

Abel Correia *(editor)*

Manual de Yoga

f **MH** edições
Um Corpo de Conhecimentos

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Manual de Yoga

Abel Correia (*editor*)

Gonçalo M. Tavares; Ana Maria Abreu; Duarte Araújo; Fernando Pereira;
Ana Oliveira; Amândio Figueiredo; Alexandra Caldeira Prazeres



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Índice

Prefácio	5
Introdução	7
PARTE I – CONTEXTOS	
Consciência e instintos	13
Gonçalo M. Tavares	
A neurofisiologia da consciência	17
Ana Maria Abreu e Duarte Araújo	
Energia, exercício e yoga	27
Fernando Pereira	
O yoga hindu	53
Ana Oliveira	
PARTE II – ÂSANA	
Âsana (postura)	79
Ana Oliveira	
PARTE III – PRÂNÂYĀMA	
Prânâyâma (domínio da energia vital)	113
Ana Oliveira	
PARTE IV – DHYĀNA	
Dhyâna (meditação)	153
Ana Oliveira	
PARTE V – PRÁTICA DO YOGA	
Kriyâ	169
Amândio Figueiredo	
Yoga para crianças	189
Amândio Figueiredo	
Yoga para grávidas	203
Alexandra Caldeira Prazeres	
Séries de posturas	227
Ana Oliveira	
Séries de saudações	241
Ana Oliveira	
Bibliografia de extensão	249
Glossário	251

Prefácio

Eis que, há mais de 30 anos, quando a Faculdade de Motricidade Humana se chamava ISEF, fui convidado a apresentar certas artes do Budo japonês, e também o Yoga. Tenho hoje o privilégio, bastante tempo depois, de prefaciá-lo o *Manual de yoga* editado pelas Edições FMH.

É preciso saber que a difusão do yoga na Europa começou somente nos anos 60. O yoga hoje está na moda. Encontra-se por todo o lado. Se nestes últimos anos ganhou uma larga audiência, permanece contudo mal conhecido, e arrisca-se a perder as suas riquezas essenciais.

Ainda nos falta descobrir muita coisa nesta disciplina nascida na Índia há mais de 40 séculos. É uma riqueza para a Humanidade. O yoga é, não só uma ciência do Homem, mas também uma visão do mundo e uma via de sabedoria que tem em conta a pessoa humana na sua globalidade – corpo e espírito. É, apesar disso, para a maioria dos nossos contemporâneos, uma prática física em detrimento da teoria. Muitas vezes é apresentado de maneira rápida, como um produto de consumo, infelizmente mal conhecido, mesmo ao nível das instituições, que retêm muitas vezes do yoga uma imagem de um certo exotismo. Sem daí fazerem um processo de intenção, certos responsáveis, não o praticando, desvalorizam-no a partir de preconceitos, o que sucede também com as artes marciais japonesas. Ou também, tendo-o praticado sem exercer uma escolha crítica, regressam desapontados de certas experiências que do yoga só têm o nome, sem se informarem mais objectivamente sobre uma disciplina que adquiriu a sua dignidade há milhares de anos.

O yoga toca qualquer coisa de universal no ser humano e passa a fronteira entre Oriente e Ocidente. Ensina-nos uma tradição que nos apoia na modernidade. A sua linguagem do corpo, através das posturas de *hatha-yoga*, transcende as diferenças socioculturais tão difíceis de transpor na nossa época. Convida ao diálogo, no qual cada um guarda uma total liberdade de pensar, e as diferentes religiões são respeitadas, quer se seja ou não religioso.

Chamo a atenção sobre alguns aspectos da deformação do yoga hoje em dia:

- 1) O yoga da performance, que faz furor nos EUA, apresenta-se da seguinte forma: Uma hora de *power yoga* equivale, como resposta muscular, a mais de 7 h de prática de ginástica e de aeróbica. É o yoga das vedetas, como Madonna (não tendo nada contra Madonna, mas, enfim, o culto da performance e do espectacular não faz parte do yoga!)
- 2) Outro desvio do verdadeiro yoga aparece por vezes através de certos grupos sectários que utilizam elementos emprestados do yoga para os adaptar numa consciência colectiva em que yoga, orientalismo e seita são confundidos.

Doutrina-se, por vezes, pessoas frágeis, prometendo-lhes as mais improváveis realizações espirituais.

3) Há também organizações de yoga que vendem o seu diploma de professor.

Acabo de chamar aqui a atenção sobre algumas imagens negativas do yoga, que não são menores, já que o yoga é um caminho de lucidez, de despertar. Este pode ser, também, uma via de sabedoria, bem longe de um sincretismo simplista. Se o yoga na Europa se apresenta multiforme, é necessário que no seu país de origem aconteça o mesmo.

Aquele que parte para estudar na Índia com um verdadeiro yogui não terá, certamente, a mesma visão que aquele que pratica numa escola em Lisboa. Há também aqueles que se limitam e só querem ver o aspecto físico do yoga.

O YOGA É ANTES DE MAIS UMA CIÊNCIA DO HOMEM.

O professor de yoga não é um guru, nem um psicanalista. Deve ter uma competência e uma vocação. Como toda a vocação, ela é difícil de explicar, porque resulta de uma livre escolha ligada a um conjunto de motivações existenciais que pertencem à história individual.

O professor de yoga encontrará na sua prática os elementos de uma experiência estruturante e unificadora que desejará um dia comunicar aos outros. Uma tal decisão impõe exigências, porque necessita de uma investigação lúcida, uma extrema atenção ao outro e um respeito pela autonomia nas relações entre as pessoas. Distanciar-se-á dos seus impulsos imediatos, o que constitui uma fase por vezes difícil mas indispensável para uma atitude justa. Um tal trabalho não se conseguirá cumprir sem a mediação de um outro, o seu próprio professor, que possui uma maior experiência e que o poderá ajudar. Todo o exercício de análise que libera é bem-vindo.

Por fim, após ter clarificado o lado subjectivo e existencial, saberes objectivos participarão também na formação do futuro professor.

Há, primeiramente, o corpo. Não há necessidade de ser contorcionista para fazer yoga, mas é indispensável cultivar as *āsana* – posturas. É fundamental compreender as arquitecturas e estudar as condições e os efeitos. É preciso, também, exercer as modulações do sopro, a regulação dos ritmos respiratórios. Para isso temos de ter em consideração todo um programa de anatomia e fisiologia que apoiará a prática.

A psicologia é também importante, dado que os temas serão inerentes à relação de ensino e à aproximação pedagógica.

E, por fim, a parte cultural tem grande importância no estudo dos textos fundadores e do que eles veiculam acerca do pensamento indiano. Cada um dos domínios estudados é concebido como um elemento do todo... como o próprio yoga, que se preocupa com a pessoa por inteiro.

Regozijo-me de todo o coração por a FMH ter aberto as suas portas ao yoga e desejo um bom sucesso neste bonito projecto.

6 de Julho de 2009
Georges Stobbaerts

Introdução

A globalização de práticas corporais incrementou-se com o desenrolar do século XX, movida por interesses económicos, culturais, de domínio e, certamente que em muitos casos, devido à curiosidade humana e à paixão pelo saber. Experimentar, vivenciar e aprofundar o que de melhor se foi reunindo em cada cultura é apanágio de quem está atento e de quem não importa para a mente as divisões administrativas dos países.

Hoje observa-se um mundo que progressivamente pratica yoga – uma prática milenar – fazendo jus a respostas prementes de bem-estar e harmonia do corpo e do espírito. O Homem na totalidade, uma Humanidade que vai aprendendo e assimilando práticas corporais que nasceram e floresceram noutros recantos. É aqui que vivemos, e estamos à vontade para dizer que o yoga é da Humanidade e não propriedade de alguns que se auto-intitulam de “grandes mestres”.

