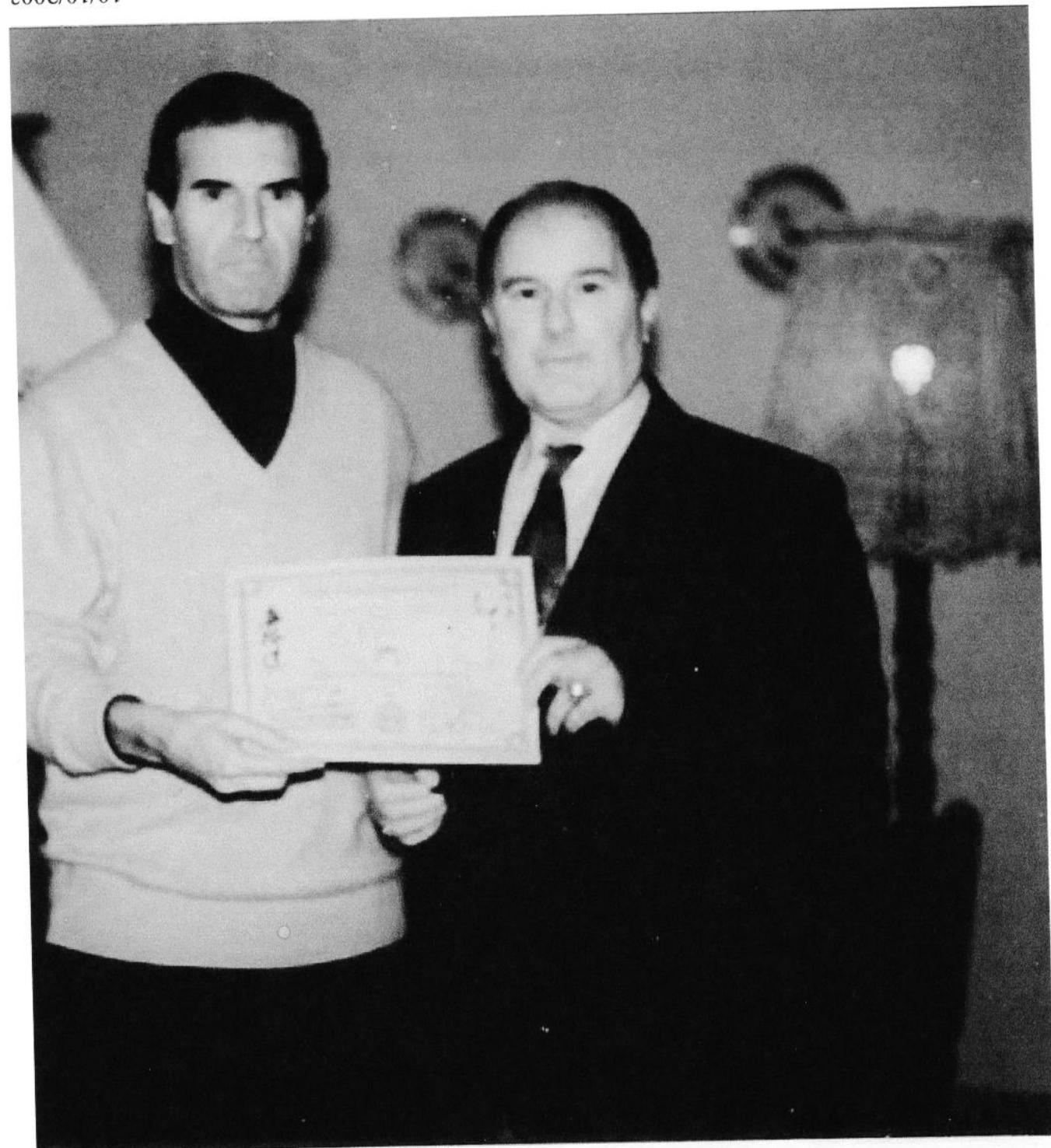


Colony 94/1/15

To my friend, member George Garrison
with my perfect and enthusiastic

To have you here

your O. S. G. L.



ry, Cinturão Negro 5.º DAN reconhece toda a sua habilidade e compreen-
-Do do professor GEORGE CANNING, Cinturão Negro 10.º DAN e fundador
o Internacional.



