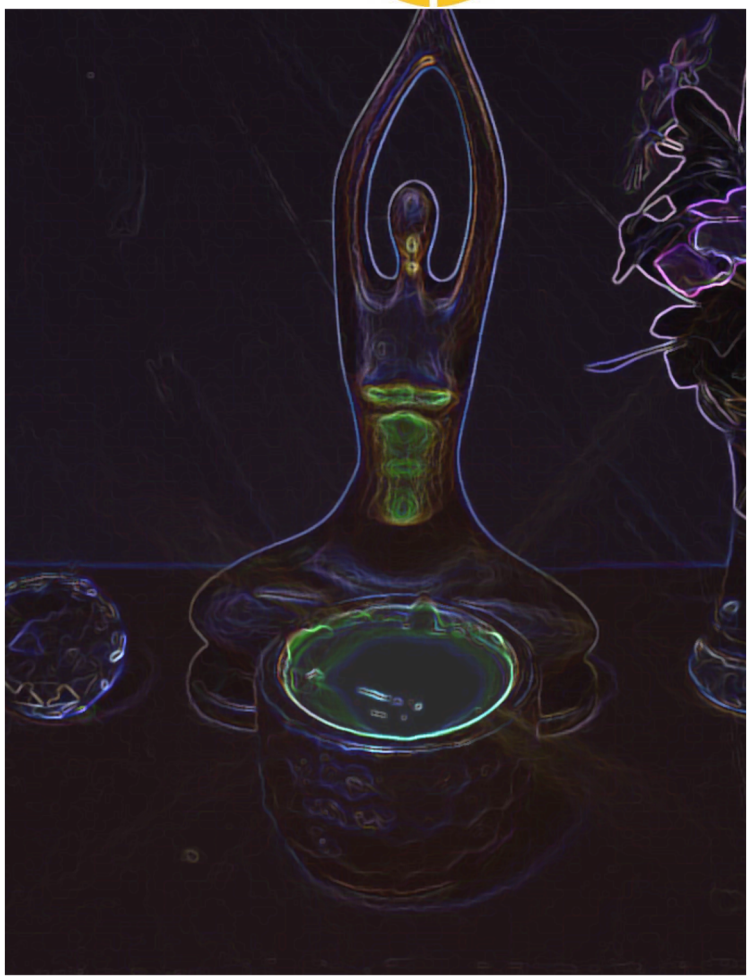
PADMI YOGA



Curso de Formação e Aprofundamento em Yoga Integral
Promovido pelo PADMI YOGA. Professora Adriana Braga

PADMI YOGA

Sumário

O Yoga-Introdução 3
Pavana Muktasana Escola Brahma Vidya Laya 7
Anatomia do Ásana 10
Introdução à Biomecânica 11
Plano Sagital 16
Estudo Dirigido Anatomia 1 39
Plano Frontal 45
Treinamento de Flexões 50
Treinamento das Extensões 57
Treinamento para as Lateroflexões 62
Treinamento para Torções 67
Treinamento para as Posturas de Abertura Pélvica 73
A Base para a Postura de Equilíbrio em Pé 80
Treinamento para as Posturas de Equilíbrio 86
Treinamento das Invertidas 91
Estudo Dirigido Ásana II 96
Hatha Yoga, Ásanas 106
Àsanas 111
Funções do Ásana 115
Critérios Seletivos 119
Pavananmuktásana (Liberação De Ar) 123
Surya Namaskar: Saudaçao Ao Sol 127
A Dança de Shiva e as Partículas do Mundo Subatômico 129
Resumo das Aulas 131
Chandra Namaskar: Saudação à Lua 143
A Dança de Shiva (Continuação Fundamento Do Ásana III 153
Critérios Seletivos para uma Prática de Ásanas 156
Fundamento do Ásana IV (Ásanas e Yoga Sutras) 160
Estudo Dirigido Hatha Yoga e Ásana 163
Curso de Yoga Integral (História e Origem do Yoga) 166
Resumo das Aulas 195
Estudo Dirigido Origem do Yoga I 221
Estudo Dirigido Origem do Yoga II 223

PADMI YOGA

O Yoga-Introdução

Yoga é uma prática integradora que harmoniza todos os aspectos do ser humano em suas dimensões físicas, psíquicas e espirituais. A palavra Yoga vem da raiz sânscrita *Yug* que significa atrelar, unir, juntar. "A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os condicionamentos: isso é yoga" (Maitri Upanishad, VI:25)

Existem duas interpretações para o termo: O Yoga, como a união do ser individual ao princípio supremo (*paramatmam ou purusha*) ou como a unificação dos diferentes elementos do psiquismo humano, comparados a cavalos selvagens que serão domados e atrelados à mesma carroça. Os cavalos representam os instintos, a carroça, o Eu. Não é o Eu que deve obedecer aos instintos e sim, este, que deve se sucumbir aos propósitos elevados do primeiro e contribuir para a realização plena do Ser. As duas interpretações se convergem, pois o perfeito domínio do psiquismo, só surge quando o indivíduo realizou a junção com o Eu universal (Tara MICHAEL. *O YOGA*. Rio de Janeiro, Zahar, 1976. P.19

Como diz o texto do Katha Upanishad:

"Vê que o Si Mesmo é como alguém que está num carro e que, este, é o corpo. Vê ainda que a faculdade de sabedoria (buddhi) é o cocheiro e que a mente (manas) são as rédeas.

Os sentidos, dizem eles, são os cavalos, e os objetos dos sentidos são as estradas. Os sábios chamam a esse Si Mesmo de "o que desfruta" quando está unido ao corpo, aos sentidos e à mente.

Aquele cuja mente está sempre jungida, seus sentidos são governados como cavalos dóceis de um cocheiro.

E aquele que não tem entendimento, que não permanece atento e que é sempre impuro – este jamais atinge a meta, mas fica preso a roda dos nascimentos e mortes sucessivos.

Mas aquele que entende, com a mente sempre pura, alcança, em verdade, aquela meta e não volta a renascer.

O homem que tem a sabedoria por cocheiro e usa a mente como as rédeas- este chega ao fim da jornada, a morada suprema."

Em síntese, o que o texto quer dizer é que o sábio usa a mente positivamente para trilhar o caminho da verdade que liberta.

O sentido da união dos diversos aspectos do psiquismo humano aproxima doconceito de Self, formulado pelo psicólogo Carl Gustav Yung. O Self é o centro de Si mesmo que regula as variadas manifestações do psiquismo, sendo representado por um mandala cujas formas se expandem a partir do ponto central do círculo.

Quando o indivíduo se perde desse centro, deixa de se apoiar no seu ponto de equilíbrio e desintegra a unidade do seu Ser. Surge aí a presença forte da dualidade do mundo aparente, seus conflitos e contradições. O coração passa a sentir uma coisa, o pensamento a dizer outra e a ação se dá de forma totalmente diferente. O corpo, os desejos e o intelecto, quando em desarmonia e distantes do centro regulador, são processadores da maioria de nossos transtornos.

Nesse caso, a pessoa cede aos apelos externos (padrões familiares, sociais) e inclinações internas oriundas do inconsciente. Assim, nem sequer percebe os impulsos que vêm do âmago do si mesmo, entregando-se, sem consciência, à superfície de sua personalidade, o Ego, que se deixa guiar pelas futilidades e banalidades do efêmero cotidiano e que está preso às leis da sobrevivência e a satisfação dos sentidos. A pessoa se vê mergulhada na trama de ilusões: daquilo que parece ser, velando aquilo que é. Isto gera a ignorância do Ser (*Avidya*) e, inevitavelmente, provoca sofrimentos.

No entanto, o conceito do Ser no Yoga vai mais fundo que o conceito de Self do Yung. O Yoga compreende o Si mesmo como nossa realidade última que transcende os sentidos e a condição material da vida humana.

O Yoga é uma via de libertação das ilusões e conseqüentemente do sofrimento. Segundo o Samkhya, que compartilha pontos filosóficos comuns do Yoga clássico, a consciência da individualidade do ego é a força primordial da ilusão (*abhimana*) que ignora o estado Buddhico (o inconsciente, alma ou psiquismo) e, principalmente, o princípio eterno e único de Purusha, a fonte criadora do universo que está em tudo, mas por nada se deixar abalar.

Vamos conhecer no Yoga, várias formas de compreender este Supremo Absoluto, porém todas concordam que ele é único, indivisível e completo em si mesmo; que ultrapassa a realidade multiforme do mundo aparente; é a fonte da felicidade, a ventura eterna.

A percepção e vivencia desta realidade maior e elevada é o objetivo do Yoga, seja na forma de união como vimos no início deste capítulo, na interpretação da raiz sânscrita yuji (conjunção), seja na forma de concentração, derivada da raiz yuja. A primeira visão está vinculada à filosofia Vedanta que compreende como causa do sofrimento humano, a separação com o Supremo Si mesmo. Algumas escolas do Vedanta percebe o Eu finito como ilusório, outras como entidades reais, mas doentes em virtudes do rompimento com o Elo primordial. A integração do Eu finito com o Eu infinito, mais que uma descoberta, é tida como uma recordação da nossa verdadeira natureza.

Já o Yoga clássico de Patanjali define o Yoga como Samadhi, ou seja, concentração que leva à lucidez. Samadhi pode ser compreendido como a unificação da consciência, através da concentração, para o desenvolvimento da sabedoria e transcendência da turbulência e confusão da mente condicionada, agrilhoada ao corpo e aos sentidos. É conhecida como uma metafísica dualista, que concebe o Si mesmo como diferente do mundo fenomênico, da natureza.

É por isto que o Rei Bhoja séc.11d.C definiu o Yoga como *Yiyoga*, ou separação. Para ele a técnica do Yoga consiste no discernimento(*viveka*) entre o Si mesmo trancendente e o não-eu(anatman).

Este distanciamento da realidade aparente é inerente às várias escolas do Yoga. O objetivo é desenvolver o Eu consciente e testemunha(sakshi) para acentuar a compreensão da vida em uma dimensão mais integral. Somente através do mergulho profundo em nós mesmos, podemos vislumbrar os desígnios ocultos da existência, no momento em que a consciência individual deixa de obscurecer a consciência universal, trazendo o amadurecimento interno.

O desenvolvimento da auto-observação é representado no Rig Veda: I:164.20, pela história de dois pássaros:

Como dois pássaros dourados pousados no mesmo galho,

intimamente amigos, o ego e a consciência

habitam o mesmo corpo.

Os primeiros ingerem frutos doces e azedos

da árvore da vida;

O segundo tudo vê em seu distanciamento.

No Bhagvad Gîtâ (2.48), texto épico do hinduísmo, vamos encontrar a definição do Yoga como equanimidade (*samatva*). O termo sânscrito significa igualdade, regularidade, equilíbrio e harmonia. Neste sentido, o Yoga é uma técnica de harmonização que nos permite encontrar o equilíbrio nos altos e baixos da vida. Sendo um ponto de equilíbrio em nossas vidas, o Yoga nos ajuda a administrar as emoções para vencermos as inferioridades, os instintos, as compulsões e automatismos negativos; nos induz a uma profundidade e clareza de pensamentos que nos traz sabedoria; nos mostra o caminho da paz; e nos ensina a magia da transcendência, como bem retrata o Tejo Bindu Upanishad(3.1-43):

Eu Sou o supremo absoluto. Sou a suprema Bem-Aventurança. Minha forma é a do conhecimento único. Sou único e transcendente.

Minha forma é a da tranqüilidade única. Sou feito de consciência única. Minha forma é a da eternidade única. Sou eterno.

Minha forma é a do Ser único. Tendo abandonado o eu, Eu Sou. Sou da essência daquilo que é despojado de tudo. Sou feito de espaço da consciência.

Minha forma é a do único quarto (turya é o quarto estado de consciência, profundo e expandido). Sou a realidade única que transcende o quarto. Minha forma é eternamente a da consciência

Como diz Georg Feuerstein (Georg FEUERSTEIN. A TRADIÇAO DO YOGA. Ed. Pensamento, São Paulo, 1998. pág.38): A libertação (musti, moksha) é o gozo extático contínuo do Si mesmo transcendental. É a razão de ser de todo Yoga autêntico. A tecnologia do Yoga se realiza na sua própria transcendência. Isso porque a libertação não é uma técnica, mas um modo de ser ou estar no mundo sem pertencer a ele. Como a flor de lótus que nasce no pântano, mas não se mistura a ele. Mantêm sua formosura e perfume.

O si mesmo transcendental na filosofia do Yoga, é o Ser pleno em cada um que está por traz da personalidade humana. Ele é chamado também de natureza búdhica, essência divina, cristo interno. A essência do criador (Brahman) está guardada em cada um de nós. A saudação Namastê (o Deus que está em mim saúda o Deus que está em ti), expressa este princípio. No âmago de nosso ser podemos descobrir a realidade divina que é a nossa verdadeira realização e felicidade.

Dalai Lama, na maioria de suas exposições, lembra que o principal objetivo de todo ser humano é ser feliz. Esta necessidade vem casada com a aspiração à evolução, à libertação e transcendência. Este impulso evolutivo do universo que nos move é bem retratado nas palavras de Sri Aurobindo, precursor da filosofia do Yoga Integral:

A consciência mental talvez não seja senão uma forma e um véu que encobre outros estados superiores que estão além da mente. Nesse caso, a aspiração irrefreável por Deus, pela luz, pela felicidade, pela liberdade, pela imortalidade, apresenta-se no lugar que lhe cabe nessa cadeia como o impulso imperioso pelo qual a Natureza busca evoluir além da mente, e configura-se como algo tão natural, tão justo e verdadeiro quanto o movimento rumo à vida que ela implantou em certas formas de Matéria, ou o movimento rumo à Mente que ela implantou em certas formas de vida.

De acordo com Sri Aurobindo, existe uma realidade divina que deu origem, que permeia a vida e que também impulsiona a evolução. Nós temos consciência de uma parcela desta realidade, porque na dimensão de nossa atual consciência, somos encobertos por véus, por brumas que nos impedem de ter uma visão maior, de penetrar o mundo sutil, com a Super-mente, do Ser pleno e divinizado. É o poder divino que pode transformar o ser humano comum. A via de acesso a esta força superior é a entrega a este poder superior, através da invocação, da concentração no portal do coração que nos leva a Deus. A certeza interior da realidade suprema é considerada a chave do crescimento espiritual. “***Nossa existência é algo muito maior do que esse ser que aparece à frente, com o qual nos identificamos e que apresentamos ao mundo que nos rodeia”.***

Para aqueles que ainda não se encontraram na vida, O Yoga é um método que, se aplicado com disciplina e perseverança, serve como um poderoso instrumento de realização do ser humano. É uma prática descondicionante, pois a integração com o Ser incondicionado, livre e verdadeiro, só acontece na medida em que o Eu condicionado, o Ego, estiver totalmente dominado.

“Os condicionamentos não nos deixam viver em paz e nos fazem repetir os mesmos erros, ano após ano, *ad eternum*. Para sair da roda do karma, ou seja, para alcançar a liberdade verdadeira, o yogi precisa aniquilar um a um, estes condicionamentos na sua própria fonte: o inconsciente, a parte escura do ser”. (Pedro KUPFER. **Yoga Prático**. Fundação Dharma. Florianópolis. 2001 pag.18)

PADMI YOGA

Afinal de contas o que é o Ego senão um conjunto de mecanismos de defesa, movido por emoções como o orgulho, vaidade e poder, pelos quais nos afirmamos no mundo e que caracteriza nossa personalidade? A realidade última do ser humano, no entanto, não é o Ego, mas sua natureza íntima, sua essência.

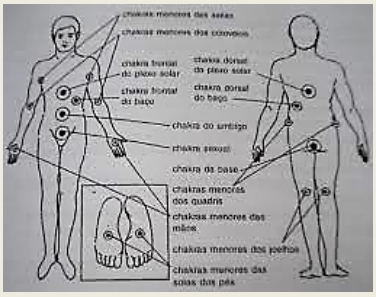
Ao reconhecermos quem realmente somos, vislumbramos um estado de Ser mais natural, desprendido e simples. No momento em que atingimos este estado, podemos experimentar uma felicidade mais verdadeira, que vem de dentro, por se estar bem consigo, independente das circunstâncias. É a sensação de estar inteiro e pleno em você mesmo. Liberto.

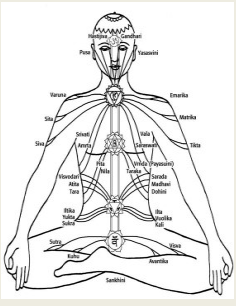
O caminho do Yoga começa quando o homem consegue quebrar a prisão de suas misérias, como aponta os shastras (escrituras). O yoga, mais que uma ferramenta para que se sentir bem, nasce de uma profunda aspiração pela realização do Ser, integrado a um universo multidimensional, regido pela consciência suprema.

Na aula introdutória vamos ver a sequência do Pavana Muktasana, de acordo com a escola Bhama Vidya Laya (Pavana=ar, mukta = energia). É uma série relativamente simples, mas bem eficaz para ajudar a desprender as articulações, liberar o circuito energético, sendo assim preparatória para uma boa prática de Yoga. Nesta Série, vamos tomar consciência das articulações do corpo e ainda aprender os principais movimentos articulares que serão importantes para compreendermos as posturas, tanto no que tange à consciência corporal, quanto ao estudo da anatomia e biomecânica.

- ***Repita de 3 a 6 vezes***
- ***Ajuste seu esforço para que você possa sustentar a sequencia em harmonia com sua respiração***
- ***Lebre que não se trata somente de aumentar os movimentos articulares, mas o fluxo de prana. Portanto estar conscientes das sensações de cada movimento é importante para o fluir do energia para as articulações trabalhadas***

-**Pavana Muktásana** : Movimento contínuo que libera o fluxo sanquineo e energético (correspondência veias, artérias e nadís) .

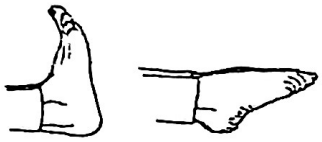




Vamos lá

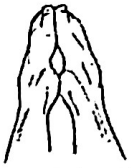
PADMI YOGA

Em dandásana, inale puxe o peito do pé para trás. Dorsoflexão

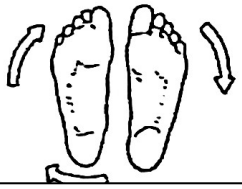


Exale com os pés em ponta. Flexão plantar

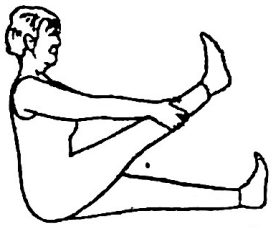
Inale arco interno do pé para dentro. Eversão



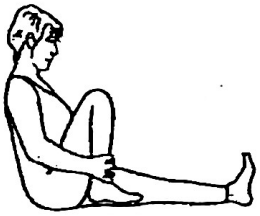
Exale, abaixe a borda externa do pé. Inversão



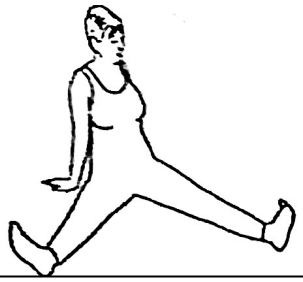
Inale girando para fora e exale para dentro. Circundução do pé. Rotacão dos tornozelos



Inalando estique o joelho. Extensão do joelho

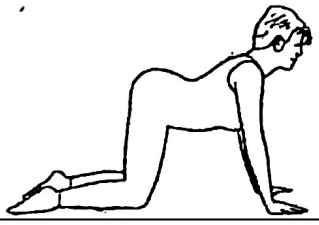


Exalando, flexione o joelho. Flexão do Joelho

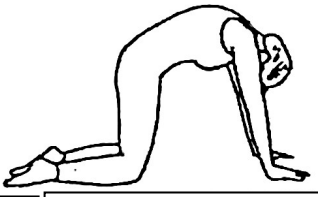


Pernas separadas. Inale e mova os dedos dos pés para fora. Rotação externa dos quadris

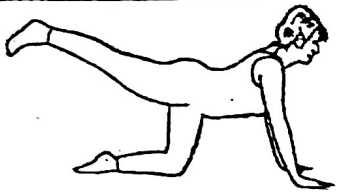
Pernas separadas. Inale e mova os dedos dos pés para fora. Rotação externa dos quadris



Na postura de quatro apoios. Inale abaixando a cintura, levante o cóccix, abra os ombros. Extensão da coluna.

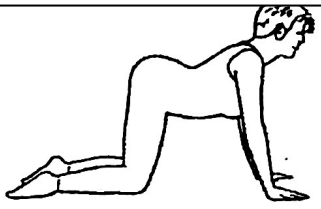


Exale, curve as costas para cima, cóccix para dentro, cabeça para baixo.



Inale e eleve a perna para trás. Extensão do quadril.

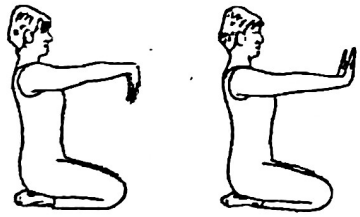
Exale, leve o joelho flexionado junto ao tronco, cabeça para baixo. Flexão do quadril



Em quatro apoios, aproxime os joelhos

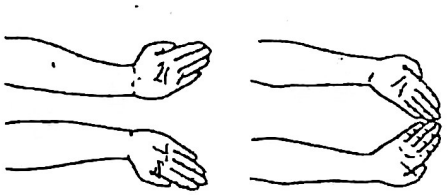
Inale e exale, levando os quadris para um lado depois outro. Adução e abdução do quadril

PADMI YOGA



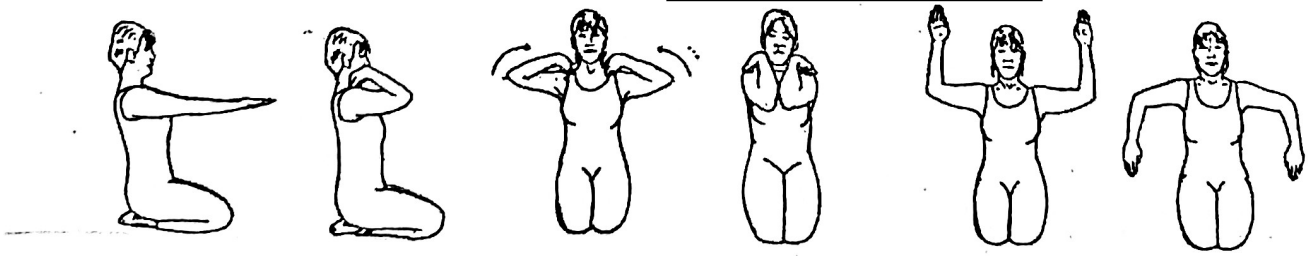
Braços à frente da linha dos ombros. Exale vire os dedos das mãos para baixo.Flexão do punho

Inale,dedos das mãos para cima. Extensão do punho



Exale dedos das mãos para fora. Desvio ulnar. Exale dedos para dentro. Desvio radial

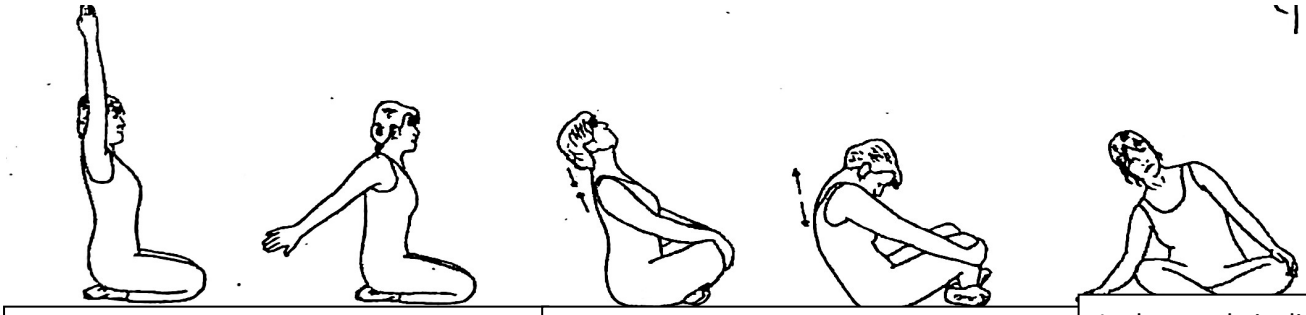
Inalando faça círculos para dentro 3 x. Exalando circulo para fora 3x. Rotação do punho



Inale, esticando os braços, exale flexionando os cotovelos com as mãos nos ombros. Extensão e flexão dos cotovelos

Mãos nos ombros. Inale afaste os cotovelos/braços. Abdução dos ombros. Exale aproxime os cotovelos. Adução dos ombros/Braços

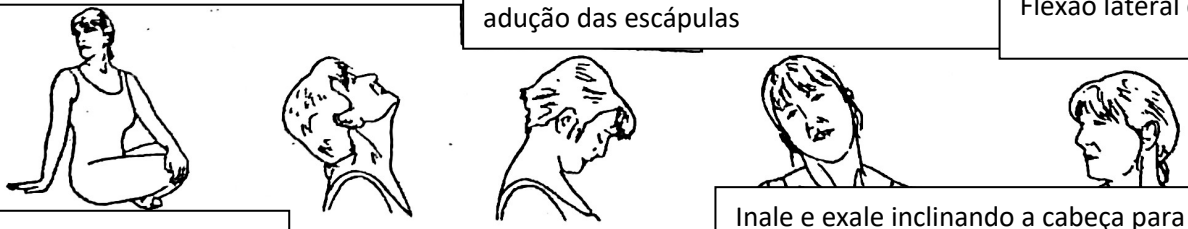
Mantendo os braços na altura dos ombros. Inale e eleve as mãos, com as palmas para frente. Rotação externa dos ombros. E exale descendo as mãos. Rotação interna



Inale, elevando os braços, exale descendo os braços e entrelaçando os dedos nas costas. Flexão e extensão dos ombros.

Inale, aproximando as escápulas, levando o esterno para frente. Exale curvando as costas afastando as escápulas. Abdução e adução das escápulas

Inale e exale inclinando o tronco para um lado, levando a mão ao chão. Flexão lateral da coluna



Inale elevando a coluna e exale, realizando uma torção. Deixando o braço atrás das costas. Torção da coluna

Inale, elevando o queixo e exale, descendo. Extensão e flexão cervical

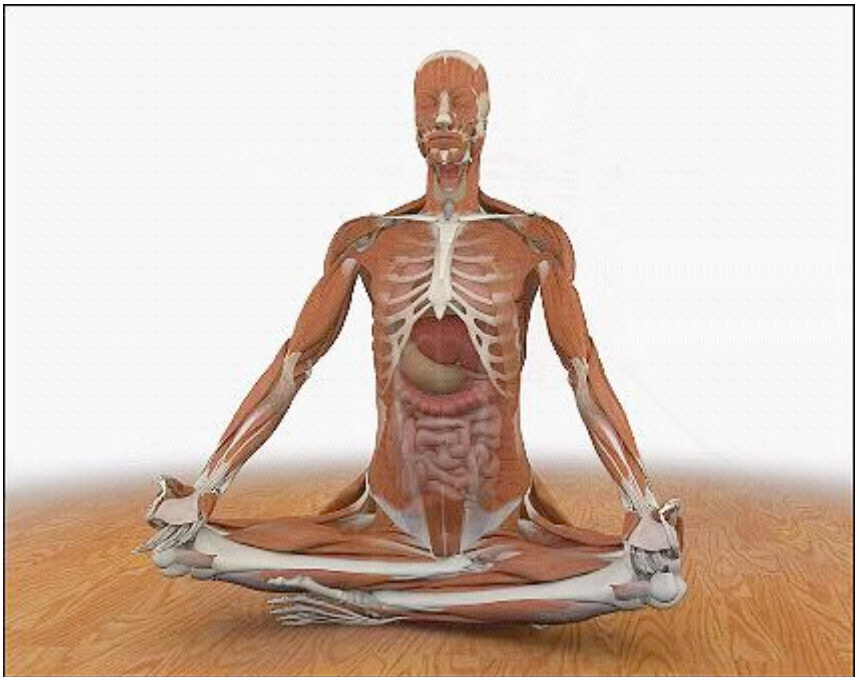
Inale e exale inclinando a cabeça para um lado. Flexão lateral da cervical.

Inale e girando o pescoço, direcionando o queixo para o ombro. Rotação/torção da cervical.

PADMI YOGA

Anatomia do Ásana

Conteúdo oferecido ao Curso de Formação e Aprofundamento em Yoga
PADMI YOGA



Conteúdo de Anatomia, organizado pela fisioterapeuta Olívia Cortez

PADMI YOGA

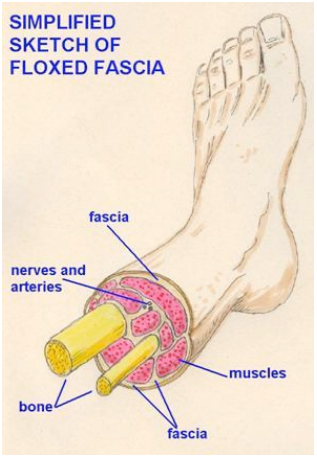
Introdução à Biomecânica:

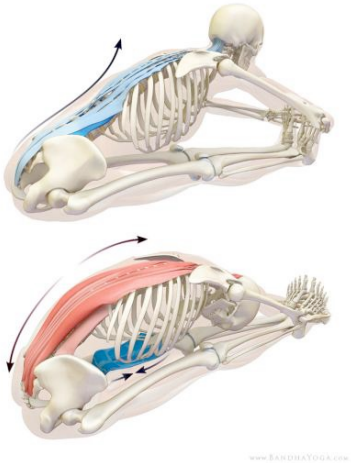
Os ásanas trabalham, em seu aspecto físico, o alongamento, fortalecimento, equilíbrio do corpo, liberação das articulações, consciência corporal, entre outras funções, como a ativação do sistema digestivo e urinário.
Neste momento vamos nos deter aos aspectos biomecânicos dos ásanas e mais adiante falaremos dos seus aspectos fisiológicos. Para isto é necessário compreender algumas estruturas como os músculos e as articulações.

1) Os músculos:
Os músculos são compostos de tecido contrátil e podem ser divididos em duas partes: o ventre muscular e o tendão. O ventre é a parte mais elástica do músculo e a mais beneficiada pelo alongamento e fortalecimento, enquanto o tendão não permite grande expansibilidade, sendo, por isso, as estruturas mais sensíveis às lesões durante o alongamento.

VENTRE MUSCULAR E TENDÃO

Os músculos são envolvidos pela fáscia, tecido conjuntivo que liga um músculo ao outro, recobrindo todo o corpo. A fáscia, como o próprio músculo, pode estar alongada ou encurtada. Ao alongar um músculo específico alongamos a fáscia. É por isso que observamos, por exemplo, que ao alongar os músculos posteriores das coxas e pernas, como no pachimotanásana, a coluna faz uma curva posterior, impedindo um alongamento eficaz.





PADMI YOGA

Restrições fasciais > fluxo sanguíneo ruim, impulsos nervosos mais fracos, flexibilidade e amplitude de movimento limitadas, além de uma série de outros problemas. Os sintomas decorrentes podem ser dores musculares, dores de cabeça ou restrições nos movimentos.

FÁSCIA

Tecido conjuntivo que une todo o corpo, envelopa as estruturas, órgãos etc... unidade feita de variações (Johanes Freiberg)

(Linha da criação> Bianca Domingues)

✓ Neuroplasticaadapta, modifica com o alongamento

✓ Ação local afeta outro ponto do corpo

✓Maior órgão sensitivo do do corpo (propriocepção e interocepção)

✓tridimensional: superfície mais maleável. Nos tendões e ligamentos, possui linhas mais firmes e maior densidade ao chegar no osso.

Os músculos apresentam uma origem e uma inserção, sendo a origem a extremidade do músculo presa à peça óssea que não se desloca e a inserção presa à peça que se desloca. E podem ser classificados como agonista, antagonista e sinergista. Agonista é o principal músculo que realiza um movimento. Antagonista é aquele que se opõe ao trabalho de um agonista ou regula a velocidade do movimento do agonista. Sinergista é o músculo que auxilia a ação do agonista, impedindo que ocorram movimentos indesejáveis.

1.1) O alongamento:

O alongamento se dá quando afastamos a origem da inserção de um músculo. Por isso a necessidade de um alinhamento ideal nos ásanas, permitindo que ocorra uma distância entre a origem e a inserção de um músculo que permita um alongamento mais eficaz.
Existem vários tipos de alongamento. O Yoga trabalha com o alongamento estático, o qual o indivíduo se mantém em uma postura, de forma que não haja grandes alterações na posição articular. O recomendado é que o aluno mantenha em torno de 1 minuto de sustentação. Isto faz com que o músculo alongado perca a força de contração e ocorra o relaxamento ao estresse, com isso ele se deforma, adquirindo uma nova conformação mais alongada. O aluno que se mantém tenso durante o alongamento não permite essa deformação, além do alongamento a um músculo tenso ser uma agressão ao nosso corpo, podendo levar ao estiramento muscular. Por isso a importância de usar a respiração associada ao alongamento, permitindo maior relaxamento da musculatura, e da consciência do corpo durante o ásanas, permitindo que o aluno perceba os limites de seu corpo. Nos ásanas ocorre o alongamento em cadeia, onde é alongada uma seqüência de músculos posteriormente, anteriormente ou lateralmente.

PADMI YOGA

FASES DO ALONGAMENTO ESTÁTICO

1

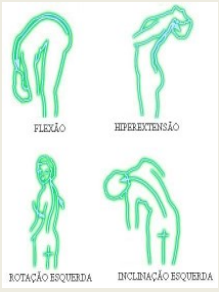
2

-Qualquer atividade física pode gerar lesão

-Agravante do yoga: Ir além da amplitude natural do movimento (ultrapassa a flexibilidade comum e vai além do movimento necessário no dia a dia)

-ADM

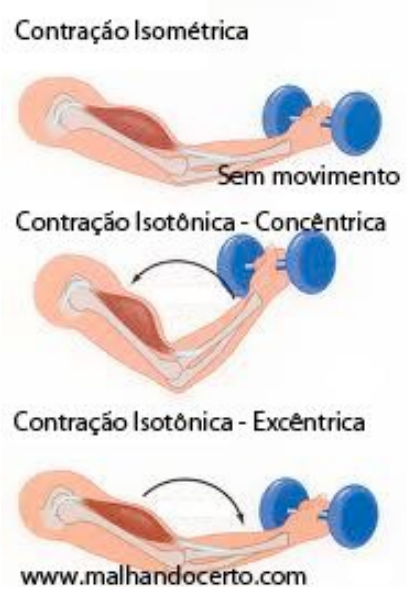
- Este extrapolar é o que lesa



- A busca da flexibilidade do corpo dentro da tradição do yoga, está associada à busca da flexibilidade da alma, o ultrapassar os limites do corpo para desbloquear os nós energéticos e tornar o corpo leve, sem obstáculos para a realização espiritual do Ser. Porém, um dos princípios éticos fundamentais do yoga é Ahinsa (não violência). E hoje sabemos que o ásana pode agredir o corpo se não respeitarmos seus limites razoáveis. No entanto, sem perder o objetivo de trazer, leveza, desbloqueio e relaxamento

* <u>Cuidado especial com a frouxidão ligamentar > Priorizar o fortalecimento</u>

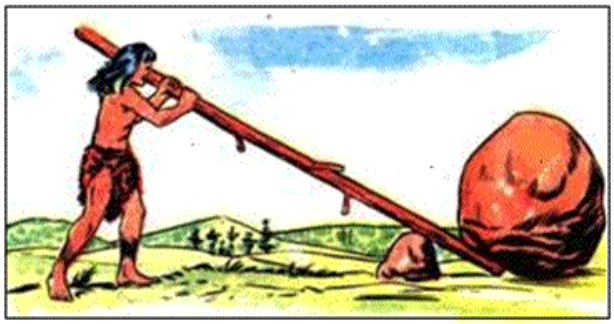
1.2) O fortalecimento: Já no fortalecimento se dá o movimento contrário da musculatura, que realiza uma contração. A contração pode ser concêntrica, excêntrica e isométrica. Na isométrica não ocorre movimento articular, na concêntrica o movimento ocorre no sentido de vencer a força da gravidade e na excêntrica o movimento é a favor da gravidade, fazendo a frenação deste movimento.
O Yoga trabalha principalmente com a contração isométrica, na qual o aluno se mantém em uma determinada posição, somente sustentando o peso do corpo. A força é gerada somente naquela posição em que o músculo foi contraído, por isso não é capaz de gerar tanta força como as demais formas de contração. Porém a contração isométrica é a principal forma de contração capaz de gerar força estabilizadora das articulações, por isso apresenta resultados mais satisfatórios no controle postural.



PADMI YOGA

Outra característica da contração isométrica é que, sendo realizada com uma grande carga, por exemplo, o peso de todo um corpo, é necessário força máxima para erguer a carga, favorecendo o ganho de força.

* Sistema de alavancas:



1- Barra rígida

2- Ponto fixo (eixo)

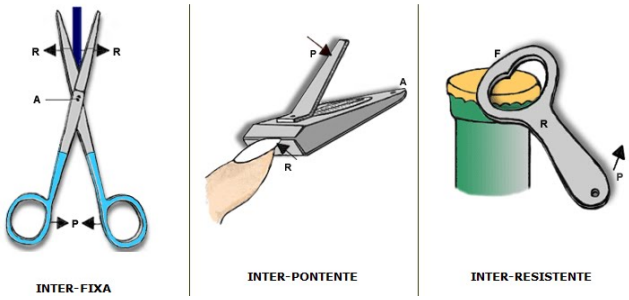
3- Potência

4- Resistência (peso / gravidade)

- <u>Vários tipos de alavancas:</u>

Tesoura, espremedor, pinça

- Corpo é um sistema de alavancas que permite o



1- Barra rígida >osso,
2- Ponto fixo > articulação,
3- Potência >força do músculo (agonista)
4- Resistência (força oposta)

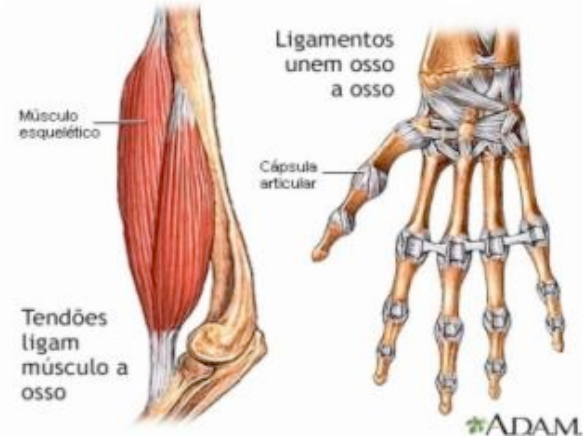
– Tipos de alavancas existentes no corpo humano.

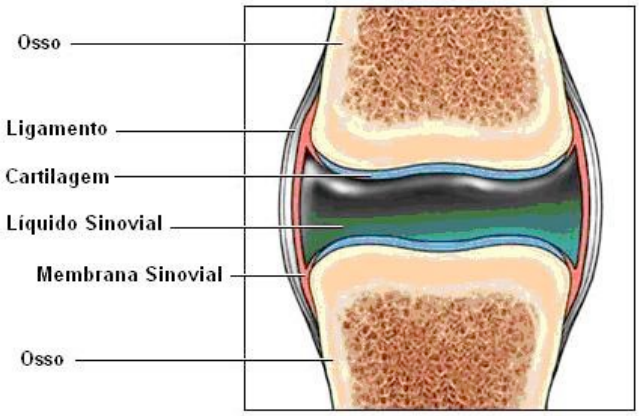
2) As articulações:

As articulações são as junções entre os ossos e são elas que permitem que ocorram os movimentos do corpo. São constituídas de diversas estruturas (que variam entre as articulações). As mais comuns são os ligamentos e as cápsulas, que impedem que haja movimento excessivo dentro da articulação. A mais interna das camadas da cápsula articular é a chamada membrana sinovial. Ela é responsável pela produção do líquido sinovial que irá lubrificar as articulações. Este líquido é produzido quando ocorre a movimentação articular.
No Pavana Muktásana ocorre a movimentação das articulações e, conseqüentemente, a produção de grande quantidade de líquido.

Por isso essa seqüência é indicada no início da prática, permitindo maior mobilidade articular, e para alunos idosos ou que apresentam reumatismos, pois esses freqüentemente possuem rigidez articular.