Cada um situará o significado do yoga em função de experiências, crenças e atitudes. Estamos no campo das dificuldades, pois por si a palavra levará a uma reacção que nos transportará para além dela.

Para uns, o yoga será um caminho, um método de apaziguamento de infelicidades e de maleitas. Muitas vezes, sem se mudar nada de essencial na ambição pessoal e nas rotinas diárias, tomam-se as propostas em doses e em intensidades que devem variar em função do mal diagnosticado: Ir a correr para um retiro, para uma aula ou para uma viagem, onde as propostas sábias de quem pouco fala são santo remédio.

Para os menos atentos, yoga pode ser sinónimo de contorcionismo, em que o corpo se enrodilha em posições de indiscutível beleza – *âsana* – apenas ao dispor de elevados tecnicistas corporais. Basta olharmos para a propaganda que muitas escolas insistem em fazer, para pasmarmos com posturas arrojadas para a maioria das pessoas. Neste caso, o yoga confunde-se com a forma, a de um pequeno grupo com corpos flexíveis e sorrisos de eleitos. E estes corpos são, essencialmente, femininos, pois o estereótipo da *âsana* complexa necessita de uma flexibilidade muitas vezes ausente nos homens.

Padmasana (posição de lótus) talvez seja a postura mais associada ao yoga. Anunciam-se frequentemente nestes casos estados de elevada meditação. E, assim, podemos sentir-nos tentados a acreditar que com o yoga rapidamente se estará em êxtase através da imobilidade corporal e da exigência do *prânâyâma*, num estado de iluminação final, em *samâdhi*, bastando quase só os ares iluminados de quem conduz e o pagamento continuado.

Na tradição, o yoga diz respeito a um processo que visa um estado de unidade espiritual do indivíduo. Através da dedicação, irá construindo o seu equilíbrio, que transformará os estados de dispersão em estados de concentração interior e de silêncio. Não estamos a falar de uma terapia, mas tão-só de um caminho que nos ajudará a conhecer e a posicionarmo-nos no universo.

É uma prática acessível a todos aqueles que tenham vontade para um trabalho físico, respiratório e mental orientado na senda do respeito pelo seu corpo. Mas interogue-se porque faz yoga e não se julgue especial porque o pratica. Não desenvolva a sua impertinência para com os outros: o yoga devidamente orientado deve fomentar a humildade e a honestidade daqueles que se dedicam ao seu processo de estudo.

Esteja atento quando o yoga é apresentado através de uma narrativa simplificada em que se oferece uma solução global para a vida, através de um mestre que se apresenta iluminado. Nesses casos, desconfie. Não perca o seu sentido crítico, questione a sua prática e não obedeça cegamente à autoridade do professor, que não se deve apresentar como exemplo a seguir. O professor é apenas um guardião da tradição e do conhecimento. Ele tem competência para transmitir as práticas de forma adaptada ao estudo de cada um.

Neste sentido, actualmente, a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL), de acordo com a sua tradição de décadas dedicadas ao estudo do corpo em diferentes contextos, contribui para o desenvolvimento do yoga através da investigação e da formação de recursos humanos. Para o efeito, a FMH assinou um protocolo de colaboração com a Federação Portuguesa de Yoga, em 2008, do qual resultou o êxito da Pós-graduação em Yoga, realizada em parceria entre as duas entidades.

Nesta linha de actuação surge o presente livro, *Manual de yoga*, tendo como objectivo a introdução do leitor ao estudo do yoga através do contributo de diferentes académicos, especialistas e professores. A complexidade e a identidade do corpo e das suas práticas exigem equipas multidisciplinares nas quais a dúvida e a crítica sejam constantes e a verdade passível de refutação. É este o espírito da Universidade, só pode ser esta a sua prática.

O *Manual de yoga* está estruturado em cinco partes. Assim, na primeira parte são versados diferentes contextos que se entrelaçam com o yoga. Começamos pelo corpo e abordamos a consciência e a energia, temas obrigatórios, pontes para a compreensão da prática do yoga. De seguida, versa-se o contexto histórico que permite a contextualização do yoga hindu.

A segunda parte do livro é dedicada ao estudo da *âsana*, a terceira ao *prânâyâma* e a quarta à *dhyâna*. Faz-se uma abordagem que vai do conceptual às indicações que julgamos imprescindíveis para o futuro professor de yoga e para todos aqueles que desejem obter conhecimento acerca desta prática corporal e espiritual.

Por fim, na quinta parte, dedicada à prática do yoga, são desenvolvidos cinco temas: *kriyá*, yoga para crianças, yoga para grávidas, séries de posturas e séries de saudações. Esperamos que estas abordagens possam ser uma ajuda para a prática do yoga convenientemente orientada por professores qualificados.

Antes de terminar a leitura do livro, tem à sua disposição uma bibliografia de extensão e um glossário, ferramentas que o ajudarão a aprofundar e a esclarecer o seu percurso no yoga. Na bibliografia, optámos por colocar um número significativo de obras em língua francesa e inglesa, no sentido de alargar o acesso ao conhecimento. O glossário foi elaborado considerando-se a abordagem de conceitos que não são centrais no corpo do livro.

Por fim, resta-me afirmar, em nome de todos aqueles que abraçaram este projecto, que pensamos que este *Manual* é mais um passo para tornarmos o yoga credível, tendo como rumo a sua consolidação enquanto prática segura e ao serviço do desenvolvimento pessoal. O yoga não é esquecimento, o yoga é um caminho que precisa da nossa dedicação consciente.

Editor

Abel Correia
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade Técnica de Lisboa

Consciência e instintos

Gonçalo M. Tavares

O pensamento dos instintos

Nietzsche é peremptório: “A consciência é a última fase da evolução do sistema orgânico, por consequência também é aquilo que há de menos acabado e de menos forte neste sistema” (Nietzsche, 1996, p. 47). Não se trata, em Nietzsche, parece-nos, de falar daquilo a que Eliade chama “mito da perfeição do princípio” (Eliade, 1981, p. 129); não é melhor porque apareceu primeiro, não é pior porque apareceu depois. Trata-se, sim, de uma questão de tempo *para*, de possibilidade de amadurecimento. Trata-se da ideia de que o importante é aperfeiçoado, não aparece de repente. Do consciente, escreve: “provêm uma multidão de enganos [que] fazem com que um animal, um homem, pereçam mais cedo” (Nietzsche, 1996, p. 48).

Esta ideia de que aquilo que aparece mais tarde funciona pior porque não teve tempo para se aperfeiçoar é uma das ideias centrais de Nietzsche, de que já falámos um pouco. Os instintos do corpo, os *velhos* instintos do corpo, tão velhos que são comuns a grande parte dos animais, esses *senhores antigos*, que por existirem há muito, há muito se aperfeiçoam, tornam-se, sob este ponto de vista, o centro da inteligência humana. Os instintos pensam melhor do que a consciência; instintos inteligentes, instintos intelectualmente sensatos, instintos que exibem a racionalidade máxima, a racionalidade simplificada que diz: “não quero morrer!”, ou diz: “prefiro não morrer.”¹

Eis, pois, o pensamento simples, a que chegaram os nossos instintos ao longo de milénios de aperfeiçoamento – um objectivo: não morrer; e procurar as melhores maneiras de o conseguir. Tudo o resto é uma inteligência menor.

Nietzsche torna mais clara esta visão: “Se o laço dos instintos, este laço conservador, não fosse de tal modo mais poderoso que a consciência, se não desempenhasse, no seu conjunto, um papel de regulador, a humanidade sucumbiria fatalmente sob o peso dos seus juízos absurdos, das suas divagações, da sua frivolidade, da sua credulidade, numa palavra do seu consciente” (Nietzsche, 1996, p. 48).