Não queria terminar este tema sem desenvolver mais promenorizada-mente a importância do Mu-Gen-Do nesta problemática

De acordo com o ensino de Roger Spry¹, Mu-Gen-Do visa aumentar o seu condicionamento total para o consciencializar do seu vasto potencial.

Aptidão física não é apenas uma expressão relativa a atributos físicos. Verdadeira aptidão física é, e será sempre, a coordenação total da mente e do corpo.

Mugendo utiliza a ideia oriental dos opostos, yin e yang. Para se obter aptidão física real deve-se conseguir um equilíbrio entre os dois extremos.

Para se ser rápido deve-se ser lento. Para se ser forte deve-se ser fraco. Para se ser duro deve-se ser mole. Por exemplo um vento forte soprando contra um objecto sólido (rígido) pode quebrá-lo, enquanto uma árvore flexível apenas se dobrará ao vento para se endireitar novamente. Portanto qual é forte e qual é fraco?

Em termos simples a verdadeira aptidão física é alcançada unindo-se o físico (rígido) e o mental (flexível). É óbvio que a divisão não é tão clara assim e ambas se cruzam e se permutam durante as várias actividades em que tomamos parte.

Treinar deve ser uma actividade agradável. Durante muito tempo o treino e o condicionamento têm sido utilizados como uma ameaça e um castigo e a maior parte das pessoas pensa em qualquer tipo de exercício como sendo uma tarefa. Mu-Gen-Do deve ser desfrutável. Resultados duradouros só são alcançados através de estimulação e de prazer. E não se esqueça de que o riso não está fora de contexto no ginásio.

Cada pessoa trabalha para conseguir a sua performance máxima. Em muitos casos os treinadores tentam impôr os seus próprios standards aos alunos e estabelecer-lhes metas irrealistas e até impossíveis. Mas somos todos diferentes e temos as nossas próprias fortalezas e fraquezas. E é contra estas, honestamente assumidas, que devemos tentar medir as nossas capacidades e não contra standards impostos por instrutores, colegas ou associados.

Por exemplo, se num grupo o instrutor ordenar 20 flexões, um dos participantes pode ter dificuldade em executar 5, enquanto para outro participante as 20 flexões não chegarem para o aquecer.

¹ Roger Spry, Cinturão Negro 5.º DAN reconhece toda a sua habilidade e compreensão de Mu-Gen-Do do professor GEORGE CANNING, Cinturão Negro 10.º DAN e fundador de Mu-Gen-Do Internacional.

quente e pisá-lo levemente para evitar a dor da queimadura, imaginar saltar numa teia de aranha sem a partir, saltar dentro e fora da água sem causar ondulação. Não há absolutamente nenhuma razão para que um campeão do mundo em qualquer desporto tenha uma rotina de treino diferente da pessoa comum que nunca treinou.

A aspiração do Mu-Gen-Do é de que todos utilizem os mesmos exercícios mas ao nível da sua aptidão física e requerimentos.

É muito simples. Quanto melhor formos, mais difícil se torna o exercício. Para o homem comum tentar a rotina de alguns atletas profissionais é completamente impossível, e muito provavelmente isso causar-lhe-ia lesões físicas e destruição mental. Eu tive campeões de mundo de karaté da actualidade a treinar juntamente com senhoras de meia idade sem treino prévio e ambos conseguiram resultados tremendos fazendo exactamente os mesmo exercícios.

Se ambos puserem 100% de esforço na sua rotina, então sem importar aonde esses 100% se encontram, vão ambos conseguir os mesmos resultados. Quanto melhor formos melhor faremos os exercícios.

Todos podemos melhorar, não importa em que nível estejamos. Usando a escala de 1 a 10 nunca ninguém atingirá a escala 10, mas mesmo um campeão mundial pode melhorar. Ninguém é perfeito nem nunca será. Quanto mais subimos, mais as nossas metas também sobem, mais alta fica a escala. Esta necessidade de melhoramento contínuo é muito importante. Não importa o quão apto, rápido, forte ou bem sucedido somos, pois haverá sempre alguém mais apto, mais rápido, mais forte, mais bem sucedido e claro alguém menos apto, mais lento, mais fraco e menos bem sucedido do que nós.