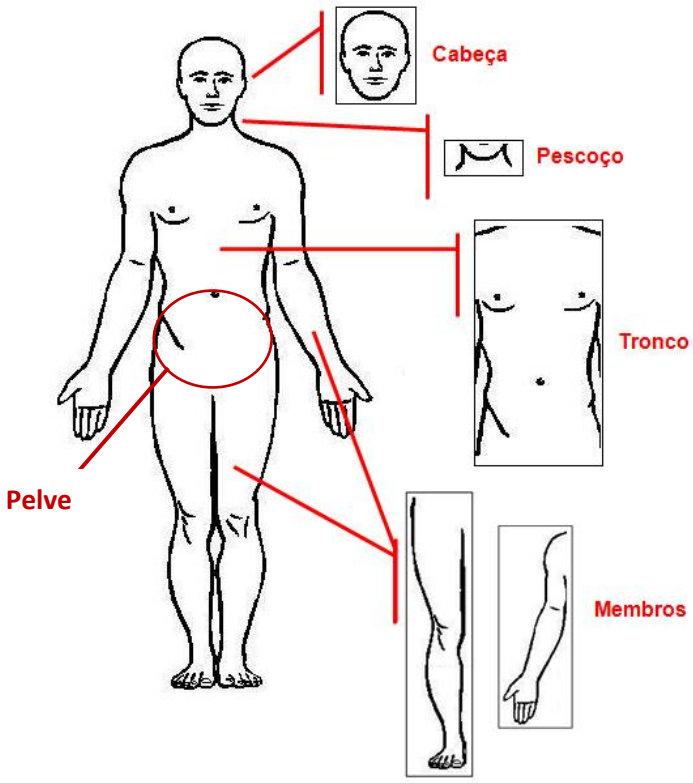
- Articulações sinoviais > permitem movimentos> locomoção (vários tipos>gínglimo-ombro) dobradiça -joelho)





- Reforço muscular alivia a sobrecarga nos ligamentos.
- Lassidão ligamentar: Maior sujeição a lesões
- Receptores nervosos nas articulações ajudam na consciência corporal. (Sistema de alavancas)

PADMI YOGA



DIVISÃO DO CORPO HUMANO

Inferiores

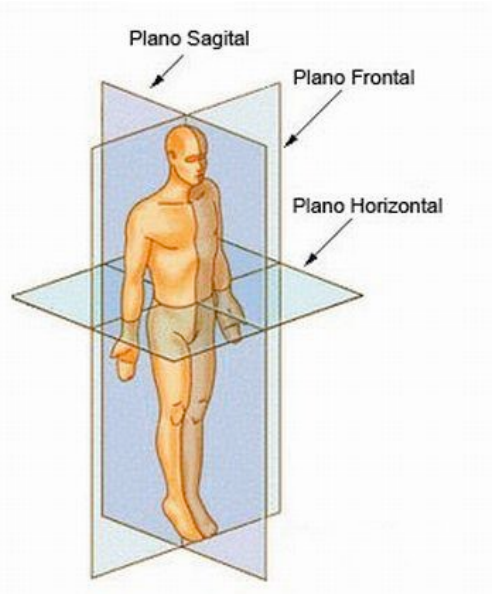
*Coxa * Perna * Pé

Superiores

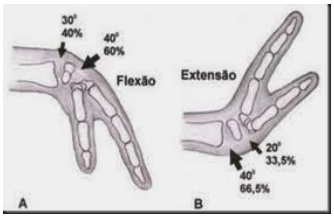
*Braço *Antebraço *Mão

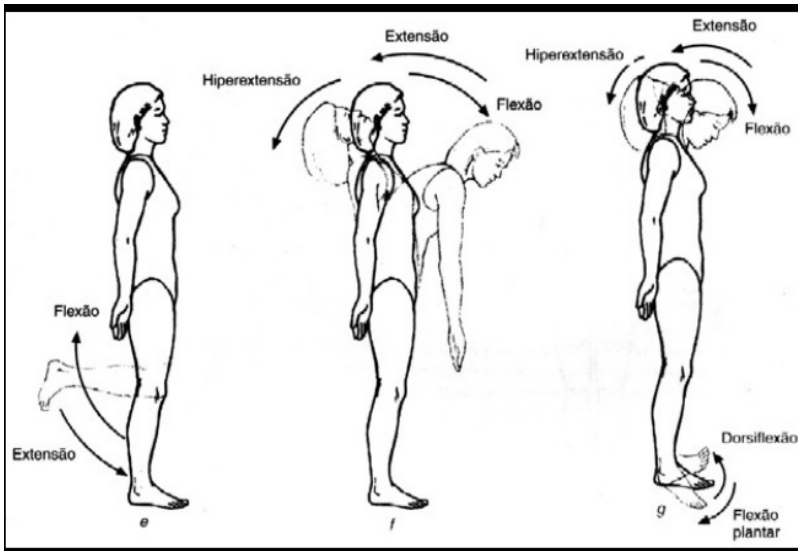
Os Planos de Movimento:

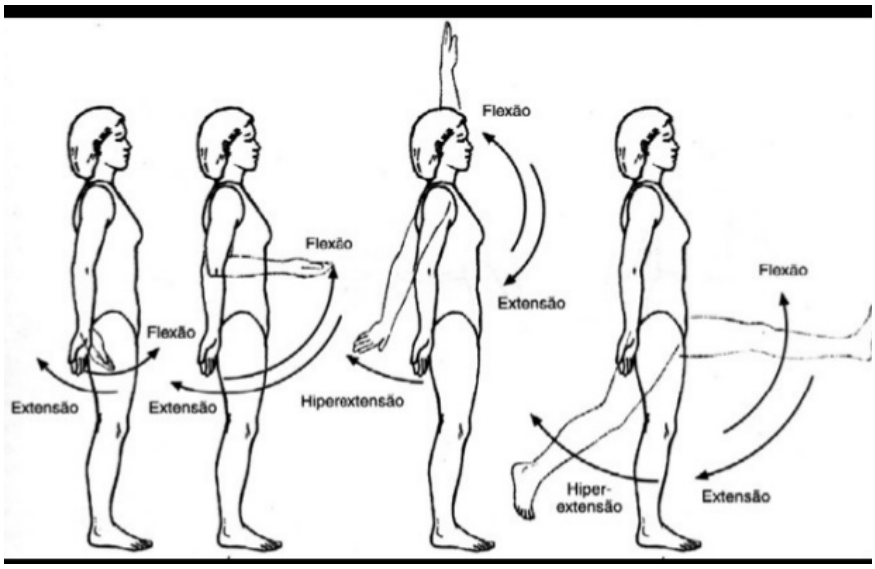
Plano Sagital:
Flexão e extensão



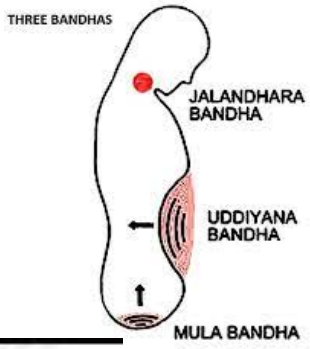
PADMI YOGA







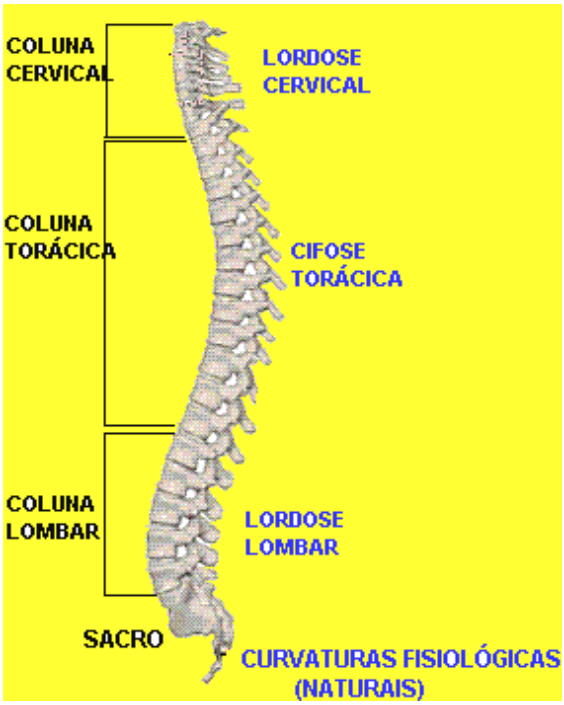
A Coluna Vertebral: Constitui o eixo ósseo do corpo e está destinada a proteger os órgãos internos e a medula espinhal (que se encontra em seu interior), oferecer sustentação e mobilidade da cabeça, suportando o peso da maior parte do corpo, transmitindo para os ossos da pelve. Por isso, a importância de estabilizar o centro de gravidade do corpo, encontrando uma posição neutra para a pelve através do mula bandha (elevação do assoalho pélvico por meio da contração dos esfíncteres)



PADMI YOGA

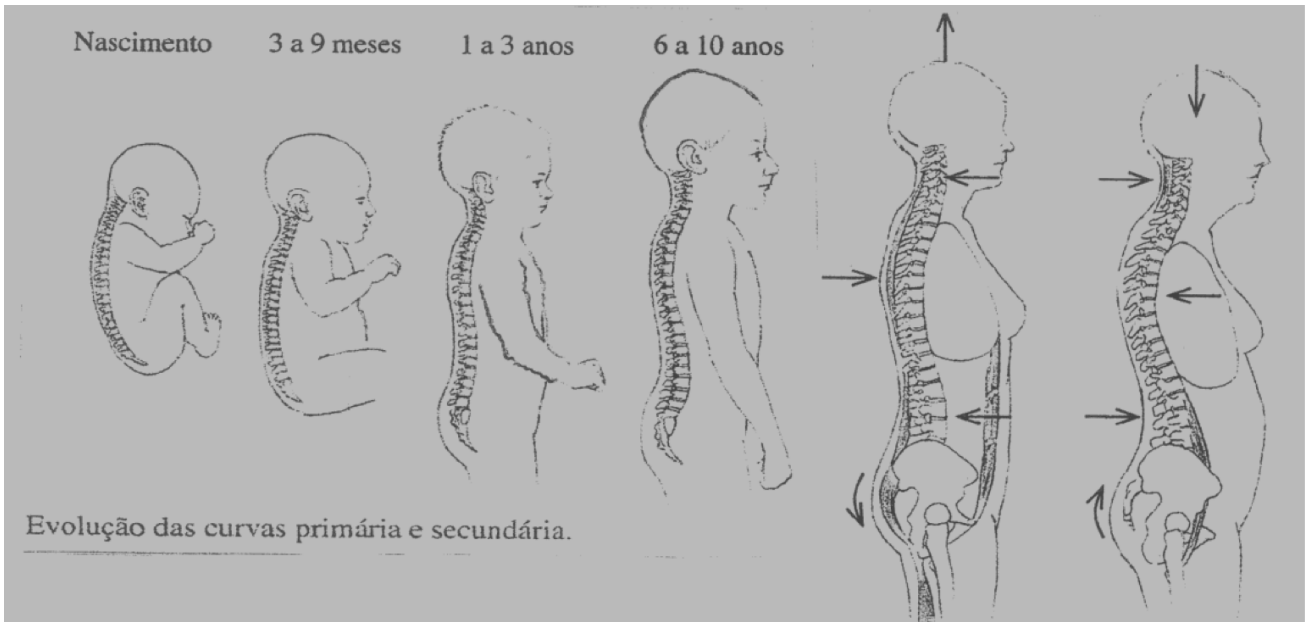
A coluna vertebral é composta de 33 vértebras divididas em:

- 7 cervicais
- 12 torácicas
- 5 lombares
- 5 sacrais
- 4 coccígenas



As vértebras tornam-se progressivamente maiores em direção ao sacro como forma de aumentar a área de sustentação do peso.
A coluna vertebral é composta de quatro curvaturas sagitais: cervical, torácica, lombar e sacral. Ao nascimento, o bebê apresenta uma única curva com convexidade posterior devido ao posicionamento intrauterino.

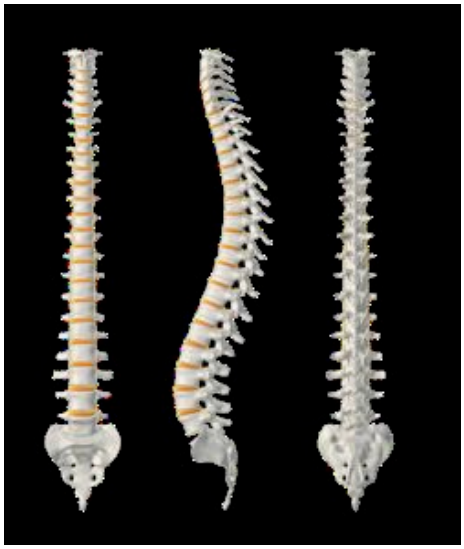
À medida que o bebê inicia o apoio no antebraço quando de barriga para baixo, começa a formação da lordose (concavidade posterior) lombar e cervical, necessárias posteriormente para a manutenção da postura sentada e de pé. Aos 10 anos a criança apresenta a curvatura da coluna de um adulto, ou seja, lordose cervical e lombar e cifose torácica e sacral. As curvas estão intimamente ligadas. Quanto mais ou menos utilizar uma delas, mais a outra irá querer fazer o oposto. Por exemplo, uma acentuação da cifose torácica automaticamente produz um atenuamento das lordoses lombar e cervical.



Evolução das curvas primária e secundária.

PADMI YOGA

MARJARIÁSANA



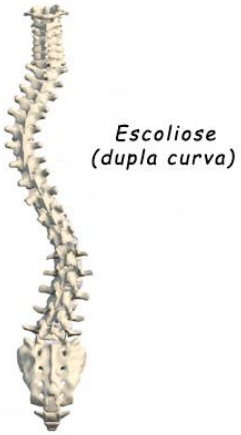
VISTAS: ANTERIOR, LATERAL E POSTERIOR

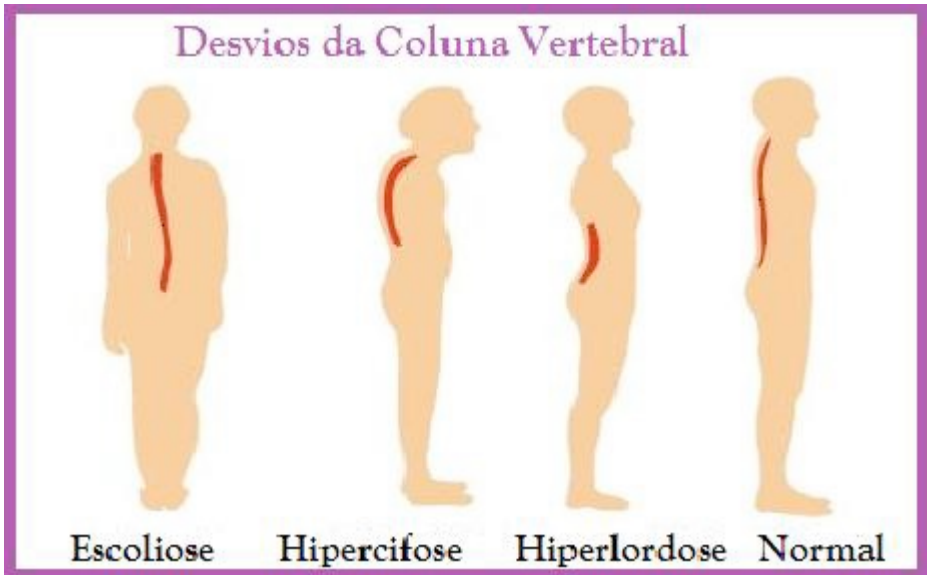
3) As alterações posturais que têm relação com a coluna são:

1.1) Hipercifose: Aumento da convexidade posterior torácica.

1.2) Hiperlordose: Aumento da concavidade posterior.

1.3) Escoliose: Desvio lateral da coluna, podendo ser em “C” ou em “S”.



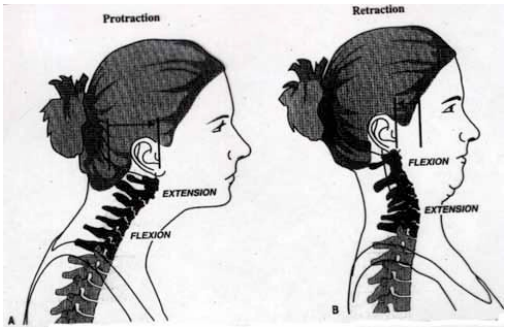


PADMI YOGA

ÁSANAS: flexibilidade da coluna, lubrifica vértebras, alongamento e fortalecimento da musculatura anterior, posterior e lateral > ajuda a evitar e a corrigir desvios posturais > hiperlordose, hipercifose e escoliose

1.1)

Protusão cervical: Avanço anterior da cabeça causando aumento da concavidade posterior cervical.



1.2) Retração cervical: Recuo posterior da cabeça causando diminuição da concavidade posterior cervical.

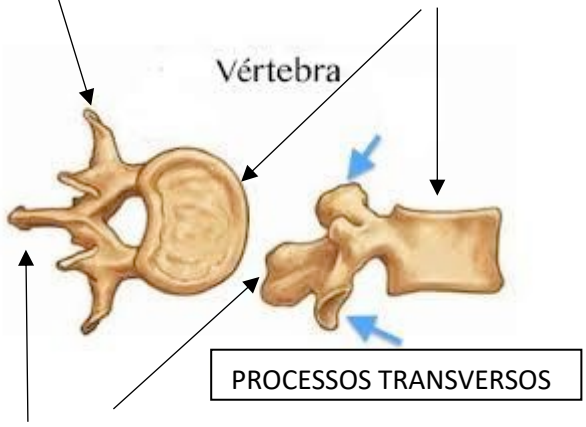
Em geral as alterações posturais têm relação direta com o desequilíbrio muscular, ou seja, um grupo muscular atua mais fortemente na coluna do que seu antagonista, tracionando a coluna em sua direção.
As colunas cervical e lombar apresentam grande mobilidade, já a coluna torácica está ligada ao gradil costal, que impede sua movimentação. A coluna sacro-coccígea apresenta vértebras fundidas e, portanto, sem mobilidade.

4) As partes das vértebras:

As vértebras, em geral, possuem um corpo vertebral (anterior), um processo espinhoso (posterior) e dois processos transversos (laterais). Na coluna torácica, a abertura do peito, realizada nos ásanas de extensão, faz com que as escápulas (homoplata) se aproximem, empurrando os processos transversos anteriormente, proporcionando maior expansão da caixa torácica.

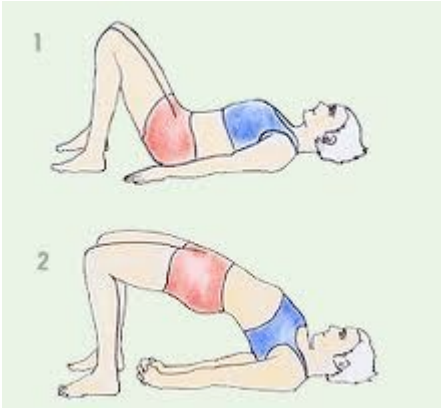
VÉRTEBRA EM VISTA SUPERIOR E LATERAL

PROCESSOS TRANSVERSOS CORPO VERTEBRAL



PROCESSO ESPINHOSO

SETUBANDHA SARVANGÁSANA

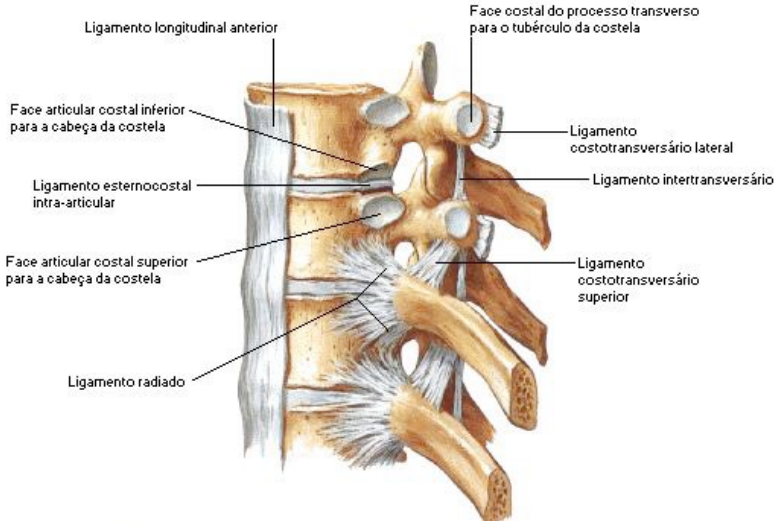


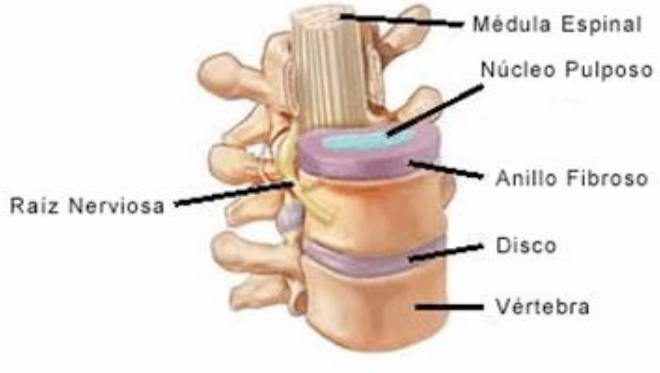
PADMI YOGA

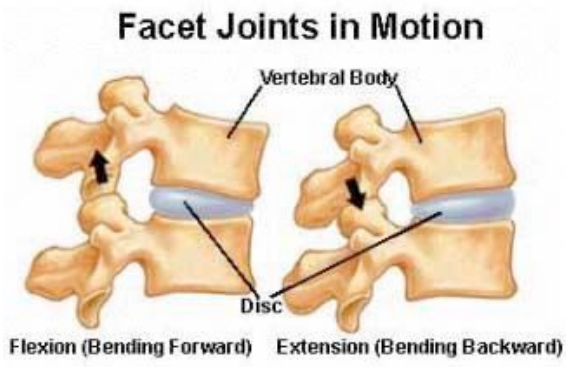
5) As articulações da coluna:

A coluna tem uma série de ligamentos responsáveis pela junção das vértebras. Esses ligamentos têm força e número suficiente para manter a coluna estável, porém permitindo a mobilidade necessária para que ocorram os movimentos.

Os discos intervertebrais situam-se entre os corpos das vértebras, fornecendo união e amortecimento de impactos. Apresentam duas partes: o ânulo fibroso, constituído de fibrocartilagem, e o núcleo pulposo composto por uma espécie de gel amortecedor. Durante os movimentos da coluna o disco se move por compressão entre as vértebras, permitindo a movimentação.



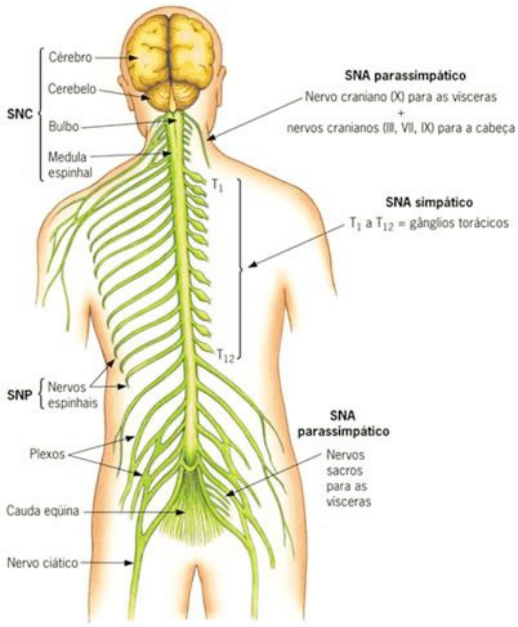




6) O Sistema Nervoso Periférico:

A partir da medula, localizada internamente às vértebras, saem raízes nervosas de grandes plexos, localizados na coluna cervical (plexo braquial que inerva membros superiores e cabeça) e lombar (plexo lombossacro que inerva membros inferiores). A compressão dessas raízes nervosas, ocasionadas por patologias da coluna, causam fraqueza muscular, formigamento e dor na região de inervação.

PADMI YOGA



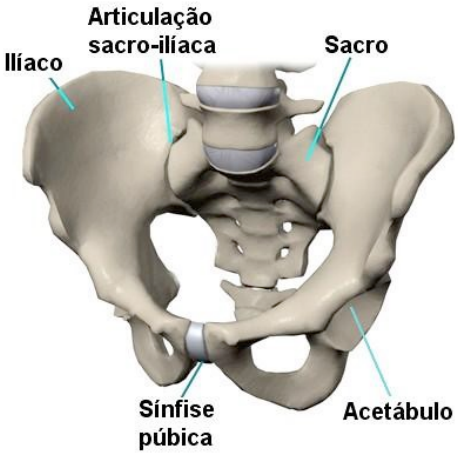
Posturas para sentir a coluna no plano sagital

Balásana, Ardha Bhujangásana, Iolásana,
Uttana Pristhásana, Marjariásana

PADMI YOGA

Esqueleto dos Membros Inferiores:

Os membros inferiores têm como funções o suporte de peso do corpo e a locomoção. São unidos ao tronco através da cintura pélvica, grande cinturão ósseo preso ao sacro, de alta densidade e, por isso, menor mobilidade se comparado à cintura escapular, que irá unir o tronco aos membros superiores.

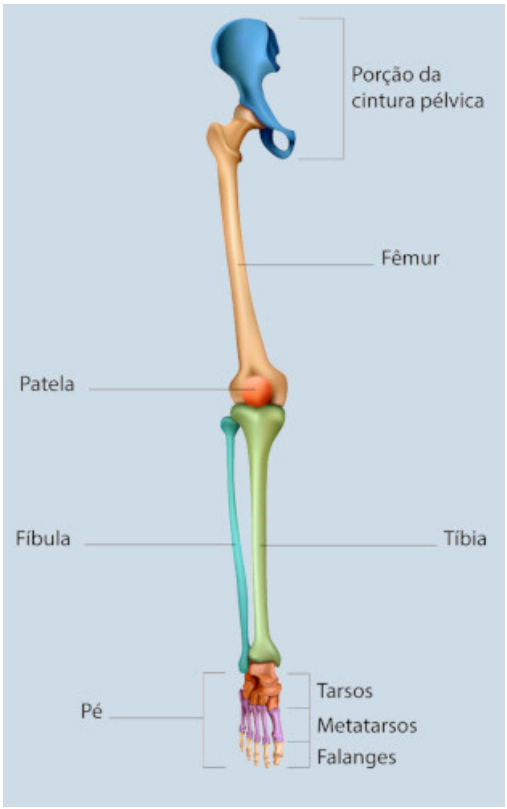


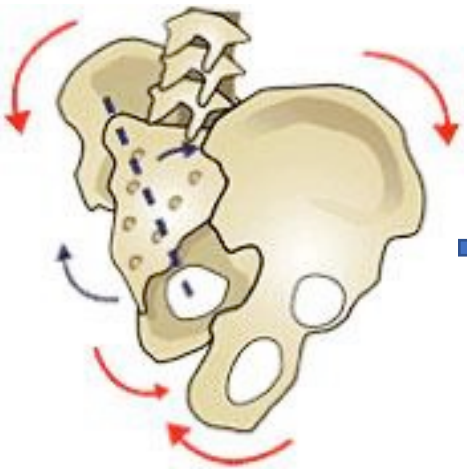
1) Pelve:
A pelve é formada por um conjunto de ossos que formam a cintura pélvica. São eles:

- Sacro;
- Ílio;
- Púbis;
- Ísquio

A pelve tem várias funções, dentre elas: proteger os órgãos pélvicos; sustentar o tronco e transmitir seu peso aos membros inferiores; movimentação junto à articulação do quadril. É dividida em pelve superior, ou maior, e inferior, ou menor. A pelve superior abriga os órgãos abdominais enquanto a pelve inferior abriga os órgãos do sistema genital e partes terminais do intestino. A pelve masculina se diferencia da feminina, sendo mais robusta e pesada. Essa característica da pelve feminina faz com que a mulher seja capaz de movimentar os ossos da pelve em pequena amplitude (em um movimento denominado nutação), mas o suficiente para ampliar o espaço interior durante a gestação, permitindo o crescimento intrauterino. Após o parto a pelve volta ao seu formato original em um movimento chamado contra-nutação.

OSSATURA DE MEMBROS INFERIORES



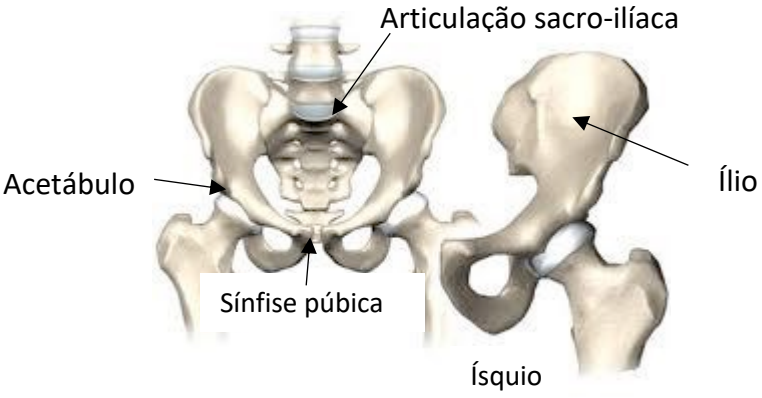


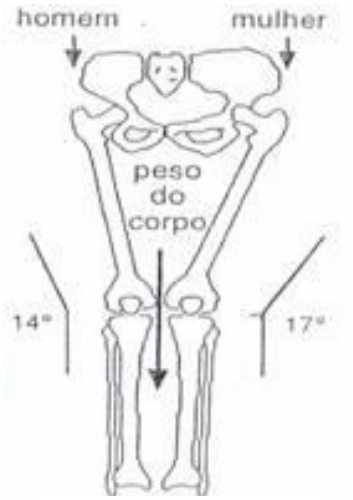
NUTAÇÃO (1) X CONTRANUTAÇÃO (2)

PADMI YOGA

2) Fêmur:
Fêmur é o osso da coxa e se articula com a pelve superiormente em uma articulação chamada quadril ou coxofemoral. Essa junção ocorre entre o fêmur e o acetábulo, concavidade formada entre ílio, ísquio e púbis. Pelo fato das articulações da pelve serem muito largas, convergem os joelhos para dentro formando o ângulo obtuso. Inferiormente o fêmur forma a articulação do joelho juntamente com a tíbia (osso da perna) e a patela. A patela se encontra em contato com o fêmur e aumenta a sua congruência articular à medida que o joelho se flexiona. Na articulação do joelho existem dois amortecedores chamados menisco medial e lateral. São como meia-luas cartilaginosas que agem como estabilizadores absorventes de choque e facilitam a lubrificação da articulação

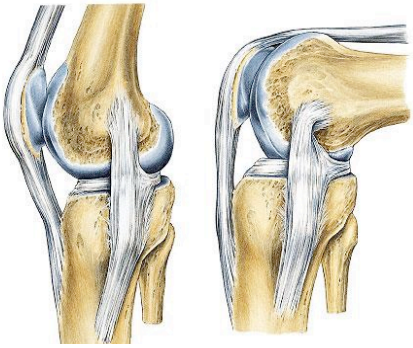
ARTICULAÇÃO DO QUADRIL





ÂNGULO OBTUSO

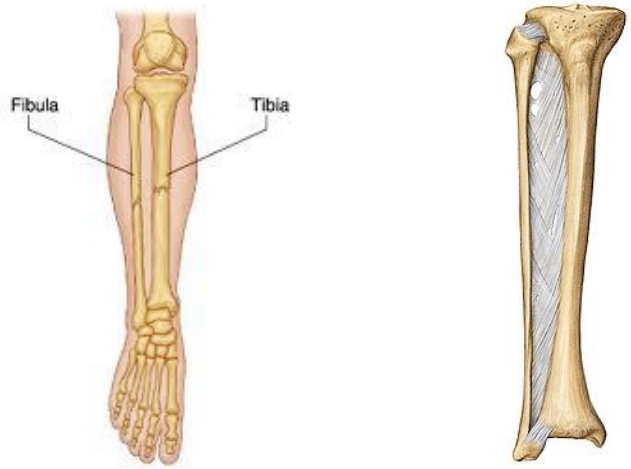
VISTAS ANTERIOR E LATERAL DA ARTICULAÇÃO DO JOELHO



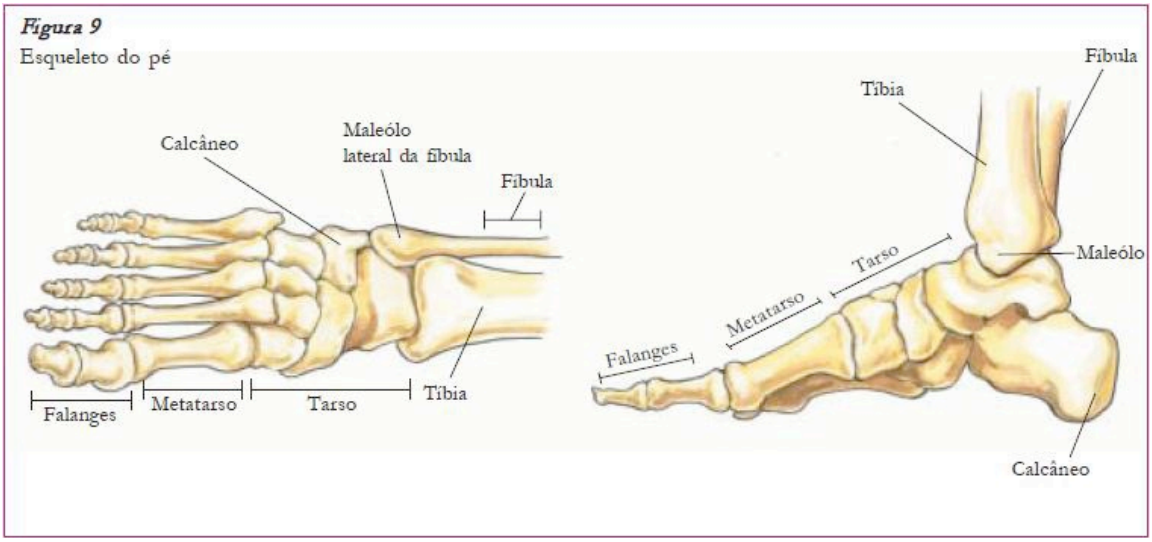
CONGRUÊNCIA ARTICULAR DA PATELA NA FLEXÃO

3) Tíbia e Fíbula:

São os ossos da perna que se unem através de uma membrana interóssea. A tíbia se encontra medialmente e a fíbula lateralmente. Inferiormente se unem ao esqueleto do pé. Para isso a tíbia se alarga formando uma robusta projeção óssea, o maléolo medial. A fíbula se alonga mais em direção ao pé, também em outra projeção óssea, o maléolo lateral. Esse alongamento da fíbula faz com que o pé tenha mais estabilidade em movimentos de eversão do que em inversão do tornozelo.

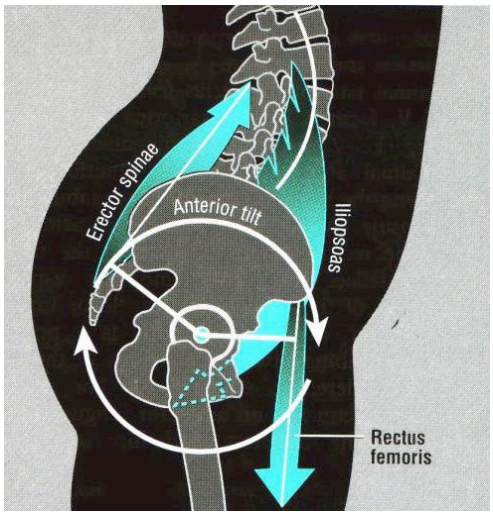


4) Esqueleto do pé:

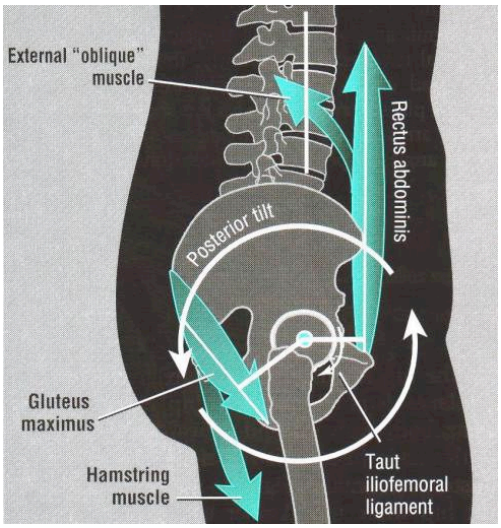


5) Alterações posturais relacionadas aos membros inferiores:

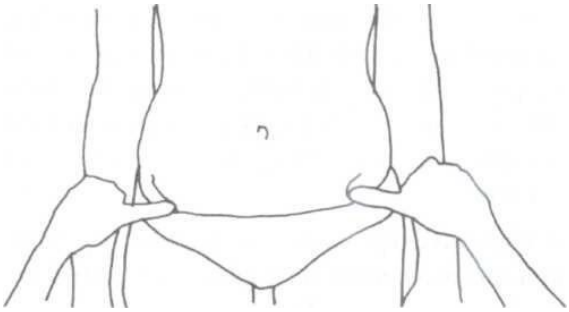
5.1) Anteversão pélvica: A pelve se encontra rodada anteriormente (tomar como referência a espinha ilíaca ântero-superior). Geralmente vem acompanhado de aumento da lordose lombar.
5.2) Retroversão pélvica: A pelve se encontra rodada posteriormente e pode vir acompanhada de retificação da lordose lombar.
5.3) Obliquidade pélvica: Inclinação lateral da pelve, evidenciada pela elevação de um dos lados. Geralmente consequência de escolioses ou discrepância de membros



ANTEVERSÃO

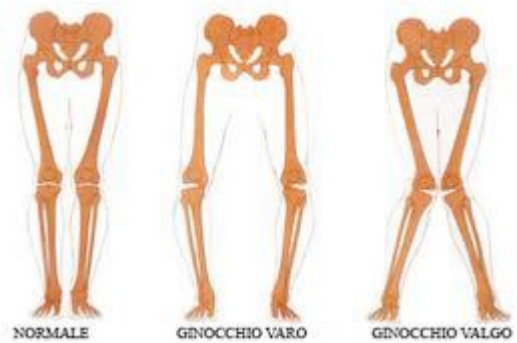


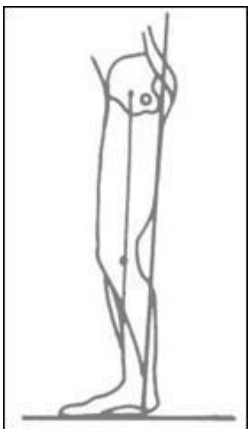
RETROVERSÃO



OBLIQUIDADE PÉLVICA

5.4) Joelho valgo: Aproximação dos joelhos, em geral acompanhada de rotação interna de quadris. Ocasiona aplainamento dos pés.
5.5) Joelho varo: Separação dos joelhos evidenciada pela diminuição do ângulo obtuso. Ocasiona elevação da planta dos pés.
5.6) Joelho flexo: Joelho se mantém ligeiramente fletido.
5.7) Joelho recurvatum: Joelho apresenta aumento da amplitude de extensão total da articulação.





FLEXO

RECURVATUM

PADMI YOGA

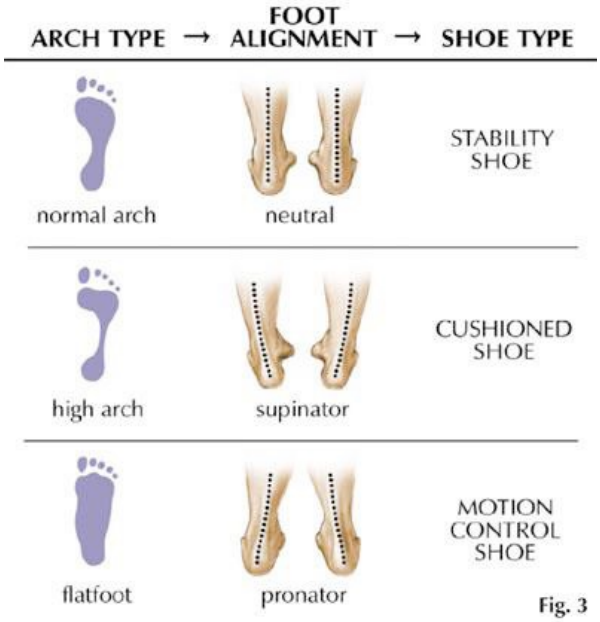


Fig. 3

5.8) Pés pronados: Aplainamento da planta dos pés.

5.9) Pés supinados: Aumento do arco plantar.

A Cadeia Muscular Posterior:

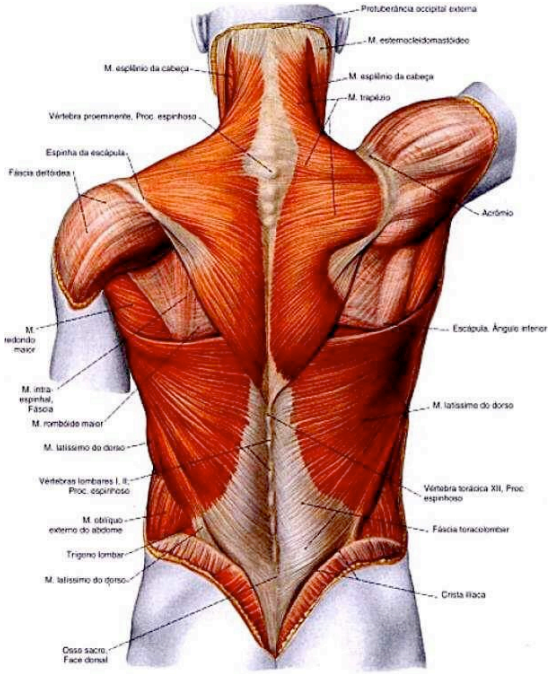
1) Tronco/Dorso:

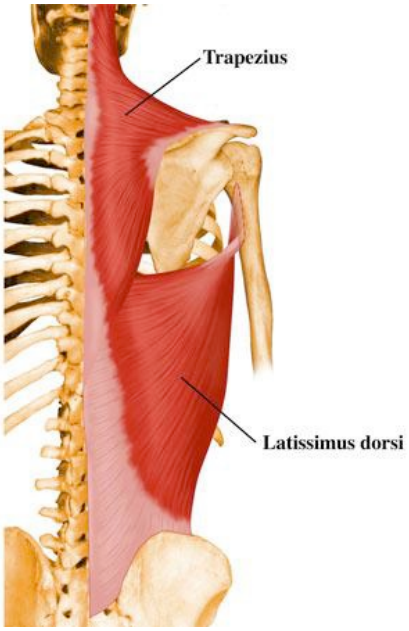
Os músculos estão dispostos em camadas, um sobreposto ao outro. No tronco existem as camadas superficial, média e profunda.

1.1) Camada Superficial: Trapézio (superior, médio e inferior) e Grande Dorsal.

1.2) Camada Média: Elevador da Escápula, Rombóides e Serráteis Posteriores.

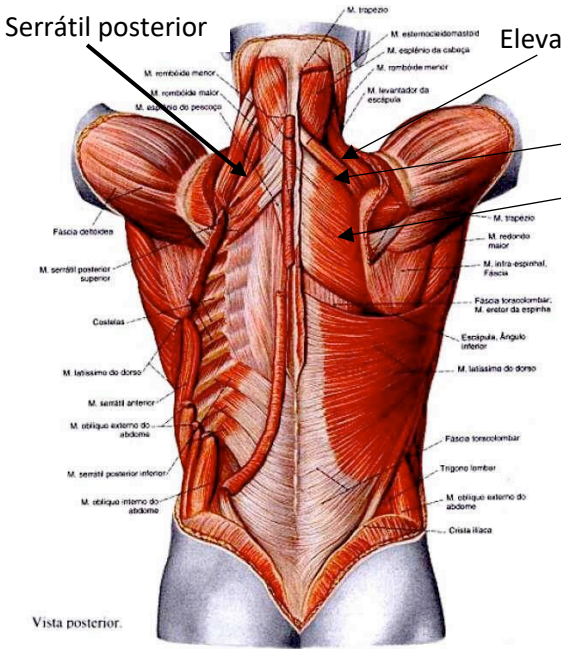
1.3) Camada Profunda: Paravertebrais.

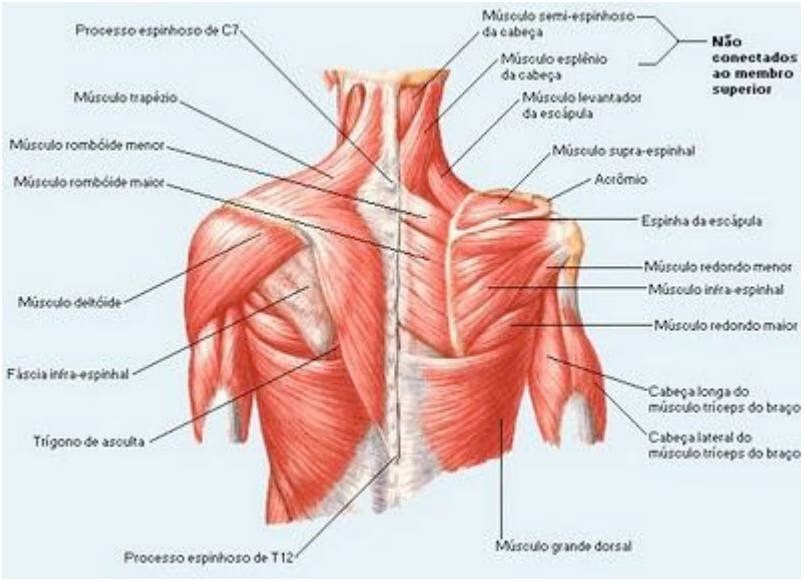




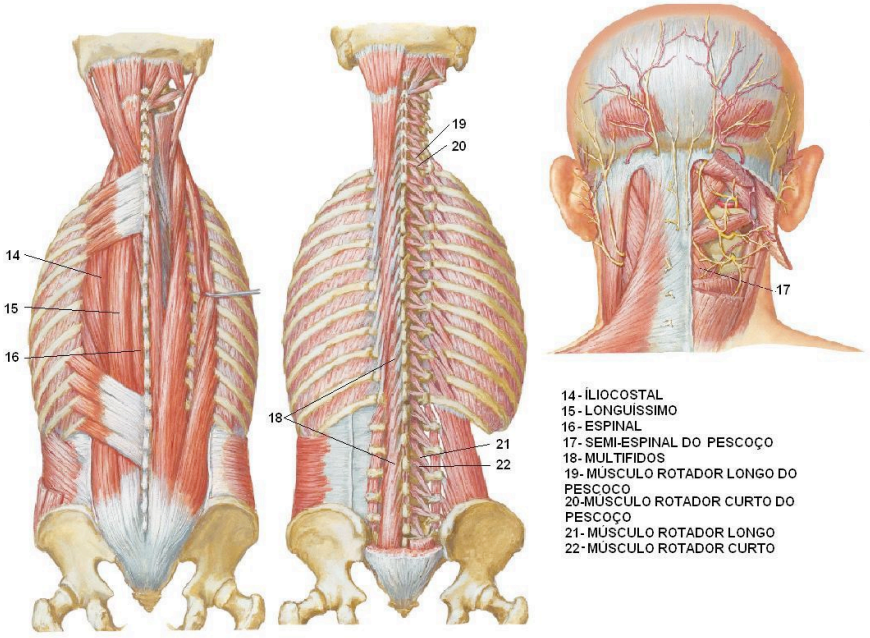
CAMADA SUPERFICIAL

PADMI YOGA





CAMADA MÉDIA

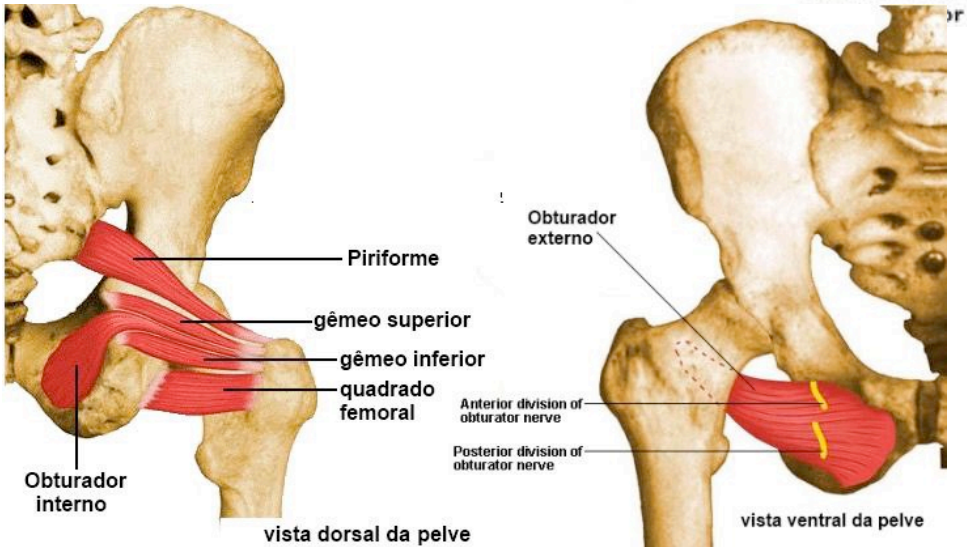


CAMADA PROFUNDA

PADMI YOGA

2) Membros Inferiores:

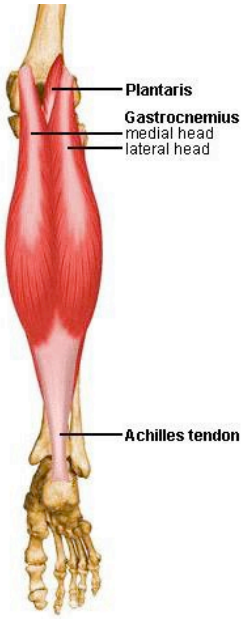
2.1) Região Glútea: Glúteo Máximo (camada superficial),Médio (camada média)e Mínimo (camada profunda), Piriforme, Obturatório Interno e Externo, Gêmeos Superior e Inferior e Quadrado da Coxa.