¹ Como escreve Jünger: “O indivíduo tem ainda órgãos, nos quais vive mais sabedoria do que na totalidade da organização. Isso vê-se até na sua confusão, no seu medo.” E mais à frente pergunta: “Como se comporta o ser humano à vista da catástrofe e no interior dela?” É, pois, “útil olhar bem nos olhos as catástrofes”, e quando o ser humano o faz, age instintivamente – o organismo sobrepõe-se ao raciocínio (Jünger, 1995, p. 42).

A neurofisiologia da consciência

Ana Maria Abreu e Duarte Araújo

Introdução

Impõe-se um recuo temporal para revisitar o problema da definição de “mente”. No final do século XIX, Darwin enfatiza as semelhanças entre mentes humanas e não-humanas, sugerindo que as diferenças resultariam do grau e não do tipo (Darwin, 1871). Por outras palavras, a perspectiva de Darwin não previa uma descontinuidade das funções complexas entre humanos e não-humanos, mas um grau de diferenciação obtido pela combinação das capacidades cognitivas de alto nível, cada uma destas superior àquelas dos animais não-humanos. Apesar da propensão da comunidade científica para seguir esta tendência, até esta ideia basilar foi recentemente contestada (Penn, Holyoak, & Povinelli, 2008). Penn e colaboradores não questionam a partilha de mecanismos cognitivos similares entre humanos e outros animais. No entanto, sugerem que apenas os humanos possuem os processos representacionais necessários à reinterpretação sistemática das relações perceptivas primárias. Mais especificamente, esta reinterpretação seria efectuada em termos de estruturas relacionais de alto nível (i.e. complexas) semelhantes àquelas de um sistema simbólico.

Será que são estes processos relacionais simbólicos que definimos como consciência? Apesar de esta palavra ser muitas vezes utilizada para sustentar a nossa singularidade, a questão não é tão simples de resolver. Inúmeros cientistas e filósofos têm tentado caracterizar consciência sem sucesso. A definição com maior aceitação é generalista e, apesar de pecar pela ausência de precisão, é aprovada pela maioria das escolas de pensamento. Assim, usemos a definição de um filósofo moderno que, preocupado com a questão da relação mente/corpo, define consciência como um fenómeno diferenciado da atenção, do conhecimento e da consciência de si (Searle, 1992). Este autor descreve consciência simplesmente como os estados subjectivos de ser cõscio. Estes têm início quando se acorda de um sono sem sonhos e prolongam-se até que o sujeito volte a dormir, ou fique em coma, ou morra. Searle (1992) insiste em dois pontos. O primeiro refere que a consciência é um fenómeno biológico. O segundo remete para a subjectividade da consciência, visto esta ser privada e resultar da interacção do Eu com o mundo. De acordo com Damásio (1999), a consciência do meio requer mais do que o *input* sensorial. Requer também uma interacção entre o *input* sensorial e o estado

Energia, exercício e yoga

Fernando Pereira

Be soft in your practice. Think of the method as a fine silvery stream, not a raging waterfall. Follow the stream, have faith in its course. It will go its own way, meandering here, trickling there. It will find the grooves, the cracks, the crevices. Just follow it. Never let it out of your sight. It will take you.

Sheng-yen (in Tanahashi & Schneider, 1994, p. 23)

No presente artigo, visamos apresentar uma abordagem introdutória transcultural aos conceitos de energia, gestão energética, performance, nível de prática e exercício, partindo da Fisiologia do Exercício. Pretende-se adaptar alguns dos conceitos fundamentais do exercício à prática do yoga.

Actualmente, a tendência de universalização do conhecimento exige que seja feito um esforço para compatibilizar conceitos fundamentais da prática e do conhecimento remoto e ancestral com a prática actual, ajudando a enquadrar os praticantes destas modalidades num referencial e num contexto necessariamente diferentes, mas essenciais para a experiência integral do yoga.

Ao observarmos a prática de yoga, somos aparentemente conduzidos a um mundo diferente, lírico e nostálgico, despertando o nosso imaginário e alguma desconfiança por tudo o que é desafiante e diferente. As posturas mantidas e o cuidado na respiração transpõem-nos para uma realidade quase mística. A antevisão de uma prática íntima e de auto-conhecimento gera, por um lado, a curiosidade e, por outro, a suspeição.

Algumas actividades físicas advogam a utilização de mecanismos funcionais inexplorados ou de formas de energia únicas, não compreensíveis para os não-praticantes ou iniciados. Criam-se por vezes, involuntária ou intencionalmente, barreiras divisionistas que em nada colaboram para o desenvolvimento de práticas saudáveis. A nossa aposta é que o conhecimento poderá ser de todos aqueles que se esforcem por o adquirir. Em todas as culturas sobrevive o melhor que pode fornecer: há que saber ligar e tirar proveito a nível global.

Será que a energia que é gerida e regulada no domínio das posturas (*âsana*), transições e sequências de acções e no controlo concomitante da respiração (*prânâyâma*) do yogui é idêntica à de outras actividades de elevado nível de desempenho? Estaremos perante algo diferente, sem tradução no vocabulário ocidental da cultura motora?

O yoga hindu

Ana Oliveira

Polissemia do termo “yoga”

Etimologicamente, a palavra “yoga” deriva da raiz “*yuj*”, que significa “juntar, religar”, e o yoga é explicado tradicionalmente como a junção, a unificação da alma individual (*jivâtman*) e do “Si” supremo (*paramâtman*).

O termo “yoga” tem como primeiro significado “parelha de cavalos”. Os textos védicos utilizam a palavra “yoga” quando se referem ao carro do deus Indra e do deus Sûrya, uma vez que ambos os carros eram puxados por cavalos, à semelhança dos carros da antiguidade clássica. Os cavalos dominados pelas rédeas do cocheiro são designados pelo termo “*yukta*”, que significa “disciplinados, controlados”, encontrando-se também implícita a ideia de que os esforços dos cavalos estão, agora, unidos, juntos ou trabalham em unísono, em oposição à actividade livre, indisciplinada dos cavalos selvagens.

Na sua tradução de ‘*Upanishad du yoga*’, Jean Varenne (1971) explica que o sentido de *jugo*, frequentemente atribuído ao termo “yoga” (em referência ao latim *jugum*), designa só uma espécie particular de parelha e, segundo este orientalista, os textos não empregam o termo “yoga” no sentido de uma peça de madeira – canga, jugo –, os textos referem-se sempre aos cavalos, porque estes animais, sendo fogosos, rápidos, indisciplinados, fornecem uma clara imagem daquilo que o yoga é enquanto disciplina espiritual.

Com efeito, desde a sua origem, o termo “yoga” possui um sentido complementar de “método” a ser utilizado para controlar, apaziguar a vida psíquica. Deste ponto de vista, o termo evoca qualquer actividade intelectual, na medida em que contribui para ordenar os processos mentais. Por exemplo, o estudo é um yoga, e a oração e a prática dos ritos também são yoga, já que a liturgia védica é um “ordenar” do tempo e do espaço. Os gestos ou *mudra*, as palavras ou mantra e os pensamentos dos celebrantes e dos fiéis são considerados yoga.

A evolução do significado deste termo vai na direcção de uma disciplina individual e não colectiva. Por volta do século VII a.E.C. (antes da Era Comum), a palavra “yoga” designa uma disciplina, sendo o seu significado “uma prática fundada numa teoria e uma escola onde se ensina um dos caminhos conduzindo à Libertação”.

O yoga é uma das vias de Salvação que pululam nesta época de crescimento religioso na qual nascem o Hinduísmo, o Jainismo, o Budismo e outros movimentos

Âsana (postura)

Ana Oliveira

Nota introdutória

Como o próprio título indica, este capítulo refere-se à postura e, consequentemente, à sua prática, que é uma das etapas da via do yoga – mais precisamente, o terceiro membro do óctuplo caminho de progressão do yoga de Patañjali.