Ainda estamos a aprender e alguns têm estado a aprender mais tempo e outros menos, mas o que interessa é que estamos todos na mesma estrada. Portanto nunca seja invejoso ou se sinta melhor que ninguém. Somos todos exactamente iguais mas em estadios diferentes de aprendizagem. Este modo de aprendizagem não respeita idades, culturas, físico, sexo ou aparências. Maturidade tem a ver com atitudes. Pode-se aprender tão facilmente com uma criança como com um idoso, se se souber o que procurar e absorver. Acima de tudo todas as pessoas respeitam os seus próprios egos e embaraçá-las vai danificar esse respeito.

Trate toda a gente com o máximo respeito e receberá esse respeito de volta.

Mu-Gen-Do é uma jornada para toda a vida portanto não seja impaciente, ninguém pode aprender tudo ao mesmo tempo. Paciência e perseverança são da maior importância. Lembre-se de que ninguém está certo e que

ninguém está errado desde que consigam os mesmos resultados. Pode-se é utilizar caminhos diferentes.

Mu-Gen-Do tem as armas para o ajudar nas batalhas que se avizinham, está preparado para as usar?

C — REINSERÇÃO SOCIAL

«Se não há drogados felizes, há sem dúvida velhos drogados que o são.»

A «máxima» de C. OLIEVENSTEIN constitui a melhor resposta àqueles que duvidam que um indivíduo uma vez envolvido pelas malhas da droga se consiga alguma vez delas se libertar.

Hoje em dia, mais do que nunca, temos ao nosso dispor todo um conjunto de processos fundamentados em bases científicas sólidas, e nós passámo-las em revista, de forma a conseguir com sucesso, subtraí-lo àquela teia tenebrosa que em dado momento decidiu envolvê-lo tão dramaticamente.

Atingimos assim, a última fase do processo de reabilitação: o indivíduo está curado fisicamente. Nele não encontramos o mais pequeno vestígio de droga, e ao mesmo tempo, está preparado, está disposto a aceitar um tipo de comportamento e um número de valores, que antes tinha recusado.

Tudo isto foi conseguido ao longo de algum tempo em que foi necessário bastante espírito de sacrifício, tempo esse que ajudou a construir uma personalidade nova, mais madura, mais virada para a realidade, mais adulta, menos sonhadora, mas ao mesmo tempo bastante receosa da maneira como a sociedade a irá porventura acolher. Infelizmente na grande maioria dos casos, bem se justificam os seus receios.

Na realidade, nos tempos que correm, não há tolerância, não há boa vontade, nem condescendência para quem se «apresente» com menos capacidade. Com efeito, com tanto desemprego, e com tanta procura de postos de trabalho, porque carga de água, se vai dar lugar a indivíduos menos aptos, porque é que se vai ajudar, quando o que se precisa normalmente é de ajuda?

O drama é este! A nossa sociedade não está preparada para acolher estes jovens, não está organizada de forma a garantir trabalho a quem fez um esforço tremendo para conseguir ser-lhe útil de novo, a quem decidiu não desistir ainda dela e da vida.

reagir; movimentar-se e espreitar a presa estando tenso e alterado não é produtivo, pois fica-se rapidamente cansado e irritável. O participante bem sucedido move-se e serpenteia calmamente e uma vez que o ponto fraco tenha sido reconhecido, ataca e desvasta, sempre poupando energia para o próximo adversário e assim por diante, sempre a mover-se, sempre alerta e pronto.

A vida é uma batalha contra adversários visíveis e invisíveis Mu-Gen-Do torna-se então o método definitivo de auto-defesa a auto-conservação. Acima de tudo a última batalha é conosco próprios, pois mudamos e evoluímos continuamente. Nunca julgue ou meça o que ontem conseguiu. Só o dia de hoje conta. Mu-Gen-Do é «já». Não espere por amanhã, não pense em ontem, dê tudo por tudo naquilo que faz, seja lavar a loiça, ir a uma sessão de treino, jogar squash, seja o que for.

Muitos métodos de treino são rígidos e depreciam outros métodos. Todos os métodos são bons, e todos são maus. Experimente todas as ideias até encontrar uma que seja adequada ao seu físico e personalidade, então e só então, Mu-Gen-Do torna-se uma realidade.

Todas as partes do corpo são exercitadas e fortalecidas, tornadas mais flexíveis, mais ágeis, mais poderosas e acima de tudo, menos susceptíveis a lesões crónicas.