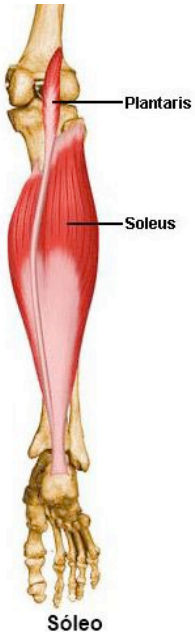
2.2) Coxa: Ísquiotibiais, composto pelo Bíceps Femoral (lateral), Semitendinoso (medial e superficial) e Semimembranoso (medial e profundo).

PADMI YOGA

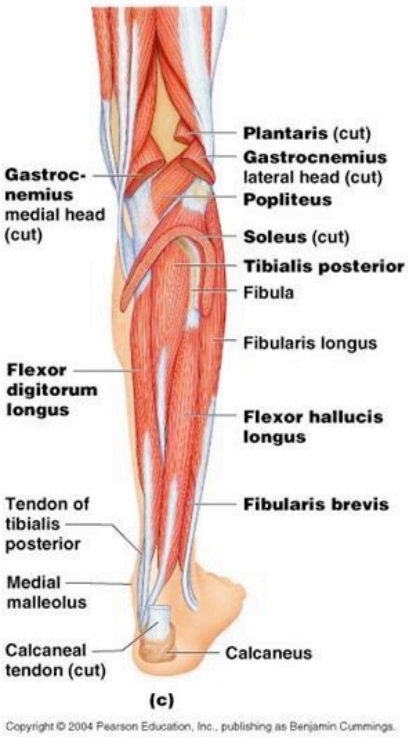
2.3) Perna: Na camada superficial estão os Tríceps Surais (panturrilha), composto por Gastrocnêmio, Sóleo e Plantar.
Na camada profunda situam-se o Poplíteo,
Flexor Longo dos Dedos, Flexor Longo do Hálux e Tibial Posterior.



Gastrocnêmio



Sóleo



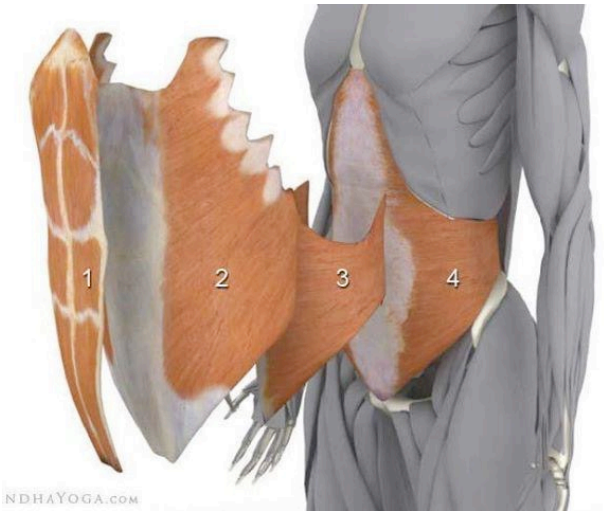
(c)

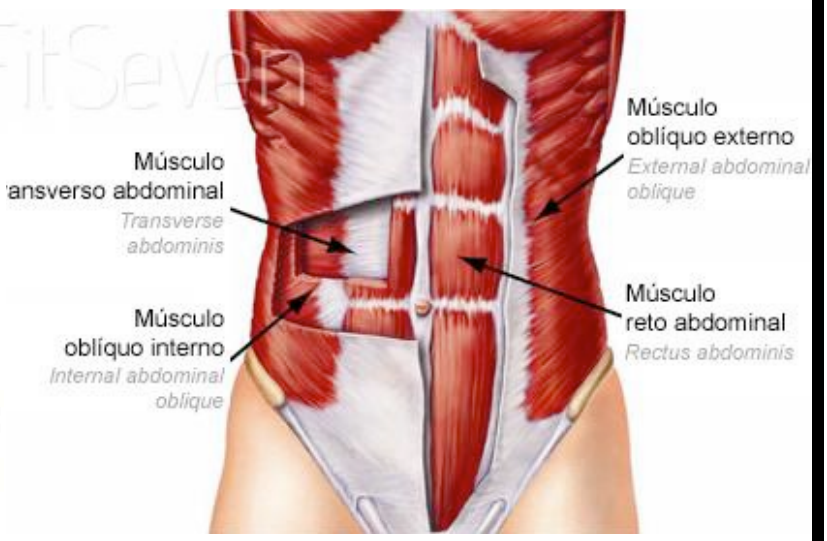
Copyright © 2004 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

PADMI YOGA

A Cadeia Muscular Anterior:

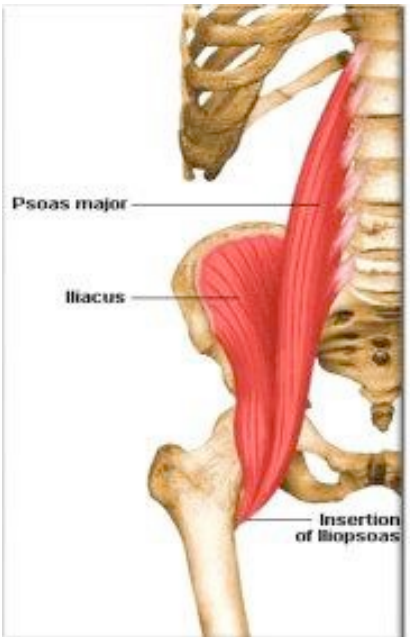
1) Tronco: Reto Abdominal, Oblíquos Externos e Internos e Transverso do Abdome.

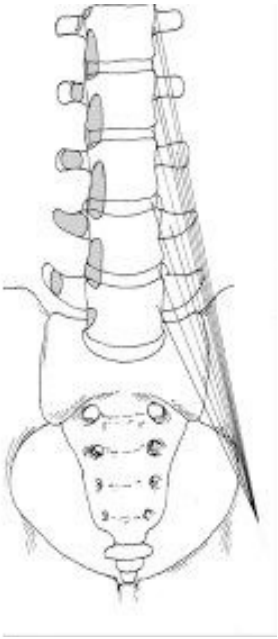




2) Membros Inferiores:

2.1) Coxa: Ileopsoas e Quadríceps, composto por quatro músculos, Reto Femoral (ao centro e superficial), Vasto Lateral (lateral profundo), Vasto Intermédio (central profundo) e Vasto Medial (medial profundo).

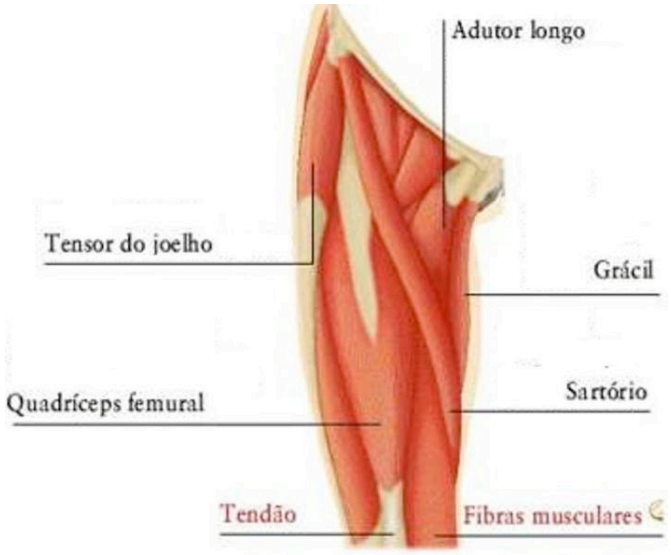


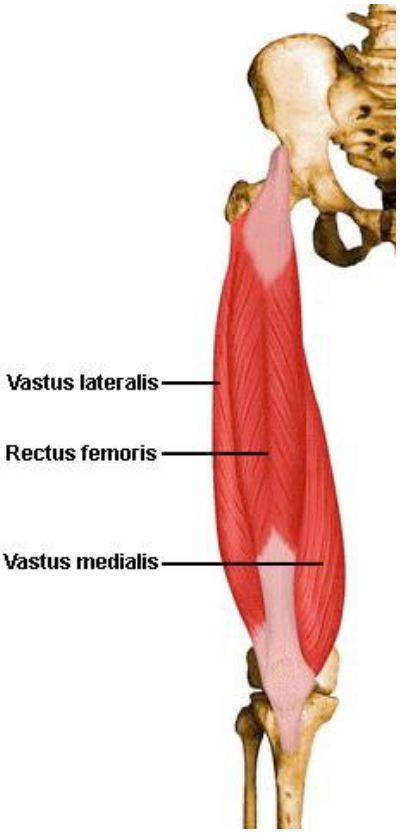


PADMI YOGA

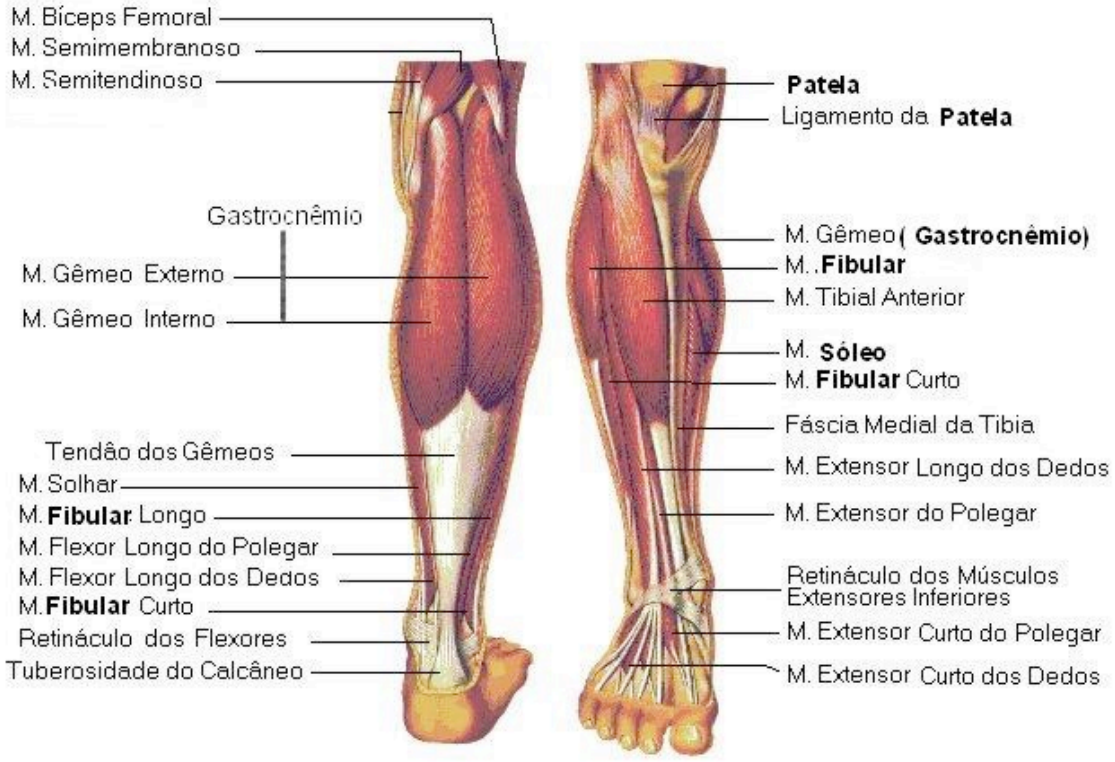
2) Membros Inferiores:

2.1) Coxa: Ileopsoas e Quadríceps, composto por quatro músculos, Reto Femoral (ao centro e superficial), Vasto Lateral (lateral profundo), Vasto Intermédio (central profundo) e Vasto Medial (medial profundo).





2.2) Perna: Tibial Anterior, Extensor Longo do Hálux, Extensor Longo dos Dedos e Fibular.



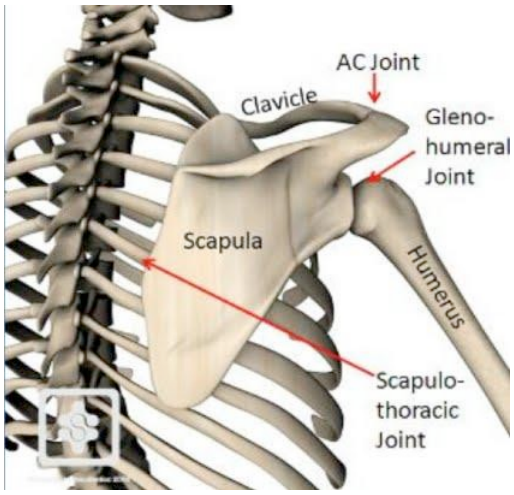
PADMI YOGA

Esqueleto dos Membros Superiores:

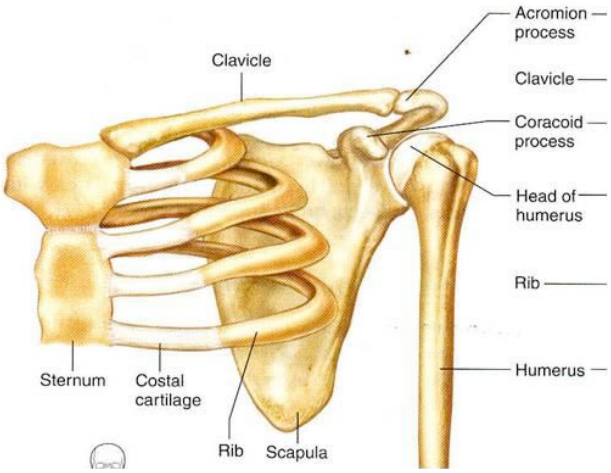
Os membros superiores se ligam ao tronco através da cintura escapular, estrutura delgada e muito mais delicada se comparada à cintura pélvica. Se por um lado a cintura escapular apresenta um aspecto frágil, de maior propensão às lesões, por outro lado favorece a mobilidade, fazendo com que os membros superiores sejam capazes de movimentar no espaço com grande amplitude. Os membros superiores ainda desenvolveram um complexo sistema de articulações e alavancas para permitir o delicado e especializado trabalho de manipulação feita pelas mãos. Em função desta complexidade, lesões nos membros superiores são mais graves e diminuem a eficiência das mãos. Infelizmente são frequentes numa civilização mecanizada como a nossa.

1) Cintura Escapular:

A cintura escapular é formada posteriormente pelas escápulas, que se ligam às clavículas e se fecha anteriormente no esterno.

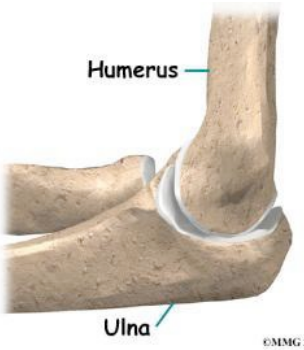


2)



2) Braço:

O úmero se articula com a cavidade glenóide ARTICULAÇÃO DO OMBRO da escápula formando a articulação do ombro. Superiormente o ombro é protegido pelo acrômio, grande proeminência óssea da escápula. Na extremidade distal o úmero se articula com o rádio através do capítulo e com a ulna através da tróclea. Duas proeminências ósseas se formam na extremidade distal, os epicôndilos, medial e lateral, e entre eles se encontra o olecrano da ulna.

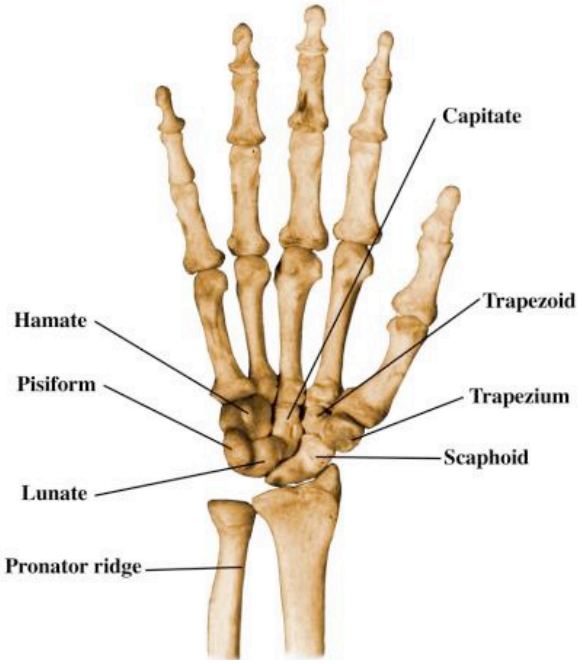


ARTICULAÇÃO DO COTOVELO
(VISTA ANTERIOR)

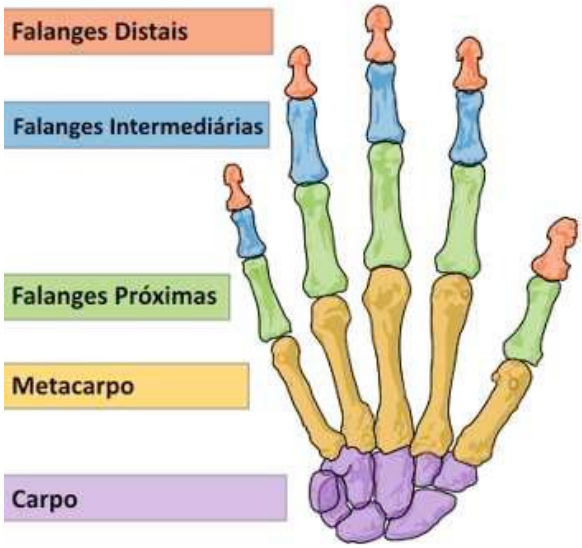
PADMI YOGA

3) Antebraço:

Formado pela ulna e rádio, sendo a ulna medial e o rádio lateral, ambos os ossos se articulam com o úmero formando a articulação do cotovelo, porém somente o rádio participa das articulações com os ossos do carpo no punho. Unem-se através de uma membrana interóssea, que promove o deslizamento de um osso sobre o outro produzindo a rotação do antebraço. Na extremidade distal existem duas proeminências ósseas, uma medial referente ao processo estilóide da ulna, outra lateral referente ao processo estilóide do carpo.



4) Esqueleto da mão:



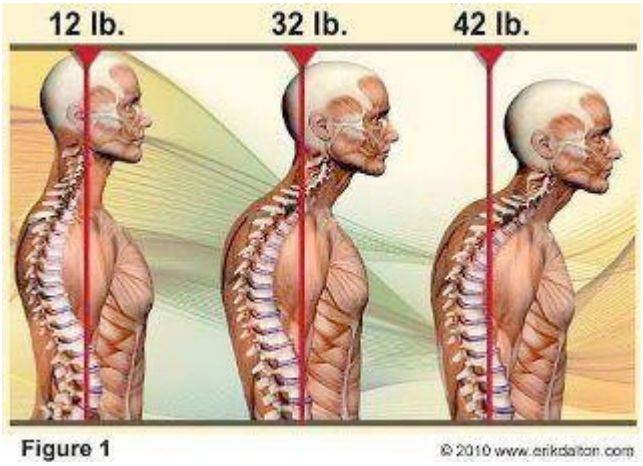
PADMI YOGA

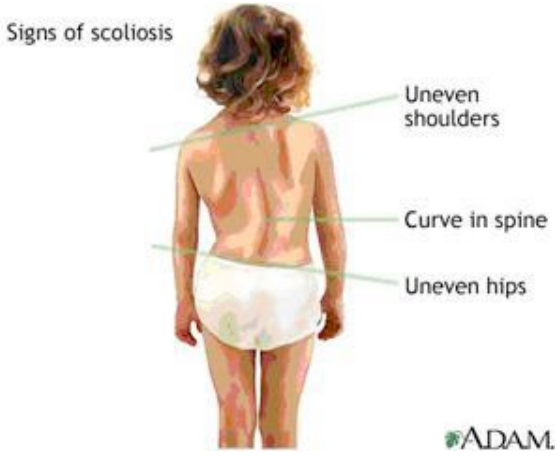
5) Alterações Posturais Relacionadas aos Membros Superiores:

5.1) Ombro Anteriorizado:
Os ombros se encontram a frente da linha do tronco, posicionados em extensão. Geralmente associado à hipercifose torácica.

5.2) Ombro Deprimido: o ombro se encontra assimétrico com relação ao outro ombro, rebaixado. Em geral relacionado à escoliose.

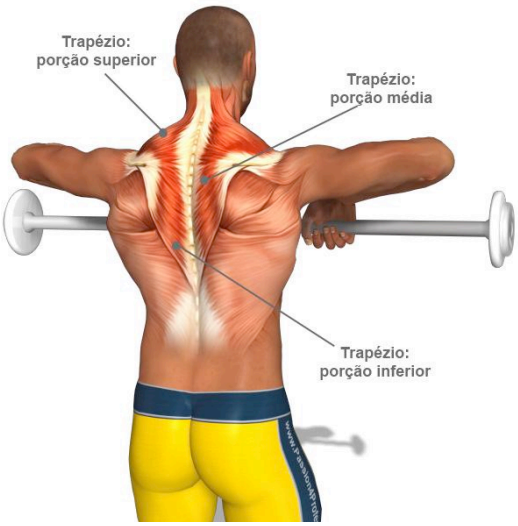
5.3) Ombro Elevado: ombro assimétrico, porém elevado.

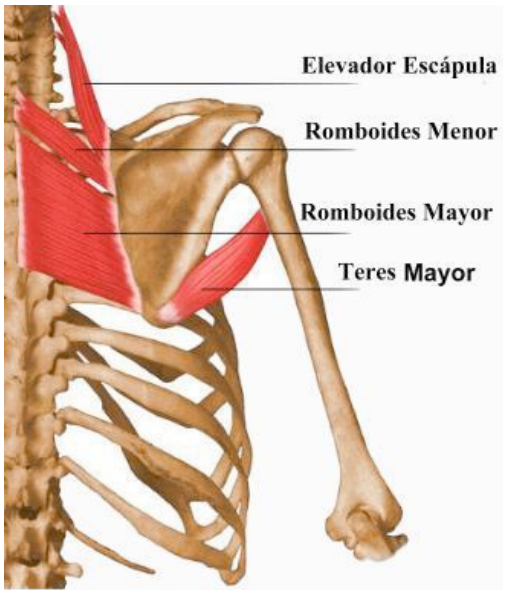




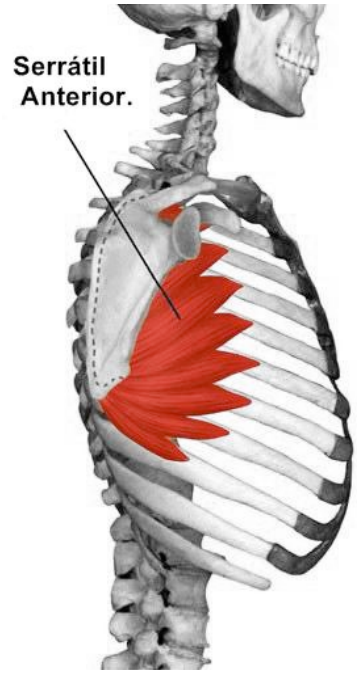
Musculatura de Membros Superiores:

1) Cintura Escapular:
1.1) Atuam na escápula: Trapézios, Rombóides Maior e Menor, Elevador da Escápula, Peitoral Menor, Subclávio e Serrátil Anterior.



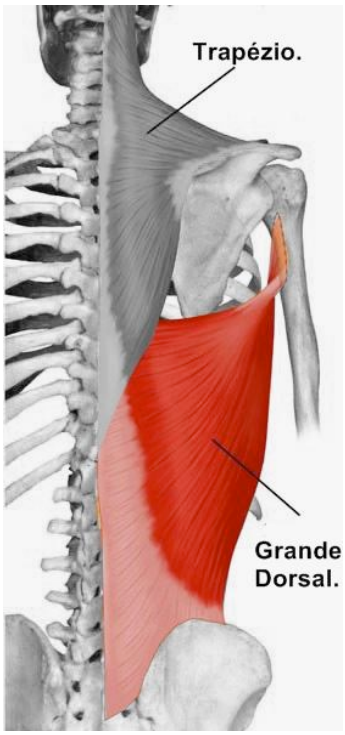


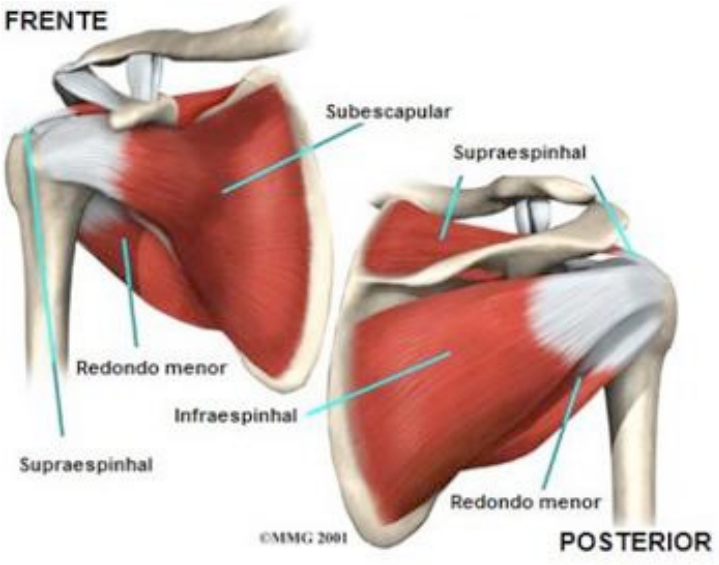
VISTAS POSTERIORES



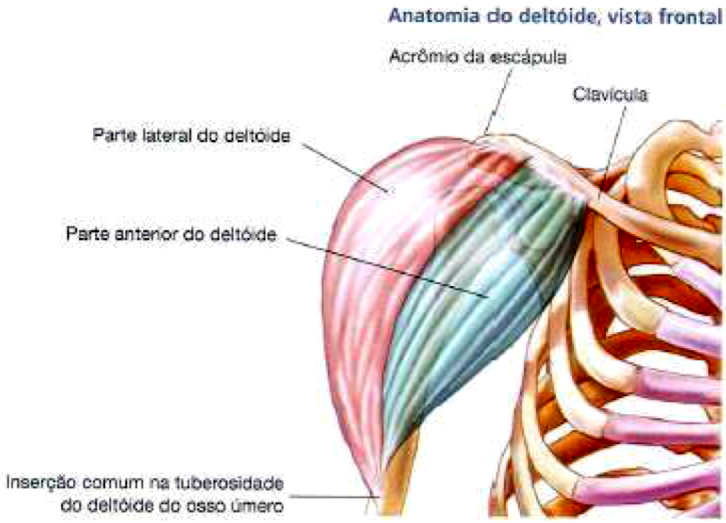
VISTAS ANTERIORES

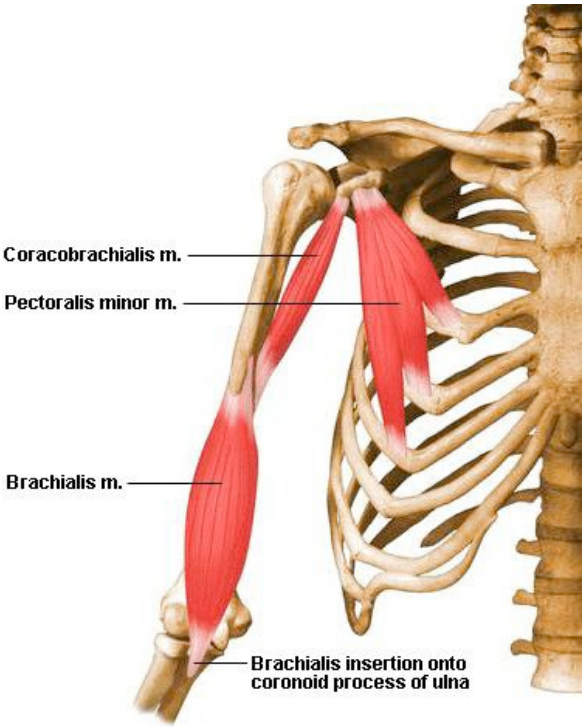
1.2) Atuam no ombro:
Peitoral Maior, Grande Dorsal, Deltóide, Supraespinhal, Redondo Maior e Menor, Subescapular e Córacobraquial.





PADMI YOGA





ELEVAÇÃO

ABAIXAMENTO

RETRAÇÃO

PROTUSÃO

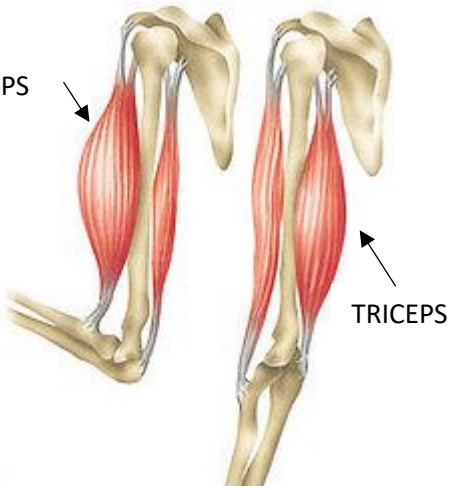
ROTAÇÃO LATERAL

ROTAÇÃO MEDIAL

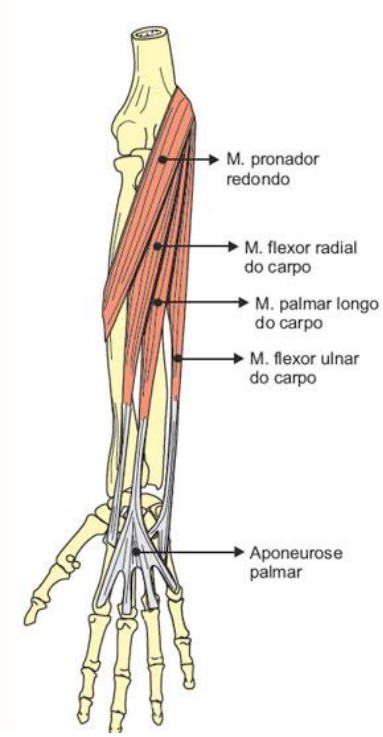
MOVIMENTOS ESCAPULARES

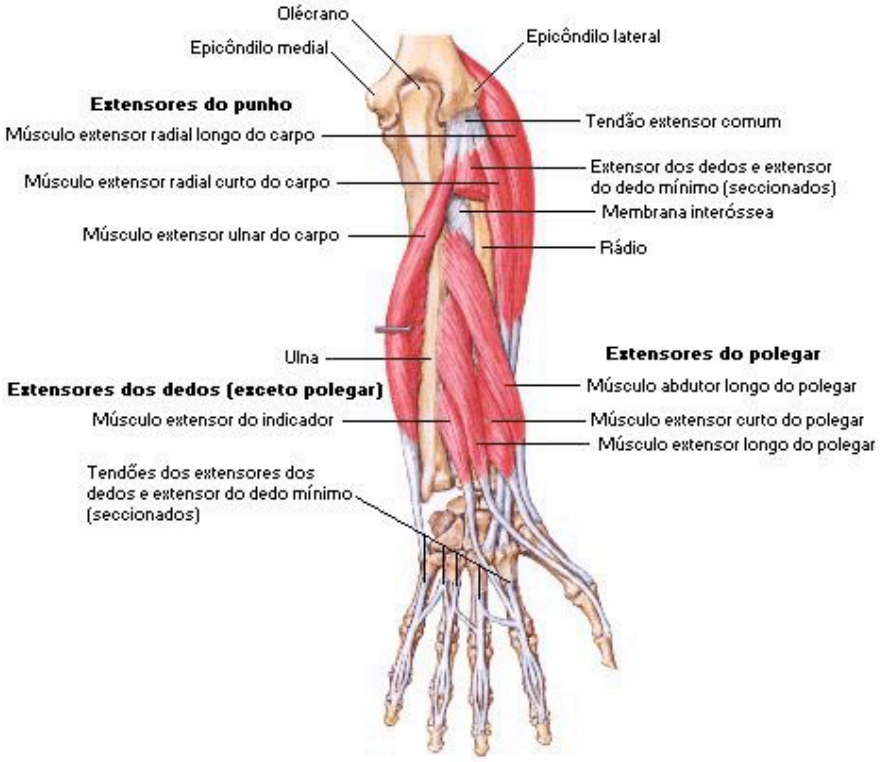
PADMI YOGA

2) Braço: Bíceps Braquial e Tríceps Braquial.



3) Antebraço:
3.1) Compartimento anterior: Atuam na flexão do punho.
3.2) Compartimento posterior: Atuam na extensão do punho

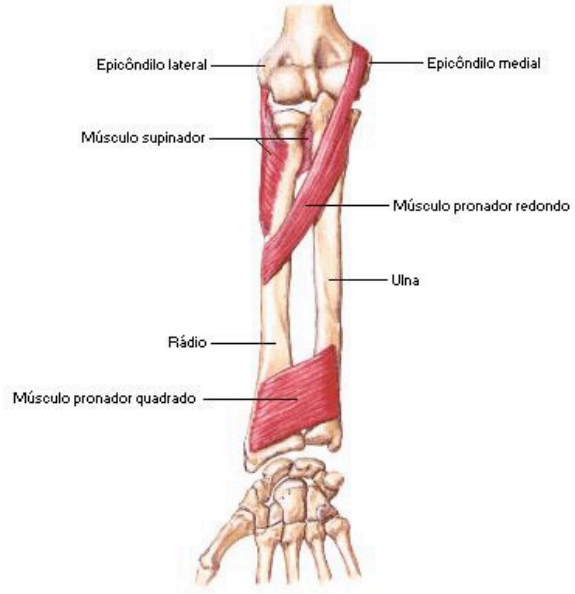


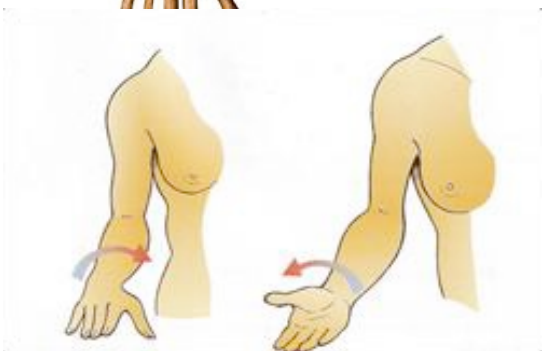


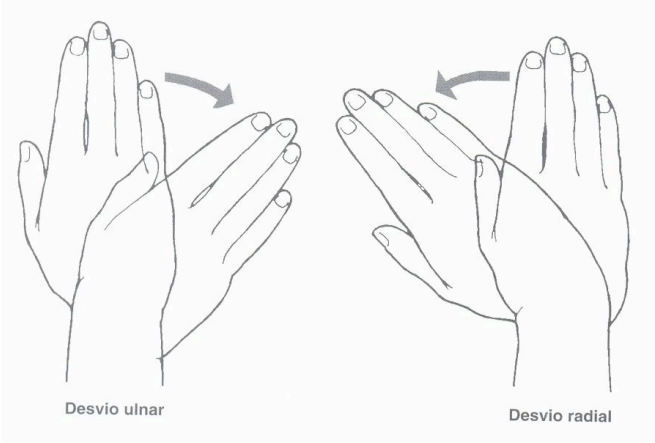
COMPARTIMENTO ANTERIOR **COMPARTIMENTO POSTERIOR**

3.3) A associação dos músculos laterais do antebraço faz o movimento de desvio radial, enquanto a associação dos músculos mediais faz o movimento de desvio ulnar.
3.4) Músculo Supinador
3.5) Músculo Pronador Redondo e Quadrado.

PADMI YOGA







ESTUDO DIRIGIDO ANATOMIA 1

(Ásanas/anatomia/biomecânica)

MÓDULO 1

1)Levando em consideração os movimentos da coluna no plano sagital, como a coluna se comporta com relação às curvaturas primárias e secundárias? Explique utilizando o marjariásana como exemplo.

2) Diferencie flexão, extensão e extensão axial, mostrando como deve ser o posicionamento ideal da coluna em cada movimento.

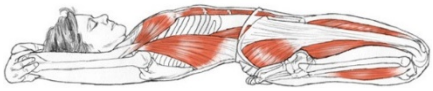
3) Quais os cuidados devem ser tomados com a coluna nos ásanas de extensão? Por que os alinhamentos que envolvem a coluna nesses ásanas são tão difíceis?

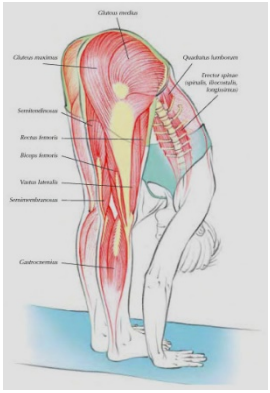
4) Quais as ações do Surya Namaskar nas articulações da coluna? Explique relembrando as estruturas que envolvem a coluna.

5) Explique o princípio biomecânico do alongamento estático, demonstrando na musculatura alongada no Pachimotanásana (grupo das flexões)

PADMI YOGA

6) Explique o mecanismo biomecânico do alongamento em cadeia (o que acontece nos músculos quando são alongado em cadeia), demonstrando no supta vajrásana/virásana (grupo das extensões)

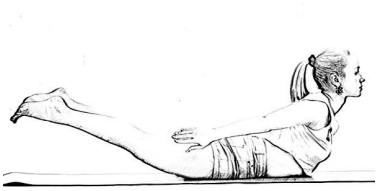




7) Identifique os agonistas, antagonistas e sinergistas no uttanásana.

8) Identifique os agonistas, antagonistas e sinergistas no Urdva Mukha Svanásana.

9) Quais os tipos de contração e quando ocorre cada uma delas na Variação do Besouro Deitado (criança feliz)?



10) Quais os tipos de contração e quando ocorre cada uma delas no Salabhasana I?

11) Qual o grupo de ásanas recomendados para um aluno com hipercifose torácica

12) Qual o grupo de ásanas recomendados para um aluno com hiperlordose lombar e os grupos de ásanas tb recomendados para hiperlordose cervical

13)Porque no urdva ekapada dhanurásana pedimos para não girar o quadril para fora da perna que se eleva

14)Qual a medida de segurança da extensão cervical cite como exemplo o matsyásana e ustrásana

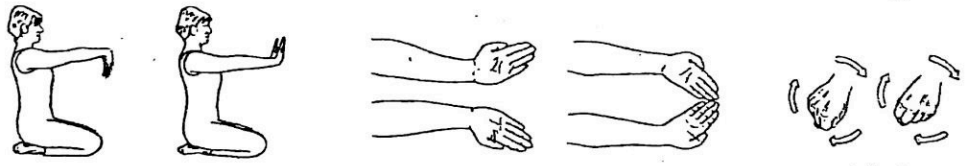
DESCREVA ABAIXO AS AÇÕES BIOMECÂNICAS DO PAVANA MUKTÁSANA ESCOLA BHAMA VIDYA LAYA (QUAL O MOVIMENTO QUE AS ARTICULAÇÕES ESTÃO FAZENDO)

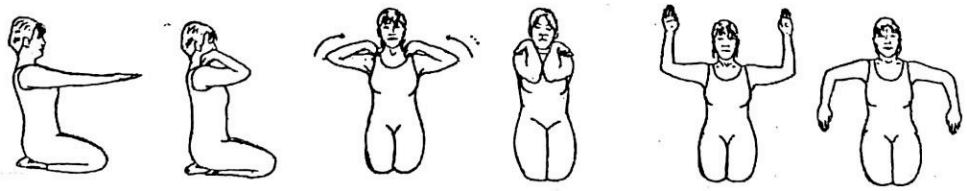
PADMI YOGA

1

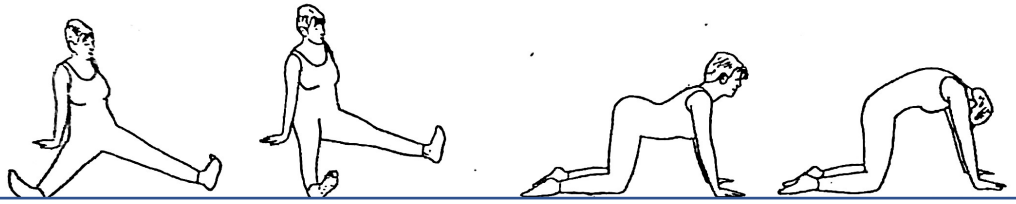
ESCOLA YOGA BRAHMAVIDYALAYA – SUDDHA SABHA
CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA

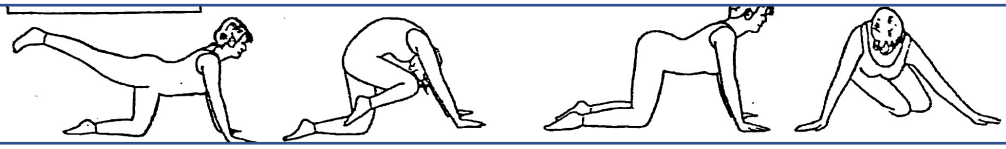
3





PADMI YOGA

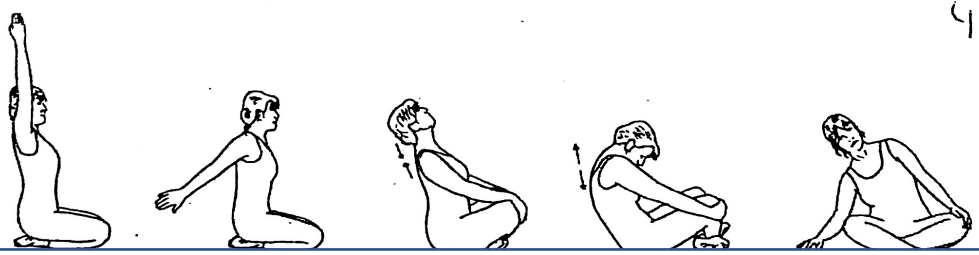




ESCOLA YOGA BRAHMAVIDYALAYA – SUDDHA SABHA
CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA

2

4

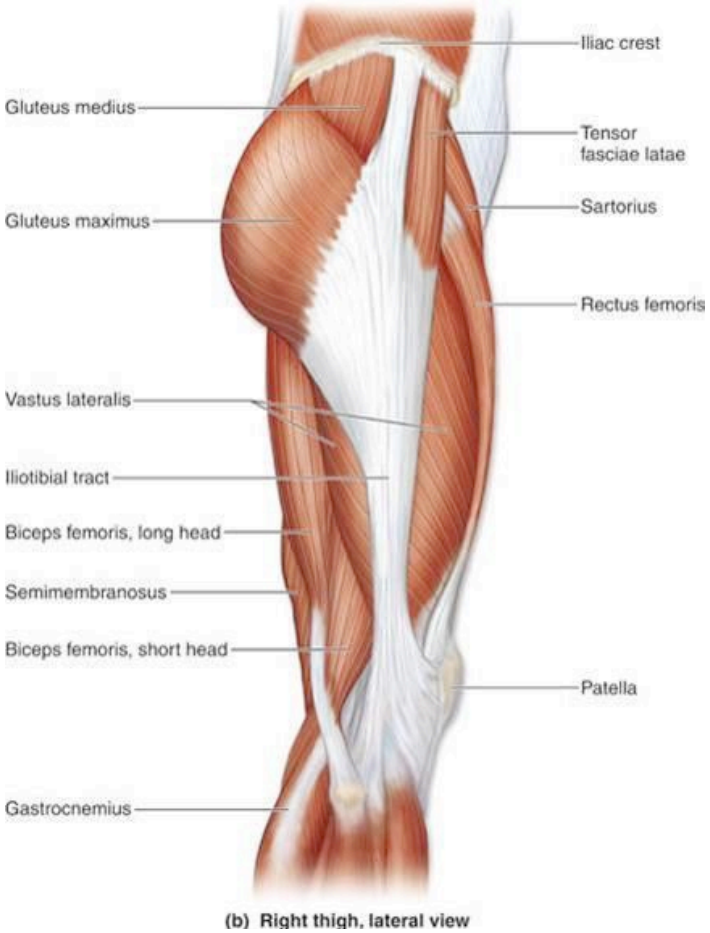


PADMI YOGA

Plano Frontal:

Plano Transverso

A Cadeia Muscular Lateral:



(b) Right thigh, lateral view

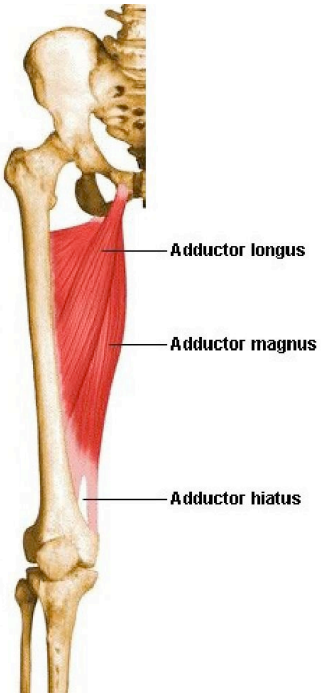
No tronco os músculos anteriores e posteriores progridem para a região lateral realizando os movimentos laterais e rotacionais. Em membros inferiores são eles:

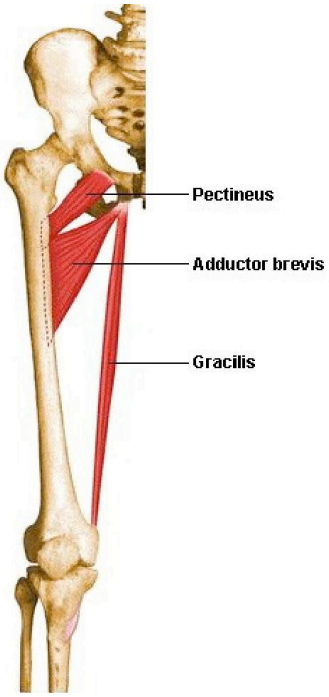
1) Região Glútea: Glúteo Médio.