A postura (*âsana*) não é uma prática comum a todas as correntes do yoga, mas, conjuntamente com o *prânâyâma* e a meditação, ocupa um lugar de destaque no *hatha-yoga*. Também não podemos deixar de referir que esta corrente do yoga foi, e ainda é, a via mais conhecida e praticada no Ocidente.

A organização deste capítulo parte da contextualização da *âsana*, segundo os dois tratados sânscritos mais representativos do yoga – ‘*Yoga-sûtra*’ de Patañjali (séc. III-V) e ‘*Hatha-yoga pradîpikâ*’ (c. séc. XV) –, pois parece-nos fundamental, para a compreensão do que é a *âsana* e o que ela representa na via do yoga, conhecer o que estes textos clássicos mencionam a respeito da postura ou do exercício físico numa *sâdhanâ*⁴⁵.

Em seguida, debruçamo-nos sobre os vários elementos inerentes à postura, como por exemplo o papel da respiração, a arquitectura de uma postura ou a noção de progressão na prática da *âsana*.

Como conclusão desta abordagem à técnica da postura, apresentamos um grupo de dez posturas que serão analisadas segundo os níveis de execução, respiração, fisiologia e efeitos.

Lembramos que este capítulo e o seguinte tratam de um aspecto técnico, sendo por isso uma das nossas preocupações oferecer ao leitor uma descrição concisa e compreensível.

Um último ponto a mencionar nesta nota introdutória é o agradecimento ao professor Georges Stobbaerts pela orientação de seminários e aulas de yoga, que seguramente contribuíram para a elaboração deste capítulo.

⁴⁵ *Sâdhanâ*, termo sânscrito que designa “uma via”, “um caminho”.

Sarvangasana

Sarva: Todo

Anga: Membro

Âsana: Postura

Sarvangasana: A postura de todo o corpo

Técnica

1. Deitados de costas, pernas juntas e estendidas, braços ao longo do corpo. Colocar bem os ombros no chão, relaxar a nuca e a garganta.
2. Começar por levantar as pernas. Em seguida, tomar apoio nas mãos e levantar a bacia. Colocar as mãos na região lombar, cotovelos apoiados no chão e bastante próximos um do outro.
3. Endireitar a bacia, estender as pernas bem para cima, mantendo os pés juntos.



Figura 3. Sarvangasana.

Fase dinâmica

Baixar a perna esquerda estendida para o lado da cabeça, até que o pé toque no chão, mantendo a perna direita bem vertical. Em seguida, levantar a perna esquerda e baixar a direita do mesmo modo. Repetir três vezes.

Fase estática

Manter as duas pernas bem verticais, ajustar a postura. Manter uma respiração regular. Tempo mínimo de fase estática: 3 min.

4. Começar a desmanchar a postura, aproveitando uma expiração.

Infusão

Na posição deitados de costas, observação interior (a observação interior inclui uma tomada de consciência da parte física, respiratória e mental do corpo).

Fisiologia

Com efeito, a gravidade vai agir no sentido inverso àquele em que habitualmente age na postura de pé. O retorno venoso será consideravelmente favorecido ao nível dos membros inferiores, dos órgãos da pequena bacia e das vísceras abdominais, enquanto

Prânâyâma (domínio da energia vital)

Ana Oliveira

Nota introdutória

A *âsana* desenvolve a consciência do corpo, preparando-o para etapas de maior interioridade. O *prânâyâma*, domínio da energia vital ou Sopro (*prânâ*), é um tipo de exercício que visa a purificação do corpo subtil que, segundo o yoga, é constituído pelo *prânâmayakosha*, *manomayakosha* e *vijñânamayakosha* (*Vide infra*, “Concepção energética do yoga”: “Os *kosha*”). É também considerado um veículo de acesso às camadas mais interiores da consciência.

À semelhança do capítulo anterior, e por ser também fundamental para a compreensão desta etapa da prática do yoga, apresenta-se o que os grandes tratados clássicos do yoga (*‘Yoga-sûtra’* de Patañjali e *‘Hatha-yoga pradîpikâ’*) indicam sobre o *prânâyâma*.

A restante organização deste capítulo debruça-se sobre as noções elementares do *prânâyâma*, desde a concepção mecânica da respiração, passando pela concepção energética do yoga e pelos aspectos técnicos ligados à prática desta etapa.

Como conclusão, são descritos dez *prânâyâma*, salientado-se o meio técnico para a sua realização e os respectivos efeitos.

Estes exercícios, quando praticados incorrectamente, são perigosos para a saúde; por isso, e à semelhança dos outros capítulos, salientamos que é imprescindível a orientação de um professor qualificado.

O *prânâyâma* segundo o tratado *‘Yoga-sûtra’* de Patañjali

O *prânâyâma* é a quarta etapa, ou quarto membro, do *asthanga yoga* de Patañjali. À semelhança da *âsana*, o *prânâyâma* também não é condição *sine qua non* para a prática do yoga, encontrando-se ausente em ramos do yoga, como por exemplo o *bhakti-yoga*, o *karma-yoga*, ou ainda o *jñâna-yoga*.

Embora Patañjali indique que o controlo da mente não depende directamente do controlo da respiração, salienta que, efectivamente, o *prânâyâma* pode ser uma grande ajuda para o aprofundamento da prática do yoga.

Existe uma relação directa entre a respiração e a mente ou, em termos mais correctos, entre o *prânâ* e a mente. O *prânâ* é a energia que existe em todos os planos

Descrição técnica das posturas

Padmasana



Figura 5. *Padmasana.*

1. Sentar-se no chão, pernas estendidas.
2. Dobrar a perna direita, pegar no pé direito e colocá-lo na base da coxa esquerda, mantendo o calcanhar perto do umbigo.
3. Dobrar a perna esquerda, pegar no pé esquerdo e colocá-lo na base da coxa direita, mantendo o calcanhar próximo do umbigo.
4. As plantas dos pés devem estar viradas para cima.
5. Coluna vertebral bem direita e as mãos repousam nos joelhos com as palmas viradas para cima.

Segundo conjunto de posturas**a) *Utkatasana*****Figura 22.** Inspiração.**Figura 23.** Expiração.

Repetir quatro a cinco vezes.

b) *Dvipada pitham***Figura 24.** Expiração.**Figura 25.** Inspiração.

Imobilização na fase final durante quatro a cinco respirações.

c) Janusirasana



Figura 26. Inspiração.



Figura 27. Expiração.

Repetir três vezes a fase dinâmica. Imobilização na fase estática durante quatro a cinco respirações. Executar a postura para ambos os lados.

d) Savasana



Figura 28. Savasana.

Dhyâna (meditação)

Ana Oliveira

Nota introdutória

Se na prática da *âsana* e do *prânâyâma* já é aconselhada a orientação de um professor devidamente qualificado, no exercício da meditação é imprescindível uma aprendizagem e orientação junto de um professor que, para além do conhecimento teórico, possua também a realização daquilo que ensina.

Uma prática de meditação mal orientada leva o aluno a um estado de alienação que nada tem a ver com uma presença do ser no mundo, e pode provocar graves desequilíbrios psíquicos. Aliás, como é do conhecimento geral, um livro nunca pode substituir um ensino vivo.

Estas são algumas das razões que nos levaram a elaborar este capítulo, segundo uma organização que parte da exposição do exercício da meditação segundo Patañjali, o que nos faz, de imediato, perceber a subtileza deste tipo de exercício. Conclui-se o presente capítulo com a apresentação de um trabalho elementar teórico-prático sobre o exercício do silêncio interior, etapa incontornável para um aprofundamento do estudo e da prática do yoga.

O exercício da meditação segundo Patañjali

***Bahiranga* e *antaranga* ou o yoga exterior e o interior**

Na segunda secção do seu tratado '*Yoga-sûtra*' (*sâdhanâ pada*), Patañjali apresenta a sua via de progressão em oito membros ou *anga*, o *asthanga yoga* (*Vide supra*, cap. "Yoga hindu": "*Raja-yoga*"), dividindo este caminho em duas etapas ou fases:

- *Bahiranga*, que é constituída pelos cinco primeiros membros: *yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma* e *pratyâhâra*, correspondendo ao yoga exterior;
- *Antaranga*, constituída pelos três últimos membros: *dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*, e que para Patañjali corresponde ao yoga interior ou ao yoga propriamente dito.