Uma compreensão da relação entre as diferentes partes do corpo é muito importante: a maneira dos quadrípedes funcionarem com os tendões, os ombros com a nuca, o estômago com a parte inferior das costas, etc. Se uma parte do corpo estiver a ser fortalecida em detrimento de outra como a coxa (quadrípede) em relação à parte traseira da coxa terá tendência a lesões evitáveis.

Muitos instruídos são considerados «atletas de espelho» o que significa que só treinam ou desenvolvem as partes do corpo que lhes são visíveis e cuja imagem podem ver reflectida em frente dum espelho. Obviamente isto é devido a factores de ego desajustados que além do desequilíbrio cosmético provoca uma exposição do corpo a muitas situações prejudiciais.

Com o Mu-Gen-Do, o corpo é sempre treinado duma maneira sã e científica. Havendo uma compreensão da fisiologia, kinesiologia, anatomia, música/ritmo e dos primeiros socorros dos desportos, alcança-se uma percepção mental para treinar. Treinar um corpo sem uma compreensão básica destes parâmetros não proporcionará ao participante resultados duradouros e ainda mais importante, poderá causar uma lesão grave para o resto da vida.

que alguma vez se lhes tenha dado crédito, tinham uma vida inter-relacionada com ritmos e formas musicais.

Tendo treinado com música durante muitos anos, notei três novos efeitos:

- 1) Trabalhar ouvindo certos ritmos musicais permite ao corpo ultrapassar certos níveis de cansaço que normalmente o obrigariam a parar;
- 2) Um movimento e um fluir natural manifesta-se no participante;
- 3) O treino torna-se muito agradável.

A música é utilizada para organizar o estado de espírito da classe, por exemplo um movimento agressivo e pesado durante o aquecimento para aumentar o fluxo de adrenalina e motivar o grupo à prontidão. Um batuque contínuo e repetitivo durante o treino dá um sentido de fluxo e movimento progressivo. Em terceiro lugar uma peça lenta evoca sonhos durante o período de relaxamento.

Há certas falácias que estabelecem que as pessoas que são fortes também são lentas. Que se são particularmente graciosas também são fracas, se são rápidas não têm endurance, se são grandes e musculadas então têm pés de chumbo e se são pequenas têm pés ligeiros. Sem qualquer validade! Ser classificado segundo a estrutura física é ridículo.

Eu treinei homens gigantescos cheios de músculos e com mais de cem quilos que têm a graça e a leveza de uma bailarina assim como levíssimas e femininas mulheres que são fortes como um touro. Todos reconheceram rapidamente que o esperado deles era totalmente irreal e abstracto e ao fazê-lo tornaram-se pessoas muito mais completas.

A leveza de pés tem tanto a ver com a atitude e aplicação, como com o condicionamento físico, e vice-versa. Através de um conceito chamado «absorção» o participante é ensinado a absorver impacto mental e físico efectiva e eficientemente.

Logo que todos os parâmetros físicos tenham sido conseguidos como a flexão plantar e dorsal do tornozelo, fortalecer e tornar os músculos da barriga da perna mais elásticos, estabilizar o joelho (ao fortalecer os quadríceps e os tendões) e discutindo a análise da distribuição do peso, então as técnicas de absorção tornam-se uma tarefa mental. Algumas das ginásticas mentais que podemos treinar são pensar intensamente que o chão está

Portanto a que se conseguiu com esse exercício? O primeiro participante sentir-se-á inferiorizado e mentalmente ficará com menos vontade de estar envolvido neste exercício sendo provável que em breve pare de treinar.

O segundo participante, embora se sinta superior fisicamente, ficará desiludido e desinteressado e também ele parará de treinar ou então mudará de método de treino.

Assim ao removerem-se as barreiras abstractas dos números, dos medos, dos ridículos, das metas irrealistas e da competição, o Mu-Gen-Do produzirá resultados duradouros.

Mu-Gen-Do não promete «super aptidão física» de um dia para o outro. É um curso de treino para toda a vida. Necessita de uma mudança de atitude e aplicação. É um conceito completo e ainda mais importante, é um método continuado e fluído.

Fá-lo-á desafiar e remover muitos dos tabus sociais e morais da sociedade ao compreender a sua realidade e o porquê das pessoas precisarem deles.