2) Coxa:

2.1) Laterais: Tensor da Fáscia Lata e Vasto Lateral.

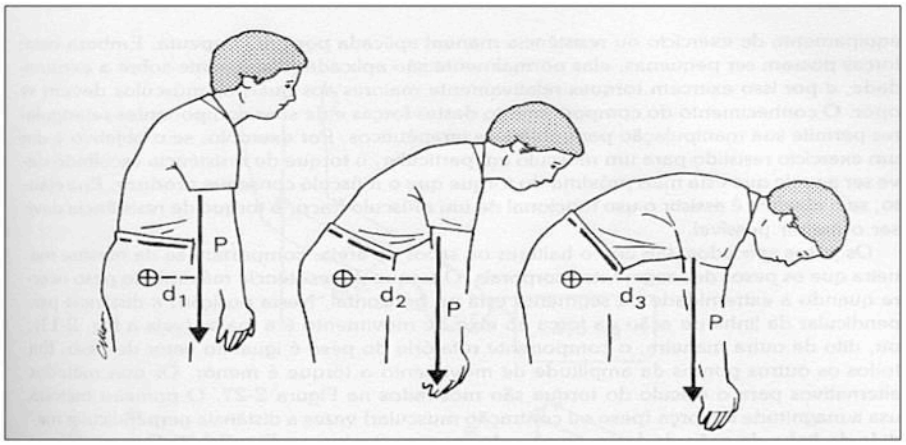
2.2) Mediais: Adutor Magno e Longo, Grácil e Pectíneo.





Lembrete...

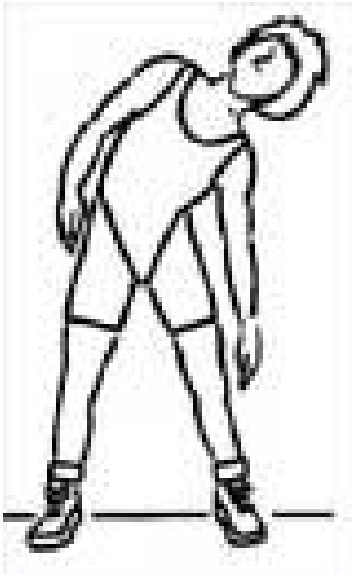
Flexão de Tronco



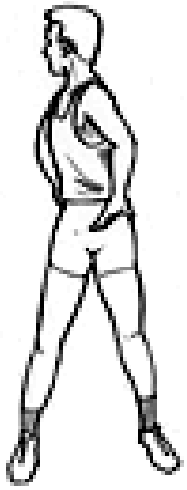
PADMI YOGA

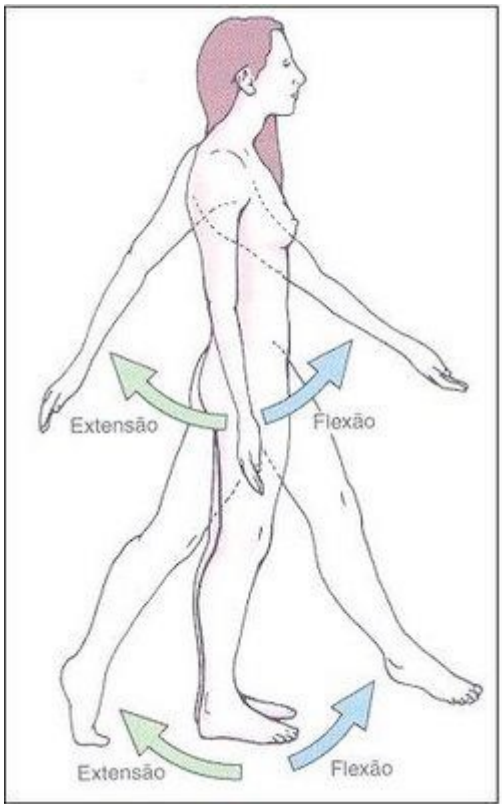
Extensão de Tronco/coluna

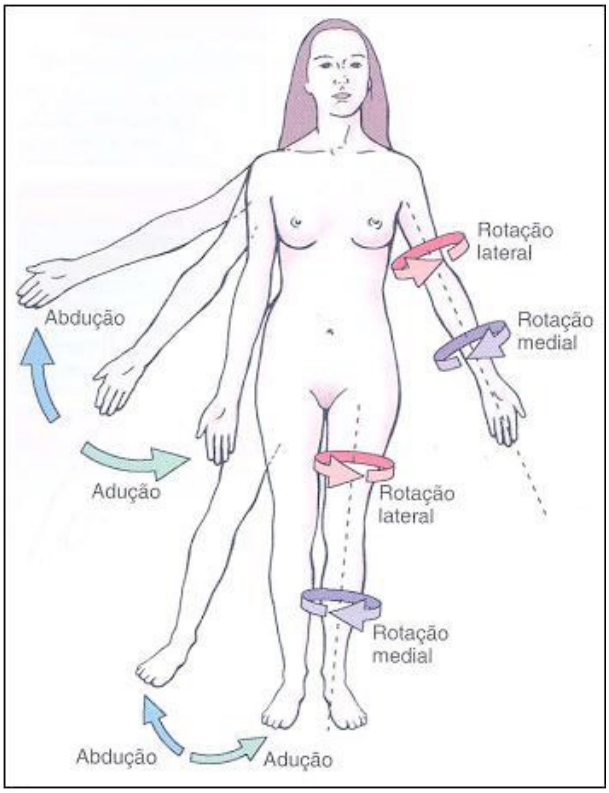
Flexão lateral de Tronco/coluna



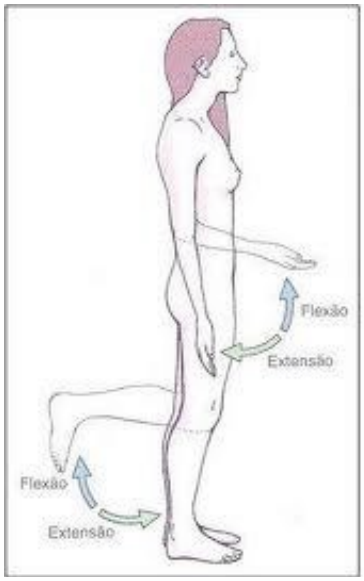
Rotação de Tronco/coluna

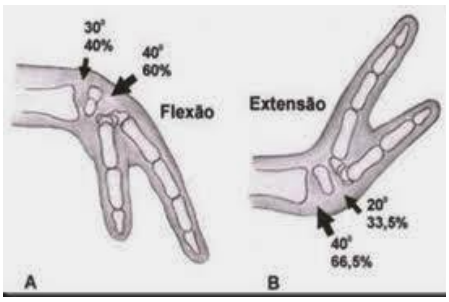


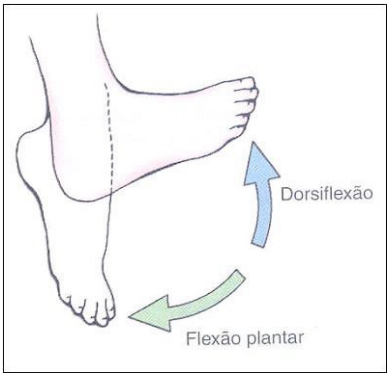


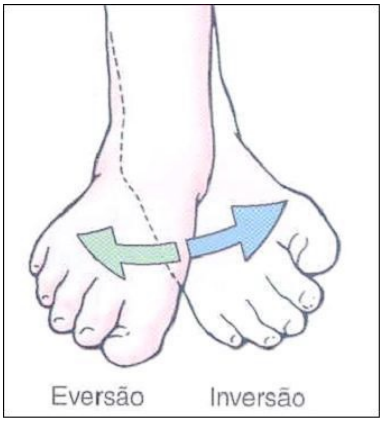


PADMI YOGA

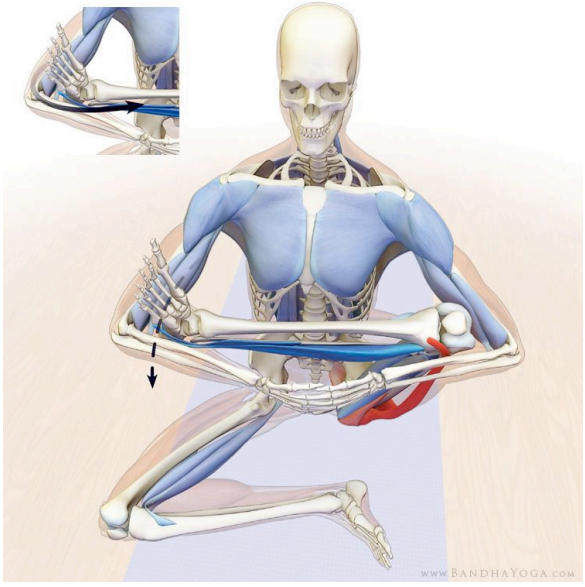


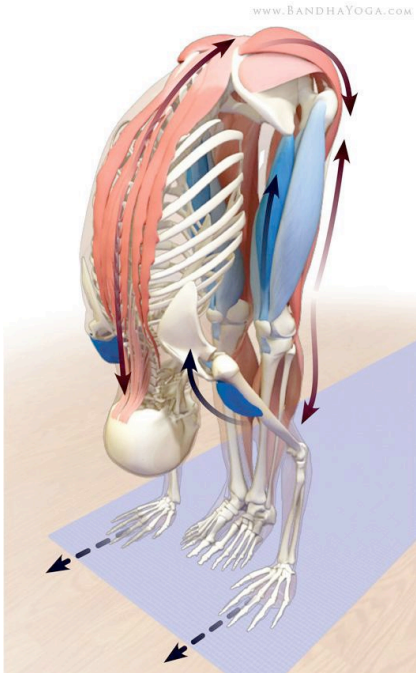






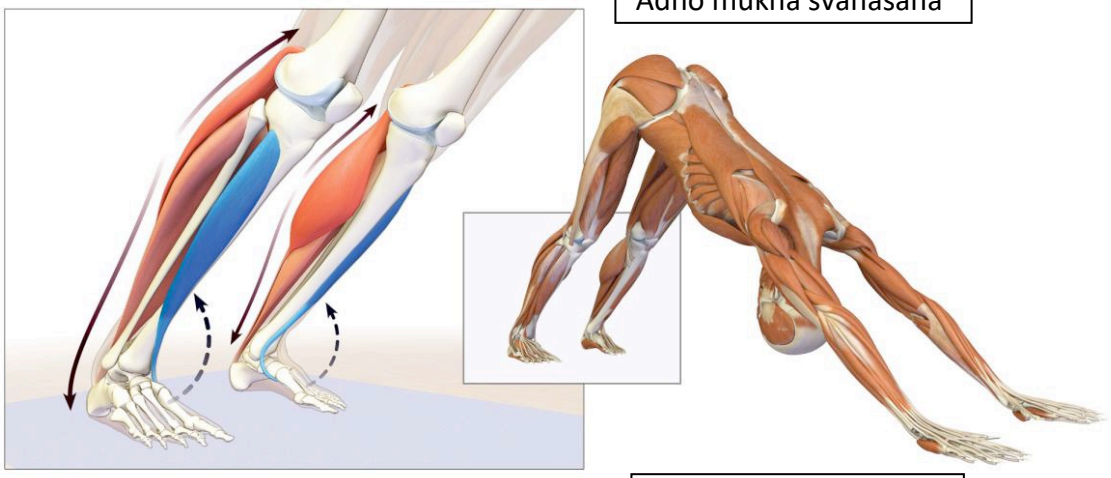
Mural de Ásanas:





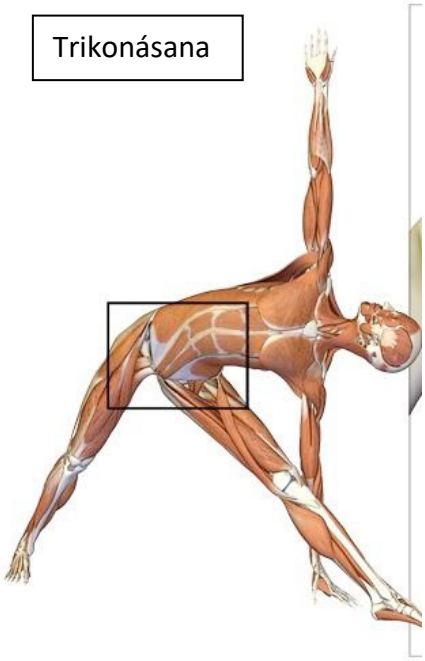
PADMI YOGA

Adho mukha svanásana



Parivrrta Trikonásana

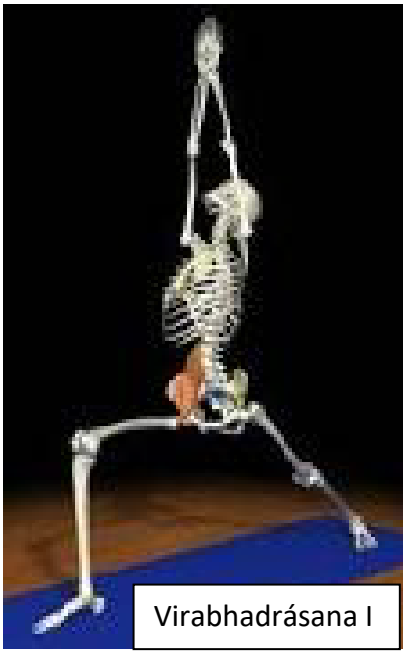
Trikonásana



Variação Ekapada kapotásana

PADMI YOGA

Parshvotanásana



Virabhadrásana I

Treinamento da flexões

PADMI YOGA

(Algto da cadeia muscular posterior e contração da anterior)

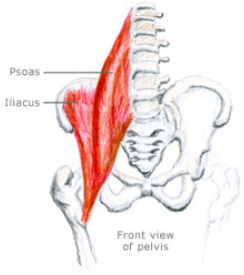
Flexões da coluna e quadril + extensão de joelho e dorsoflexão do tornozelo

Agonista

Antagonista

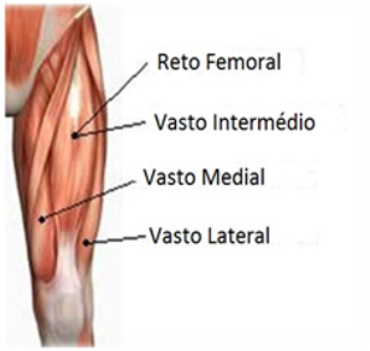
Músculos acionados

Na flexão do quadril : contração dos flexores do quadril



PADMI YOGA

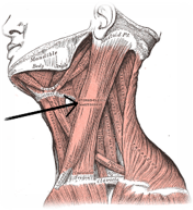
Na extensão do joelho: contração dos extensores dos joelhos



Na flexão do tronco: flexores do tronco. (flexor do quadril é sinergista)

Reto do abdome

Na flexão pescoço: flexores do pescoço

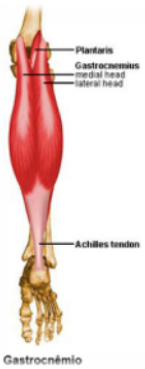


Na dorsiflexão do pé: dorsoflexores

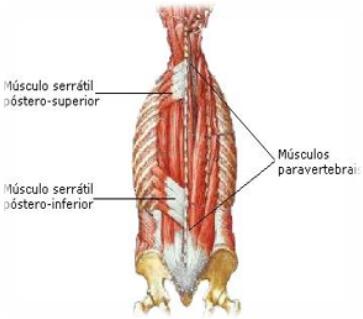
Músculos alongados

Na flexão do quadril: extensores do quadril

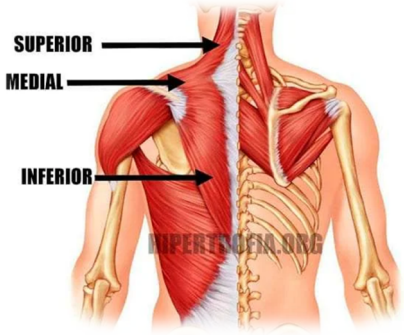
Na extensão do joelho e dorsiflexão do pé : flexores dos joelhos e flexores plantar



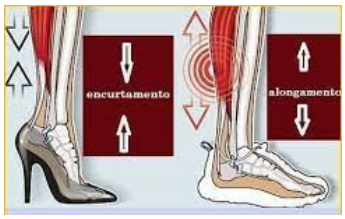
PADMI YOGA



<u>Na flexão do tronco</u>: extensores da coluna , abdutores e depressores das escápulas



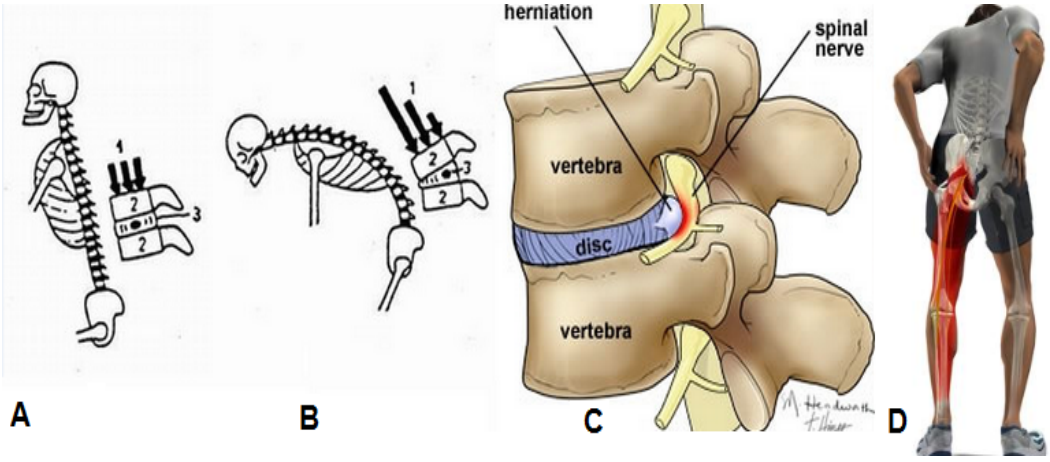
Problemas posturais: Sentado c pelve retrovertida, retificação lombar ou antevertida, flexão de joelhos e salto (contração cadeia posterior dos membros inferiores)



Orientações básicas

- Primeiro trabalhamos a flexão do quadril com uma extensão axial da coluna (diminuição das curvas primárias e secundárias) para alongar com mais eficácia a base da coluna, glúteos e ísquios-tibiais e evitar comprimir as vértebras lombares.
- Depois relaxamos as costas e musculatura paravertebral, na medida em que o tronco se inclina, cuidando para que a coluna não se arredonde p/cima.
- A rigidez dos ísquios tibiais e glúteos limitam a flexão do quadril. Quando isto acontece, tendemos a usar a musculatura do abdome, flexores do quadril, escalenos e esternocleidomastóideo para forçar o tronco para frente. Esta ação sobrecarrega as articulações do quadril e a lombar.

- Em vista disto, a recomendação é assentar sobre um cobertor dobrado ou bloco, ou flexionar joelhos, ou ambos para facilitar a flexão, em que os ísquios tibiais ficarão alongados, mas de forma menos tensionada, assim como as costas.
- Como os músculos do abdome estão mais comprimidos, a respiração é deslocada para a parte posterior da caixa torácica.
- Pessoas com lesões na coluna e osteoporose devem realizar a flexão de maneira bem lenta, com cuidado.
- Cuidado também com hérnia de disco posterior. Durante a flexão do tronco, o líquido (gel) dentro do disco é empurrado para trás, pressionando os nervos.



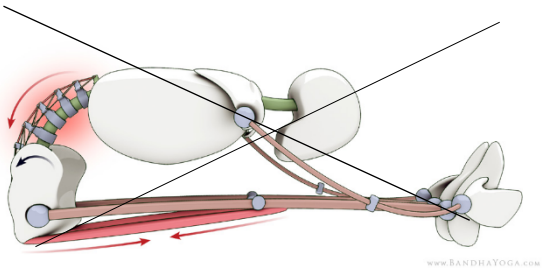
OBS: Lembrando que qualquer sensação de alongamento em volta da origem ou da inserção de um músculo é uma indicação de que os tendões e o tecido conjuntivo estão sendo esticados e não as fibras musculares. O alvo é o centro

- **Nas flexões sentadas**:

- Com pernas estendidas, jogar ísquios para trás e lombar e parte alta da pelve para frente, com o objetivo de não curvar coluna e rolar a pelve para trás.

Se isto acontecer, você pode contar com a ajuda de uma almofada, bloco ou cobertor dobrado para suspender um pouco mais a pelve e permitir uma flexão mais confortável, conforme imagem acima.

- Outra opção, se o quadril estiver muito rígido e sentir forçar as costas e base da coluna, flexione o joelho, deite o abdome na coxa e relaxe as costas. Depois volte novamente a postura, erguendo um pouco o tronco, abrindo o peito e esticando a perna, até ponto em que a coluna não se curve para trás.

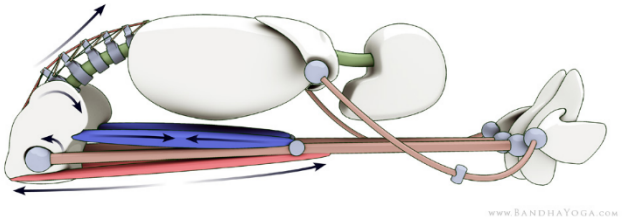


- Não esqueça que seu objetivo é ganhar mais consciência, mais flexibilidade e conforto. Para isto, é preciso muita paciência.

- Inspirar sentindo a respiração crescer, do ventre na direção do peito, abrindo espaço no tronco e pelve. E a expiração descer pelo tronco, levando o abdome para dentro, impulsionando os ísquios para trás como se quisesse "empinar" as nádegas.

- Na expiração, relaxe a base da coluna e articulações dos quadris, facilitando, assim, a flexão do tronco. Relaxe também as costas

- Observe ainda para o pé ficar dorsiflexionado e não cair para dentro e nem para fora.



- **Nas flexões em pé:**

- Proporcionam a irrigação do cérebro, ao levar a cabeça para baixo. Quem tem pressão alta pode ficar com o tronco paralelo ao chão sem a baixar muito a cabeça e quem tem pressão baixa deve, ao desfazer, voltar com o tronco para cima bem lentamente para não sentir tontura.

-Levar a lombar arqueada para baixo, ísquios para cima, com a intenção de abrir espaço nas vértebras sacrolombares e alongar ísquio tibiais. Para isto, relaxar as articulações dos quadris, nádegas e base da coluna.

-Enquanto eleva os ísquios, distribua o peso para o peito do pé p/ alinhar ísquios e calcanhares, obtendo assim um maior alongamento das panturrilhas, juntamente com os ísquios tibiais.

-Se a pelve fica para trás dos calcanhares, os ísquios tibiais ficam contraídos. O exercício de flexão na parede é ótimo para treinar esta linha. Também o apoio das mãos em um bloco à frente facilita o alongamento mais descontraído da musculatura posterior das pernas e coxas.

-Depois deste ajuste, desça a coluna, relaxando as costas, ombros, pescoço, cuidando p/ não arredondar a coluna.

- Deixar a parte superior do tronco mais elevada, mantém a lombar para baixo. Mas com os ombros abertos, escápulas para baixo e pescoço no prolongamento da coluna, num ponto confortável.

- Puxar as patelas para cima, acionando os quadríceps também auxiliam num melhor alongamento dos ísquios tibiais.

- Cuidar para que a patela não gire para dentro, tendendo a pronação do pé (Quando o arco do pé se voltapara baixo e a borda externa se levanta). * Sartório roda o joelho medialmente, na extensão deste.

- No Parshvotanasana, conscientizar do sutil movimento de rotação externa do quadril da perna que está à frente e ao mesmo tempo deixar o dedo grande do pé bem apoiado para o pé não supinar (o arco sair do chão). Enquanto, o quadril da perna de trás deve voltar-se para frente, deixando os ísquios paralelos.

Descer a parte alta da pelve (crista ilíaca), facilita o alinhamento dos ísquios. Os dois lados do tronco devem estar voltados para a perna estendida à frente, durante a flexão da coluna.

Mesmo voltando o quadril para frente, a perna de trás deve estar estendida, sem hiperextender o joelho e a borda externa do pé e calcanhar bem apoiados.

As posturas de flexão são sedativas, levam à introspecção e trabalham a humildade e a paciência.

"Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcançar a sabedoria" *Santo Agostinho*

"O orgulho divide os homens, a humildade une-os". *Henri Lacordaire*

"O maior líder é aquele que reconhece sua pequenez, extrai força de sua humildade e experiência da sua fragilidade." *Augusto Cury*

"O topo da inteligência é alcançar a humildade". *Textos Judaicos*

"A pessoa humilde, na realidade, não se rebaixa, mas se coloca na posição própria de quem reconhece suas fraquezas, limitações e, ao mesmo tempo, também suas potencialidades".

Robson Rodrigues da Silva

"Pensamos demasiadamente , sentimos muito pouco. Necessitamos mais de humildade que de máquinas. Mais de bondade e ternura que de inteligência. Sem isso, A vida se tornará violenta eTudo se perderá". Chaplim.

Paciência é uma virtude de manter um controle emocional equilibrado, sem perder a calma, ao longo do tempo. Consiste basicamente de tolerância a erros ou fatos indesejados. É a capacidade de suportar incômodos e dificuldades de toda ordem, de qualquer hora ou em qualquer lugar. É a capacidade de persistir em uma atividade difícil, tendo ação tranqüila e acreditando que irá conseguir o que quer, de ser perseverante, de esperar o momento certo para certas atitudes, de aguardar em paz a compreensão que ainda não se tenha obtido, capacidade de ouvir alguém, com calma, com atenção, sem ter pressa, capacidade de se libertar da ansiedade. A tolerância e a paciência são fontes de apoio seguro nos quais podemos confiar. Ser paciente é ser educado, ser humanizado e saber agir com calma e com tolerância. A paciência também é uma caridade quando praticada nos relacionamentos interpessoais

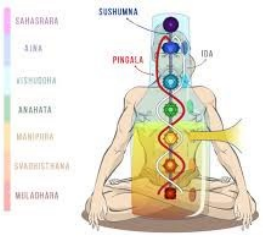
PADMI YOGA

PADMI YOGA

Treinamento das extensões

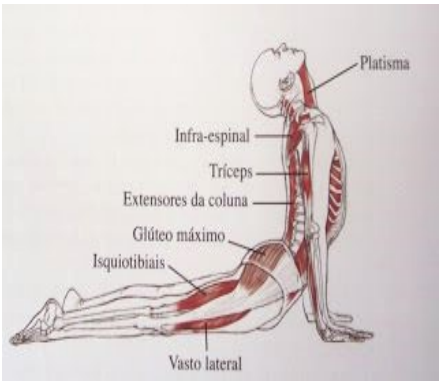
As extensões fortalecem os músculos posteriores, alonga os anteriores

Flexões e extensões: flexibilidade da coluna, lubrificação das vértebras



Flexões : liberação nadis
Extensões : energização dos chakras

Músculos trabalhados na extensão da coluna:



Na Extensão cervical:
Trapézio superior

ísquios tibiais

glúteo máximo, ísquio-tibiais, adutor magno.

gastrocnêmio, sóleo e plantar (tríceps sural)

PADMI YOGA

Músculos alongados:

-**Na extensão da coluna**:
Abdominais

-**Na extensão do quadril**:
Íiopsoas e
Reto femural

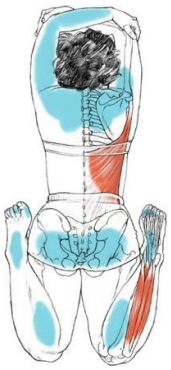
Reto femural

Flexão do quadril c extensão do joelho> contração
Extensão do quadril c flexão do joelho> algmto

-**Na flexão de joelhos**:
Quadríceps (principalmente se associado à extensão do quadril com flexão do joelho).

- **Na extensão do ombro**: alongam peitorais, o Serrátil anterior e o Deltóide

-**Na extensão cervical**:
O Esternocleidomastoideo e Escalenos



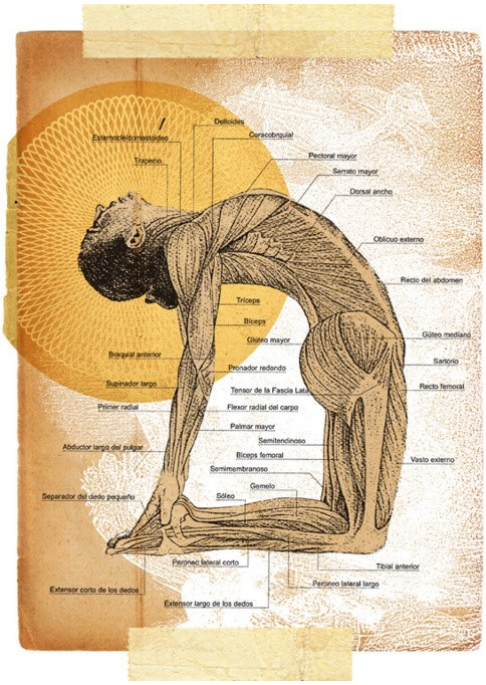
- **Na flexão dos ombros**: o Latíssimo do dorso

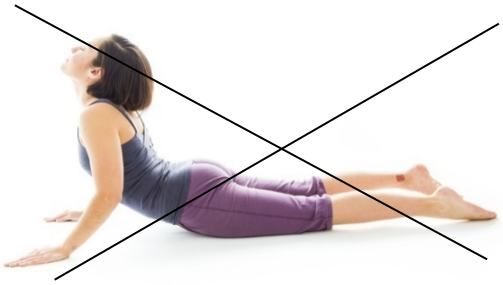
- **Na flexão plantar**:

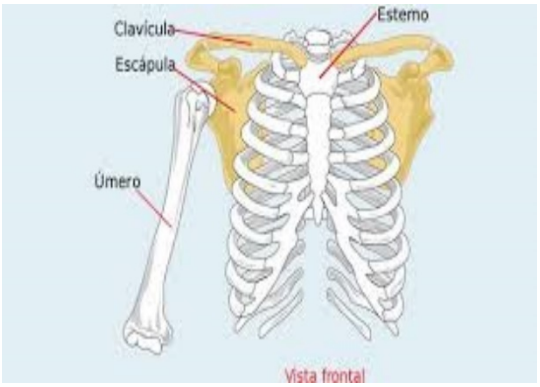
Tibial anterior e extensor dos dedos

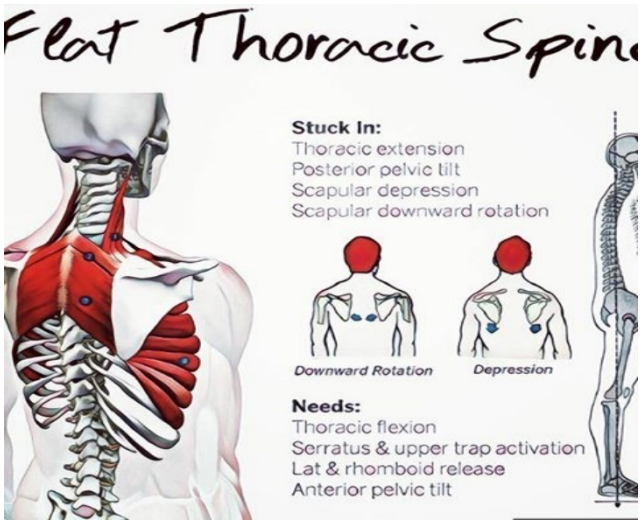
PADMI YOGA

- Nas extensões, devemos ter como objetivo alongar a musculatura anterior do tronco e criar um arco em toda a extensão da coluna. Para isto, a coluna torácica deve ser acionada de modo a promover a abertura do peito e evitar comprimir as vértebras lombares. As vértebras torácicas tem pouca flexibilidade, então devemos aproximar as escápulas para que elas pressionem as vértebras torácicas para frente e estas façam com que o esterno se projete e expanda o tórax. Os ombros devem rodar para traz (rotação externa) e se afastarem das orelhas. Esta ação ajuda no movimento da escápula para dentro e para baixo, impedindo que o trapézio superior fique muito contraído.

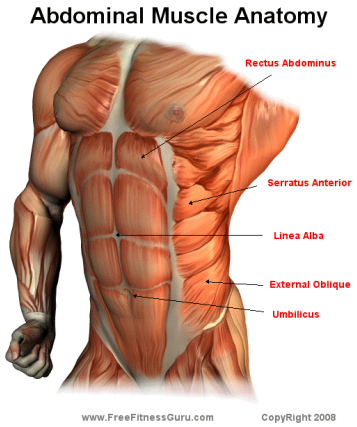








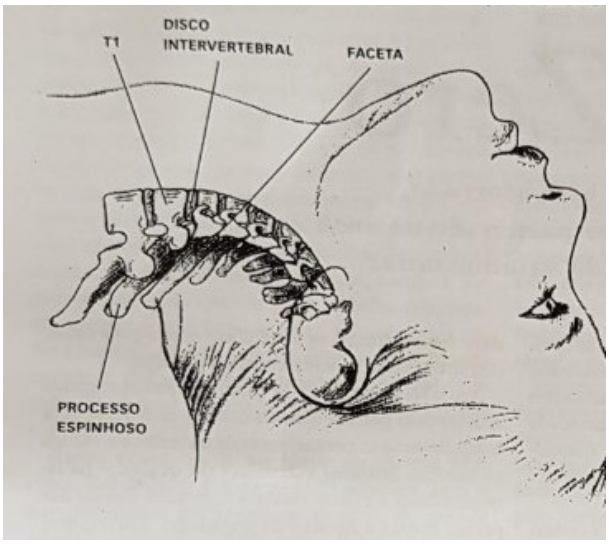
• A coluna torácica curvada (fazendo cifose) exige mais da lombar. Isto pode. Isto pode tornar a lombar frágil e provocar dores



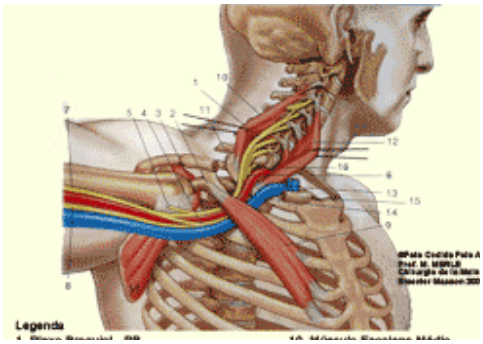
- Coluna torácica curvada, na maioria das vezes é por encurtamento dos músculos peitorais e abdominais, seja pela má postura ou excesso de exercícios abdominais

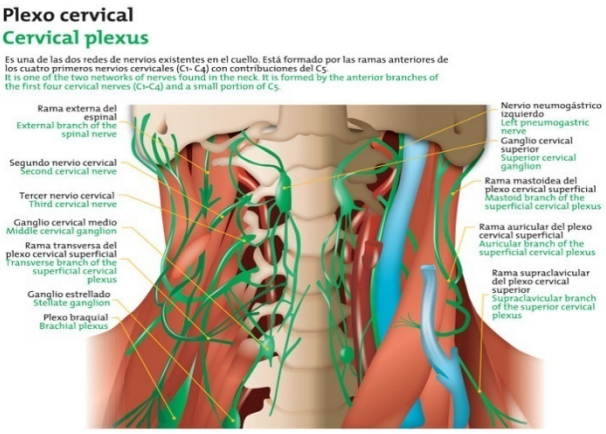
PADMI YOGA

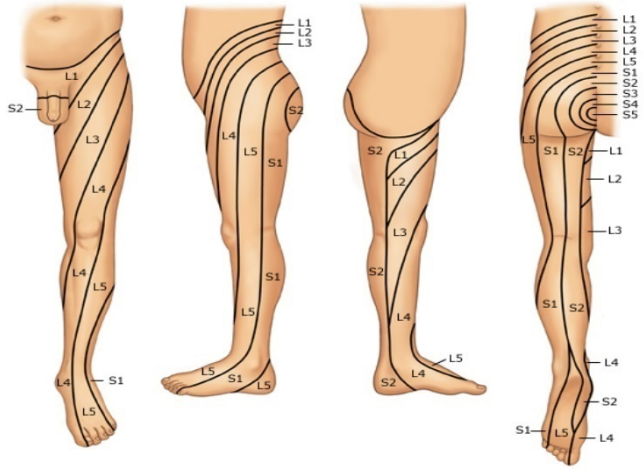
- Devemos primeiro trabalhar a extensão torácica, depois a da cervical, de maneira que a cervical fique com espaço e não comprima os nervos e artérias que tem um espaço reduzido neste local o que torna a pressão sobre eles mais delicada e pode –se trazer risco até de AVC.

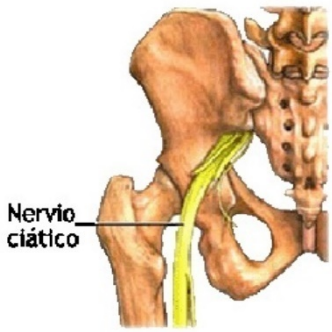


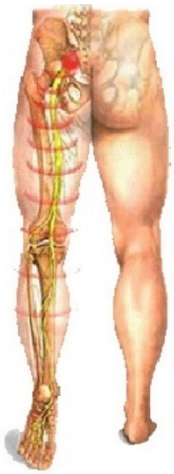
- Lembrando que as vértebras cervicais e lombares são as mais flexíveis da coluna e justamente por isto, devemos tomar cuidado com o excesso de extensão que pode aumentar muito a lordose cervical e lombar, comprimindo a grande concentração de nervos e artérias nestas áreas, nos plexos braquiais e lombosacral.



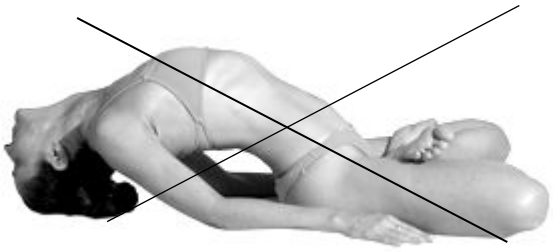




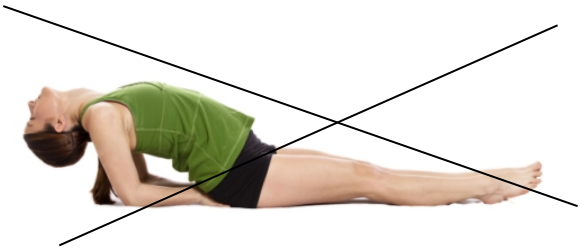




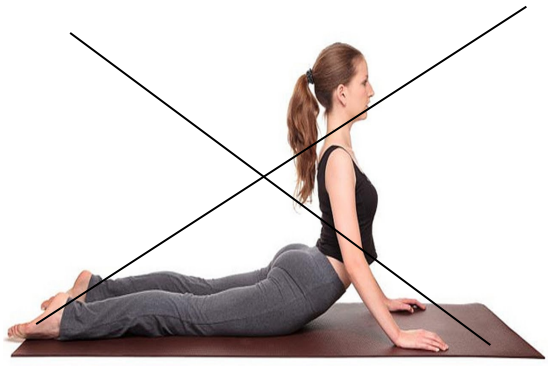
- Por isto, na extensão do pescoço também, deve-se observar para não se comprimir as demais as vértebras cervicais. Cuidado nas posturas com o alto da cabeça no chão, como os matsyásanas, pois pode-se comprimir artérias, impedindo a oxigenação do cérebro, o que podem gerar tontura e enjôo. Diante destes sintomas o aluno não deve realizar esta extensão do pescoço.



- Para que a lombar não seja muito comprimida, devemos apontar o cóccix para baixo para dar mais espaço entre as vértebras, principalmente p/ quem tem hiperlordose. Já quem tem lombar retificada, pode relaxar um pouco mais o abdome.



- Ainda cuidar para as articulações dos quadris não rotacionem para fora, afastando as pernas e pés porque os ísquios-tibiais e glúteo máximo, além de extensores são rotadores externos dos quadris. Quando a pessoa tem uma hiperextensão mais acentuada, deve evitar deixar o abdome solto para que a lombar não seja sobrecarregada.



PADMI YOGA

- Posturas no chão: ação contra a gravidade. Ex: Salabhasana ajuda a vencer a ação do corpo contra a gravidade. Fortalece os músculos posteriores: Eretores da espinha e glúteos. Os eretores ajudam a segurar o peso da parte superior do corpo.