O *bahiranga* não é, de modo algum, um trabalho menor. O conhecimento e a prática destes primeiros membros são incontornáveis para um estudo verdadeiro do yoga. Patañjali indica que, sem o trabalho desenvolvido por estes cinco *anga*, seria impossível empreender o estudo do yoga interior.



Figura 2. *Padmasana*.



Figura 3. *Ardha padmasana*.



Figura 4. *Virasana*.



Figura 5. *Vajrasana*.

A razão pela qual o Oriente recomenda este tipo de posturas, com as pernas cruzadas ou dobradas, está relacionada com o facto de que existem nos tendões e nas cápsulas articulares, e também nos músculos (embora em menor quantidade), receptores especializados na medida do estado de tensão e distensão das fibras que os rodeiam. Estes receptores estão directamente ligados à substância reticular situada ao nível da nuca, no bolbo raquidiano. Ora, quando existe distensão, esta substância reticular é activada e o cérebro desperta. O papel desta substância reticular é o de ser uma espécie de “termóstato” do estado de vigília ou de sono do cérebro.⁸²

Neste tipo de posturas, a coluna vertebral deve estar vertical. Os músculos para-vertebrais e a nuca devem manter um dinamismo de base, que está directamente ligado ao reflexo do despertar. Quando adormecemos, e durante a fase de sono com sonhos (paradoxal), existe uma relaxação da nuca.

⁸² Para um maior aprofundamento deste assunto, remete-se para Vigne (1996, pp. 53-56).

Na postura de meditação, estiramos a nuca, recolhendo ligeiramente o queixo, o que vai ajudar a mente a ultrapassar a criação/fabricação de imagens mentais e a sonolência, que no início desta prática ocorre frequentemente.

As mãos repousam na região dos joelhos, em *jñâna mudra*:



Figura 6. *Jñâna mudra*.

Ou repousam dois dedos abaixo do umbigo, em *dhyâna mudra*:



Figura 7. *Dhyâna mudra*.

Existem outros *mudra* utilizados na prática da meditação – foram mencionados estes dois apenas a título de exemplo.

O aluno, nesta postura, deve manter uma atitude corporal que exprima um desdobraimento do corpo, que é ilustrado na meditação Zen, como o “empurrar a terra com os joelhos e o céu com a cabeça.”

A região composta por baixo-ventre, bacia, rins e zona lombar deve estar relaxada, de modo a servir de base de estabilidade à postura. Um ventre crispado vai provocar um desequilíbrio físico e psíquico, enquanto um relaxamento desta região vai proporcionar ao aluno uma sensação de enraizamento na terra ou de grande estabilidade, condição *sine qua non* para o trabalho do silêncio interior e das etapas posteriores do exercício da meditação.

O rosto está completamente passivo, sem qualquer contracção ao nível da testa, da região ocular e dos músculos que circundam a boca. Os olhos podem estar semi-abertos, como na meditação Zen, ou fechados.

Kriyâ

Amândio Figueiredo

*“Tapah-svadhyaesvara-pranidhanani kriya-yoga (y.s.II,1)
(Austeridade, auto-estudo e entrega a Isvara constituem o yoga preliminar)”*

A perspectiva da vida do homem mundano comum e da vida que se requer que o “yogi” viva é tão grande, que uma súbita mudança de uma para a outra não é possível, e, se tentada, pode produzir uma reacção violenta na mente do aspirante, lançando-o de volta à vida mundana com uma força ainda maior.

(Taimni, 2004, p. 109)

Este preliminar do Caminho do Yoga é conhecido como *kriyâ-yoga*, pelo facto de ser uma primeira orientação para o trabalho de quem se inicia no yoga. Já com uma certa exigência, é por vezes também traduzido como prática, e não só preliminar. Está ligado à limpeza ou higiene externa e interna que o praticante deve seguir desde o início, especialmente se tem tendência para acumular toxinas e mucos em excesso.

Os *neti* – limpezas, práticas – algumas vezes podem aparecer também indicados como *kriyâ*.

Shat-karma: As seis acções

As seis acções – *shat* (seis) e *karma* (acções) – que passamos a desenvolver têm vários procedimentos, com maior ou menor grau de dificuldade, que vão sendo ultrapassados com a prática e a orientação de um professor experiente.

É imperioso não arriscar, por si só, a prática destas acções, pois pode vir a ter problemas de saúde.

Regras gerais a ter em conta para a aplicação dos *neti/kriyâ*:

- Praticar em jejum e ao amanhecer;
- Executar depois da higiene matinal;
- E apenas quando se encontrar de boa saúde.

A sequência clássica dos *neti/kriyâ*, descrita no livro *‘Hatha-yoga pradîpikâ’*⁸⁴, é a seguinte:

1. *Dhauti* – limpeza interna;
2. *Basti* – lavagem;
3. *Neti* – fio nasal;

⁸⁴ Tradução de Tara Michael (1974).

Utkatasana: Postura da cadeira (por parecer que se está sentado numa cadeira)*Utkata*: Poderosa, vigorosa*Âsana*: Postura

De aparência fácil à primeira vista, esta postura é muito importante para o vigor das pernas, das costas e dos tornozelos, sendo semelhante a sentarmo-nos numa cadeira.

Colocar os pés num afastamento natural, mais ou menos a dois punhos um do outro; numa inspiração, erguer os braços acima da cabeça, colocando as mãos palma com palma. Lenta e comodamente, durante a expiração, vamos baixando a bacia, como se nos sentássemos numa cadeira. Manter fase estática.

A atenção durante a fase estática:

- Não inclinar muito o tronco para a frente;
- Manter bem a extensão dos braços, permitindo uma boa alongação da coluna vertebral;
- Cabeça direita, braços alinhados com as orelhas;
- Respiração completa, incidindo bem na lateralidade da fase torácica, já que o trabalho da inserção das costelas no espaço intervertebral não deixa “cair” a coluna;
- Não arquear demasiado a zona lomb;

Permanecer 1 a 2 min e regressar à posição de relaxação em pé, *tadasana*, fazendo uma inspiração, erguendo todo o corpo, ainda com os braços esticados, e na expiração baixar os braços e afastar os pés para a posição natural. Deixamos actuar o efeito da postura por cerca de meio minuto, com relaxação em pé e respiração completa.



Figura 14. *Utkatasana*.

Dhanurasana: Postura do arco

Dhanu: Arco

Âsana: Postura



Figura 15. *Dhanurasana.*

É a postura que vai anteceder a principal desta sequência e serve de teste à amplitude da curvatura das costas, já que há um trabalho dos músculos das costas idêntico. Deitar de bruços, flectir as pernas e segurar os tornozelos ou o peito dos pés com as mãos. Fazendo uma fase dinâmica três vezes, erguer o tronco, inspirando, puxando os pés para trás e para cima, e baixando na expiração.

Para a fase estática, empurrando o ventre contra o solo, erguer pernas e tronco, mantendo as mãos a segurar os pés, como um arco em que o tronco imita a armação e os braços a corda. Permanecer por 1 a 2 min.

A atenção durante a fase estática:

- Zona púbica empurra bem o solo;
- Abertura torácica bem ampla;
- Respiração cómoda;
- Permitir que as costas descontraíam o melhor possível, facilitando o seu arquear para trás;
- Mãos firmes a segurar os tornozelos, mas permitir que os braços fiquem descontraídos, numa tensão justa, sem puxarem;
- A respiração ampliará naturalmente a curvatura.