No ginásio, os tabus sociais devem ser quebrados. «Não é masculino os homens darem as mãos». «Não é feminino ser vulgar e gritar durante o treino». «Não se pode rir e divertir-se durante o treino, deve-se ser severo e sério». «As senhoras nunca devem suar profusamente, apenas corar e transpirar ligeiramente». «Homens e mulheres não devem tocar-se devido às conotações sexuais».

Treinar é, e sempre será, uma experiência muito sensual para o professor e os alunos participantes. Ambos estão completamente intra-relacionados. O professor e o aluno entrelaçam-se e trocam de papel continuamente, se não fizerem o professor torna-se num instrutor e pouco mais.

Todos tivemos papéis que nos foram impostos, devemos desembaraçar-nos deles para nos tornarmos mais completos. O homem deve apreender um pouco mais da graça, postura, equilíbrio e sentido artístico da mulher. A mulher deve apreender um pouco mais da agressividade, poder e afirmação do homem. Para o fazer o homem não se torna menos masculino nem a mulher menos feminina, mas antes ficam mais completos e harmoniosos com o que os rodeia.

Mugendo não transforma todos em atletas de topo. Mas ajudá-lo-á a reconhecer que os seus limites não são tão baixos como pensa. Numa escala de 1 a 10 se estiver no nível 2, realisticamente poderá alcançar o nível 5; o nível 6 deverá alcançar o nível 9. Não se transformará no super-homem ou na super-mulher mas pense nas muitas portas que se lhe abrirão com os seus progressos.

Não reconheça a palavra «não posso». Antes acredite em «vou conseguir». É só uma questão de tempo. Não deixe que ninguém se reconheça

«melhor» que você. Todos temos destrezas diferentes, alguns são mais rápidos, outros mais fortes, mais flexíveis, têm mais vigor etc.

Enquanto melhora as suas fraquezas o mais importante é reconhecer as suas fortalezas e jogar com elas.

Rotinas de treino criadas para tornar o participante mais apto, mais forte, mais ágil, etc., estão correctas, mas porquê ficar mais apto, mais forte, mais ágil? Desportos e passatempos são transitórios enquanto Mu-Gen-Do é para toda a vida. Uma maneira completamente nova de encarar as coisas mundanas no quotidiano.

A essência é: — esteja a fazer seja o que fôr, faça-o como se estivesse num palco com uma audiência muito crítica e fascinada.

Seja qual fôr a tarefa, passar a bola num jogo de futebol, abrir a porta a um estranho, pentear o cabelo etc., faça-o como se fosse a coisa mais importante do mundo (que o deveria ser e que o será nesse dado momento). Faltar ao futebol, cricket, ballet ou treino, e esperar depois que tudo corra bem — é não só ingénuo como também irrealista. Muito simplesmente, bons hábitos geram bons resultados enquanto maus hábitos geram maus resultados.

Uma vez atingidos os conceitos e o condicionamento do Mu-Gen-Do, a confiança e os projectos aumentam constantemente. Esta projecção ou «extensão» torna-se completa e o participante tem uma percepção que é muito entusiasmante. Esta «extensão» não pode ser confundida com arrogância e presunção. A presunção para o seu progresso só surge devido a pensamentos inferiores e acima de tudo é apenas um compromisso com os seus ideais.

A agressividade (não a agressividade como é vulgarmente considerada) é a conveniência que Mu-Gen-Do dá em abundância. É o que os Japoneses chamam de «agressividade calma», uma capacidade de se entregar totalmente a uma actividade (treino, jogos, negócios) com serenidade mental. A agressividade é positiva porque é canalizada numa determinada direcção, ou seja tomar uma decisão de negócios, um determinado volume de treino, um jogo importante, treinar etc. Não é negativa e dispersa, como quando se discute e grita com um associado, quando andamos às voltas sem razão desperdiçando energia preciosa num jogo, treinando etc. Uma agressividade positiva é poderosa e recompensadora. Uma agressividade negativa é fraca e auto-destrutiva.

O conceito de sparking (faíscar) torna-se muito importante. Sparking (faíscar) é a capacidade de estar totalmente calmo e repousar o mais disfarçadamente possível; e então explodir completamente para se voltar à moderação. Esta capacidade é inata em muitos atletas campeões e pessoas