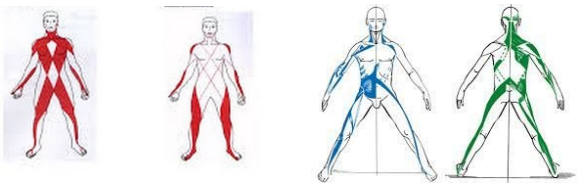
- Quando ficamos muito tempo sentados, os músculos que sustentam os ombros e escápulas (trapézio /rombóide) ficam excessivamente alongados e enfraquecidos. No salabhasana estes músculos serão fortelecidos

- No Salabhasana cuidado para não hiperextender pescoço e lombar. O Foco é Alongar-se horizontalmente. Olhar para frente ou chão e não para cima.

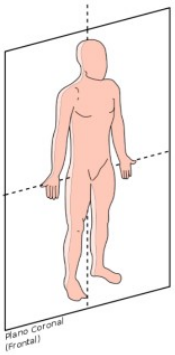
- O fortalecimento dos músculos posteriores é importante para que atuem em sinergismo com os músculos anteriores, como o abdome e quadríceps de maneira a sustentar o tronco ereto e dar estabilidade aos quadris na postura de pé. Vemos este sinergismo perfeito na postura tadásana e sirshásana

Treinamento para as lateroflexões

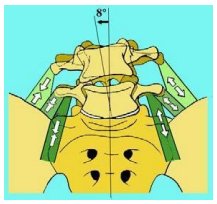
cadeia lateral

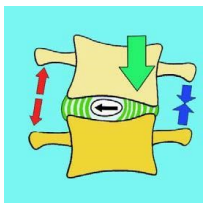


PADMI YOGA

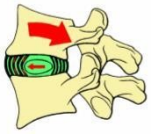


Plano frontal





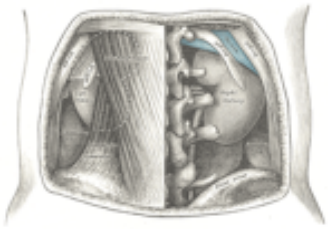
Latero-flexão



Extensão

PADMI YOGA

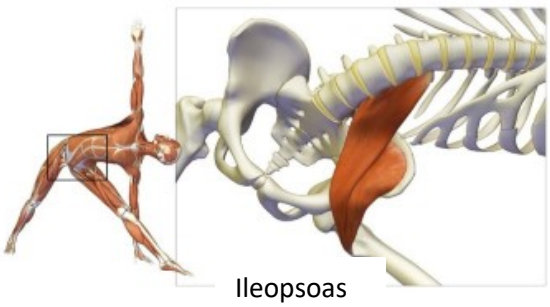
Músculos que executam a flexão lateral do tronco: Oblíquos do abdome, Grande dorsal (Latíssimo do dorso), Quadrado lombar e Psoas maior.



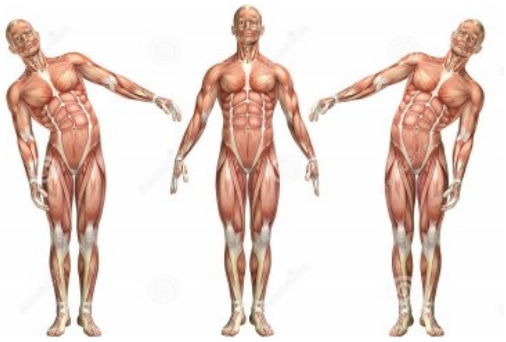
Quadrado lombar

Oblíquo interno

Oblíquo externo



Ileopsoas

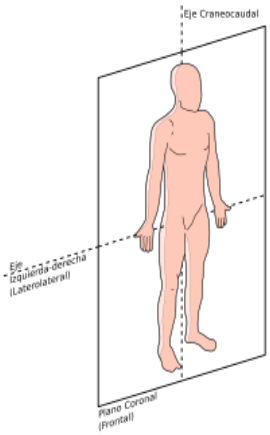


Oblíquos

Quadrado lombar

PADMI YOGA

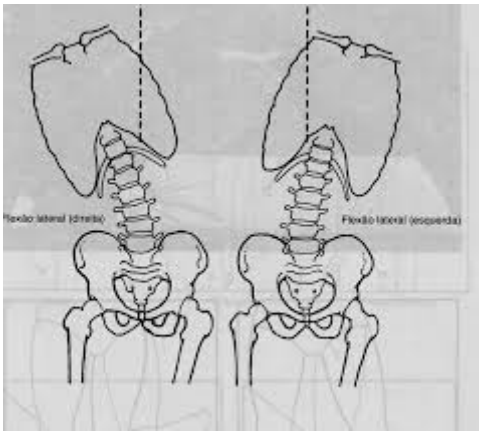
Observações gerais:



- As lateroflexões ocorrem no plano frontal.

- Como nas flexões do tronco, fazemos uma extensão axial, só que para o lado.

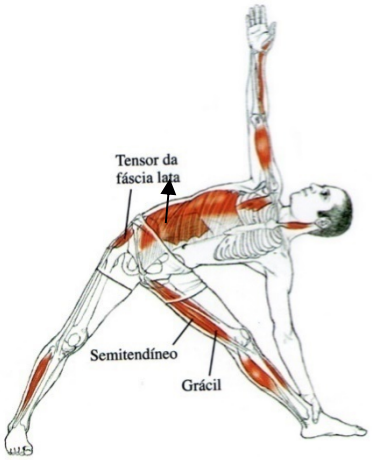
-A ação de abrir o peito, levando o esterno em direção à cabeça, ajuda a diminuir a curvatura cifótica. Já levar o cóccix para baixo e umbigo para dentro (mula bandha) ajuda a lombar não hiperextender. Esta ação alonga mais o tronco e ganha mais espaço nas laterais da coluna.



- Para que os dois lados do tronco se alonguem é necessário manter a distância entre a pelve e a costelas, para isto entram em ação os músculos oblíquos do abdome e quadrado lombar de maneira que o agonista não fique totalmente contraído e o antagonista não fique totalmente alongado.

- Fazer a abdução do quadril ajuda a criar este espaço

- Os oblíquos do abdome atuam como uma alavanca contra a força da gravidade que puxa a parte anterior do tronco para o chão. Para vencer a ação da gravidade, precisamos fazer um giro da cintura para cima. Isto vai trabalhar mais com os oblíquos do abdome.

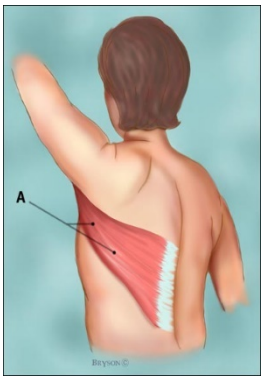


- Nos ásanas em pé com abdução do quadril (pernas separadas), acentuar a abdução, trazendo o quadril p/ dentro de maneira a inclinar a coluna para o lado, mantendo alongados os dois lados do tronco e ainda alongando a face interna da virilha e musculatura medial e posterior da coxa (adutores e semi- tendinoso e semi- membranoso)

OBS: Pessoas com artrose ou osteoporose no fêmur ou quadril devem realizar a postura com as pernas menos afastadas

- Ao elevar os braços, o trapézio e elevador da escápula se contraem. Então frisar a descontração destes músculos, descendo a escápula. Quem tem limitação nestas articulações, pode sentir mais desconforto. No entanto, é um bom trabalho para a limitação do ombro. Porém, o aluno que tiver desconforto pode levar a mão na cintura para descansar o ombro.

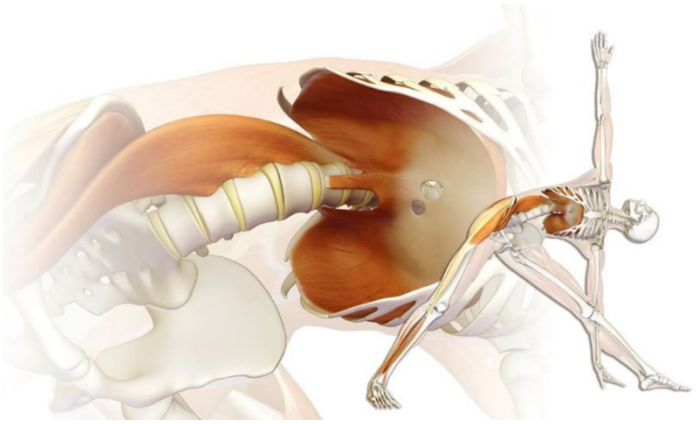
- No trikonásana, os ombros devem ficar em rotação externa e escápula para dentro e para baixo e os braços na mesma linha. Já no parshvakonásana e no dvahasta parshvakonásana, o braço fica paralelo à cabeça. Nestes, os ombros ficam neutros e as escápulas continuam para baixo.



- Deve-se tomar cuidado em girar o pescoço para cima, especialmente em casos de problemas na cervical. Encontre espaço no pescoço e trapézio.

- Quando elevamos o braço, alongamos o músculo grande dorsal.

- A parte superior do tronco fica alongada, a caixa torácica mais aberta e a cúpula inferior do diafragma mais móvel, favorecendo a respiração na parte inferior do pulmão. Por isto devemos realizar a respiração média (na parte inferior das costelas) e abdominal, até mesmo para não sentir compressão na área superior do tronco que fica mais contraída com o braço elevado



Nas posturas de pé com abdução do quadril:

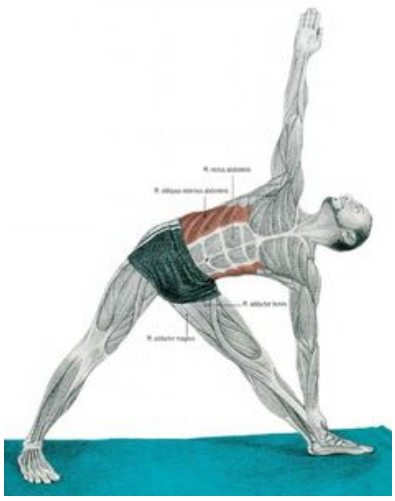
TRIKONÁSANA

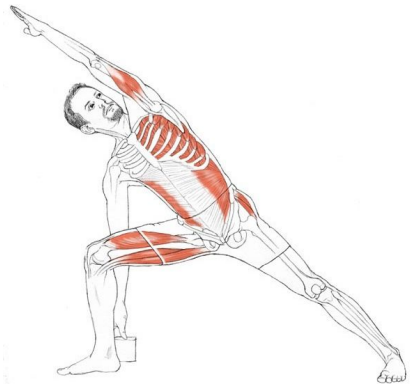
- Apoiar a borda externa do pé de trás e pressionar o dedo grande do pé da frente, enquanto puxa as patelas para cima, ativando os quadríceps.

- Elevar a cintura e quadril do lado oposto para onde se inclina.

- Ao elevar a cintura, a coxa do lado oposto, tende a girar para dentro e também o joelho. Por isto, cuidar para que a patela fique ao centro.

- E então, formar linha lateral de tornozelo, quadril e ombro





- Cuidado para não hiperextender o joelho no Trikonásana. Já no Parshvakonásana e Dvahasta parshva konásana, não deixe o joelho cair para dentro e mantenha a coxa em 90° com a perna. Quem sentir dor no joelho, diminuir o ângulo

Nas posturas sentadas:

Parivrrta janusirshásana

- Pés dorsoflexionados (peito do pé virado para a patela, sem cair para os lados)

- Apoiar-se sobre ísquios, projetar a pelve para frente e cuidar para que o quadril não role para trás e as costas não se curvem.

- Alinhar quadril, cintura, ombro e braço.

- Acentuar a abdução do quadril, levando a lateral da cintura em direção à coxa, do lado para onde se inclina. Da mesma maneira que as outras, girar a cintura abdominal p cima.

Efeitos:

-Alongam as laterais do tronco, abrem as costelas, o que favorece a expansão respiratória.

- Alongam o quadrado lombar e fortalece a musculatura oblíqua do abdome, tornado o centro do corpo firme e flexível.

- Massageiam rins e glândulas suprarenais.

- As posturas com pernas separadas promovem a abertura do quadril e alongam os adutores e ísquio tibiais.

-As sentadas com mais ênfase no alongamento e as de pé, além do alongamento, fortalecem.

- As P. com a perna em 90° com coxa, atuam mais vigorosamente no fortalecimento das coxas e pernas.

- A ação rodar os ombros para fora, mantendo o braço elevado (em abdução horizontal), fortalece os rotadores externos (maguito rotador) e também alonga o peitoral e grande dorsal.

- Tonifica nervos raquidianos (nervos que ligam a medula espinhal aos músculos esqueléticos do corpo humano), nervos espinais e gânglios nervosos, conferindo mais elasticidade à coluna vertebral pelo aumento da produção de líquido sinovial (líquido que fornece os nutrientes para as cartilagens e atua como lubrificante das articulações).

PADMI YOGA

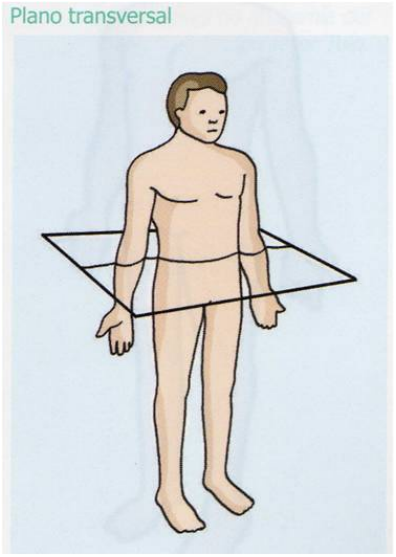
- Melhora o funcionamento do sistema digestivo, aumenta apetite, previne prisão de ventre, estimula os movimentos peristálticos, alivia constipação e auxilia na evacuação.

- Fortalece musculatura pélvica e tonifica os órgãos reprodutores.

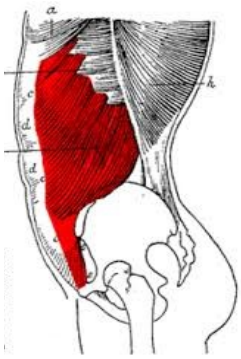
PADMI YOGA

Treinamento para as torções

Esprema e Absorva



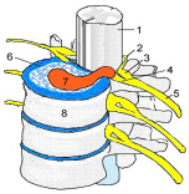
Principais músculos que executam as torções: Oblíquos externo e interno do abdome. Os músculos que passam em direção oblíqua ao dorso: Os multifídos e os rotadores curtos e longos. O grande dorsal também participa.



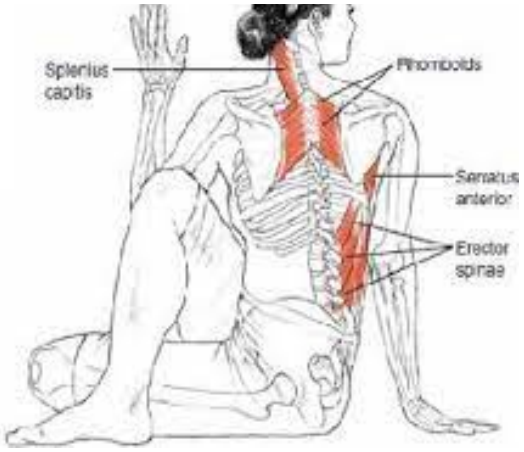
PADMI YOGA

- Trabalha os músculos da cadeia lateral. O desequilíbrio entre os lados do corpo desalinha a coluna (escoliose) e aumenta a compressão das vértebras.

- Torção aumenta a circulação sanguínea nos discos e ajuda a corrigir desequilíbrios musculares.

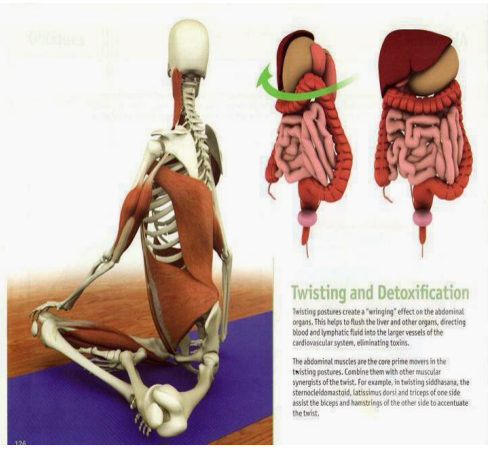


- Flexibilidade da coluna revela sua juventude. Desgaste dos discos intervertebrais extravasa o núcleo pulposo para fora, comprimindo os nervos espinhais. Causa dor, diminuição de sensibilidade e fraqueza nos membros



- Torção aumenta a circulação sanguínea nos discos e ajuda a corrigir desequilíbrios musculares.

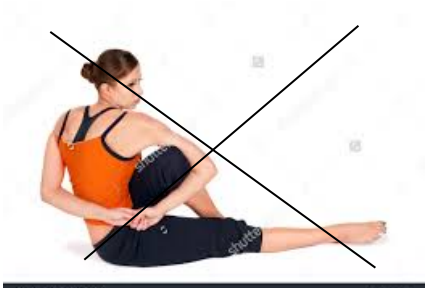
- Teoria do esprema e absorva. Ação da torção da lombar contrai dos músculos e os órgãos abdominais. Quando você volta, o sangue voltaa correr para essas áreas, trazendo os nutrientes e melhorando a circulação. Por isto, as torções estimulam o funcionamento dos órgãos abdominais, principalmente intestinos.



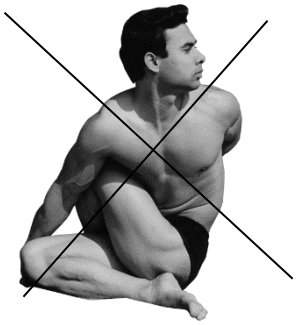
- Mas é preciso acessar esta área com cuidado. Primeiro é necessário alongar a lombar e criar espaço nela antes de fazer a torção, caso contrário você pode exercer uma pressão nos discos e criar uma lesão. Para isto, deve-se deixar o tronco ereto e expandir o tórax ao iniciar uma torção. A estabilização das vértebras torácicas inferiores é importante para o alinhamento do restante da coluna.

-Se os ísquios não estiverem bem apoiados, vai dificultar a estabilização das vértebras. Neste caso, use um bloco ou assente-se sobre um cobertor dobrado para que a pélvis fique mais alta, de maneira a evitar que a lombar se curve para trás. Ou ainda opte pela etapa da postura em que os ísquios fiquem apoiados.

-Uma boa forma de ganhar espaço na lombar é, antes de executar a torção, inspirar erguendo o tronco, abrindo o peito e, na expiração, girar o tronco, sem curvar as costas e conservando o espaço na pélvis.



-Um outro cuidado devemos ter com as articulações escápulo-umeral. Quando girar o tronco, o ombro, do lado em que se gira deve ficar aberto e a escápula para dentro e para baixo.



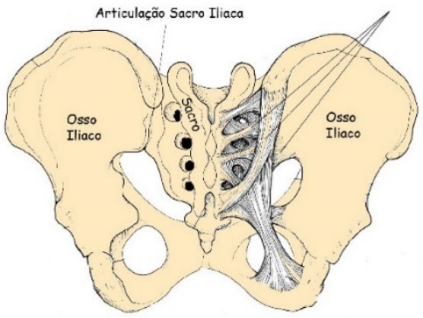
- Deve-se também evitar o excesso de abdução da escápula do lado oposto em que se gira para que o movimento dos ombros não “roube” a torção torácica.

- A clavícula deve ficar alinhada, de maneira que os dois ombros fiquem simétricos. Respeitando este alinhamento, você pode relaxar o trapézio sup. para baixo e descontrair as costas e pescoço.

-O braço deve dar suporte a coluna, ficando estendido atrás dela, mas desde que o ombro não se levante na direção da orelha.

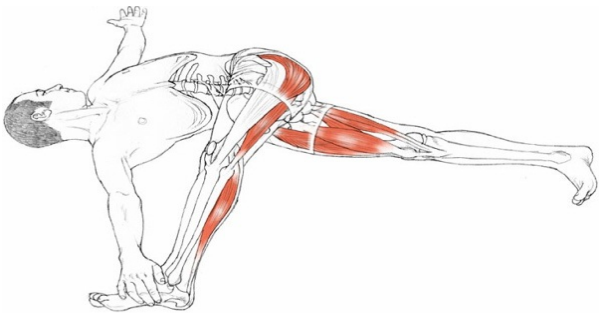
- O pescoço segue a espiral da coluna, gira junto com ela e não deve tombar para trás. Olhar por cima do ombro, apontando o queixo para o ombro, facilita o giro confortável e o relax do pescoço.

OBS: Nas torções Marichyásana, Matsyendrásana, costumam-se fazer menção para conservar os ísquios no chão. Mas para que as articulações sacro-ilíacas fiquem mais maleáveis, os ísquios não necessariamente devem ficar paralelos. O ísquio do lado em que a coluna está girando, pode deslizar para trás, enquanto o outro desliza-se para frente.



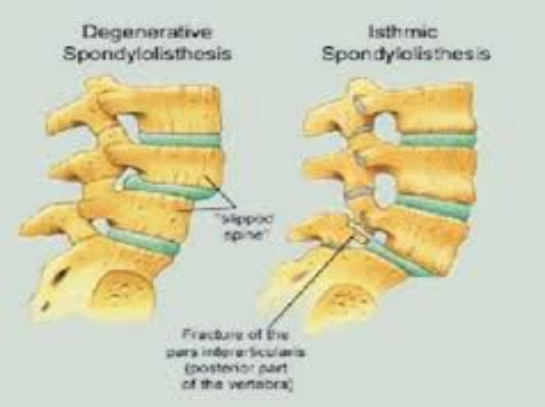
- No Matsyendrásana e Marichyásana, podemos pedir para apoiar com firmeza o pé da perna flexionada e deixar o joelho levantado para o teto, enquanto a pelve acompanha o movimento giratório da coluna, ao levar o ísquio para trás. Lembrando que o ísquio deve se manter no chão (não levantar a nádega)

- Nas torções deitadas (padachalásana e jatara pariv.) movemos o quadril para o lado oposto para onde se leva o joelho, pelo mesmo motivo. Nestas, o antebraço fica paralelo a cabeça ou os braços estendidos na linha do obro para o lado ou para cima da cabeça.



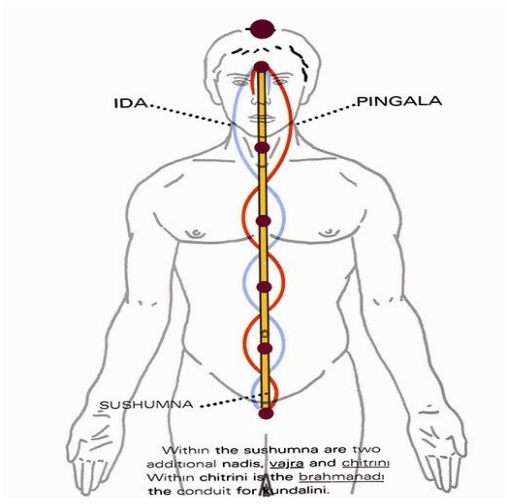
**** Muitas posturas de torções fazem adução e flexão do quadril e com isto, alongam os glúteos médio e máximo, assim como o tensor da fáscia lata***

PADMI YOGA



- Em casos de hérnia de disco e espondilolistese, deve-se tomar cuidado com as torções, ou até mesmo evitá-las dependendo da gravidade. Tomar cuidado também em casos de lesões nos ombros, artrite ou lesão no quadril ou na articulação sacroilíaca

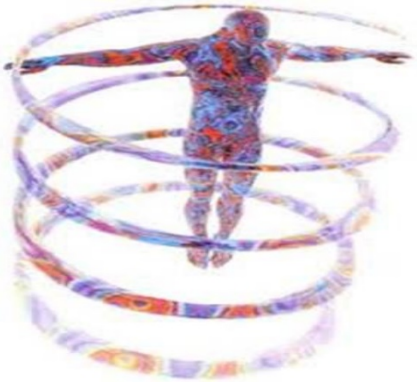
-Ao realizar as torções de maneira suave e alinhada, elas podem ser um grande alívio para dor nas costas. As torções ajudam a trazer a coluna de volta para uma posição neutra, sendo por isto, uma compensação das flexões e hiperextensões. Elas alongam e fortalecem os músculos lombares ao longo da coluna e os abdominais ao lado do tronco. Para um massageamento mais eficiente dos órgãos, deixe os músculos do abdome voltarem para dentro durante a expiração como se quisesse trazer os órgãos para o lado em que a coluna gira.



-Alguns consideram as torções, as mais puras das posturas. No nível energético, as torções liberam a energia dos nadis: ida, pingalá e sushunma, por isto , produz uma sensação de calor interno no corpo. Este calor está relacionado ao elemento fogo que atua no processo de purificação e iluminação do corpo. Lembrando que o objetivo do hatha yoga de transformar o corpo físico em um corpo de diamante, um corpo de luz.

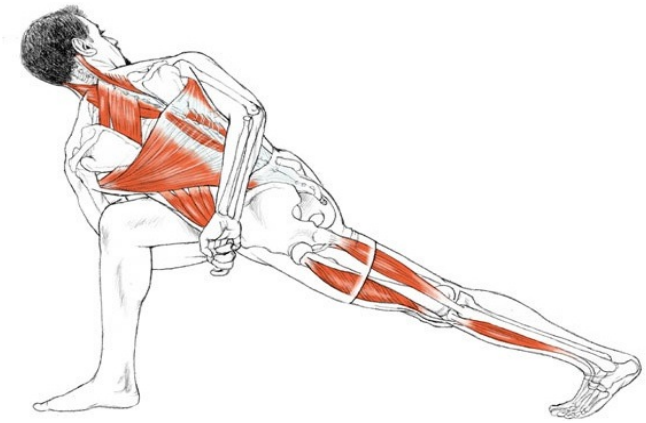
É por isto, que algumas torções levam nomes de mestres por exemplo: Matsyendrásana, Marichyásana, Barajvasásana. Para liberar esta energia, podemos inspirar sentindo o ar subir pelas vértebras da coluna e na expiração, sentir o ar descer. Na inspiração abrindo espaço na coluna e na expiração, relaxando os músculos e as vértebras que estão torcidas. **OBS: É importante começar a respiração pelo abdome para expandir a respiração diafragmática, caso contrário o aluno pode sentir falta de ar.**

- É interessante sentir a rotação como um movimento de espiral da base da coluna até o cérebro, criando uma espiral de energia que integra a região inferior do corpo com a consciência e o coração, orienta Withe (revista Prana Yoga, dezembro /2008 pag. 116)



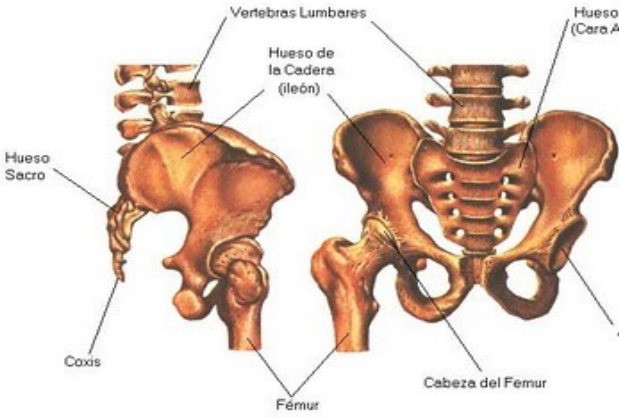
- Um movimento espiral de energia, como um impulso evolutivo universal.

"Mantenha a postura no limite da integridade estrutural do seu corpo e faça movimentos que melhorem seu bem estar. Aprender a manter o alinhamento correto, conservando a suavidade é uma forma inteligente de prática. O radicalismo quanto ao alinhamento prejudica a graça e fluidez da postura" White (Revista Prana Yoga. Dezembro/2008 pag.115)

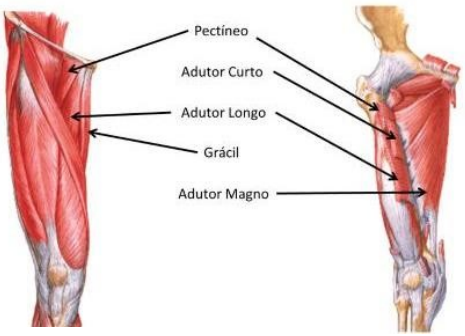


PADMI YOGA

Treinamentos para as posturas de abertura pélvica



Trabalho com grupos musculares da cintura pélvica e coxas



Upavishta konásana

Alongamento e contração dos abdutores e adutores do quadril

Badha Konásana

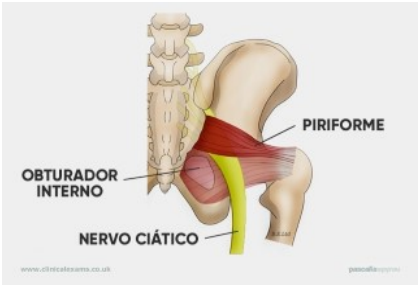
Contração e alongamento dos flexores e extensores do quadril

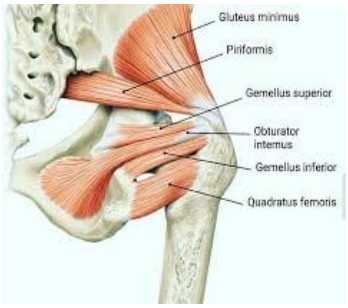
Hanumanásana

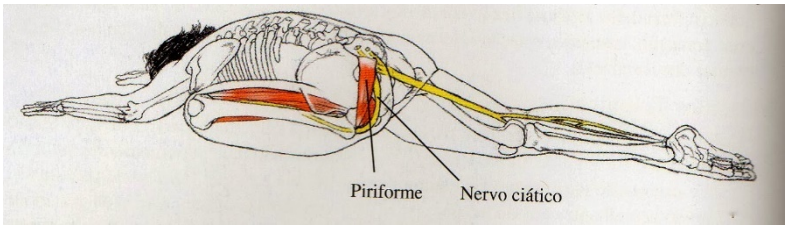
PADMI YOGA

Síndrome do periforme

(alongamento: flexão com adução do quadril)







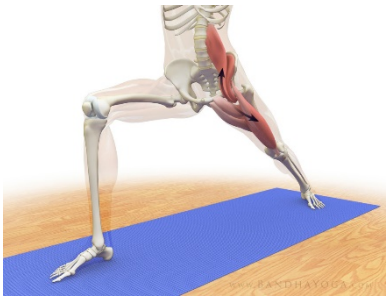
PADMI YOGA

OBSERVAÇÕES:

As posturas de abertura pélvica vão atuar na estação central do corpo: a pelve. Eles conectam a área superior do corpo com a inferior e, por isto, a sua mobilidade favorece os movimentos acima e abaixo deles.

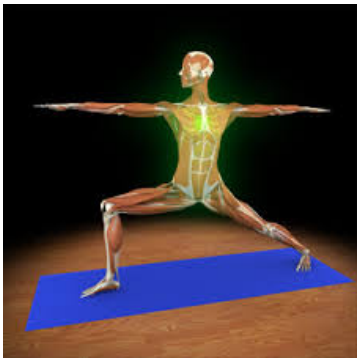
*Rigidez dos ísquios tibiais e glúteos (extensores do quadril) restringe a flexão do quadril e faz com que a lombar se curve para trás no movimento de flexão.

* Rigidez dos íleo psoas (flexor do quadril), move a parte alta da pelve (crista ilíaca) para baixo, em direção ao quadríceps (anteversão pélvica), o que contrai a musculatura inferior das costas e aumenta a lordose lombar



* Rigidez nos rotadores externos do quadril (periforme, gêmeos, glúteo máximo), criam uma pressão no joelho e fazem com que os pés girem para fora

* Rigidez nos adutores, que estabilizam a pelve ao centro, faz com que o joelho gire para dentro



As posturas que veremos neste grupo fortalecem e alongam o plexo lombo sacral. Podemos considerar, além deste grupo que vamos estudar, também as posturas dos outros grupos de extensão e lateroflexão e torção que tem um trabalho pélvico, como o Ekapada Raja kapotásana que alongam os flexores e extensores do quadril, bem como outras posturas que fazem abdução e rotação externa do quadril ex: parshvakonásana, trikonásana. E também as que fazem adução do quadril como raja matsyendrásana, parivrrta trikonásana etc.

- Estas posturas trabalham a mobilidade dos quadris, através do alongamento dos músculos iliopsoas, glúteos e músculos posteriores, mediais e laterais da coxa .

- As aberturas pélvicas como o upavishta konásana, prasarita padotanásana etc. que fazem abdução do quadril, trabalham o alongamento da musculatura adutora do quadril (músculos internos das coxas). Quando associamos abertura pélvica com a flexão do quadril e coluna, vamos alongar também os ísquios tibiais e glúteo máximo. E se posicionarmos os pés em dorsoflexão, vamos alongar ainda os gastrocnêmicos (panturrilhas).

Agni stambhásana

- A abdução do quadril com rotação externa e flexão de quadril, vai trabalhar os músculos glúteos que são enervados pelo plexo lombo-sacral. Por isto, Iyengar recomenda o badha konásana (P. do ângulo fechado) para aliviar o nervo ciático. Agni stambhásana (P. da fogueira) e Ekapada siranásana (P. com o pé na cabeça, sentado ou deitado) também são recomendáveis.

Para aliviar dores lombares, são indicadas ainda o supta padangustásana (P. deitado segurando o dedo grande do pé, tanto com a perna para cima, com o quadril em flexão, quanto com o quadril em adução).

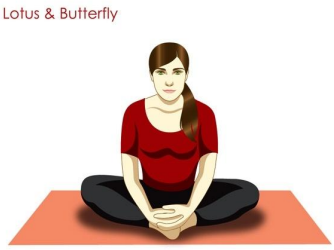
- As posturas deste grupo estiram tendões e ligamentos, ativando a circulação sanguínea na área pélvica, o que favorece especialmente as gestantes e mulheres em geral, pois estimulam os órgãos femininos e ajudam a equilibrar transtornos hormonais, sendo indicada para regularizar o fluxo menstrual e TPM

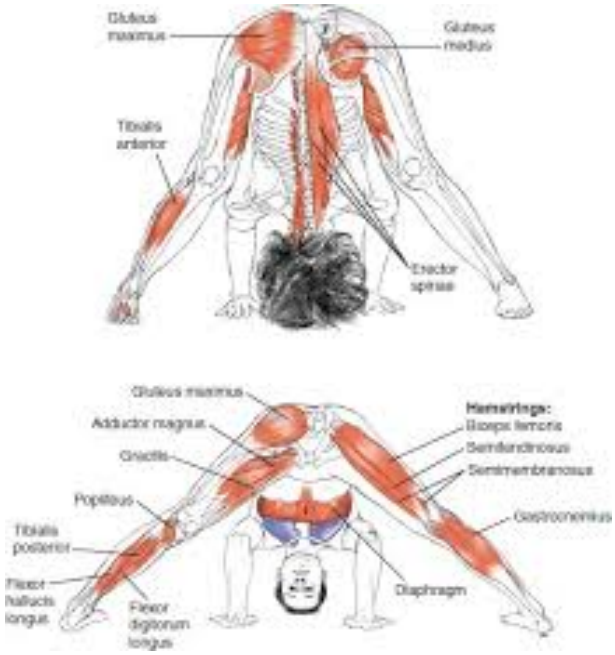
- Nas posturas sentadas, lembre-se de posicionar a face interna dos ísquios no chão como se quisesse jogar as nádegas para trás e levantá-las um pouco do chão. Para isto, a pelve se inclina à frente.

- Em função de encurtamentos da musculatura lombar e dos ísquio-tibiais, este posicionamento dos ísquios torna-se um pouco difícil, pois a tendência, quando esta área está rígida, é que os quadris caiam para trás. Desta forma, podemos usar o apoio do bloco, ou um cobertor dobrado ou ainda flexionar os joelhos, para facilitar o posicionamento pélvico. Se os adutores do quadril estiverem também rígidos vão dificultar a abdução. Então, devemos ter paciência para alongar aos poucos estes músculos e aos poucos flexionar o tronco, sem retroverter a pelve.

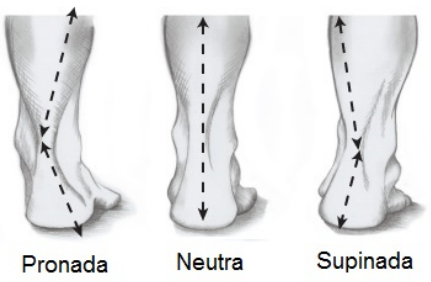
- O upavishita konánasa (P. sentado em ângulo) completa e o kurmanásana são muito boas para trabalhar o alongamento amplo das pernas, coxas e nervos lombares. Por isto, alivia problemas com os nervos lombares e também os dorsais, com a flexão do tronco.

- O badhakonásana produz um efeito sedativo, alonga as costas , a lombar e os adutores. Em casos de lesões no joelho, ou artroses etc. , cuidado para não flexionar muito os joelhos. Em vez de trazer os pés próximos ao períneo, podemos levá-los mais à frente , até mesmo para facilitar a flexão da coluna para quem tem os quadris mais rígidos. (Para descer mais os joelhos veja dica no final de alongamento proprioceptivo)





-O prasarita padotanásana também trabalha a elasticidade das articulações dos quadris, flexibilidade lombar, além de melhorar a oxigenação do cérebro e medula raquidiana. É importante lembrar, nesta postura, do equilíbrio do peso do corpo nos pés, corrigindo a tendência à pronação ou supinação (p se evitar o joelho valgo e varo). Para isto, devemos firmar o dedo grande do pé a borda externa e o calcanhar. Também devemos cuidar para que a lombar não se curve para cima.



- Algumas posturas trabalham o fortalecimento do quadríceps em sinergismo com os ísquios tibiais e adutores da perna que está em flexão, como no Sirajanurkonásana e Sirangusthasana (P. em ângulo da perna com a cabeça no joelho ou no dedo grande do pé) e os Virabhadrásas (guerreiro). A do guerreiro I tem um trabalho mais acentuado de alongamento do íleo psoas, da perna que está estendida para trás, enquanto a da frente em flexão o fortalece. A do guerreiro II vai exigir um maior alongamento dos adutores e a do guerreiro III, atua em sinergismo da cadeia dos músculos posteriores anteriores das pernas e coxas, além dos glúteos

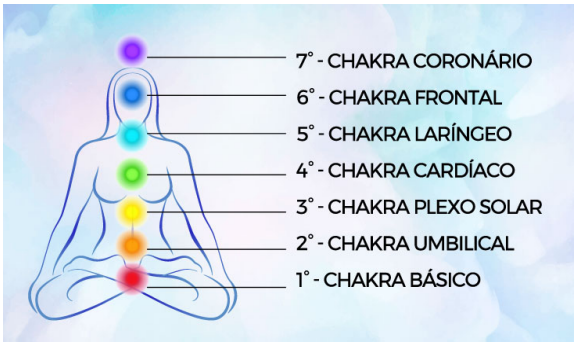
Virabhadrásanas 1, 2 e 3

- No sirajanurkonásana, seguido de sirangusthásana, é importante observar o posicionamento de 90º da perna flexionada e distribuir o peso do corpo para a perna estendida , cuidando para que ela fique em linha reta com a coxa (tíbia alinhada com fêmur) e que a borda externa do pé fique apoiada no chão. Este mesmo procedimento deve ser aplicado nas posturas do guerreiro I e II.

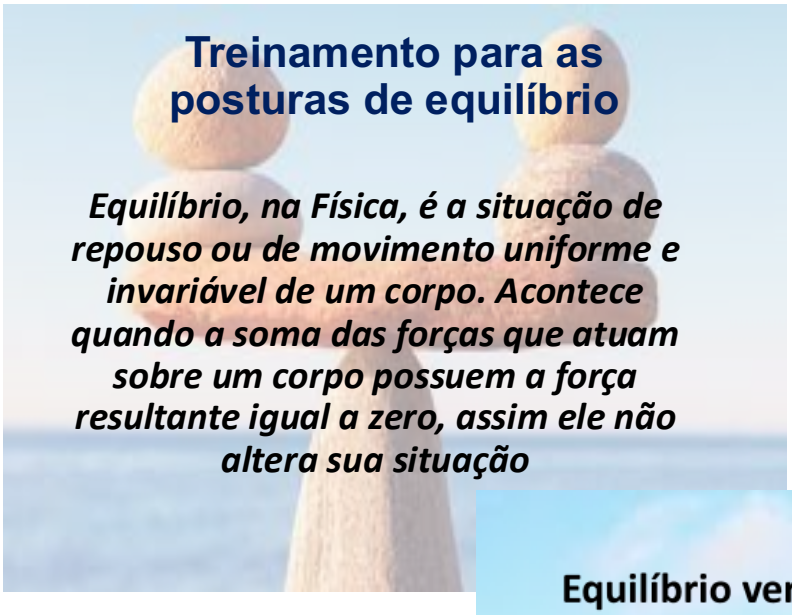
- Nas posturas do guerreiro, observar também para não relaxar o abdome para frente e jogar os ísquios para trás. Encaixe a pelve numa posição mais neutra, equilibrando dois lados tronco e deixando braços alinhados.

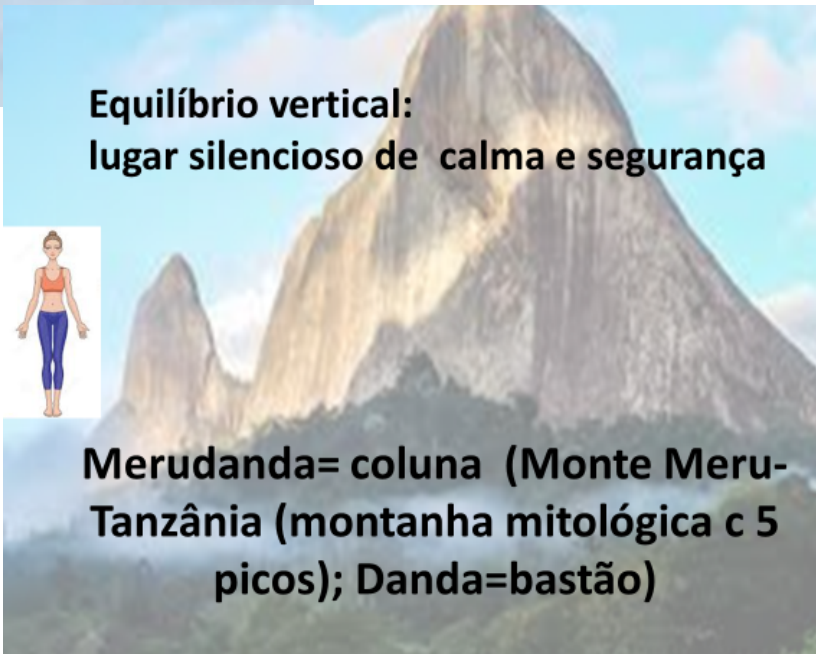
- É importante também que o joelho da perna flexionada não tombe para dentro, **a patela deve ficar alinhada com o centro do pé.**

- A cintura pélvica, são áreas responsáveis pela mobilidade dos membros inferiores, assim como a cintura escapular pelos membros superiores. Estas regiões costumam guardar tensões associadas a sobrecargas e repressões, o que a bioenergética costuma chamar de couraças.



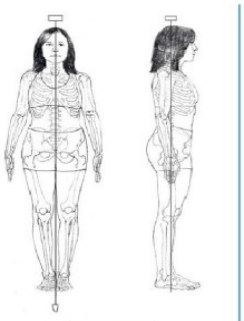
- Desta maneira, as posturas de abertura do quadril ajudam, no nível psíquico e energético, a desbloquear a cintura pélvica que normalmente guarda bloqueios energéticos (primeiro e segundo chakras- muladhara e swadhistana), ligados a sexualidade, desejos e inibições emocionais. Portanto, estas posturas assim como as hiperextensões atuam no campo da desinibição e da auto-estima.



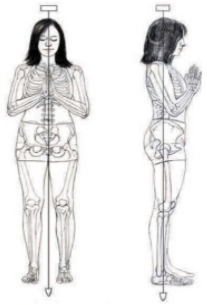


PADMI YOGA

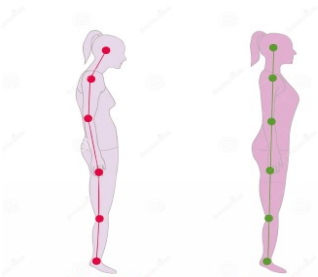
A base para a postura de equilíbrio em pé é o **Tadásana**:



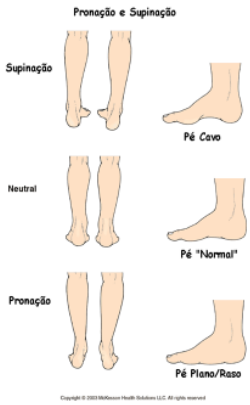
(Tah-dahs-anna)
Tada = montanha + **Asana** = postura
"Estável e firme como uma montanha."