Yoga para crianças

Amândio Figueiredo

“Vyadhi-styana-samsaya-pramadalsya-virati-brhanti-darsanalabdhahumi-katvanavas-thitatvani citta-viksepaste’ntarayah
(Doença-languidez-dúvida-negligência-preguiça-mundanalidade-ilusão-não conquista de um estágio-instabilidade, estes (nove) causam a distração da mente e são os obstáculos)”
(y.s.I,30)

“Maitri-karuna-muditopeksanam sukha-duhkha-punyapunya-visayanam bhavanatas citta-prasadanam
(A mente torna-se clara pelo cultivo de atitudes de cordialidade, compaixão, alegria e indiferença diante da felicidade, miséria, virtude e vício, respectivamente)”
(y.s.I,33)

Servem estes dois sutras do ‘Yoga-sûtra’ de Patañjali como chamada de atenção para a responsabilidade do ensino do yoga para crianças, já que estes pontos aqui referidos estão sujeitos a alterações, ora pelo lado positivo, ora pelo negativo, na vida actual e futura das crianças a quem hoje se ensina o yoga, mas que, posteriormente, ao perdemos o contacto com elas, não sabemos até que ponto levarão o yoga.

Certos de que a prática regular que se pretende inculcar nas crianças seja uma referência para um suporte forte na sua vida (conforme o foi e ainda é para os adultos que, tendo começado jovens, nunca deixaram a prática), temos que ter em atenção as influências que surgirão ao longo da vida: a) da própria pessoa, b) da sociedade/mundo, c) do meio ambiente, e que não estão sob o nosso controle.

Passemos, então, a uma possível orientação do trabalho que o professor deve ter para as aulas com crianças, recordando que uma criança tem a sua própria forma de evolução natural, e não devemos nós mesmos impor-nos a ela. Uma criança não é um adulto em ponto pequeno.

De notar que o trabalho feito para crianças com problemas, quer físicos, quer mentais, terá que ser tratado de forma específica e com a colaboração de médicos dos respectivos ramos. Neste manual não abordamos este tema.

Até aos 2 anos, o yoga deve ser feito com a mãe, mantendo a ligação que foi criada ao longo da gestação. Dos 2 aos 6 ou 8 anos, a abordagem ao yoga deve ser feita através de jogos. Dos 8 aos 11 ou 12 anos, a criança assimila melhor o que aprende. Gosta de mostrar que faz bem o que aprendeu. Na Índia, desde os tempos antigos que as crianças, ao fazer 8 anos, têm uma cerimónia própria chamada *upanayanvidhi*. Este termo é composto por *upanayana*, que significa “cerimónia de investidura, iniciação”, e *vidhi*: “ritual, conhecimento”.

Sugestão de uma sequência utilizando o imaginário:

- *Um jardim, uma floresta ou outro local, onde vamos observar plantas e seres vivos muito variados. Logo à entrada, reparamos que há muitas árvores. Fazem a postura da árvore: “Vrikshasana”.*

Apoiar-se sobre uma perna e, crescendo com os braços acima da cabeça, equilibrar-se com respiração completa (no início é um pouco difícil coordenarem as posturas com a respiração, mas progressivamente vão conseguindo). Depois, fazer o mesmo com a outra perna.



Figura 9. Postura da árvore: *Vrikshasana*.

- *Continuando o passeio, encontramos um lago, onde estão tartarugas a apanhar sol junto à água. Colocam-se na postura da tartaruga (variante): “Kurmasana”.*

Sentados, flectir os membros inferiores e juntar as plantas dos pés. Passamos as mãos e os braços por debaixo dos joelhos e levamo-los para trás, ao lado das nádegas, ou colocamos as mãos nos peitos dos pés, e a cabeça em direcção aos dedos grandes.



Figura 10. Postura da tartaruga (variante): *Kurmasana*.

Yoga para grávidas

Alexandra Caldeira Prazeres

Um dos sentidos do termo “yoga” é a união entre o corpo, a mente e o espírito, a união “da alma individual com a Alma Universal” (Iyengar, 1994, p. 3). Segundo Sylvia Klein Olkin (1983), o período da gravidez na vida de uma mulher é a única altura da vida em que se experimenta a união física diária com outro ser. O corpo da mãe e o do bebé estão continuamente interligados. O bebé depende da mãe durante os nove meses do seu desenvolvimento no útero. O que está de facto a ocorrer é uma forma, neste caso física, de união com outro ser. Embora seja uma forma de união muito diferente daquela que é habitualmente descrita nos textos de yoga, continua a ser uma forma de união e, logo, de yoga. É um axioma universal que o corpo, a respiração e o estado mental da mulher são a matéria-prima com a qual o bebé é criado. Uma vez que existe uma ligação tão íntima entre a futura mãe e o bebé, o yoga é uma excelente maneira de aprender a controlar o corpo e a mente durante a gravidez. Isso é extremamente benéfico, não apenas para a mãe, mas também para o bebé, pois este é muito sensível aos altos e baixos da mãe.

A prática do yoga na gravidez

O yoga para grávidas tem como objectivos preparar o corpo da mulher para a gravidez e, talvez ainda mais importante, criar uma estreita relação entre a mãe e o bebé mesmo antes do nascimento. Quando praticado durante a gravidez, o yoga ajuda a construir um elo harmonioso entre a mãe e o bebé, e isto tornará os primeiros dias com o bebé mais fáceis.

Do ponto de vista físico, o yoga tonifica os músculos, favorece a circulação do sangue, combate o cansaço, equilibra o sistema neuroendócrino, estabiliza as emoções, reduz o *stress* e reconcilia todas as contradições. Desta maneira, o corpo físico fica mais flexível e fortalecido, para que se possa alcançar a tranquilidade.

O yoga devolve-nos ao nosso ser instintivo e natural, algo que é muito importante nos dias que correm. A adaptabilidade do yoga implica que seja ideal para ser praticado durante a gravidez, período em que a mulher vive mudanças a todos os níveis. Quando adequadamente ensinado e praticado, o yoga é uma excelente maneira de a mulher se preparar para o nascimento do bebé.

Segundo trimestre – Meio da gravidez (14/16-33 semanas)

Em termos de yoga, o segundo trimestre da gravidez é considerado a fase dourada da gravidez, pois é a mais feliz e confortável. A placenta produz a sua própria progesterona e os níveis hormonais equilibram-se, proporcionando uma maior estabilidade física, mental e emocional. Geralmente, as náuseas e o cansaço costumam desaparecer e o crescimento do feto é rápido: “Esta é a altura certa para aumentar a força e a energia, alinhando sempre a coluna e arranjando espaço para os dois ‘respirarem’, à medida que o bebé cresce na direcção da caixa torácica” (Freedman, 2004, p. 11).

Um dos objectivos no trabalho do yoga durante o segundo trimestre da gravidez é encontrar o equilíbrio entre a flexibilidade, a força (a mulher vai necessitar de força para pegar no bebé e em todos os acessórios, depois do parto) e a estabilidade. A flexibilidade deverá ser trabalhada através de estiramentos suaves (Figuras 24-27) e a força através de posturas tais como as sequências *suryanamaskar* (Figuras 10-18), *virabhadrasana* (Figura 23) e *vrksasana* (Figuras 20-22). Devido à hormona relaxina, segregada pela placenta, os ligamentos e músculos encontram-se mais flexíveis do que é habitual. É necessário não estirar demasiado, porque os ligamentos e tendões não recuperam o seu tamanho original da mesma forma, o que mais tarde pode conduzir a problemas. Ligamentos e tendões frouxos produzem articulações frouxas, que por sua vez provocam um desgaste irregular nas cartilagens. Isto é particularmente aplicável à articulação sacroilíaca, no local em que a coluna se une com a pélvis, devido ao facto de existir uma carência de músculos para contrabalançar o estiramento excessivo dos ligamentos nesta zona. Por consequência, é necessário ter cuidado e não permitir estiramentos excessivos nesta fase.