(Variante de Tadasana)
Sama = estável + **Sthiti** = estado ou condição
"Permanecer erguido sem se mexer."



- Equilíbrio nos quatros cantos dos pés (ação dos músculos intrínsecos do pé e músculos da perna: gastrocnêmico, sóleo, plantar, tibial anterior e posterior , além dos fibulares).



Assim, equilibrar a pronação e supinação, abdução e adução. E ainda distribuir o peso entre dedos e calcanhares

Alívia pés

PADMI YOGA

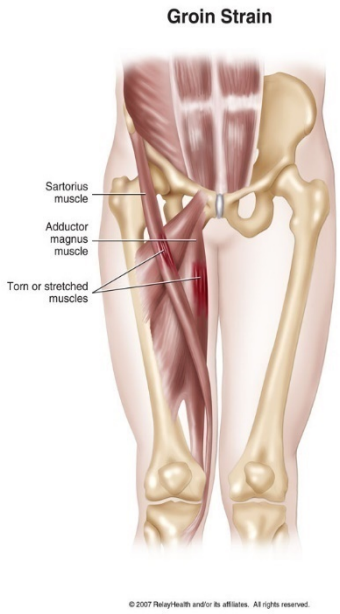
Orientações:

- Buscar estabilização da articulação do joelho que liga o fêmur (osso da coxa) com a tíbia (osso da perna) para não ultrapassar a amplitude de movimento que possa provocar uma sobrecarga nos ligamentos cruzados e colaterais e provocar desgastes nos meniscos que amortecem o peso do corpo.

- Então, observar sempre a hiperextensão do joelho. Para isto a opção de destravar os joelhos, principalmente nos casos de artrose, osteoporose, cirurgias etc).

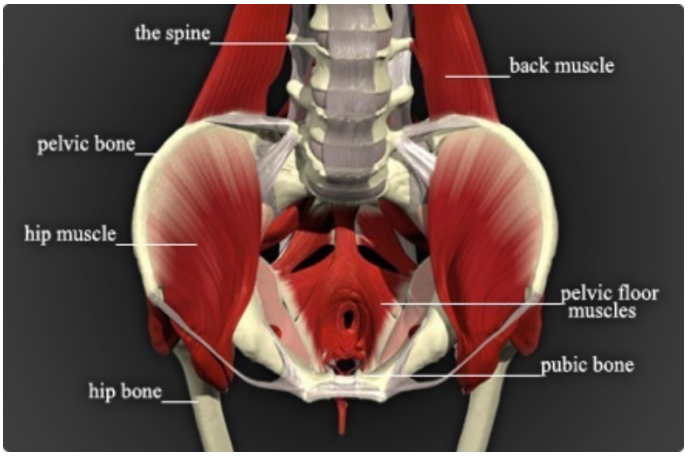
- Os quadríceps estendem os joelhos e os ísquios tibiais flexionam. Usar a sinergia destes músculos estabilizar os joelhos. Puxar a patela para cima ativa o quadríceps, só que esta ação deve ser conjugada com o movimento do cóccix para baixo para que entrem em ação os músculos glúteos com os ísquios tibiais

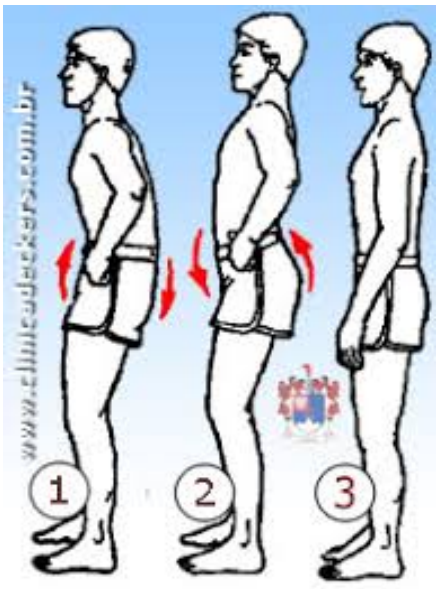
- Pode-se também flexionar um pouco o joelho e em seguida, contrair o quadríceps para formar uma linha reta, sem curva. Ativação do quadríceps e adutores do quadril em sinergia com os abdutores e ísquios tibiais, evitando joelho valgo ou varo, flexo ou recurvatum.

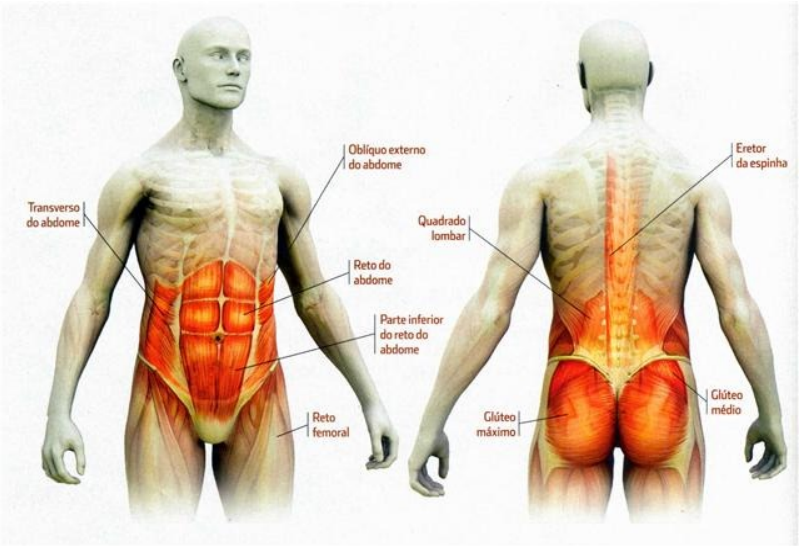


- Neutralização da pélvis no mula bandha (umbigo para dentro cóccix para baixo), através dos músculos do assoalho pélvico e glúteos.

PADMI YOGA





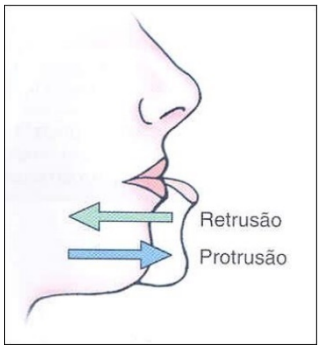


- Estabilização do tronco, através do reto do abdome e musculatura para vertebral.

- Tórax expandido, ombros abertos (pode-se girar os ombros para fora, levando a palma das mãos p/ frente, polegar p/ fora) e escápulas para dentro e p/ baixo para relaxar o trapézio.

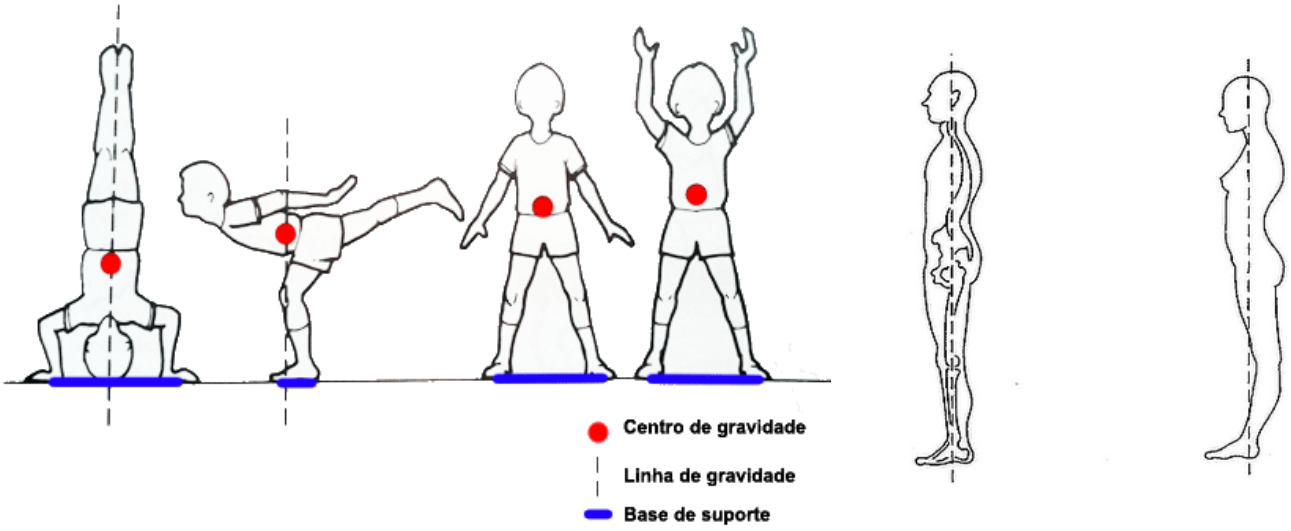
*** Extensão axial da coluna: Cóccix p/ calcanhar e ombros abertos**

- Parte posterior da cabeça alinhada c/ parte superior das costas, queixo paralelo ao chão e p/ evitar a retração ou protusão da cervical



PADMI YOGA

- O equilíbrio pode ser trabalhado também através de visualização de linhas no corpo. Pode-se visualizar linha dividindo o corpo ao meio e equilibrar os dois lados. Outra opção é visualizar uma linha do calcanhar, ligando ao cóccix e parte posterior da cabeça. E ainda uma linha passando pelo meio da coluna e subindo pelo alto da cabeça em direção ao teto ou ao céu, enquanto os pés se enraízam no solo.



DESAFIOS

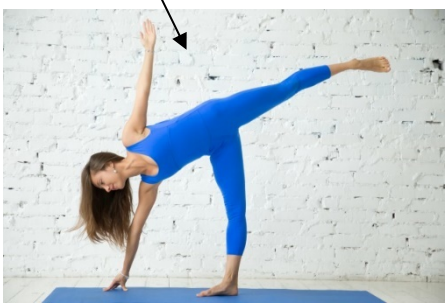
- Manter as ações do tadásana sobre uma perna: posição neutra da pelve, equilíbrio dos dois lados do tronco e alinhamento de tíbia e fêmur, equilíbrio do pé e joelho flexo ou hiperestendido

Exemplos:

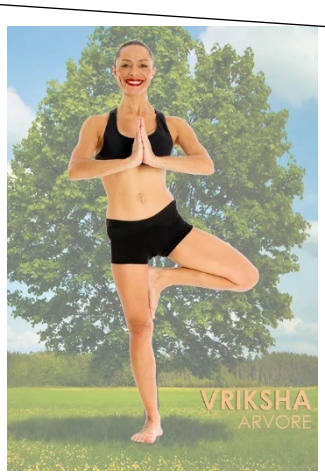
- Sirajanurásana e **uthita hasta padanghustásana**: evitar retroversão da pelve e joelho flexo

- **Natarajásana**: evitar a anteversão da pelve, hiperextensão do joelho e rotação externa do quadril que estende

- **Ardha chandrásana**: Cuidar p/ não hiperstender, nem rodar o joelho p/ dentro. Deve-se manter a rotação externa do quadril, girando a coxa p/ fora.



- **Vrikshásana** evitar deslocamento lateral do quadril e hiperxtensão da perna de apoio. E ainda evitar pressionar o pé no joelho.



INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS

- Idosos, grávidas e pessoas com problemas no ouvido interno e labirinto devem realizar as posturas de equilíbrio próximas à parede ou com uma cadeira próximo para evitar queda.

- Grávidas devem fazer o tadásana com os pés separados na linha do quadril por causa da barriga que desequilibra o peso com a gravidade.

- Pessoas com cefaleia, insônia e pressão baixa devem tomar cuidado para não ficar muito tempo nas posturas de pé.

- OBS: krishnamacharya e seu filho T.K.V. Desikachar, chamam o Tadásana de samasthiti (postura simétrica, equânime). Nesta escola, o Tadásana é realizado com os braços para cima, levantando os calcanhares, apoiando-se nos dedos dos pés.

Dimensão psicológica das posturas de equilíbrio:

- Arte de administrar os opostos, vencendo as tensões. Estabilização das oscilações num equilíbrio dinâmico.

- Propriocepção, segurança, concentração, centramento

- Firmeza sem tensão, atenção serena.

- Vrikshásana: raízes profundas, tronco firme e a copa se abre para o céu.

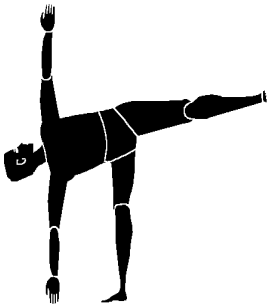
- A árvore também pode ser flexível, se dobra como bambu, mas não quebra. (maha vrikshásana)

- A Árvore se enlaça (Badha vrikshásana), mas mesmo enlaçada não perde seu movimento, ela também pode se dobrar.

- Natarajásana: A dança cósmica, as mãos se unem aos pés para ascender, expandir.

- Prarthanásama: na corda bamba da vida, nos equilibramos. Desenvolve auto-confiança, a segurança interna em meio às oscilações da vida.

- Virabadrasana III e ardha chandrásana: precisão diante do desafio



PADMI YOGA

Treinamento para as posturas de equilíbrio:

As posturas abaixo vão deixar a musculatura mais flexível para facilitar a execução das de equilíbrio:

- Próximo à parede, joelhos no chão, leve pé esquerdo à frente, formando 90° da coxa e perna, joelho direito na parede com pé acima dele. Levar o tronco em direção à parede, com cóccix p/ baixo, até alongar o quadríceps. (variação do urdva bhujangásana preparação para o ekapadaraja kapotásana)

- Alongamento de ísquio tibiais: supta padangusthásana (P. reclinada segurando o dedo grande do pé)

- Alongamento dos adutores e abertura do quadril: pernas para cima na parede, separadas e também badha konásana na parede.

- Articulação do quadril e joelho: ardha padmásana (da seqüência do pavana muktásana)

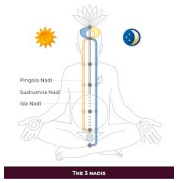
- Fortalecimento dos adutores do quadril: bloco entre as coxas no tadásana e setubandha sarvangásana

PADMI YOGA

Treinamento para as posturas de força e equilíbrio

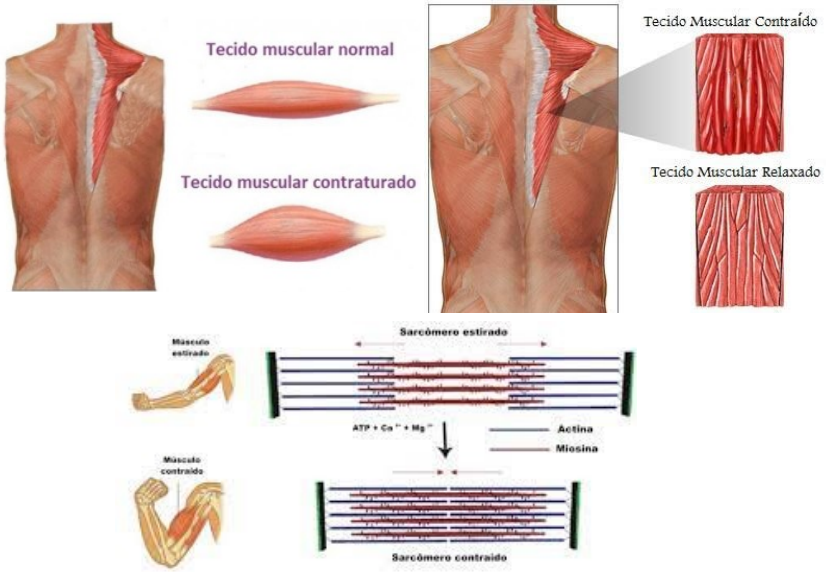
(determinação , energia e disciplina)

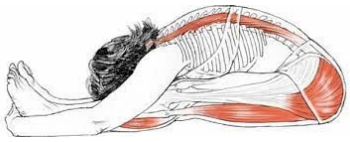
- Ásanas trabalham força equilíbrio e flexibilidade. SNS e SNP



Titibásana /vagalume
(variação bhujapidásana)

O fortalecimento da musculatura nos ásanas se dá através de exercícios isométricos, ou seja, mantém-se o corpo imóvel numa postura, que para se sustentar, exige força e alongamento dos músculos.





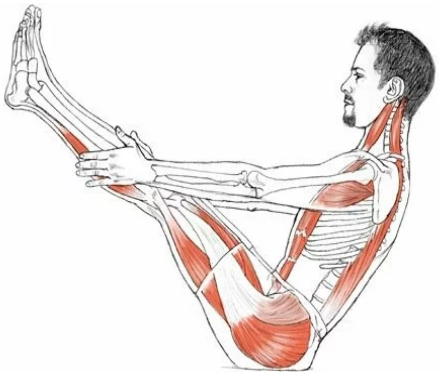
Diferença alongamento e fortalecimento > ação da gravidade

- Nos exercícios isométricos, deve-se tomar cuidado com os cardíacos e hipertensos, pois a sustentação de uma postura de força, contrai os músculos e alteram a pressão arterial e aumentam os batimentos cardíacos.

- As posturas com os braços levantados como o Utkatásana e Guerreiro I também sobrecarregam o coração e aumentam a pressão. Portanto, o praticante que não tiver sua pressão controlada, pode fazer o Utkatásana com os braços estendidos na altura do ombro e no Guerreiro I com a mão na cintura.

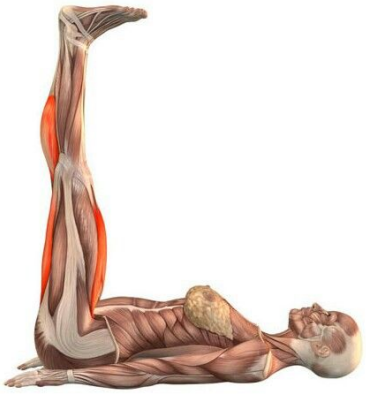
- Os hipertensos devem ser orientados a permanecer menos tempo na postura e repeti-la, depois de descansar.

- No Utkatásana ainda, os quadris devem se mover para trás como se assentasse num banco e os ísquios devem se inclinar um pouco para baixo. O objetivo desta ação é evitar a tendência do peso de ir para frente, aos dedos do pé. Se isto acontecer, as articulações do joelho vão se sobrecarregar. Então, jogue o peso do corpo para trás, na direção do calcanhar. Já a ação de levar o ísquio ou cóccix para baixo é para diminuir a ante versão da pelve, recrutando glúteo e abdome. Se executar o Utkatásana na opção com as pernas separadas, cuidado para não deixar que os joelhos se virem para dentro. Lembre-se também de levar a escápula para baixo para não contrair o trapézio superior.



- No Poorna Navásana e similares como Ardha Navásana, Sira Hasta Merudandásana, é importante que a lombar não se curve para trás. Para isto, conserve o tórax expandido e o abdome recolhido para segurar as vértebras lombares. Esta postura exige ação conjunta dos músculos abdominais e paravertebrais. Sua versão completa também irá precisar de alongamento dos ísquios tibiais e força nos quadríceps e ílio psoas. Quando os ísquios tibiais estão encurtados, esticar a perna nesta posição, pode retroverter a pelve e forçar a lombar. Desta forma, a postura pode ser executada com as pernas semiflexionadas para quem sentir a coluna. Temos ainda a opção com a costas no chão, como postura abaixo para aliviar a coluna, principalmente em casos de hérnia de disco e outras lombalgias.

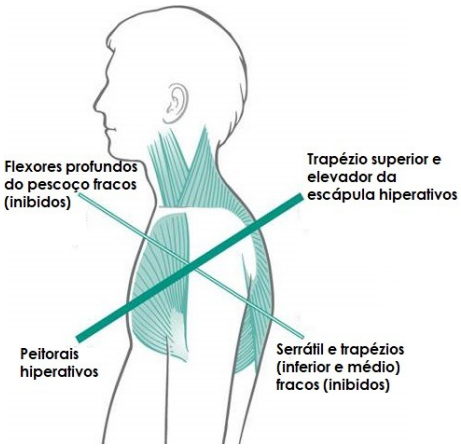
Naukásana (P. do barco)



-O Urdva prasarita padotanásana e Naukásana, vão trabalhar os mesmos elementos que a postura referida acima. Porém, como as costas estão no chão, a postura vai pedir mais o trabalho da musculatura abdominal que para-vertebral. Mesmo assim, para quem tem o abdome fraco a lombar pode sair muito do chão.

Neste caso, também sugira a flexão dos joelhos. No Naukásana, se o aluno estiver com a região do pescoço e ombros tensos, oriente para não levantar a cabeça, nem os braços ou então, aplique a opção de entrelaçar os dedos das mãos atrás da cabeça.

-As posturas de força muscular atuam contra a força da gravidade. Portanto, no Tripadásana, e chatuspadásana, (prancha) evite que o abdome se relaxe em direção ao chão. O equilíbrio de sustentação destas posturas está no sinergismo dos músculos do tronco: peitorais, abdominais, do trapézio, rombóide e M.dorsal. Músculos glúteos e das coxas também entram em ação para não deixar a pelve cair, uma vez que os músculos do braço são pequenos e sozinhos, não sustentam a postura.

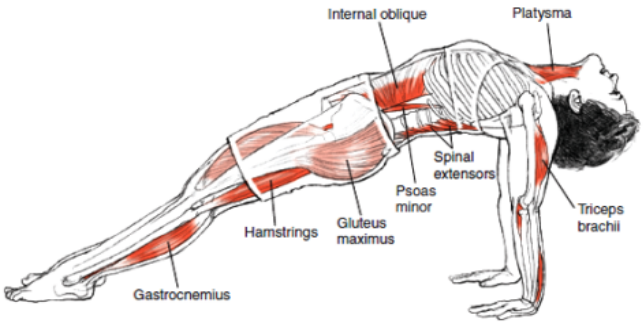


- Ao trabalharmos a força do braço, acionamos também os ombros e escápula. Desta forma, precisamos observar a cintura escapular em todas as posturas que usam o apoio das mãos e braços. Quando a musculatura está fraca, a tendência é do pescoço se afundar dentro dos ombros e tencionar os músculos levantador da escápula, trapézio superior e romboide. Por isto, orientamos para deixar a parte superior das costas mais arredondadas (qdo o braço está em flexão e adução) e pedimos para afastar os ombros das orelhas. Nesta ação, as escápulas se movimentam para baixo, acionando o trapézio inferior e latíssimo do dorso. O ideal é que a escápula fique numa posição neutra, nem aduzida, nem abduzida.

- Devemos ter cuidado ainda, com o movimento do pescoço. Levar a cabeça para trás, enquanto usa o apoio na articulação escápulo-umeral, ou seja do braço e ombro, o trapézio e levantador da escápula são tencionados . Por isto, o pescoço pode ficar no prolongamento da coluna, para não tencionar a cervical.

- No caso do Purvotanásana, a cabeça só deve se inclinar para trás se as escápulas se aproximarem o suficiente para deixar a torácica mais retificada, favorecendo a extensão da cervical (como vimos nas posturas de extensão)

- No Purvotanásana, ainda é importante se firmar a musculatura glútea e das coxas, jogando os ísquios para cima, umbigo para dentro (mula bhandha) e pressionar os dedos dos pés no chão. Isso é fundamental para não sobrecarregar ombros e braços.



- Outra observação que devemos ter é com as articulações do cotovelo. É importante observar para que os cotovelos não fiquem hiperextendidos e respeitar os alinhamentos de punho e ombro. A posição ideal das mãos é com os dedos para fora, com o punho neutro, para que os ombros fiquem mais abertos. Os dedos das mãos para frente dificultam a aproximação das escápulas e dos dedos para trás podem aumentar a hiperextensão do cotovelo

PADMI YOGA

- As posturas que retiram os membros inferiores do chão , vão exigir bastante força do abdome, íleo psoas, além dos músculos dorsais , peitorais , trapézio e braço e ombros.

- Para compensar a contração dos músculos nas posturas de força é recomendável realizar compensações com posturas de semirelaxamento, a exemplo do bálasana, sushumnasana e yogásanas etc...

- Os exercícios de fortalecimento muscular proporcionam equilíbrio postural e ajudam a diminuir o desgaste das articulações. Além disto, são eficazes para diminuir o LDL (gordura de baixa densidade que se acumula nas artérias) e aumentar o HDL (que leva a gordura da artéria ao fígado para ser eliminado do organismo).

- Os músculos fortalecidos, ainda, ajudam a aumentar o metabolismo, auxiliando no controle da obesidade.

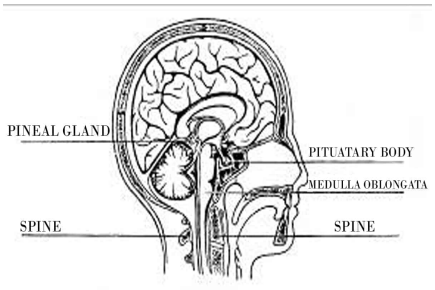
Treinamento das invertidas

PADMI YOGA

Sarvangásana

- Uma das posturas mais nobres do yoga, pois estimula o cérebro, o instrumento mais importante do corpo pela sua ação de regente.

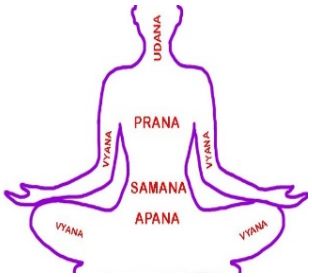
- Na irrigação, o cérebro é oxigenado e suas funções revitalizadas: recarrega o SNC; favorece a memória; revigora a mente e por consequência, o corpo que é comandado pelo cérebro.



- Estimula glândulas importantes do cérebro como a hipófise e pineal e a região o hipotálamo (circuito emocional). Já o sarvangásana, seguido do matsyásana, vão estimular também a tireóide.

matsyásana

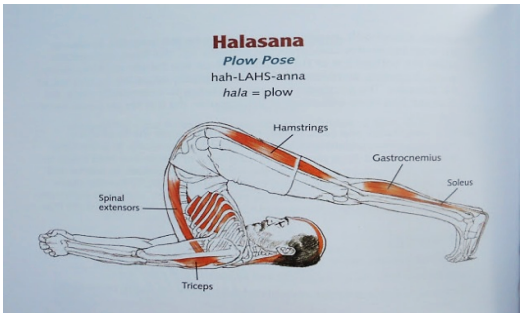
- No ponto de vista energético, atuam no sarashara e ajña chacra, bem como no udana vayú (energia vital ascendente).



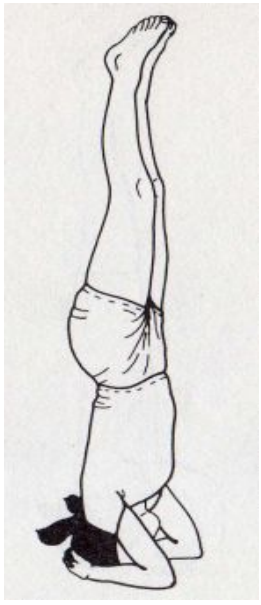
- No ponto de vista fisiológico, favorece as funções excretoras, pois gera uma massagem nos intestinos e bexiga, estimulando a eliminação. Também facilita o retorno venoso, por isto, são indicados para prevenir varizes e problemas de circulação. Também descansa no coração, pelo fato da gravidade estar a seu favor.

-Ajuda a evitar queda da bexiga (Cistocele).

- O viparita karani e halásana tem efeito sedativo e são indicados para acalmar a mente e para insônia, Tpms, menopausa. Trabalham o alongamento da cadeia muscular posterior, principalmente cervical. Mas devemos tomar cuidado com o alongamento da cervical alta ao trazer os braços para dentro.



- O alongamento deve ser sentido de maneira suave. Por isto pode-se usar cobertores embaixo das últimas vértebras cervicais e início das torácicas. Para aliviar, em vez de apoiar o pé no chão, pode-se apoiá-lo na cadeira ou bloco



- O sirshásana é mais energético, estimulante. Um trabalho de força e sinergismo como o tadásana. Portanto, recomenda-se o sirshásana antes do sarvangásana e suas derivações. O sarvangásana e halásana ajudam a relaxar para o yoganidra e tb alongam a cervical, aliviando a contração realizada no sirshásana.

- Ambos são recomendados para depressão que precisa tanto de estímulo quanto de relax (estimulam a neurogênese no hipocampo)

- Favorecem o desenvolvimento da consciência e das faculdades mentais

- Bom para estudos, pois aumentam a concentração

- Tempo ideal de permanência: 3 minutos. Se sentir formigamento nos pés, deve voltar.

OBS: Iyengar sugere 15 minutos, porém este tempo pode acarretar uma sobrecarga sanguínea no cérebro e provocar derrames, caso a pessoa tenha esta predisposição.

-Dores de cabeça: em alguns casos, as invertidas como o halásana e viparita karani, podem aliviar, em outros podem aumentá-la.

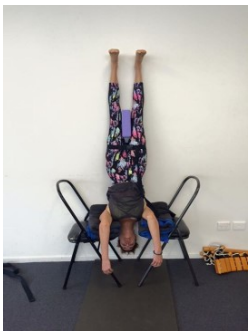
- Sirshásana: Como fazer o tadásana invertido. Observar posição neutra da cervical e triângulo entre cotovelos e cabeça, ou entre mãos e cabeça. Na outra variação com o apoio nas mãos, cuidar do alinhamento dos punhos e cotovelos. Evitar forçar os punhos.

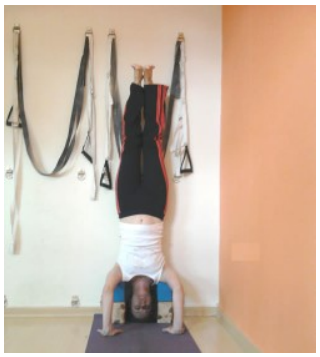
- Sarvangásana: observar conforto da cervical. Parte superior do trapézio fica alongado. Distribuir o peso para braços e cotovelos que devem ficar bem apoiados atrás das costas (evite deixar os cotovelos muito afastados) e com isto, tirar o peso da cervical. É recomendável usar uma almofada plana ou um cobertor dobrado na cervical e início das torácicas para aliviar a sobrecarga nesta região. O relaxamento de maxilares e testa ajudam na descontração do cérebro e na percepção do descanso renovador da mente.

- Posturas como o adho mukha vrikshásana (parada de mão) e pincha mayurásana (cauda do pavão) geram maior desafio no que diz respeito à auto-confiança. Estes ásanas, junto com o sirsháshana, “viram o mundo de cabeça para baixo”. Exigem mais força, mais controle do corpo e sinergismo, por isto, pedem mais concentração e coragem para lidar com a gravidade ao contrário.

Mas ao mesmo tempo são melhores para a cervical, pois não joga o peso do corpo para essas vértebras.

PADMI YOGA





Opções com apoio da cadeira ou parede

PADMI YOGA

ESTUDO DIRIGIDO ÁSANA 2

1. O que é necessário fazer para manter o alinhamento do plano frontal, seja nos membros inferiores, tronco e membros superiores, na execução e permanência no Trikonásana?

2. Quais as semelhanças e diferenças das ações biomecânicas no Trikonásana e Ardhachandrásana?

PADMI YOGA

3. No Parivrita janursirshásana porque aproximamos a cintura da coxa para onde se inclina e pedimos para não deixar que a coluna caia para trás?

4. Qual é o posicionamento ideal da pelve e da cintura escapular nas torções .

5- Além do posicionamento da pelve e cintura escapular, qual a dica que vc poderia dar para o aluno para manter espaço na coluna durante as torções?

6. Qual a importância do equilíbrio do apoio dos pés no Parivrrtatrikonásana e como devemos apoiá-los?

PADMI YOGA

7. Explique o sinergismo dos vários músculos que acontece no Tadásana e do Utkatásana.

8. Quando a pessoa tem o joelho valgo, qual o posicionamento ideal do pé no tadásana. E com o joelho varo?

8. Onde fica o centro da gravidade do corpo e como trabalhamos como este centro? Explique citando o exemplo da postura do guerreiro Virabhadrásana II e III.

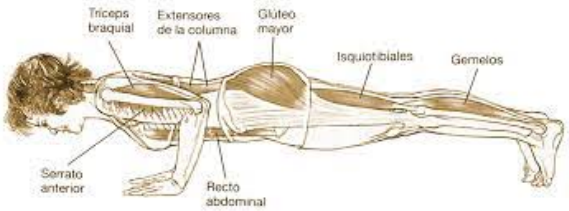
9. Para o aluno que tem muitas dificuldades na execução do Upavishtakonásana, quais seriam as alternativas para se trabalhar esta postura?

10. Qual a diferença em relação às orientações do posicionamento do joelho e pelve nas seguintes posturas de equilíbrio:
Sirajanurásana e Uthita hasta padangusthásana e

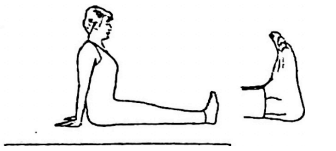
no Natarajásana e urdvaekapadadhanurásana.

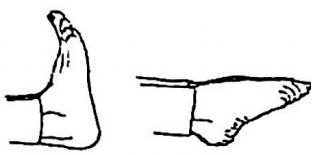
PADMI YOGA

11. Como deve ser o posicionamento da cintura escapular nas posturas de força nos membros superiores. Explique citando o exemplo do Chatuspadásana (prancha) e Bakásana?



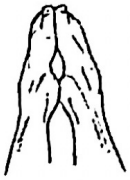
12) Baseado no primeiro estudo de revisão onde se pediu a descrição de cada ação biomecânica do Pavana Muktásana, agora faça uma descrição anatômica dos principais músculo alongados e trabalhados em cada movimento desta série.



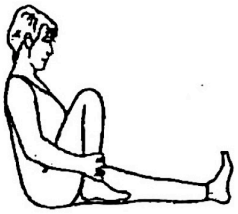


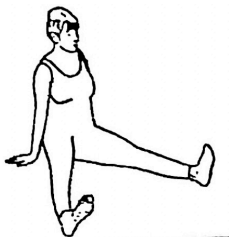
PADMI YOGA

Inpire, solas para fora, pés unidos. *Dorsiflexão com eversão dos tornozelos 20º*

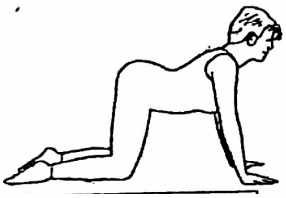


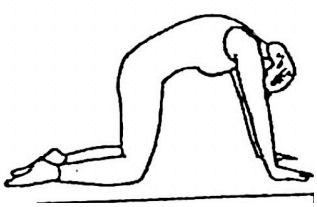
Expire, solas para dentro, pés unidos, *Dorsiflexão com inversão dos tornozelos 45º*

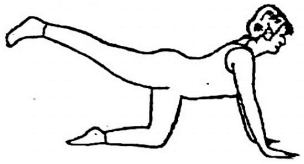




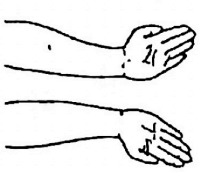
PADMI YOGA

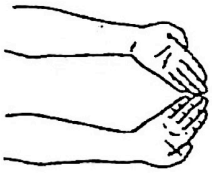


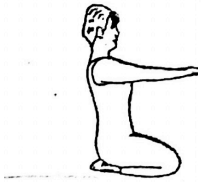




PADMI YOGA







PADMI YOGA

PADMI YOGA

PADMI YOGA

* Hatha Yoga

*Ásanas

PADMI YOGA

A Origem do Hatha Yoga

Em busca da transcendência através do corpo, o Hatha Yoga, surgido do movimento tântrico que explorou a dimensão da anatomia e fisiologia sutil, divulga a possibilidade da alquimia do corpo para transformá-lo, em vez de obstáculo, num instrumento para a expressão pura do Ser. É este, o Yoga mais divulgado no ocidente.

Antes do Tantrismo, o corpo era considerado, fonte da corrupção, motivo das perturbações do espírito, como exemplifica um texto do Maitrâyanîya-Upanishad:

Ó Venerável, neste corpo malcheiroso e insubistancial, que não passa de um aglomerado de ossos, pele, tendões, músculos, medula, carne, sêmen, sangue, muco, reuma, fezes, urina, vento, bile e fleuma - de que vale o gozo dos desejos. Neste corpo afligido pelo desejo, pela ira, pela cobiça, pela ilusão, pelo medo, pelo desânimo, pela inveja, pela separação em relação as coisas queridas, pela fome, pela sede, pela velhice, pela morte, pela doença, pela tristeza e outras coisas semelhantes a essas- de que vale o gozo dos desejos (1.3)

Este pessimismo de acordo com a análise do pesquisador (George Fuerstein. A Tradição do Yoga. Ed. Pensamento. 1998. pág.46), decorre da constatação de que todo prazer que o corpo pode nos dar é inevitavelmente limitado quanto à intensidade e quanto à duração e, em geral, só é obtido a duras penas. É a questão do prazer efêmero que não nos traz a verdadeira felicidade. Talvez este raciocínio pareça estranho demais para a cultura materialista atual do ocidente. Mas, expressa um exercício reflexivo pela busca do sentido da vida que transcende a experiência aparente. No entanto, a busca por esta transcendência não precisa necessariamente radicalizar e nos levar à alienação da vida material.

Foi justamente para contrapor esta mentalidade de negação do corpo, que surgiu o Tantrismo, permitindo que o Hinduísmo se reconstruísse. Segundo o historiador Mircea Eliade, no Tantrismo, o corpo humano adquire uma importância que nunca havia tido antes na história da Índia. Esta revalorização do corpo é bem explicitada no Kula Arnava-Tantra:

Sem o corpo, como realizar o mais elevado objetivo humano. Portanto, depois de adquirir uma morada corpórea, o ser deve realizar ações meritórias (1.18)

Também no Yoga Shihâ Upanishad:

Aquele cujo corpo é imortal está liberto já nesta vida (jivan-mukta). O gado, os galos, os vermes e outros deparam-se com a morte.

Como pode eles chegarem a libertação desfazendo-se do corpo, ó Padmaja. A força vital do yogin não se expande para fora. Como então pode desfazer-se do corpo.

A libertação que se alcança pelo desfazer-se do corpo- que valor tem ela. Assim como o sal-gema dissolve-se na água, assim também o absoluto expande-se para o corpo do yoguim iluminado.

Quando ele chega à condição de não –alteridade, diz-se que se libertou. Os outros continuam a distinguir entre diferentes corpos e órgãos.

O Absoluto evaporou-se como a água faz bolhas(1.161.165ª)

O sentido deste upanishad é a unidade da existência física e espiritual, a possibilidade de transformar o corpo para se criar uma abertura para vivência espiritual.

A filosofia do Yoga Integral de Sri Aurobindo, ressalta que a perfeição do corpo é importante para a realização espiritual e manifestação da supraconsciência, pois o corpo é o meio para o cumprimento do dharma, nosso ideal em respeito às leis estáveis do universo, como diz o provérbio sânscrito: ***shariram khalu dharmasádhanam*** (O ideal da vida divina implica a transformação do corpo físico e sutil).

Yoga do poder

O Hatha Yoga surgiu como uma prática de domínio dos sentidos, da energia vital, da vontade e conquista do poder, por isto é também chamada Yoga da força , ou Yoga do poder. "*O Yoguim é dotado de poderes incríveis. Aquele que dominou os sentidos pode, pela sua própria vontade, assumir várias formas e fazê-las desaparecer novamente* "assegura o Yoga Bîja. Sendo assim, o yoguim era considerado uma espécie de mago.

Foi no século VIII e XII que o Yoga do poder tomou vulto, no chamado culto dos Siddhas (perfeitos), possuidores de poderes psíquicos (siddhis). Este movimento sintetizou os ensinamentos do Hinduísmo, do Budismo, do Jainismo, associados aos princípios da alquimia e magia popular. Nas palavras de Fuerestein (**A Tradição do Yoga** pág. 463)

"O Siddha é um alquimista espiritual que opera sobre a matéria impura, o corpo-mente do ser humano, e a transmuta em algo puro, na essência espiritual imortal".

Os Ásanas e Pranayamas têm o poder de mobilizar o corpo físico e energético, canalizando, através da mente, a força vital para a conquista da saúde e transformação positiva do ser humano. As posturas estimulam a bioquímica do organismo, atuando no sistema circulatório, endócrino e nervoso. Um corpo sadio e revigorado favorece a lucidez mental e a mente sadia favorece o pleno funcionamento físico.

"*Tempo Houve em que desprezei o corpo; mas então vi o Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do Senhor, E comecei a preservá-lo com infinito cuidado*", disse Bhogar, um famoso Siddha e poeta do sul da Índia, do século XVII.

As escolas mais importantes do movimento Siddha foram a dos Nathâs e dos Maheshvaras. Como o Yoguim era também um alquimista, existem várias lendas de homens mágicos, representantes destas escolas, como Râmalinga (séc.XIX) que se dissolveu na luz de seu corpo físico, sem deixar vestígios.

Estas experiências de poder em rituais mágicos e práticas do Hatha Yoga, levaram a um esquecimento do objetivo espiritual original que é a transcendência do Ego e a integração com o espírito universal. Motivados pela vaidade, adeptos vivenciavam a técnica pela técnica, lacrando assim a sabedoria espiritual, que se alcança com o coração.

Para não recair nestes mesmos erros, as técnicas do Yoga devem ser desenvolvidas com sensibilidade para que se alcance a verdadeira harmonia e equilíbrio, como bem frisou Jnânadeva. Sendo iniciado no Hatha Yoga por seu irmão Nivritti Nâtha, combinou os ensinamentos do Hatha Yoga com os do Bhagavad-Gîtâ, que ensina a via do coração demonstrada pelo Senhor Krishna.

O risco do narcisismo, adverte Fuerestein (A Tradição do Yoga.Pág. 468)

, se esconde por trás das vias que se centram no corpo; por outro lado, não existe o caminho espiritual verdadeiro em que esteja ausente o amor transcendente.

A lapidação do corpo para se atingir os objetivos espirituais é legítima. Mas quando o corpo serve para enaltecer o ego, inverte-se o foco da proposta original. O yoga possui uma ferramenta rica para se explorar os recursos do Ser, porém a técnica em si não encerra a dimensão mais profunda do Yoga. Ter um corpo forte e flexível e uma boa capacidade de concentração não significam necessariamente evolução no Yoga, cujo objetivo maior é a expansão da consciência, o Samadhi (iluminação)

"O Yoga não é realizado pelo sentar-se na postura do lótus, nem por fixar-se o olhar na ponta do nariz. O yoga, segundo os especialistas, é a identidade da psique(jîva) com o Si Mesmo transcendental". Observa o Kula-Arnava-Tantra (9.30)

Ady Guru – O primeiro mestre do Hatha Yoga

A criação do Hatha Yoga, segundo a tradição Hindu, se deve a Goraksha Nâtha e ao seu mestre Matsyendra Nathâ. O nome Matsyendra (senhor do peixe) pode se referir a um pescador ou num contexto simbólico, representa realização espiritual.

As histórias dos mestres do Hatha Yoga se confundem com as lendas e mitologias indianas. Nas histórias tibetanas sobre os oitenta e quatro Maha Siddhas, encontra-se a lenda de Mina Nathâ (provável Matsyendra), um pescador da baía de Bengala, que ao fisgar um peixe enorme, foi puxado para o mar, indo parar no estômago enorme do peixe. O Senhor Shiva, naquela época criara no fundo do oceano um local secreto para ensinar sua doutrina à sua esposa Umâ. Muitos peixes foram atraídos pela luminosidade deste local. Foi então que o pescador pôde ouvir os ensinamentos de dentro do estômago do peixe. A certa altura a Deusa caíra no sono. Quando Shiva perguntou: Estás ouvindo? um sim fez-se ouvir de dentro do peixe. Usando seu terceiro olho, Shiva penetrou com o olhar o estômago do monstro marinho e lá encontrou Mîna. E disse alegremente: Agora vejo quem é o meu verdadeiro discípulo.

A partir de então, o Ady Guru (Mestre primordial do Yoga) o iniciou. Mîna passou doze anos praticando os ensinamentos do mestre, dentro da barriga do peixe. Quando este, foi capturado por um pescador, Mîna já era um mestre realizado que passou depois seus ensinamentos a Goraksha.

Existem várias outras histórias de mestres sucessores, a exemplo de Caurangî. Filho do Rei Devapâla, da dinastia Pala de Bengala, rejeitou sua madrasta que tentou seduzi-lo. Para vingá-lo, certo dia, ela feriu de arranhões o próprio corpo e apontou Caurangî como culpado. Confiando em sua esposa, o rei Devapâla, ordenou aos carrascos que abandonassem o príncipe na floresta, depois de decepar-lhe os braços e pernas. Mîna Nathâ apareceu na frente do príncipe agonizado.

O mestre o iniciou e lhe prometeu que, se tivesse êxito, nas práticas seus membros voltariam a crescer. Após doze anos na floresta, certa noite, uma caravana de ouro e pedras preciosas acampou nas proximidades. Caurangî, oculto pela escuridão, chamou-os e perguntou quem eram. Temerosos, se identificaram como simples mercadores de carvão.

No dia seguinte, ficaram horrorizados quando viram a arca que levavam, cheias de carvão. Lembraram da voz espectral do dia anterior e saíram na busca de Caurangî. Ficaram chocados quando viram o homem sem membros, apoiado numa árvore, mas como parecia ser uma boa pessoa, confessaram sua mentira e lhes pediram ajuda. Sem saber o que se passava, Caurangî, disse-lhes que se tivesse alguma coisa a ver com o acontecido, suas mercadorias se transformariam no que originalmente eram. Quando os mercadores foram examinar suas arcas, encontraram novamente seu ouro. Surpreso, Caurangî lembrou da promessa de seu Mestre e por meio de visualização fez crescer de novo seus membros.

Através do simbolismo desta lenda, podemos aprender como o Yoga pode nos ajudar a alcançar, com a prática persistente, o domínio do corpo, a perfeição e a cura.

O equilíbrio das forças vitais

A saúde e o domínio físico preconizado pelo Hatha Yoga são alcançados através da canalização da energia vital, a partir da conjunção das forças dinâmicas que atuam no corpo e na mente. São elas: as energias ativas (Há = sol) e as energias passivas (Tha=lua). A força vital se polariza ao longo do eixo da coluna vertebral. O pólo dinâmico, simbolizado por Shakti, localiza-se na base da coluna, e o pólo estável, simbolizado por Shiva, se localiza na cabeça.

O fluxo vital, que perpassa pela coluna, sobe e desce. Pela esquerda temos o canal de energia passivo, que tem o efeito de esfriar, (nadî idâ) e pela direita temos o canal ativo que tem o efeito de esquentar (nâdî pingalâ)). Esta energia bipolar se equilibra no canal central (nadî sushumnã).

Uma outra interpretação, mais profunda, para a terminologia Hatha Yoga é o equilíbrio das oscilações do corpo e da mente. Uma vez que a lua oscila mensalmente, do vazio ao cheio, da sombra à luz, corresponde às instabilidades físicas e psíquicas humanas. Enquanto o sol que desconhece a sombra, está sempre reluzente, corresponde à luz espiritual do Ser, a chama eterna da vida. Desta forma, o objetivo da prática é alcançar o equilíbrio físico, mental e emocional de modo a manter acesa as qualidades espirituais. Quando a luz que habita nosso interior ganha expressão na existência, alcançamos a realização do Ser. Podemos assim nos tornar um ser humano melhor, mais felizes, serenos e contribuir para o impulso evolutivo da vida.

Na prática do Yoga, as agitações internas refletidas no corpo são acalmadas através das posturas, com ajuda da respiração, modificamos o estado interior e na meditação, alcançamos a libertação e descobrimos quem realmente somos diante do universo.

As posturas do yoga foram desenvolvidas com o objetivo de harmonizar a força vital no corpo de modo a equilibrá-lo, fortalecê-lo e curá-lo. É o que chamamos hoje de Yoga –terapia.

ÀSANAS

Àsanas são posições psicofísicas. Posturas que integram corpo e mente, através de alongamentos com consciência corporal. São exercícios inteligentes, onde a mente reconhece o corpo e o utiliza como seu instrumento. Assim, auxiliam no controle dos sentidos, no predomínio da vontade sobre os instintos e no desbloqueio das “amarras emocionais” registradas no corpo. Desta forma, a prática do Àsana transforma o corpo denso, em luminoso e sutil. Em vez de obstáculo, o veículo físico torna-se um templo onde a alma habita.

O Hatha Yoga foi a escola que mais se dedicou ao trabalho com o corpo. Costuma-se abordar as diversas modalidades de Yoga como se houvessem vários Yogas. Mas na verdade o Yoga é uma coisa só. Como Diz Iyengar (B.K.S**.** Iyengar. ***A árvore do Yoga***. São Paulo. Editora Globo. 1988)

“A ciência da mente é chamada Raja Yoga; a ciência da inteligência, Jñana Yoga; a do dever, Karma Yoga, e a da vontade, Hatha Yoga. Para os autores dos textos antigos, esses nomes eram como as teclas de um piano. O teclado tem muitas teclas mas a música é uma só. Da mesma maneira, existem palavras que os indivíduos usam para expressar suas maneiras de praticar Yoga, e são vários caminhos que percorrem até alcançar o ápice de sua arte, mas o yoga é um só, da mesma forma como Deus é único, embora seja chamado por outros nomes nas diferentes culturas.”

O Texto clássico ***Hatha Yoga Pradîpikâ*** deixa claro que sua meta é a mesma postulada pelo Raja Yoga: a união com o espírito supremo. Diz o texto:

Assim como o sal torna-se idêntico à água pela união com ela, assim também chama-se êxtase (samadhi) à identidade da mente com o Si mesmo.

Quando a mente e a força vital fundem-se e dissolvem-se, o equilíbrio resultante deste estado, chama-se êxtase.

Este estado de equilíbrio, que é a identidade do centro do Ser individual (jîva-âtman) com o centro do Ser total(paramâtmam), na qual todas as conceitualizações desaparecem, chama-se êxtase.

Neste sentido, o trabalho corporal no Yoga visa desbloquear no corpo as vias energéticas para se chegar à consciência universal. O corpo é a primeira referência que temos sobre nós mesmos, é o que nos separa do mundo. Portanto, a libertação e o resgate da unidade começam pela via física que no Yoga, não está separada da mente. Mas é essencial a consciência de que não estamos fazendo um mero exercício físico. Sendo um dos maiores expoentes do Hatha Yoga da atualidade, Iyengar nos ensina a profundidade do Ásana, "O corpo não pode ser separado da mente, nem a mente pode ser separada da alma. Ninguém pode definir seus limites. Na índia, o àsana nunca foi considerado uma prática estritamente física, tal como o Ocidente o Vê. Contudo, até mesmo na Índia, muitas pessoas estão começando a pensar desta maneira, porque assimilaram esta noção dos ocidentais, cujas idéias refluíram para o oriente.

Pedro Kupfer (***Yoga Prático***. Fundação Dharma. Florianópolis. 2001. pág. 69) frisa que "Pode-se dedicar uma vida inteira aos ásanas, e nem por isto estará fazendo Yoga. O que faz a diferença é a atitude que está por trás dos exercícios. E com a atitude correta vem uma série de outras coisas: alinhamento, inteligência corporal, respiração consciente, despertar das experiências do corpo sutil, transformação do organismo; tudo isto num processo que poderíamos chamar de alquimia corporal".

Para Iyengar, no àsana, você encontra todos os preceitos do Yoga, desde o das normas éticas (yamas) como o princípio da não violência (Ahinsa) até a iluminação ou êxtase (samadhi). A prática começa com uma atitude superficial, da intenção e do esforço de realização. Na permanência, todos os sentidos se voltam para a consciência da sensação e reconhecimento físico e energético, levando, com o tempo de prática, à integração da mente e o corpo, à comunhão e unificação do Ser, o que amplia a sensibilidade para se chegar à sabedoria do corpo. Como explica Iyengar (A árvore do Yoga pág. 84):

A mente age como uma ponte entre o movimento muscular e a ação dos órgãos da percepção, introduzindo o intelecto e ligando-o com todas as partes do corpo- fibras, tecidos e células, mesmo os poros mais superficiais da pele. Quando a mente entra em ação, surge em nós uma nova percepção. Observamos com atenção e lembramos da sensação da ação. Sentimos o que está acontecendo em nosso corpo. A mente discriminativa analisa a sensação da parte da frente, de trás, de dentro e fora do corpo. Este estado é conhecido como ação reflexiva.

Finalmente, quando existe uma sensação total da ação sem quaisquer flutuações no alongamento, então a ação conativa, a ação cognitiva, ação mental e a ação reflexiva se reúnem todas para compor a conscientização plena, do âmago à pele e da pele ao âmago do Ser. Esta é a prática espiritual do Yoga.

Diante destas prerrogativas, quem considerar a prática de ásanas como atividade meramente física, desrespeita a essência do Yoga. O movimento e a permanência nas posturas são considerados uma oração com o corpo. Uma postura executada com atenção e harmonia pode nos devolver o equilíbrio interior. A prática de ásanas do yoga é também uma meditação. A mente se concentra e o interior se estabiliza.

Sabemos que a mente gera constantes tensões musculares. Mas ela também pode promover o relaxamento. Quando a mente concentra no corpo, ajuda a relaxá-lo. Quando os músculos, antes tencionados se descontraem, emanam uma sensação que ajuda a acalmar ainda mais a mente. Como numa via de mão dupla, a mente relaxa o corpo e o corpo relaxa a mente.

Este trabalho integrado de mente-corpo permite ainda, o desenvolvimento da sensibilidade para a descoberta das camadas mais sutis do Ser. Além do corpo físico, ou grosseiro, da nossa constituição anatômica, temos o corpo bioenergético, constituído pelo sistema nervoso e prânico (energia vital), o corpo mental constituído pelo intelecto e intuição divina, e o corpo interior, o plano da energia divina que é a suprema bem-aventurança. Como diz George Feuerstein (A Tradição do Yoga. Pág.461)

"O corpo-mente do ser humano não é o que parece ser: um limitado tubo digestivo ambulante. Basta-nos relaxar ou meditar para descobrir que este popular estereótipo materialista não é verdadeiro, pois, são nessas condições que começamos a perceber a dimensão energética do corpo e o espaço profundo da consciência... O relaxamento e a meditação substituem a imagem que normalmente temos do corpo, por uma percepção do fato de que nós somos um processo fluídico intimamente ligado a um todo maior e vibrante. Nessa experiência, os limites do ego perdem sua rigidez.A física quântica nos diz que todas as coisas estão interligadas e que a ideia de que eu sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão ".

Sair da consciência grosseira e alcançar a leveza e sensibilidade para vivenciar o plano sutil da energia divina, esta é a tarefa em que devemos nos empenhar, atingindo assim o estado de contemplação mais elevado.

Esta contemplação se alcança mediante a integração do corpo, respiração, sentidos, inteligência e da união do Eu com o Eu Cósmico, com a plenitude da existência. Mediante a busca desta magnitude, o Yoga é uma prática para a vida toda. Num processo de evolução constante, como é no universo.

PADMI YOGA

Consciência e respiração

Selvaraja Yesudian (Ioga e Saúde. Editora Cultrix. São Paulo. 1989. Pag.103), divide o Hatha Yoga em três partes: controle da consciência, o controle da respiração(pranayama) e as posturas físicas(ásanas).

Estes três elementos estão vinculados um ao outro. Para se atingir um estado de concentração é preciso adotar uma postura e uma respiração correspondente. Para se alcançar a postura ideal é necessário unificar a consciência. Para isto, é necessário encontrar um ritmo respiratório próprio.

O objetivo é difundir a consciência a todas as partes do corpo, igualmente e,com isto, animá-lo. Com o tempo de prática pode-se adquirir o poder de dirigir as correntes vitais de energias, mediante a simples concentração do pensamento.

No cérebro está a sede da consciência que é responsável pela inteligência, nos permitindo entender o corpo. As células cerebrais são instrumentos do Eu para que se aposse do corpo e o transforme em seu veículo de expressão no mundo. Quando a consciência se estende ao corpo, o Eu se torna Senhor e pode dominá-lo, transformá-lo num instrumento. A consciência pode desenvolver as células nervosas até que estas se tornem hábeis apara dirigir correntes mais sutis de energia vital que é o prana. O segredo está na concentração que pode ativar e despertar regiões do corpo desvitalizadas.

Quando concentramos, os pensamentos se unificam e toda a energia se direciona para o objeto focado. É por isto que quando dirigimos a atenção para uma região do corpo por um certo tempo, sentimos uma sensação de calor ou formigamento provenientes do aumento da circulação sanquínea no local que a consciência se apossou. Portanto, é a consciência que conduz o fluxo sanguíneo, nervoso e de prana, devolvendo a vida e despertando o corpo. Para isto, devemos concentrar na região a ser trabalhada como se seu Ser estivesse todo ali.

Por exemplo, se a pessoa estiver com os intestinos preso é sinal que os nervos do cólon abdominal estão preguiçosos, carecem de calor. A concentração nesta área vai conduzir o fluxo de sangue para o local e provocar a sensação de cólica que se acentua quando a pessoa imagina o cólon se mexendo. Os iniciantes que não conseguirem o feito na primeira tentativa não devem desanimar, visto que o exercício de integrar a consciência ao corpo requer tempo e prática. É isto que faz os yogues mais adiantados, capazes de acelerar ou interromper processos digestivos, através da concentração.

Alguns yogues dão demonstrações de poder sobre o veículo físico, a exemplo dos monges tibetanos que controlam a temperatura do corpo, enfrentando o frio das montanhas dos Himalaias, e de outros sadhakas(praticantes) que controlam os batimentos cardíacos e a respiração ao serem enterrados vivos.

Através da prática constante do Yoga, podemos alcançar saúde e equilíbrio. Como por exemplo, melhorar o processo digestivo e metabólico, superar ou prevenir resfriados, alcançar uma maior disposição, desfazer as tenções do corpo para se sentir melhor e desenvolver o potencial da consciência no sentido físico e metafísico.

A consciência é matéria espiritual na dimensão eterna do Ser. Ela não se limita ao corpo. Simplesmente o usa como meio de expressão. O Hatha Yoga liberta a consciência dos limites físicos e sensoriais. Desta maneira, extingue o medo da morte, pois o sádhaka (praticante) descobre outros níveis do seu Ser e não mais se prende ao que é aparente.

O Eu superior pertence ao reino do invisível aos nossos olhos, vive na eternidade da vida cósmica. O Yoga nos mostra o caminho para vivenciar esta realidade. Mas a experiência é única em cada indivíduo.

Funções do Ásana

Dentro do que foi dito até agora sobre a prática de ásanas, podemos dizer que estes atuam em três níveis:

1) Nível físico (anatômico –fisiológico): massageia órgãos e vísceras ; flexibiliza as articulações; melhoram a mobilidade; alonga e fortalece os músculos, evitando problemas na coluna e articulações; exerce importantes efeitos direta ou indiretamente, sobre o sistema nervoso e endócrino, através das flexões da coluna vertebral e/ou da pressão sobre gânglios e plexos nervosos *; ativa a circulação sanguínea mediante o desbloqueio dos músculos e principalmente por provocar pressão alternada no coração e ainda o alívio do mesmo (udhyana bandha, bhujangásana, dhanurásana, sarvangásana, viparita karani e halásana) ; desintoxica o organismo e favorece a digestão e excreção; massageia e fortalece os órgãos ao executar movimentos de contração e extensão. Por exemplo, o bhujangásana, dhanurásana e salabhásana, alongam os músculos abdominais e contraem os das costas. Já o Yogamudra, o pachimotanásana, o Padahastasana e o halásana, ao contrário, alongam os músculos costais e contraem os abdominais.

* Através da medula espinhal os impulsos nervosos descem pelos feixes do sistema nervoso que se ramificam pelo corpo. Esta rede de nervos é acoplada em todos os tecidos. Onde as conexões nervosas são destruídas, existe a paralisia e onde estas são ineficientes existe o mal funcionamento e a doença. Como os impulsos nervosos se originam do cérebro, as posturas invertidas irrigam e oxigenam o mesmo, fazendo com que os sentidos sejam desenvolvidos e também melhorando a memória, vontade e disposição.

2) Nível emocional – mental: harmoniza emoções; clareia pensamentos; desenvolve o autodomínio, o auto-conhecimento, a auto-estima; aprofunda a intuição, mediante a dissolução de tensões e contraturas, além de dar consciência do corpo que possibilitará maior capacidade de relaxamento e integração consigo e com o mundo.

3) Nível sutil(energético): desobstrui os nadis (condutos de energia do corpo sutil); melhora a circulação de prana (energia vital); equilibra e desperta os chakras (centros de energia); aumenta a disposição e saúde.

Uma vez que os ásanas atuam nestes três níveis, eles têm a função de purificação do corpo físico, energético, mental e emocional; de desbloquear o fluxo de energia e de conservar a estrutura anatômica – fisiológica – psicológica e energética

A postura como expressão corporal deve ser "estável e confortável" (*Sthira Sukham Ásanam*) como diz Patânjali nos Yoga Sutras. Ele se referia as posturas de meditação para que favorecessem o fluxo respiratório e a estabilização da mente. Já o Kularnava Tantra ressalta que através das posturas se alcança força e firmeza.

De acordo com Iyengar (A Árvore do Yoga. pág.94) deve se encontrar a permanência e repouso no ásana que dá firmeza ao corpo, equilíbrio no pensamento e benevolência do espírito. A permanência envolve ação ou esforço inicial em manter a postura. Repousar significa reajustar-se para que os segmentos corporais sejam posicionados em seus devidos lugares, a distribuição do peso do corpo equilibrada pelos músculos, ossos, usando através da mente, a medida da inteligência até que a sensação seja de descanso e apaziguamento. A mente deve experimentar a tranqüilidade e a calma dos ossos, das articulações, dos músculos, das fibras e das células.

Devemos ter em mente ao praticar os ásanas que estamos desempenhando um trabalho artístico de lapidação do corpo para que se liberte do peso da matéria de maneira que vislumbre a alma, o Eu.

A execução perfeita do ásana mantêm as células do corpo e mente, sadias para que o Ser se expresse plenamente. Para isto é preciso observar:

1 - A permanência consciente, estável e confortável até sentir a unidade

2- A regularidade da prática é fundamental para se alcançar a flexibilidade, a consciência corporal e o relaxamento na postura.

3- É importante sentir prazer em realizar uma postura. Ao sinal de uma pequena tensão muscular ou psíquica deve-se relaxar e permanecer, mantendo uma progressividade no alongamento. Mas procurar evoluir na postura sem violentar o corpo

4 - A passagem de uma postura para outra deve ser a mais harmônica possível como se estivesse realizando uma dança sagrada.

5 - É preciso direcionar o fluxo de energia para a região do corpo a ser trabalhada e ao mesmo tempo estar consciente do corpo como um todo.

6- Conjugar a respiração com o movimento e na permanência usar a expiração para relaxar a musculatura.

A respeito do item que trata da canalização de energia para a região do corpo trabalhada, podemos realiza-la através da mentalização na forma de um diálogo positivo com cada parte do corpo ou através da visualização de luzes nos chakras ou nos músculos, articulações, nervos etc. Geralmente usamos o azul para relaxar, o verde para devolver a saúde, o violeta e o lilás para purificar e o dourado, amarelo e laranja para ativar.

Uma outra observação sobre este item é a questão de como concentrar na área do corpo, estimulada na postura e ao mesmo tempo perceber o corpo inteiro? É que devemos observar se, por exemplo, durante o alongamento posterior da perna, não estamos tencionando o ombro; Se ao jogarmos o peso do corpo para o lado direito, o lado esquerdo não está desalinhado, em desequilíbrio, gerando contrações musculares onde não deve haver.

Sobre o último item do procedimento respiratório, diz Iyengar (A árvore do Yoga. pág. 97) “Quando estamos realizando um ásana, só podemos estender plenamente o corpo se sincronizarmos a respiração com o movimento”. Ele lamenta o fato de alguns professores ocidentais ensinarem seus alunos a reterem a respiração na execução de um ásana: “Quando agimos desta forma, estamos atentando para a postura ou para a respiração? Ao inspirar e expirar, o cérebro acompanha este movimento como o balançar das folhas. Quando prendemos o ar, o cérebro deixa de se movimentar, paralisa. Portanto como encontrar calma no corpo? O ásana realizado com base na inspiração redundará apenas em ação física, ao passo que o baseado na expiração e vital e orgânico, produzindo ação fisiológica e saúde celular.”

O correto é permanecer numa postura soltando o ar e ao mesmo tempo soltando os músculos, até que se alcance o relaxamento das tensões desnecessárias. Para Iyengar, a expiração é como um laxante que ajuda a desfazer a tensão do corpo.

Mas quando o corpo encontra um estado de equilíbrio e unificação, o Ser se torna inteiro, o fluxo respiratório fica natural, assim, não há mais necessidade de se preocupar com a respiração, pois isto impediria que você descubra outras camadas sutis, outras coisas a respeito do que o ásana está proporcionando no seu corpo-mente.

Portanto, na permanência a respiração deve ser livre. Sentir o movimento da respiração pelo corpo é fundamental para desobstruir as tensões, o fluxo de energia e integrar a consciência. No entanto, na execução temos uma regra simples: Inspira-se ao elevar e expira-se ao abaixar. Expira-se ao executar as torções. E nas posturas musculares expira-se, recolhendo o abdome ao executar a postura.

As primeiras posturas que surgiram no universo do yoga são os dhyanásanas: posturas de meditação. Existem poucas referências dos ásanas praticados hoje, nos registros mais antigos do yoga. No Rig Veda, encontramos pranayamas, mantra, meditação, os ásanas aparecem mais tarde, nas escolas de Hatha Yoga. Mas os ásanas continuaram evoluindo. Por exemplo, a saudação ao sol que conhecemos, não é citada nos clássicos do Hatha Yoga.

O clássico Gheranda Sanhita II,2 fala de 84.000 ásanas, destes, 84 são melhores e 32 preservam e recobram a saúde são eles:

1)Siddham (posição perfeita)

2)padman (lótus)

3) bhadram (posição feliz ou suave)

4) muktam (livre)

5) vajram (Adamantina)

6) swastika (próspera)

7) sinham (leão)

8) gomukha (boca de vaca)

9) Vira (herói)

10) dhanur (arco)

11) mritam (cadáver)

12) guptam (secreta)

13) matsyam (peixe)

14) matsyendra (do mestre do Hatha Yoga)

15) goraksha (do discípulo de Matsyendra)

16) paschimottana (extenção posterior)

17) utkatam (força)

18) sankatan (arriscada)

19) mayuram (pavão)

20) kukkutam (galo)

21) kurma (tartaruga)

22) Uttana Kuramanam (tartaruga sob intenso esforço)

23) Manduka (rã)

24) Uttana manduka (rã sob intenso esforço)

25) vriksha (árvore)

26) garuda (águia)

27) vrisham (touro)

28) salabha (gafanhoto)

29) makara (crocodilo)

30) Ustram (camelo)

31) Bhujangam (serpente)

32) Yogasana

De acordo com os livros clássicos Geranda Samhitâ e o Hatha Yoga Pradipikâ , existem 84 posturas boas para a humanidade que se originaram e se desenvolveram a partir de 8 posturas básicas. Estas 8 posturas embasaram os critérios seletivos para uma prática de ásanas equilibrada e completa:

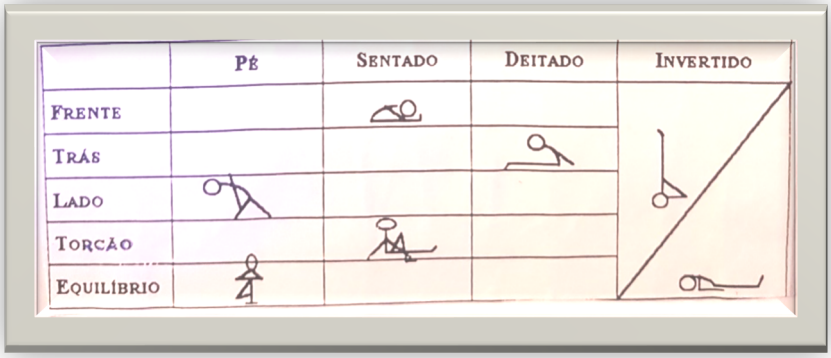
1) Vrikshásana
2) Trikonásana
3) Paschimonttanásana
4) Matsyendrásana
5) Bhujangásana
6) Sirshásana
7) Padmásana
8) Shavásana

Critérios seletivos

Para compor uma prática de yoga (yoga sádhana) com o mínimo de exercícios, mas com resultado satisfatório e sem “efeitos colaterais “, devemos seguir dois critérios

a) A força de atração da terra sobre a corrente sanguínea
b) O equilíbrio e movimentação da coluna vertebral

No primeiro critério, os ásanas são em pé, sentado, deitado e invertido. No segundo, os ásanas devem ser de flexão, extensão, lateroflexão e torções.



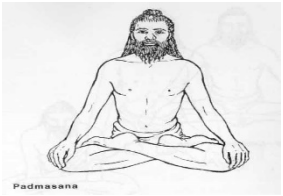
* Dois critérios suplementares incrementam a prática: os ásanas de abertura pélvica e os ásanas musculares. Por exemplo:

Bakásana

upavishta konásana

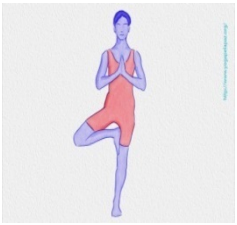
Efeitos psicofísicos das oito posturas básicas:

- Das oito posturas básicas do Yoga, quatro massageiam e fortalecem a coluna, através das flexões para frente, para trás, para o lado e torção.



Pádmásana (p. do lótus): Estabilidade física e mental, acalmando assim, o sistema nervoso.

Matsyendrasana: Beneficia o sistema nervoso, o fígado, o pâncreas, o baço, os intestinos e rins. Rejuvenesce todo o organismo por assegurar mais suprimento de sangue às vértebras e aos nervos que partem da medula.

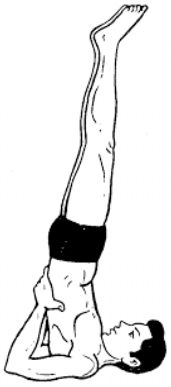


Vrikshásana (postura da árvore): As posturas de equilíbrio são indicadas para aumentar a concentração, o autodomínio, a autoconfiança, a determinação e vontade.

Trikonásana (p. do triângulo): Corrige escoliose leve. Fortalece as vértebras e músculos laterais. Melhora a capacidade pulmonar devido ao alongamento dos músculos que envolvem as costelas.

Bhujangásana (postura da cobra): Contrai os músculos lombares e costais, enquanto alonga os músculos do abdome e do peito. Isto produz irrigação nos nervos simpáticos, vitalizando todo o abdome e tronco. Previne cálculo renal, ao estimular o rim. Possui efeito estimulante para a tireóide. Indicado para hérnia de disco e problemas respiratórios.

Paschimottanásana (p. de alongamento posterior): Em função da contração abdominal, pressiona e massageia, os órgãos e músculos do abdome. Corrige lordose, pois alonga os nervos lombares e sacros, melhorando assim, as funções dos órgãos das extremidades inferiores. Indicado para constipação, inapetência, insuficiência hepática e renal.



Sarvangásana (postura completa ou da vela): Uma das posturas que possui um maior número de benefícios para o corpo e mente. Inverte o efeito da gravidade sobre o corpo. Os órgãos da parte superior do corpo, que recebem um fluxo menor de sangue, são irrigados, por isto o coração atua com menor esforço, ajudando assim, a relaxar os músculos cardíacos. A compressão do queixo no peito, evita a excessiva ocorrência de sangue na cabeça, em consequência disto, a tireoide, as amídalas, as glândulas dos ouvidos, timo e os pulmões são especialmente irrigados. Indicado para prisão de ventre, cura de varizes e hemorroidas.

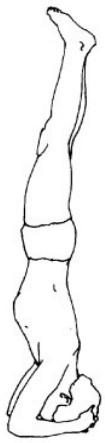
Para as mulheres, afasta a ameaça de irritação e catarro no útero. Bom para quem quer controlar melhor os impulsos sexuais. Estimula as faculdades mentais e memória. É um exercício rejuvenescedor e revigorante.

PADMI YOGA

Viparita Karani (postura de inversão): Promove uma irrigação no cérebro, com menos estímulo à glândula tireóide, pois o queixo fica menos pressionado na garganta. É indicado para desenvolvimento mental de crianças com dificuldades intelectuais. Promove o rejuvenescimento facial.

Matysásana (Postura do peixe /compensação da invertida): Elimina rigidez nas vértebras cervicais e dorsais. Amplia a capacidade respiratória. Regula a glândula tireoide. Bom para resfriados e amídalas purulentas.

Sirsháshana (posição sobre a cabeça): Promove uma intensa irrigação no órgão mais importante do corpo: o cérebro, pois é dele que em o comando para todo o funcionamento motor e orgânico. Muitas desordens nervosas são causadas pela inadequada nutrição do cérebro. Por isto, esta postura é indicada para neurastênicos. Boa para melhorar a visão, a audição e coração. Desenvolve as faculdades mentais superiores como telepatia, clarividência. As posturas invertidas são contra indicadas no caso de hipertensão arterial.



Shavásana (postura do cadáver): Considera a postura mais difícil do Yoga, pois requer o grau máximo de descontração muscular. Esta postura acalma, recupera a harmonia, a autodeterminação e o equilíbrio orgânico e psíquico.

Outros critérios:

Além dos critérios de movimentação da coluna vertebral, aberturas pélvicas e posturas de força, algumas escolas, como o Satyananda Yoga, aplicam o Pavana Muktásana para liberar as articulações do corpo no início da prática de ásanas (podendo ser aplicado também entre as posturas). É comum também usar o Surya Namaskar (Saudação ao Sol) para aquecer o corpo e prepará-lo para as posturas avançadas. Já Iyengar recomenda as posturas de pé também para aquecer e fortalecer o corpo de maneira a criar resistência e flexibilidade para as outras posturas.

Serão estas posturas que veremos agora:

Pavananmuktásana (liberação de ar)

Exercícios sutis que liberam a energia

- OBS: no início do curso vimos a série do Pavana Muktásana da escola Brahma Vidya Laya, agora apresento o Pavana do Satyanada Yoga. (Bihar school of Yoga – Swami Satyananda Saraswati)

O pavana muktásana ajuda a desenvolver a consciência dos movimentos corporais e dos efeitos sutis sobre os diversos níveis do ser humano, desbloqueando a energia e melhorando a circulação do prana. Sua prática regular contribui então para a promoção da saúde global, do corpo, da mente e das emoções.

Há três grupos (ou séries): anti-reumática, digestiva e energizante (Shakti Bandha).

O primeiro grupo pode ser praticado (quase) sem contra indicações, sendo muito útil para pessoas debilitadas ou que não possam realizar exercícios vigorosos, como hipertensos, cardíacos e pessoas com artrite e reumatismo. A série elimina os bloqueios nas articulações, melhora a coordenação, a atenção e a confiança.

O segundo grupo é destinado a fortalecer o sistema digestivo, sendo especialmente benéfica para pessoas que sofrem de indigestão, constipação, flatulência, acidez, inapetência, diabetes e distúrbios do sistema reprodutivo. É uma séria mais intensa que a primeira, trabalhando ativamente a região abdominal, por isto deve ser evitada em caso de hipertensão, problemas cardíados e problemas na região lombar (ciática, hérnia de disco).

O terceiro grupo visa promover a circulação de energia no corpo. Como os asanas são mais ativos, é recomendado a pessoas com boa saúde, devendo ser evitado em caso de doenças graves.

Série-Antireumática

Estes exercícios influenciam beneficamente as juntas e órgãos do corpo. Embora pareçam muito simples, tem efeito sutis em quem pratica. Este grupo de exercício em sânscrito chama ***sukshma uyayama*** que significa “exercícios sutis”.

Esta série pode ser feita no início da sessão diária de ásanas para soltar as juntas e tornar os músculos flexíveis. Indicada para iniciantes e para aqueles que estão fracos ou doentes, que possuem problemas do coração , pressão alta ou ainda para pessoas que tem o corpo muito rígido.

Antes de começar pavananmuktásana pratique shavásana para relaxar mental e fisicamente: Deite-se de costas pernas e braços separados, palmas das mãos voltadas para cima. Relaxe todos os músculos e juntas, contraindo os músculos na inspiração e relaxando na expiração. Torne leve cada ponto de tensão. Sinta seu corpo e torne a respiração consciente. Veja se ela está natural espontânea, não forçada. Durante a observação da respiração, não anule os pensamentos. Simplesmente observe-os como uma testemunha, sem estar emocionalmente envolvido com eles. Seu objetivo é o relaxamento do corpo e da mente. Esqueça os problemas pessoais e coletivos. Depois de alguns minutos, mova vagarosamente seus braços e pés, vire-se de lado e sente-se. Agora você está preparado para começar o pavananmuktásana.

Série-anti-gástrica

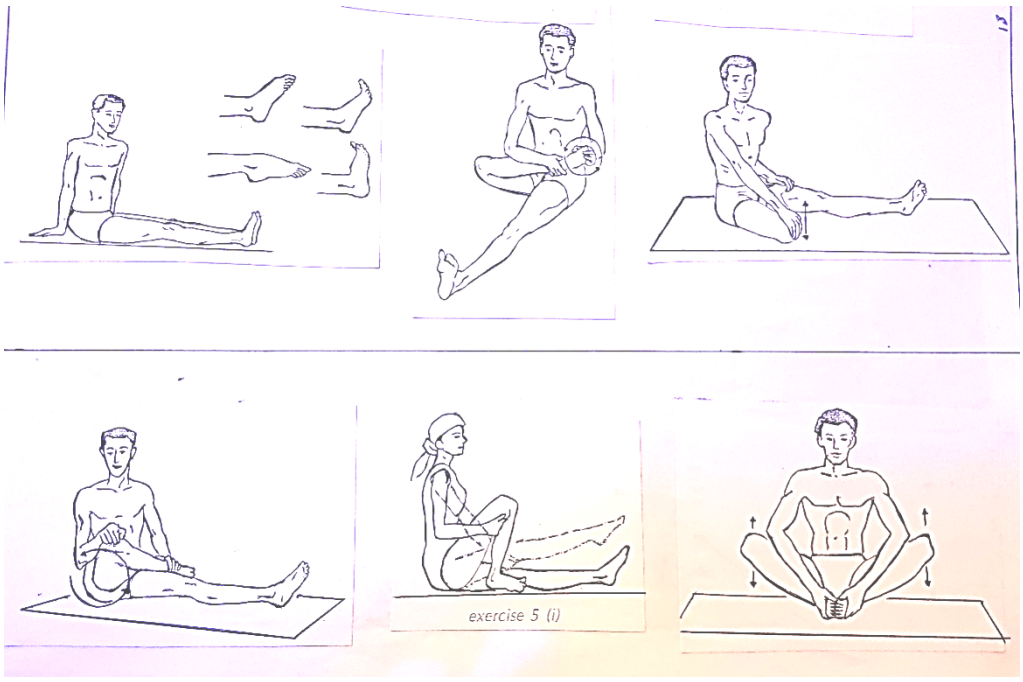
Esta série é usada para remover gases e ar no estômago e intestinos. As pessoas que sofrem de constipação e indigestão vão encontrar nestes exercícios um remédio. Esta segunda parte do pavananmuktásana ajuda a preparar o corpo para ásanas de maior dificuldade. É usada também como terapira de reabilitação para pessoas com todos os tipos desordens neuro-musculares, ossos quebrados etc...

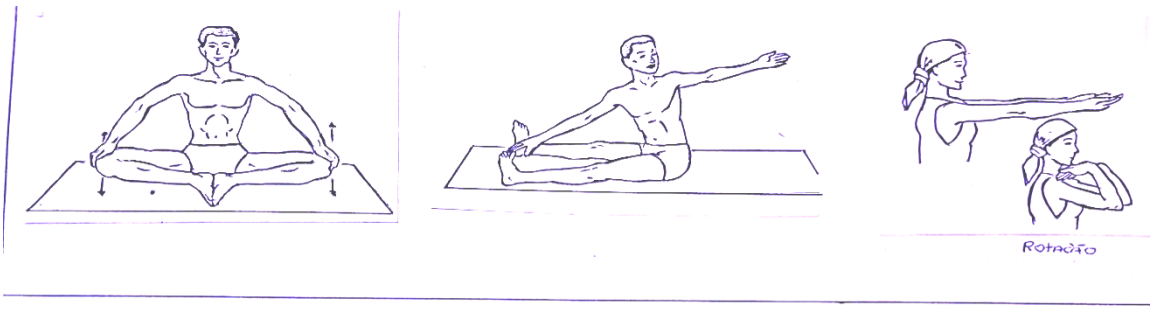
Série Energética

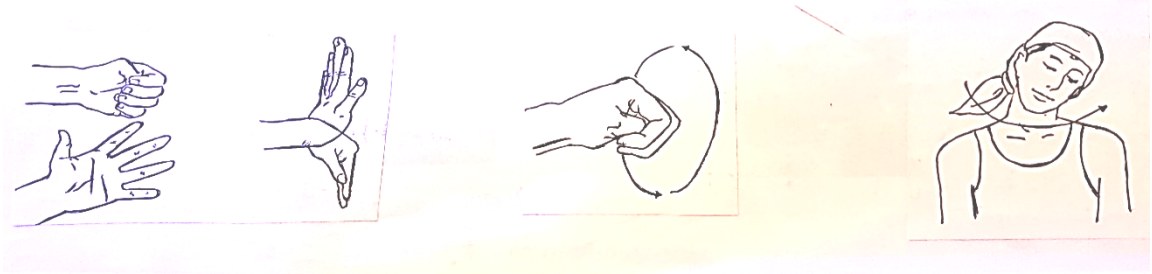
O grupo energético é composto pelos chamados shakti bandha ásanas e são destinados a melhorar o fluxo de energia, desobstruindo as nadís, os canais por onde passa o prána, desfazendo bloqueios neuromusculares. Essa série é muito útil para pessoas com vitalidade reduzida e também para contornar estados depressivos.

PADMI YOGA

Pavana Muktásana - Série antireumática

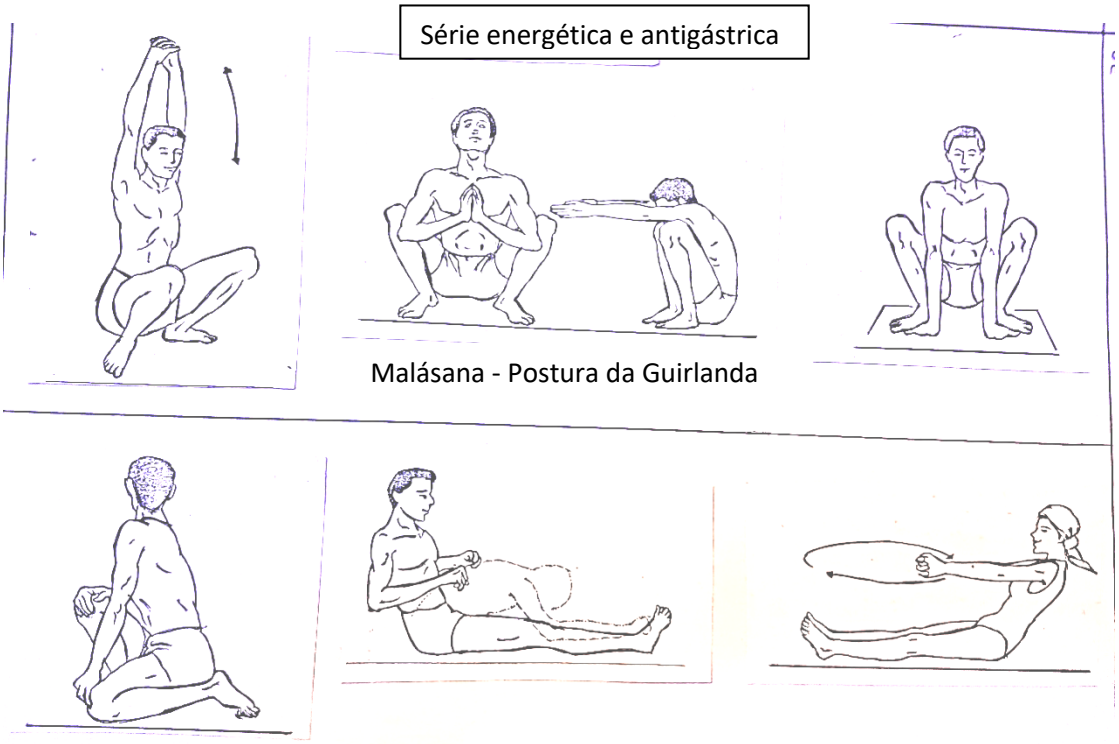




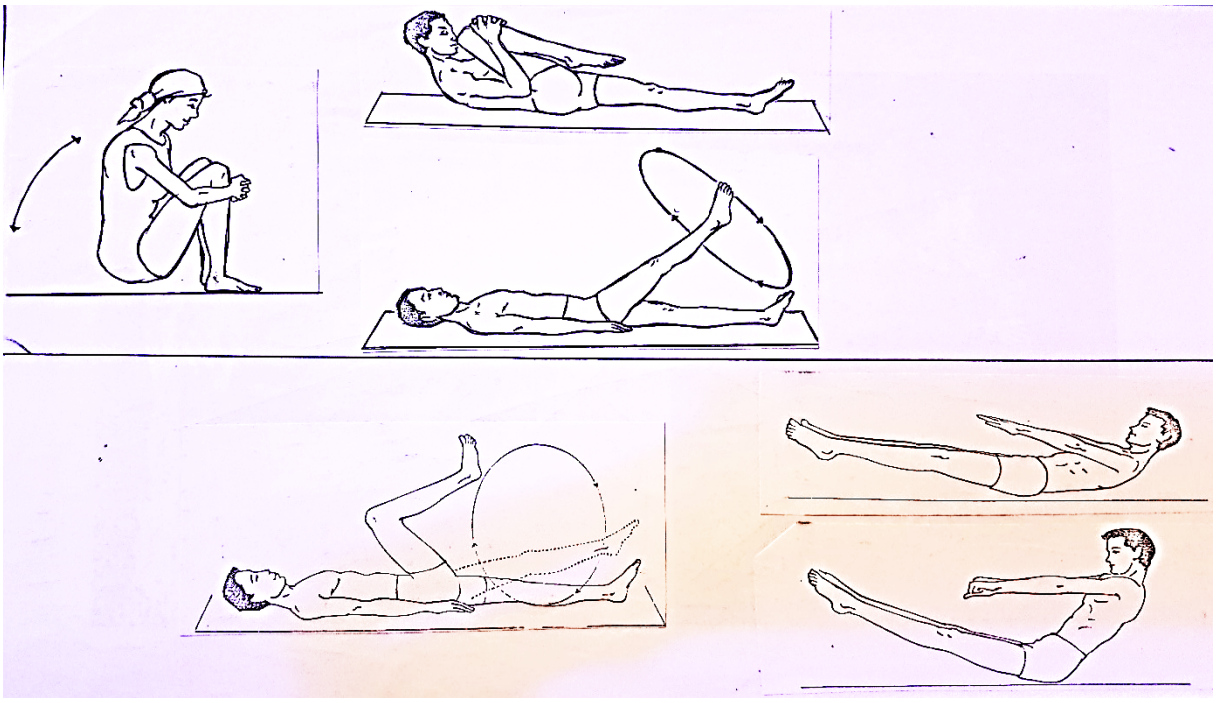


PADMI YOGA

Série energética e antigástrica



Malásana - Postura da Guirlanda



PADMI YOGA

SURYA NAMASKAR: SAUDAÇAO AO SOL

O Surya Namaskar pode ser considerado um exercício de ascese. Remonta a tradição indiana de reverenciar o sol como o nascimento da luz que dissipa a escuridão, o princípio de luz e de inteligência que deu origem a vida, a força cósmica guardada em nosso universo interior que nos impele à evolução. Os movimentos para cima e para baixo, para frente e para traz nos colocam em contato com o ritmo natural da vida, de expansão e recolhimento, como é a respiração. A seqüência de exercícios, de rica beleza plástica, produz calor, libera a bionergia, ativa a circulação sanguínea, ativa o metabolismo, massageia, flexibiliza e fortalece a coluna, beneficiando a medula e nervos raquidianos; regularizando assim, o sistema nervoso; atua nas principais cadeias musculares, alongando e tonificando. No nível sutil, ativa os centros energéticos, favorecendo a saúde física e psíquica. Lembrando que o Hatha Yoga almeja o corpo diamante, de luz e a Saudação ao Sol objetiva trazer leveza e mais energia a dimensão física do Ser.