Durante o segundo trimestre da gravidez, é aconselhável o fortalecimento dos músculos utilizados durante o parto e da zona pélvica, através da continuação da prática dos exercícios para o pavimento pélvico anteriormente mencionados na prática para o primeiro trimestre (Figuras 6-8). É necessário que a mãe esteja familiarizada com esta parte do seu corpo antes do parto, pois sentirá mais confiança e poderá fazer pequenos movimentos durante o nascimento do bebé, por exemplo para criar espaço, se conhecer bem esta zona do corpo. Os exercícios praticados devem tonificar e relaxar, e não apenas contrair sempre os músculos, pois, para que o bebé possa sair, é necessário que a mãe tenha elasticidade nesta zona, e que tanto saiba contrair os músculos como relaxá-los. Começar por adquirir controlo e auto-conhecimento sobre a zona pélvica é muito importante durante o trabalho do yoga no segundo trimestre da gravidez.

Exercícios respiratórios, em particular a expansão da capacidade respiratória e o prolongamento da expiração, devem ser praticados na segunda fase da gravidez, pois a mãe respira por dois. Para além disso, quanto mais controlo respiratório houver durante o parto, mais a mulher controlará o processo. Nesta fase, tal como durante toda a gravidez, a respiração é também utilizada para construir uma relação com o bebé.

Exercícios e *ásana* para o segundo trimestre

***Suryanamaskar* (saudação ao Sol)**

Esta sequência da saudação ao Sol adaptada para grávidas pode ser praticada durante os três trimestres da gravidez, embora seja mais indicada para o segundo trimestre, altura em que a mulher tem mais energia. A saudação ao Sol tonifica e estira todo o corpo, sem esforço, tonificando os músculos e fortalecendo os sistemas cardiovascular e respiratório. Deve ser feita a um ritmo com o qual a grávida se sinta confortável.

Posição de pé com as mãos no mudra anjali (Figura 10). Inspirar e elevar os braços (Figura 11).

Quando expirar, flectir os joelhos e apoiar as mãos no chão. Andar com as mãos pelo chão. Uma alternativa é ajoelhar-se, flectindo os dedos dos pés (Figura 12).

Inspirar, endireitar as pernas e elevar as nádegas na posição do cão (*adho mukha svanasana*). Expirar e tentar pressionar os calcanhares no chão para criar uma linha recta dos pulsos aos joelhos. Inspirar novamente (Figura 13).



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

Séries de posturas

Ana Oliveira

Este capítulo é exemplo de um tipo de trabalho desenvolvido quando se juntam várias *âsana*. Em relação à noção de trabalho, refere-se a uma espécie de “manusear” das posturas, não de um modo casual, mas sempre tendo em conta as suas características e os seus efeitos. É precisamente a característica e o efeito de uma postura que determina o seu lugar numa dada sequência de *âsana*. Esta noção de trabalho está acoplada ao objectivo da série de posturas.

Um conjunto, ou uma série, de posturas tem sempre subjacente um objectivo. Quase ousamos dizer que existem tantos objectivos quanto *âsana*. Mas, para tornar um pouco mais compreensível esta noção de “trabalho” e “objectivo”, tomemos como exemplo o caso em que o objectivo é a prática da meditação e o trabalho visa o modo de preparação do aluno para uma sessão de meditação. Ora, um exemplo de um tipo de trabalho será: com a postura de *sarvangasana*, proporciona-se uma inversão da polaridade, aspecto importante quando nos orientamos para uma prática meditativa. Em seguida, utilizamos *bhujangasana*, ou outra postura com características semelhantes, que vai proporcionar uma flexibilidade ao nível da cintura escapular e uma abertura da caixa torácica, pontos essenciais para a prática da meditação. Por último, com *pachimottanasana*, encaminha-se o aluno para um primeiro nível de interioridade, o que vai ajudá-lo a levar a cabo uma sessão de meditação. Esta é a responsabilidade de um professor quando orienta uma aula, ou seja, a sessão de posturas sugerida é o resultado do estudo sobre o objectivo da aula e o trabalho que vai suportar a realização desse objectivo.

Um outro ponto importante diz respeito ao tempo de permanência na fase estática da postura. Quando se trata de alunos principiantes, este tempo não deve exceder 2 min, nos primeiros meses de prática, sendo aumentado progressivamente à medida que o aluno vai melhorando a prática das posturas. Em relação a praticantes mais experientes, a duração da fase estática da postura é obviamente mais longa, mas sempre em relação com o conforto e a estabilidade que se adquiriu numa postura, o que já era indicado no ensinamento de Patañjali (y.s.II,46). O praticante nunca deve forçar uma postura nem permanecer num estado de desconforto, por vezes até doloroso. Aqui, o aluno deve desmanchar a postura e relaxar, a fim de evitar danos físicos ou outros. Salienta-se, mais uma vez, que a orientação de um professor devidamente qualificado é determinante para uma prática de yoga correcta e sem riscos para a saúde.

Série A – Progressão para *sarvangasana* ou *niralamba sarvangasana*

Em relação às séries de posturas aqui apresentadas, observa-se, por exemplo, que na série A se pretende chegar a uma postura de inversão (neste caso, *sarvangasana* ou *niralamba sarvangasana*). A estratégia seguida é a de abordar um nível progressivo de inversão da polaridade. Nessa linha de progressão está incluída uma preparação física, espacial e energética, por meio das várias posturas, que encaminham o aluno em direcção à postura escolhida. As restantes *âsana*, nesta série, desempenham o papel de posturas de compensação e de complementaridade.

**Figura A1.** *Savasana.***Figura A2.** *Urdva prasarita padasana.***Figura A3.** *Dvipada pitham***Figura A4.** *Setu bhandasana.***Figura A5.** *Eka pada setu bhandasana.***Figura A6.** *Eka pada sarvangasana.*

Série E



Figura E1. *Utkasana.*



Figura E2. *Virabhadrasana (1).*



Figura E3. *Ardha baddha padmottanasana.*



Figura E4. *Yoga mudra.*



Figura E5. *Eka pada hasta uttana vakra ardha dhanurasana.*



Figura E6. *Ardha salabhasana.*



Figura E7. *Ardha bhujangasana.*



Figura E8. *Postura do "gato".*



Figura E12. *Sirsasana (variante).*



Figura E9. *Paravritti janusirasana.*



Figura E10. *Upavista konasana.*



Figura E11. *Supta vajrasana.*



Figura E13. *Postura do "gato".*



Figura E14. *Savasana.*

Séries de saudações

Ana Oliveira

As saudações são um tipo de exercício fundamental para a prática das *âsana*, na medida em que um dos efeitos deste trabalho é precisamente preparar o aluno para uma sessão de posturas de yoga.

Embora as saudações sejam compostas por *âsana*, o seu modo de execução difere do trabalho desenvolvido habitualmente com as posturas. Esta diferença evidencia-se no ritmo conferido ao exercício – muito mais rápido – e no modo de trabalho, que visa o encadeamento das várias *âsana* que compõem uma dada saudação.

Apresentam-se quatro exemplos de saudações: Saudação ao Sol (de pé), Saudação ao Sol (de joelhos), Saudação à Terra e Saudação ao Céu. Cada uma delas possui características específicas que determinam a função e o lugar que ocupará numa sessão de posturas ou numa aula de yoga.

O número de repetições será determinado pelo professor, e sempre em função do tempo de prática e da condição física do aluno. É também aconselhada a aprendizagem destes exercícios junto de um professor qualificado, pois, por meio de um ensino vivo e da prática, o aluno compreenderá melhor o modo de encadeamento das várias posturas e a sincronia com os respectivos momentos respiratórios.

Sûryanamaskar (saudação ao Sol)

Na tradição hindu, o astro Sol assume um papel importante enquanto divindade, tornando-se um dos inúmeros deuses que constituem o panteão hindu.

Sûrya, o deus do Sol, pertence à categoria dos *âjânadevas*, que representa aquele grupo de deuses, como Shiva, Vishnu, Brahma, Ganehsa e outros, que em qualquer ciclo cósmico mantêm a condição divina. A outra categoria, como por exemplo a do deus Indra, o rei dos deuses, e que representa a potência mental, é a dos *karmadevas*, ou os deuses portadores de *karma*, e representa funções que devem ser preenchidas ou assumidas em todos os ciclos cósmicos. Estas funções não são atribuídas sempre à mesma entidade, mas sim a diferentes almas.⁸⁷

Para a tradição hindu, Sûrya é o “Iluminador divino”, fonte de forças cósmicas. Os seus raios são assimilados à flecha, assim como aos cabelos de Shiva, e dissipam

⁸⁷ Para um maior aprofundamento desta temática, remete-se para a obra de Herbert, 1953.

as trevas, a doença e as forças nefastas. O astro Sol representa também, para a Índia, o princípio e o fim de toda a manifestação.

A saudação ao Sol (de pé), ou *sūryanamaskar* (*Sūrya* significa “Sol”, e *namaskar*, “saudação”), aqui apresentada, é a saudação que é ensinada no *ashram* de Swami Sivananda, em Rishikesh, na Índia.

Esta saudação é composta por 12 movimentos, ou 12 posturas, que devem ser praticados em encadeamento e sempre em harmonia com o momento respiratório indicado para cada um dos movimentos (cf. Figuras 1-12).

Embora *sūryanamaskar* possa ser praticada isoladamente, o seu lugar é frequentemente no início de uma sessão de *āsana*, pois ela é uma excelente preparação para a prática das posturas. Este exercício produz um efeito em todo o organismo. Toda a musculatura é tonificada, assim como o sistema digestivo, pois os movimentos desta saudação estiram e comprimem sucessivamente o abdómen, proporcionando também uma acção de “massajar” as vísceras (fígado, estômago, baço, intestinos e rins), a digestão é activada, e a cintura abdominal fortalecida.

Esta saudação também proporciona um trabalho de sincronia entre os movimentos e a respiração. Ventila os pulmões, aumenta a actividade cardíaca e a irrigação sanguínea de todo o organismo, tonifica o sistema nervoso, graças aos sucessivos estiramentos e flexões da coluna vertebral, e as funções do sistema simpático e do parassimpático são regularizadas.

Sūryanamaskar deve ser acompanhada de um ritmo rápido. No início, é difícil manter este ritmo, mas, à medida que o praticante domina os vários movimentos, vai introduzindo progressivamente um ritmo mais rápido. A concentração é essencial neste exercício. É o estado de atenção que vai ajudar a manter um ritmo uniforme.

Por último, caso seja possível, a tradição aconselha que o praticante se oriente para o Sol quando pratica *sūryanamaskar*.

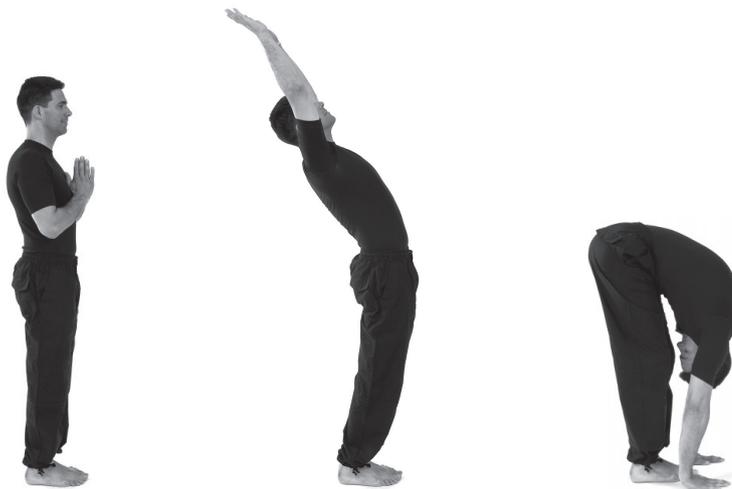


Figura 1. Expiração.

Figura 2. Inspiração.

Figura 3. Expiração.

Glossário

Glossário de termos em sânscrito de interesse para o estudo e para a compreensão do yoga hindu.

Abhinivesha: Sede de viver, medo da morte, medo. É uma das formas de *avidyā*, a ignorância metafísica ou necedade. Conjuntamente com as outras três formas de ignorância (*asmīta*, o sentido de individualização; *devesha*, a aversão; e *raga*, a atração), formam as cinco *klesha* ou as fontes de sofrimento.

Abhyāsa: Exercício, prática assídua do yoga.

Advaita: Não-dualismo. *Advaita Vedanta:* sistema filosófico que nega o dualismo.

Āgama: Ensino segundo a tradição.

A-himsa: Não-violência. É um dos *yama* (preceitos éticos) do yoga de Patañjali.

Āhamkāra: Ego. Este termo é composto de *āham* (“Eu”) e *kāra*, que significa “fazendo”. Portanto, *āhamkāra* designa principalmente o despertar para a individualidade, ao nível das faculdades e da consciência fenomenal.

Ajñā: Um dos sete principais centros de energia (*chakra* – “*ch.*”), situado ao nível da fronte. Os restantes são: *muladhara ch.*, centro raiz, situado na região do ânus; *svadhisthana ch.*, situado na base do sexo, no interior do canal (*nadi*) *shushumna*; *manipura ch.*, situado na raiz do umbigo; *anahata ch.*, situado no coração; *vishuddha ch.*, situado na região da garganta; *sahasrara ch.*, situado no espaço vazio, acima (da cabeça) do *nadi shushumna*.

Ākāsha: Éter. O primeiro dos cinco *bhuta* (elementos). É o fundamento subtil dos restantes elementos, que são: *vāyu*, o ar; *tejas*, o fogo; *ap*, a água; e *prthvi*, a terra. É o espaço vazio ligado ao som.

Ānanda: Felicidade, beatitude.

Anga: Membro, parte, articulação. *Astanga*, oito membros do yoga, refere-se à progressão do estudo do yoga, no ensinamento de Patañjali.

Antahkarana: Órgão interno. Na filosofia do *Samkhya*, o órgão interno compreende três termos: inteligência impessoal (*buddhi*), ego (*ahamkāra*) e mente (*manas*).

Apāna: Respiração descendente. É a energia vital descendente da excreção, da ejaculação e do parto.

Aparigraha: Pobreza. Um dos preceitos éticos (*yama*) de Patañjali.

Ardjuna: Nome do príncipe mítico a quem Krishna ensina o yoga, no ‘*Bhagavad-gīta*’.

Āsana: Postura. É o terceiro dos oito membros do yoga de Patañjali.

Ātman: Eu puro; “Si” ou alma.

AUM (OM): O *pranava* (sílabas sagradas) *OM*. O som primordial. A primeira semente da vibração do cosmos. O primeiro mantra (fórmula sagrada).

O *Manual de yoga* tem como desiderato a introdução ao estudo do yoga através do contributo de académicos, professores e especialistas. O caminho que se propõe ao leitor está estruturado em cinco partes. Assim, na primeira aborda-se o corpo, a consciência, a energia e o contexto histórico que permite a contextualização do yoga hindu. A segunda é dedicada ao estudo da *âsana*, a terceira ao *prânâyâma* e a quarta à *dhyâna*. Por fim, uma parte dedicada à prática do yoga: *kriyâ*, yoga para crianças, yoga para grávidas, séries de posturas e séries de saudações. O *Manual* permitirá ao leitor conhecimento indispensável para que o yoga seja uma prática segura ao serviço do desenvolvimento pessoal e espiritual.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
YOGA



Universidade Técnica de Lisboa

www.fmh.utl.pt/Cart

ISBN 978-972-735-168-8