A respiração: Os movimentos para cima são feitos com inspiração, os para baixo com expiração. Nas flexões para frente e extensões (flexões para trás) usa-se a expiração. Se for permanecer mais tempo em uma postura, a respiração é livre.

Horário para prática: O melhor horário para se praticar o Surya Namaskar é pela manhã. Contudo, a série pode ser praticada a qualquer horário do dia, exceto antes de dormir.

Quantidade: É bom se praticar todos os dias para se ter o efeito desejado. Pode-se começar praticando a seqüência de exercícios três vezes e ir aumentando, uma vez a cada três dias, chegando a quantidade de execuções que conseguir, sem ir além dos seus limites. Deve-se observar o excesso de palpitações, a falta de ar sufocante e tonturas.

Ritmo: Pode-se começar com um ritmo mais lento de forma a se conscientizar e relaxar os músculos e articulações, depois ir se acelerando aos poucos para se ter o efeito aeróbico de forma a ativar a circulação e o metabolismo.

Indicações: O Surya Namaskar é anti-depressivo, anti-preguiça, anti-reumático, anti-stress, anti-dores musculares, anti-sedentarismo, entre outros.

Contra-indicações: Hipertensos e cardíacos devem executá-lo de maneira mais lenta. Em casos de tensões mais serias da coluna, tendinites nos braços e ombros, consultar um médico.

PADMI YOGA

SURYA NAMASKAR "A"

STREAMLINE YOGA PILATES DANCE

Surya Namaskar

utkatásana

virabhadrása

- O Surya B é mais intenso, pois se faz três vezes os movimentos do adho mukha e urdva mukha svanásana e o chaturanga dandásana e se acrescenta o utkatásana e virabhadrásana1

PADMI YOGA

A dança de Shiva e as partículas do mundo subatômico

O despertar da consciência, descortina o universo em que vivemos e amplia a compreensão do sentido da vida. Podemos, perceber o universo que se cria, a partir da visão e experiência subjetiva, individual e os desdobramentos das nossas ações e escolhas (lei do karma). Podemos perceber o ego como um protagonista da sua própria história que cria seu próprio drama. Podemos perceber também a existência de uma realidade maior, regidas por leis inteligentes, oriunda de uma consciência que é a causa da manifestação e não o efeito. Algumas postulações de alguns cientistas da física quântica vislumbram como Erwim schrodinger, Amit Goswami, vislumbram esta premissa.

A realidade relativa da margem a enganos em relação noção de uma realidade maior e unificada. Este fato dá margens a deturpações na compreensão da vida. Por isto, considera-se a realidade material uma ilusão (Maya). Não que ela seja uma ilusão em si, mas gera distorções por se esconder da realidade oculta.

Num comentário sobre os Vedas a respeito do tema da ilusão do mundo material, Shankaracharya diz (Pedro Kupfer. **Yoga Prático**. Pág. 22)

"O que é este mundo? É sólido? Sabemos que é fabricado de átomos. E o que há entre os átomos é apenas vazio. A física diz que este mundo é fabricado de vazio e umas poucas partículas sólidas. Porque o mundo é aparentemente sólido? Por causa da imensa velocidade dos átomos. Qual é a causa? O movimento. Qual é o resultado? A matéria "sólida".

A física moderna vêm comprovando em suas fórmulas matemáticas o que , há milênios, os indianos conceberam de uma forma poética: a visão de um universo rítmico, dinâmico e organizado em ciclos de criação e destruição na famosa dança cósmica de Shiva.

Através dos estudos das partículas subatômicas e suas relações, sabe-se hoje que o universo é dinâmico e integrado. As partículas interagem produzindo um fluxo constante de energia onde são criadas e destruídas, formando assim, padrões rítmicos de movimentos que constituem a dança cósmica de energia. Estes padrões obedecem a uma organização e formam uma rede inseparável de interação. Ou seja, existe uma força que organiza o universo e que mantêm sua unidade.

Sobre esta dança cósmica, já sabiam os indianos que conceberam a imagem de Shiva: o bailarino cósmico que através de seu ritmo gera ondas vibratórias de sons que impulsionam o nascimento e a renovação. Tudo o que se cria é aprimorado. Quer dizer renovar para evoluir. Como o universo está em constante evolução, a vida segue seu percurso com base neste impulso evolutivo.

Foi assim que a natureza se aprimorou, dos dinossauros às aves, do homo sapiens ao homem do século XXI que cria robôs.

O Yoga nos permite seguir este fluxo evolutivo, pois nos dá recursos para sair do mundo grosseiro e alcançar o universo sutil.

Como explica Fritjof Capra, (O Tao da Física. Editora Cultrix. São Paulo. 1983) "A energia envolvida na emissão e absorção de partículas virtuais, equivale a uma determinada quantidade de massa que contribui para a massa da partícula em auto-interação. Partículas diferentes desenvolvem padrões diferentes em sua dança, demandando quantidades diferentes de energia, razão pela qual possuem massas diferentes".

Nestes variados padrões que produzem diferentes danças energéticas, encontra-se o fundamento da Homeopatia "os opostos se atraem, mas os semelhantes se procuram". É a lei das afinidades. Portanto, cada um cria para si um padrão vibratório que vai colocá-lo em sintonia com níveis energias.

Desta forma, na dança unitária do universo predomina a diversidade entre matérias mais densas ou mais sutis. Por isto, precisamos compreender os ritmos, entender os fluxos. Saber canalizar nossa energia e sintonizar nossa mente com o universo superior é de fundamental importância para nos mantermos antenados com a força positiva que caminha para a felicidade.

Neste contexto, o yoga nos ajuda a lapidar nosso corpo e alma, pois nos ensina a arte e viver e Ser, usando a dança cósmica como um impulso de transcendência.

Através dos ásanas o corpo do yoguim é lapidado e adquire uma forma mais leve, flexível, energética e saudável. Como se fosse um instrumento musical, o yoguim afina a respiração e os batimentos cardíacos com o ritmo cósmico. O ritmo da harmonia universal, do canto dos pássaros, das ondas do mar, da fluidez das águas.

O Yoga é como o intermezzo de uma ópera. Uma pausa entre o primeiro e o segundo ato. Uma pausa dos movimentos que direcionam nossa história. Como toda ação vem junto de uma reação, na pausa do Yoga, a mente, o corpo, as emoções se aquietam para que o ser humano possa se sentir livre e recriar sua história. Portanto, é uma pausa significativamente descondicionante.

Como os intermezzos, a exemplo o da ópera Cavalleria Rusticana de Pietro Mascagni , que é dotado de impulso transcendente que nos eleva a uma atmosfera que vai além da paixões e inquietudes humanas que experimentamos no palco de nossas vidas. Uma música que toca suavemente o nosso interior, criando asas no coração, através da qual a mente dá um salto para a supra-consciência, libertando-se do passado e ascendendo para alcançar a união com a vida cósmica e integral.

No intermezzo de nossas vidas, podemos reconhecer o Eu universal. No intervalo entre nossas atividades cotidianas e da consciência comum, podemos descobrir algo de nós mesmos e, na luz desta descoberta, promover uma reestruturação de nossa personalidade de maneira a trazer à vida

humana, as virtudes e a consciência divina. É assim que a humanidade pode ter paz, que o ser humano pode usufruir da real felicidade que não está nos momentos de alegria, mas sim na auto-realização.

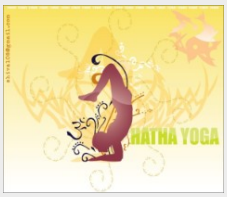
Na perspectiva do Yoga podemos atingir a plenitude e conquistar a realização do Ser ao abrir nossos ouvidos à música celestial, ao deixar que nosso corpo esteja a serviço da dança cósmica da harmonia e ao sintonizar o fluxo dos pensamentos com as ondas da paz universal para que possamos, enfim , sentir a força do amor que realmente nos faz sentir inteiro. Talvez este, o grande mistério da vida que a ciência ainda não penetrou e o homem ainda não entendeu.

O Yoga é a arte de trazer luz para a vida.

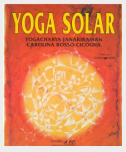
RESUMO DAS AULAS

PADMI YOGA

Origem do HATHA YOGA



❖Origem do Yoga > Yoga solar > busca da iluminação espiritual



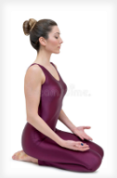
❖Internalização do ritual no upanishads > surgimento das técnicas de Yoga: pranayamas, mantras, meditação ,corpo sutil etc.

❖Prática evoluiu , acrescentando ásanas, bandhas , kriyas > transição da ideia do sacrifício do corpo para a evolução espiritual, para a visão do corpo como instrumento

- Transcendência através do corpo

PADMI YOGA

- Movimento tântrico: Magia, manipulação energética
- Alquimia do corpo: Templo, instrumento de realização. Corpo de luz, transubstanciado



Vajrásana (P. adamantina)

- No tantrismo, corpo ganha importância. Antes havia a negação do corpo e de qualquer prazer efêmero

Sem o corpo, como realizar o mais elevado objetivo humano. Portanto, depois de adquirir uma morada corpórea, o ser deve realizar ações meritórias (1.18)

- Prática mais divulgada no ocidente

- Hatha Yoga deve-se a Goraksha Nâtha((séc. XII). Teve contato com tantra budista. Seu mestre Matsyêndra (rei dos peixes)

- Ady Guru (mestre primordial) do Hatha Yoga é Shiva

Shiva Mitológico

Shiva Nataraja

Nos Vedas: Shiva aparece como o benfeitor, auspicioso , força evolutiva, impulsiona o bem , Deus interior, consciência

- Yogum, considerado uma pessoa mágica

- Séc. VIII e XII > culto dos Siddhas (perfeitos). Capazes de poderes mágicos, psíquicos (siddhis)

Fuerestein: O Siddha é um alquimista espiritual que opera sobre a matéria impura, o corpo-mente do ser humano, e a transmuta em algo puro, na essência espiritual imortal.

- Síntese: Hinduísmo, Jainismo e magia popular
- Escolas do movimento dos Siddhas de onde surgiram homens mágicos como Ramalinga (séc.XII):

Kula Arnava tantra " *Quando o nó do coração se desfaz e o encontro de maya desvanece, percebe-se que o corpo não é outra coisa senão a realidade única e onipresente".*

PADMI YOGA

- Poder e rituais mágicos > desvio do objetivo principal

- Técnica pela técnica

- Para retomar a essência da proposta do Yoga, Jñanadeva ensina o caminho com o coração .

- O sistema que deu origem ao Hatha yoga atual está escrito em 4 livros originalmente: Hatha yoga Pradîpîka, Gerandha Samhita, Yoga Yajnavalkya e Shiva Samhita.

- "O hatha yoga é um refúgio para aqueles que sofrem os 3 tipos de dor (dor física ou sofrimento psíquico, sofrimento provocado por influência planetárias e sofrimento produzido por fenômenos naturais: Chuva, seca, terremoto etc.) Para todos aqueles que se dedicam ao yoga, o hatha yoga é a tartaruga que sustenta o mundo, é a base que sustenta a prática
(Pedro Kupfer/ 2002. P. 19. Floríanópolis. Ed. Dharma)

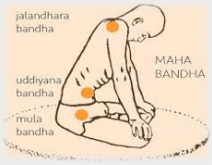
- Respiração produz milagres
- Posturas de alongamento, força e equilíbrio, desintoxicam, vitalizam e acalma o corpo
- Bandhas e mudrâs estimulam a energia vital
- Kriyas desintoxicam corpo e mente
- Prática para se viver bem

- Saúde e domínio físico vem da canalização da energia vital a partir da conjunção das forças dinâmicas que atuam no corpo e mente:

PADMI YOGA

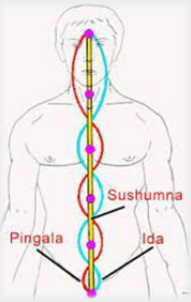
- Hatha yoga proporciona higiene e saúde do corpo e mente. Qualidade de vida.

- Mobilização dos recursos interiores para uma vida melhor:



*Canal central Nadi Sushumna, onde esta energia bipolar se equilibra

- Energias passivas (Tha - Lua)
  - Nadî Idâ (esq.) > esfria



- Energias ativas (Há - Sol)
  - Nadî Pingalá (dir.) > esquenta

- Sentido profundo do termo Hatha: sol equilibra oscilações da lua. A luz do Ser estabiliza oscilações do corpo e mente.

- Expressão da luz interior = realização do Ser.

- Prática cessa a agitação do corpo e mente, modifica o estado interior e expande a consciência; liberta a mente; harmoniza fluxo energético do corpo para equilibrá-lo, fortalecê-lo e curá-lo

- Yogaterapia

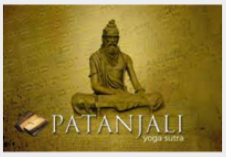
PADMI YOGA

HATHA YOGA INTEGRAL OU CLÁSSICO

***A estrutura da prática do HY vem dos upanishads.**

Os seis membros citados pelo Maitri upanisad são

1. Pranayama: expansão da vitalidade,
2. Pratyahara: abstração sensorial,
3. Dhyana: meditação,
4. Dhárana: concentração,
5. Tarka: questionamento (reflexão)
6. Samadhi: iluminação.



Depois deste modelo original, os Yoga Sutras de Patânjali, mencionam o Asthanga Yoga.

Os oito membros a saber são :

1.Yamas (ética social),
2.Nyamas (disciplinas pessoais),
3.Àsanas (posturas)
4.Pranayamas (exercícios respiratórios)
5.Pratyahara (abstração dos sentidos)
6.Dhárana (concentração)
7.Dhyana (meditação)
8.Samadhi (iluminação)

***RAJA YOGA**

Já o ***Gheranda Samhitá***, um clássico do Hatha Yoga, mais familiar para o praticante de Yoga contemporâneo, menciona uma estrutura de sete etapas. As demais obras medievais de Haṭha Yoga, como o ***Hatha Yoga Pradipika***, o ***DattatreyaYogasastra,*** o ***Yoga Yajñavalkya*** e outras, seguem igualmente esse mesmo modelo, com algumas pequenas diferenças nas listas, no número ou nos nomes das técnicas. Assim, as sete fases do *Saptasadhana* são estas:

1. *Satkarma*: ações purificatórias,
2. *Ásana*: posturas psicofísicas,
3. *Mudrá:* selos para estabilizar a força vital,
4. *Pratyahara*: abstração sensorial,
5. *Pranayamana*: exercícios respiratórios,
6. *Dhyana*: concentração para a compreensão, e
7. *Samadhi*: iluminação advinda do autoconhecimento.

*****Extraído do site do Pedro Kupfer. WWW.yoga.pro.com.br

PADMI YOGA

EXEMPLO DE AULA DE YOGA INTEGRAL (SWAMI SIVANANDA)

Uma aula de Hatha Yoga no método Sivananda tem normalmente a duração de 90 m. Inicia-se com um pequeno relaxamento, saudação inicial e alguns exercícios de aquecimento. Seguem-se os pranayamas (exercícios respiratórios) recarregando-nos energéticamente. Depois temos a sequência dinâmica da saudação ao sol, aquecendo o corpo e preparando-o para os asanas (posições psicofísicas do Yoga).

Esta série de asanas trabalha todos os movimentos da coluna e proporciona uma dinâmica energética equilibrada. A prática termina com o relaxamento final, proporcionando ao praticante uma relaxação profunda e permitindo que absorva todos os benefícios da prática. Esta sequência lógica de exercícios foi concebida por Swami Vishnu-Devananda, e proporciona uma série equilibrada.

Fazemos alguns exercícios de pernas, fortalecendo os músculos posturais, e em seguida passamos à sequência constituída pelas doze posturas básicas e suas inúmeras variações, sempre intercaladas com períodos de relaxamento, repondo o ritmo respiratório e cardíaco

Através de uma respiração profunda, contrações, alongamentos e relaxação, promove um funcionamento adequado de todo o organismo. No final de uma aula, é comum os praticantes sentiram-se simultaneamente energizados e tranquilos.

(* CENTRO YOGA SIVANANDA VEDANTA LISBOA)

Mestres do Hatha yoga integral

- Swami Sivananda
- SatChitananda
- Satyananda (Bihar School)

Hatha yoga moderno

-Iyengar

-Pattabhi Jois (Asthanga Yoga Vinyasa > Vinyasa flow > Power yoga > Hot yoga) * Discípulos de Krishnamacharya

Brasil:

- ✓ Hermógenes
- ✓ Caio Miranda
- ✓ Dê Rose (Swasthya Yoga)
- ✓ Pedro Kupfer

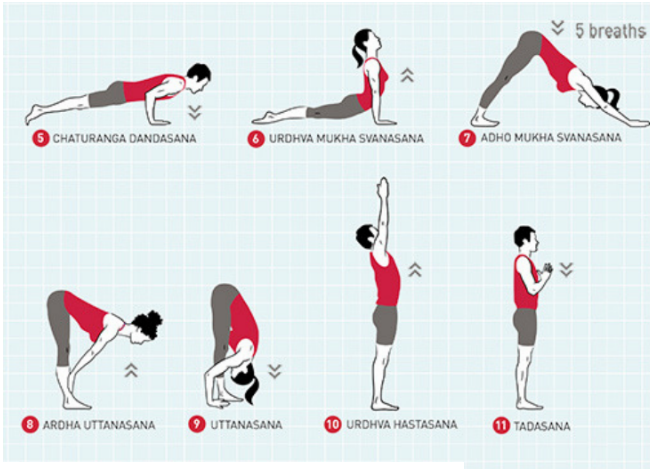
BH: Sarvananda, Sônia Sumar(Shiva Kami)
Marta Serreti....

PADMI YOGA

SAUDAÇÃO AO SOL

SURYA NAMASKAR

How to: Sun Salutation A



intermediário

PADMI YOGA

Surya B – Asthanga Yoga

Origem

- Adoração ao Deus Sol (Surya Deva)

- HY > Iluminação vivida no corpo

Surya: Luz e fogo

-Energia propulsora da vida e visão clara (expansão da consciência) ascenção>evolução

- Reproduz movimento de adoração, reverência (tb prostração)

Ciclo e círculo

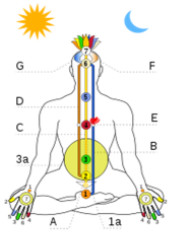
- Movimento em círculo como relógio. Ciclos da vida: sobe e desce (prana, apana), expande e retrai.

SURYA A

PADMI YOGA

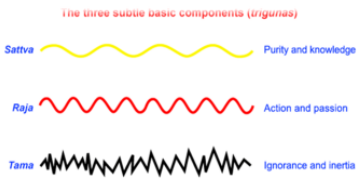
Circulação de energia pela coluna

- Neste movimento, a liberação de energia: nadis e chakras que ficam ao longo da coluna. Também a energia represada na pelve



Esforço e aquecimento

- Tapas = ascece , esforço sobre si mesmo > Anti-preguiça, vence peso da matéria



- Ativa **Rajas** , a energia que move a matéria, através do estímulo do elemento fogo (agni)

Considerações Anatômicas:

- Flexibilidade da coluna
- Alongamento e fortalecimento músculos anteriores e posteriores (equil musc, bombeamto sang
- Fortalecimento do tronco
- Fortalecimento dos membros inferiores e superiores

Considerações Anatômicas:

- Abertura pélvica (int. e B)

SURYA intermediário

Considerações Anatômicas:

- Irriga o cérebro
- Aumenta a frequencia cardiorespiratória e ativa a circulação sanquínea (rit. + rap.)
- Desintoxica
- Aumenta a disposição
- Anti-reumático

PADMI YOGA

Ritmos

Mais lento, trabalha melhor a consciência corporal , o alongamento(estático) e fortalecimento . Rápido(balístico) tem efeito mais aeróbico, porém não compete com outras modalidades de academia, cuja atividade aeróbia tem um efeito bem maior.

Atividade aeróbica?

- Apesar de não ter ganho aeróbico significativo, pesquisas comprovam que o yoga tem um ganho em força muscular, flexibilidade e bem estar emocional. (Willian J. Broad . A CIENCIA MODERNA DO YOGA. Pag. 92. Ed. Valentina)

" O yoga contemporâneo , por acidente ou projeto, perdeu muito de sua natureza contemplativa e adotou algo do suadouro dos exercícios físicos contemporâneos "
(Op. Cit. Pag. 84.)

Respiração

Mov. p cima c inspiração e p baixo c expiração.

* Na postura de cachorro olhando p cima, ao elevar a coluna se inspira e expira para aproximar as escápulas e abrir os ombros. No cachorro olhando p baixo, ao elevar os quadris, se insp. e se exp. p levar o calcanhar ao chão e tb para abaixar mais o tronco, aproximando o abdome da coxa. Se for ficar mais tempo em cada postura , respirar livremente .

Começamos com as mãos unidas frente ao peito em pronan mudrá para unificar corpo, mente, coração e respiração. Em seguida elevamos os braços, inspirando, abrindo o peito p/ captar a energia prânica (mov. ativo)

- E expiramos flexionando a coluna a partir do quadril, descendo o tronco para relaxar a coluna (mov. passivo) , num gesto de reverência e humildade.

- Passamos para a abertura pélvica na postura do corredor (chatuspada konásana), levando um dos pés à frente, com o joelho flexionado e alinhando joelho e calcanhar, enquanto a outra perna fica esticada para trás. Ganhando força e alongamento nos membros inferiores

PADMI YOGA

Unimos os pés p/ trás na postura de quatro apoios (chatuspadásana tb chamada postura da prancha ou chaturanga dandásana) , reforçando os braços e tronco. O corpo forma uma linha reta, para isto, precisamos firmar abdome e glúteos e ainda deixar os ombros abertos para fixar as

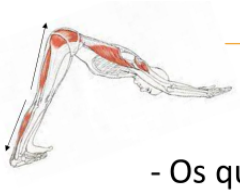
OBS: em algumas escolas clássicas, a versão desta é a que apoia a testa, peito, joelho e pés no chão

(numa saudação à terra)

Em seguida, a força de ascensão é invocada no bhujangásana (postura da cobra) ou urdva mukha svanásana (P. do cachorro com a cabeça para cima), ao elevar coluna a partir do chão. Energiza o plexo solar. Os ombros devem ficar abertos, o esterno projetado para frente e o cóccix para baixo .

O Urdva mukha exige mais força nos braços e abdome, pois os joelhos e pernas não encostam no chão , enquanto o bhujangásana, aumenta a extensão da coluna

E compensando no adho mukha svanásana (P. do cachorro com a cabeça para baixo), os quadris se elevam e a coluna é tracionada, aumentando o espaço nas vértebras para livre circulação da energia e fluxo nervoso, irrigando também o cérebro, ao deixar a cabeça p/baixo.



- Os quadris devem ficar bem elevados os ísquios projetados para cima, calcanhar para o chão, os ombros devem rodar para fora (afastando- os das orelhas)

Retornamos, fazendo o caminho inverso das posturas, fechando o ciclo.

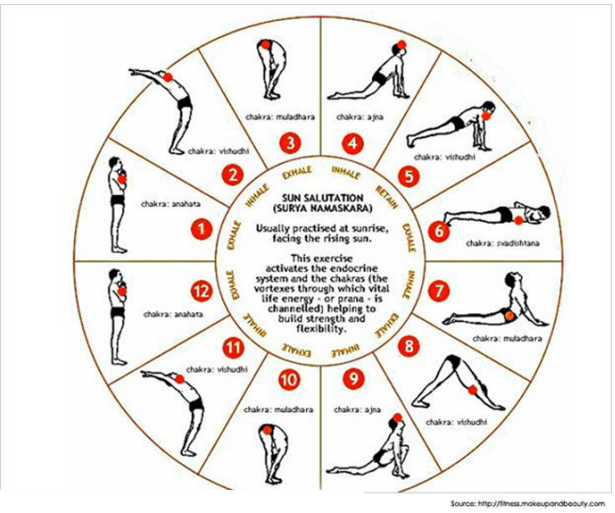
OBS: na volta realizamos a post. do corredor com a perna inversa . Com exceção de algumas escolas que fazem o Surya 2 x, sendo uma com a perna esq. pra frente e outra coma a perna dir.

PADMI YOGA

E assim, com movimentos ativos e passivos, energizantes e sedativos (Há>sol, Tha >lua) , circulamos a energia no Surya Namaskar. Que o surya possa trazer para nosso amanhecer, um humor ensolarado e acordar o corpo, pois os músculos ficam encurtados qdo estamos dormindo

OBS: **O surya é bom fazer pela manhã , mas não necessariamente deve ser feito somente de dia. Claro que fazer antes de dormir, pode te dar um pouco de insônia. Mas, por exemplo, os alunos que fazem aula à noite , ficariam sem a vivência do Surya . Então ele pode ser feito à noite também, até mesmo para liberar a adrenalina do dia.**

O Surya Namaskar atua tb no chakras e nadis. Este aspecto, é abordado com maior profundidade no módulo dos pranaymas, onde estudamos a anatomia sutil . Além disso, temos ainda os mantras para cada postura do Surya, que são vistos no módulo dos mantras. Neste módulo nos concentraremos no aspecto psicofísico desta série.



Mantras do surya namaskar

Estes mantras podem ser feitos junto com os doze movimentos do *sūrya namaskāram*,a saudação ao sol tradicional, associando igualmente esses movimentos com a respiração.

1. *Oṁ mitrāya namaḥ*: saudação ao amigo de todos.
2. *Oṁ ravāye namaḥ*: saudação àquele que brilha.
3. *Oṁ sūryāya namaḥ*: saudação àquele que gera atividade.
4. *Oṁ bhānave namaḥ*: saudação àquele que ilumina.
5. *Oṁ khagāya namaḥ*: saudação àquele que se move rapidamente no céu.
6. *Oṁ puṣṇe namaḥ*: saudação àquele que dá força e alimenta.
7. *Oṁ hiranyagarbhāya namaḥ*: saudação ao embrião dourado.
8. *Oṁ mārichāye namaḥ*: saudação ao senhor do entardecer.
9. *Oṁ ādityāya namaḥ*: saudação ao filho de Āditi, a mãe cósmica.
10. *Oṁ sāvitre namaḥ*: saudação ao poder efulgente do sol.
11. *Oṁ ārkāya namaḥ*: saudação àquele que é digno de ser reverenciado.
12. *Oṁ bhāskarāya namaḥ*: saudação àquele que conduz à iluminação

PADMI YOGA

Chandra Namaskar: Saudação à Lua

O Chandra Namaskar é uma série mais recente e possui um efeito sedativo. Chandra significa lua. Este satélite natural do planeta sofre variações de luminosidade de acordo com as suas fases. Representa as oscilações emocionais. E também uma natureza passiva, pois recebe a luz do sol.

Enquanto o Surya Namaskar é mais energizante, tem o objetivo de aumentar o vigor, o Chandra objetiva proporcionar mais calma, por isto, é indicado para praticas noturnas.

O Trabalho de abertura pélvica é mais acentuado do que no Surya Namaskar. A sexta postura da série do Chandra Namaskar, o Urdha Bhujangásanja (P. elevada da cobra), também conhecida como Ardha chandrásana (P. da meia lua), promove o alongamento do Ileopsoas, recomendado para aliviar tensões da pelve oriundas da reação ao stress. Além disto, damos mais ênfase às flexões, sem permanecer muito tempo nas extensões que são mais estimulantes como o Bhujangásana (P. da cobra)

Muscolo ileopsoas

Nomes das posturas1 e 2- P.saudação, 3-Balásana (P. da criança), 4-Bhujangásana(P.da cobra), 5-Adho Mukha Svanásana, 6- Urdva Bhunjangásana, 7-Uttanásana, 8-Ardha Chakrásana (P. da meia roda)

Já a série abaixo, tem mais aberturas de quadril, relacionadas ao vente e ao feminino.

PADMI YOGA

- Ciência moderna valida o que indianos descobriram, há milênios, por intuição
- Troca de conhecimentos,
- Técnicas terapêuticas modernas, baseadas em técnicas orientais:

  - Hipnose
  - Pilates
  - Técnica de Alexander
  - (Bioenergética) Wilhelm Reich

- Troca de conhecimentos:

- Fisioterapia (unidade do ser humano)
- Psicologia (transcendência)
- Auxílio no tratamento de doenças geradas pelo stress
- Filosofia e educação

- Importância de se preservar a essência do Yoga

- Yoga # de ginástica

Yoga	Ginástica
- exercícios lentos harmônicos	-mov. repetitivos, rápidos mecânicos
- atua nos músculos da ação sistemas endócrino, resp. e nervoso	- treinamento sist. resp. e dos músculos
- armazenamento de energia	- gasto de energia
- exercício mental	- exercício físico

PADMI YOGA

- Yoga na vida moderna: necessidade de equilíbrio e paz: Contraponto para a cultura dos excessos
- Discernimento é sobrevivência da consciência e da alma nos dias atuais
- Dinamismo não é mover-se muito, mas mover-se bem
- Agitação x organização

- Novos enfoques da medicina na relação de determinados órgãos, tecidos, funções fisiológicas, com atitudes temperamentais

Ex: raiva ataca fígado e coração; tristeza diminui imunidade

- *Medicina psicossomática: estuda ação da mente e estado de ânimo sobre o corpo e vice-versa*

- Yoga atua nos sistemas: nervoso, endócrino, circulatório, respiratório, esquelético/ muscular

"A ciência do Yoga é como a arte da música. Há um ritmo dentro do corpo, que só pode ser mantido quando se presta atenção em cada passo dos ásanas e à progressão entre eles. Na prática de yoga, deve haver um ritmo físico, fisiológico, psicológico e espiritual.

A menos que haja harmonia e melodia, não valerá a pena ouvir a música. O corpo é um instrumento verdadeiramente sensível e receptivo, e suas vibrações, como os sons, expressam harmonia ou dissonância...Cada uma das vibrações deve estar sincronizada com o movimento, que é o ásana."

(Iyengar B.S.K, Iyengar Yoga – Posturas principais. Cores e Letras. São Paulo. 2005. pg4)

PADMI YOGA

PADMI YOGA

FUNDAMENTO DO ÀSANA 2/ IYENGAR

- Ásanas: posições psicofísicas que integram corpo e mente

Aumenta eficiência com menos gasto energético

-Exercícios inteligentes. Não mecânicos
-Domínio do corpo. Exercício da vontade sobre o instinto
-Desbloqueio da amarras emocionais (Post. c/ auto-conhecimento)

- Alquimia para transformar o corpo denso, em luminoso, energético

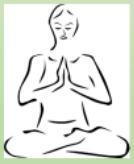
- Hatha Yoga faz um trabalho corporal, mas segue os princípios do Yoga
- De acordo com Iyengar, o ásana segue :

- Concentração
- Equilíbrio
- Consciência

- Yoga é uma coisa só. Não existe yoga do corpo e yoga da mente. Vários caminhos para se chegar à meta

- Hatha Yoga Pradîpikâ: Hatha Yoga leva ao Raja Yoga.
-Mesma meta: a iluminação, a visão da alma

- Desta maneira, os ásanas devem ser executados como uma meditação. De outra forma, não podem ser considerados um ásana.
- Há muitos praticantes de Yoga , mas poucos realizados no Yoga.
- Atitude mental na prática de ásana: Consciência presente canalizando a intenção.



- Ásana purifica a camada mais densa do Ser: o corpo
- Trabalho corporal para desbloquear vias energéticas de maneira a se alcançar a consciência universal:
  - Corpo nossa primeira referência
  - O que nos separa do mundo
  - Superar os limites do corpo para o resgate da unidade

- Sensibilidade para perceber camadas mais sutis do Ser:

- Ana Maya Kosha : Corpo grosseiro(anatômico)
- Prana Maya Kosha: Corpo bioenergético (sistema nervoso e energia vital)
- Mano e Vijañana Maya kosha: Corpo mental (intelecto/intuição divina)
- Ananda Maya Kosha: Corpo sutil; energia, felicidade divina.

** Permeabilidade (superficialidade e densidade do corpo físico gera bloqueio)*

- Segundo Iyengar, as posturas clássicas integram, corpo , mente, os nervos , inteligência, a consciência e o si mesmo, num todo único e harmônico. " Diferentes posturas podem afetar as mensagens químicas do cérebro, aprimorando e estabilizando o estado mental do praticante".
- Ação conativa (esforço), cognitiva(sensação) , mental(entendimento) e reflexiva(intuição)

- Yoga acalma cérebro e os nervos, que são veículos entre o corpo fisiológico e psicológico. Revigora e tranqüiliza a mente. Iyengar ensina que uma prática correta de ásanas precisa integrar todos os níveis do ser humano(Iyengar B.S.K. Iyengar Yoga – Posturas principais. Cores e Letras. São Paulo. 2005. pg 42):

- Corpo anatômico: ossos músculos, pele e tecidos.
- Corpo fisiológico: coração, pulmões, fígado, baço, pâncreas, intestinos e demais órgãos.
- Corpo psicológico: nervos, cérebro, intelecto, consciência

- Estágios para se promover esta integração:
-Alunos principiantes: No nível do corpo, preocupar-se com a correta execução dos movimentos, sem afobar-se, prestando atenção nos pontos e movimentos importantes da postura, até alcançar a estabilidade. A POSTURA DEVE SER DOMINADA PARA SE CHEGAR A ESTÁGIOS MAIS PROFUNDOS DE CONSCIÊNCIA DO CORPO E ENERGIA.

- No estágio intermediário, a mente é afetada pelas mudanças no corpo. O ásana é praticado com atenção reflexiva e medidativa, tomando-se consciência dos órgãos tecidos, pele, células . A mente flui em consonância com os componentes do corpo.

- O estágio avançado é o do conhecimento íntimo. A mente leva o corpo a entrar em contato com a inteligência. A inteligência e corpo se tornam um só. Os ajustes mais sutis e discriminativos ocorrem nos corpos mental e fisiológico, em vez de apenas nos músculos ossos e articulações.

PADMI YOGA

- O estágio final é a meta da perfeição, onde o corpo, integrado à alma, faz a travessia do finito ao infinito. Numa espécie de meditação dinâmica, os ásanas ficam meditativos e espirituais.

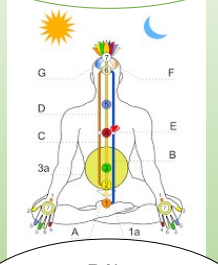
- Movimento e permanência , executados como uma oração com o corpo
- Iyengar lembra da importância de se alcançar o equilíbrio ativo entre movimento e resistência, onde o peso do corpo é distribuído igualmente por todos os músculos, ossos e articulações. Deve-se alcançar a simetria dos dois lados do corpo.

-Ele recomenda criar-se espaço nos músculos e na pele para facilitar a percepção da sutileza de cada movimento. A união dos órgãos da ação e da percepção, favorece o entendimento subjetivo do ásana que leva ao ajuste correto.

Em cada ásana, os órgãos se posicionam em diferentes planos anatômicos e são espremidos, alongados e irrigados. São abastecidos como sangue arterial e recebem uma delicada massagem de outras estruturas corporais. Relaxam e são tonificados, atingindo um ponto ideal de saúde

Yoga: União de consciência e energia. Consciência se une à energia do corpo que é densa e a sutiliza

Pólo estável Shiva, **consciência** espírito (purusha)



Pólo dinâmico/Shakti: **energia**, natureza (prakriti)

•Equilíbrio das forças vitais:

PADMI YOGA

- Yoga é a redescoberta de si mesmo. Precisamos do entendimento (jnãna) mas acima de tudo vivenciar.

- Vivência do ásana: transcender o esforço físico inicial até chegar à consciência plena da postura (da pele até o osso, do corpo até a energia – a alma). Execução, sensibilidade, compreensão, domínio, integração

- Ásana segue o mesmo princípio da meditação (concentração, equilíbrio e consciência). Mesmo princípio filosófico do Yoga: a não violência.

- Hatha Yoga: o corpo como a via para o auto-conhecimento. Para isto, conta com os ásanas, pranayamas (práticas respiratórias), bandhas e mudrâs (gestos corporais e contrações)

Ocidente: corpo > culto à imagem (ego) .

- Ásana e trindade hindu: Permanência é Vishnu, o conservador; a passagem é Shiva, o renovador; o efeito da postura é Brahman, o criador.

Para praticar yoga não é necessário um corpo flexível. Mas uma mente aberta

- Característica do ásana: permanência (YS >corpo estático , firme e confortável), lentidão, suavidade, respiração (Mob. energia) e atitude mental (intenção, intuição)

PADMI YOGA

- Efeitos, segundo Antonio Blay :

(BLAY, Antonio. Fundamento e Técnica do Hatha Yoga. Ed. Loyola)

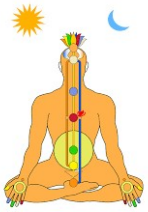
• Devolve a vida às zonas mortas

*Massageia e estimula órgãos, vísceras e glândulas

* Libera fluxo nervoso e prânico. Aumenta a sensibilidade, equilibra a atividade psíquica e funcionamento orgânico

* Ativa circulação sanguínea que traz oxigênio e nutrientes para as células e leva os resíduos do organismo.

*Ativa Chakras (centros energéticos) e os Vayús (ares vitais)



* Isolamento e modificação de correntes energéticas

* Posturas nos colocam em contato com arquétipos; mudrâs são gestos que criam um magnetismo; ásanas representam a dança cósmica.(Shiva , o bailarino do universo)

* Posturas desamarram o corpo para que se liberte, de forma que o Ser possa descobrir sua unidade. Libertação do Eu finito para chegar ao infinito (Upanishad)

Selvaraja Yesudian define o Hatha como controle da consciência, da respiração e posturas. Estes três elementos funcionam em unidade

YESUDIAN,Selvaraja. Ioga e Saúde. Editora Cultrix. São Paulo. 1989 pag.103

• Consciência difundida no corpo traz mais vitalidade: direção das correntes vitais, através do desenvolvimento das células nervosas.

PADMI YOGA

- Atenção leva ondas eletromagnéticas que se espalham e vão até a área do corpo em que se direciona.

- Poder da consciência está na concentração que unifica a energia da mente para um determinado foco.

- Consciência é matéria espiritual que tem poder sobre o corpo.

- Consciência é energia inteligente que se espalha pelo corpo, ajustando-o, integrando-o, proporcionando ao corpo, conforto.

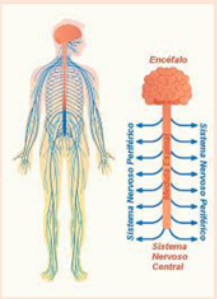
- Yogues, com isto dão demonstrações de grande poder e domínio sobre o corpo e suas funções (tapas –esforço sobre si mesmo)

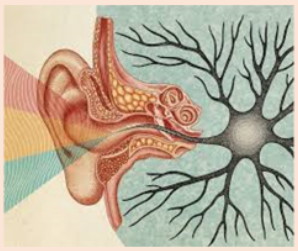
- Podemos manter as células do corpo equilibradas e sadias com o Hatha Yoga.

- <u>Conclusão</u>: Pratyahara é a ciência da abstração dos sentidos, onde o sistema nervoso é acalmado, no momento em que a consciência se retira do mundo externo e volta-se para o interior. Esta pausa que se faz com o corpo-mente permite o aquietamento dos estímulos nervosos, resultando no equilíbrio das relações internas e externas.

- Hatha yoga >Transubstancialização do corpo = mudança química do corpo (SN > prana ; SEND> chakras)

- Existem células que sabem (SNC)e células que sentem(SNP). Integrar as que sabem com as que sentem, permite consciência das sensações corporais e ampliação da percepção





- Posturas que trabalham glândulas e chakras devem ser feitas com profunda integração da concentração > intenção > área trabalhada > impulso nervoso conduzido de maneira consciente

Desta forma, quando praticamos o Pratyahara no ásana, desenvolvemos a arte de acalmar o corpo e proporcionar o reequilíbrio do sistema energético, nervoso, circulatório, glandular e músculo-esquelético. Este feito acontece com o direcionamento da consciência e energia. É a arte de permitir que a alma se expresse através do corpo com harmonia e consciência .

PADMI YOGA

PADMI YOGA

A dança de Shiva

Continuação Fundamento do Ásana 3

Para que o ásana seja bem feito é fundamental se observar:

1) procedimentos de execução

- Movimentos lentos para se coordenar mente e músculo que beneficiará o sistema nervoso
- Expressão externa, resultado da intenção interna.
- Consciência presente para evoluir do estágio inicial de adoção automática da postura

- Ajustes mais internos da postura, conduzidos pela consciência
- Evitar movimentos bruscos
- Respeitar o limite. Não agredir o corpo Evoluir gradativamente.

2) Procedimentos de permanência

- Permanência prolongada garante efeitos físicos e psíquicos
- Modo de estar para ser
- Não é fazer, mas se expressar
- Arte de lapidação do corpo

3) Procedimentos de passagem:

- Passagens estéticas que expressam harmonia.
- Mov. suaves acumulam energia e estimulam a inteligência.
- Deve-se selecionar as posturas de maneira a compor uma passagem harmônica de uma postura para a outra, como se fosse executar uma dança sagrada.

Asana correto

- Postura alinhada, atitude mental e respiração

- Movimento do corpo integrado com a mente e respiração
- Ajustes internos na permanência

- Respiração ajuda a aumentar o tônus, diminuir contrações e liberar a energia

PADMI YOGA

- Asana: etapa de um caminho que conduz ao interior

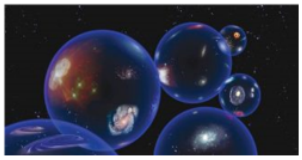
- Procedimento técnico inicial que se transforma em vivência profunda do Ser.

• Movimento de renovação constante do universo, tudo que existe precisa ser aprimorado

• Dentro do átomo, as partículas se movimentam, criando um padrão vibratório que cria uma massa, uma matéria.

• Existem massas mais sutis e mais densas

• Físico David Bohm: Existe uma realidade explicita e uma implícita. A primeira é a forma que nos separa do todo e a segunda é imanifesta, mas é onde está a totalidade. A separação está na forma e não na realidade mais profunda que une a todos nós.



DANÇA DE SHIVA E O MUNDO DAS PARTÍCULAS SUBATÔMICAS

• Yoga é uma pausa para mudar o ritmo desta dança interna no íntimo das partículas, e assim criar outros movimentos, outros padrões, circulando a energia vital para a modificação dos corpos para a integração com o divino em você e na vida.

• Pausa = intermezzo das óperas: Em meio à tragédia, o drama do sofrimento, existe um intervalo onde as cortinas se fecham e uma linda música toca

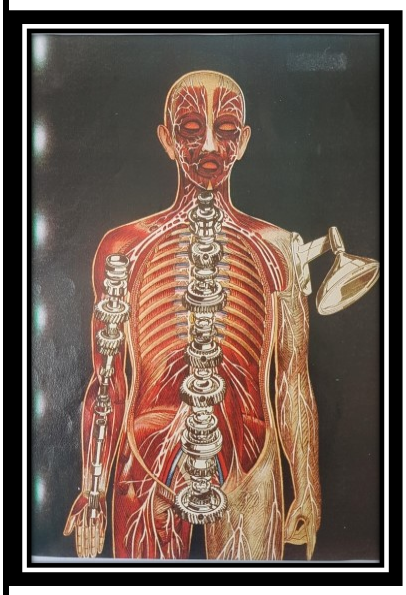
• Na prática do yoga, tempo e espaço entram no mundo subatômico, na unidade do imanifesto, onde transcendemos

PADMI YOGA

Nas civilizações antigas (Mayas ,Egípcios,

Mas com a sofisticação da cultura humana, houve um rompimento com os ritmos da natureza e do universo. E o homem pagou um preço por isto.

Nosso relógio biológico está desajustado com o ritmo natural, nos tornamos mecânicos e cada vez mais condicionados pelo sistema que imprime em nós um ritmo frenético



Por isto, a sociedade está desequilibrada e este desequilíbrio nos torna doentes física, mental e espiritualmente. Mas através do yoga damos um tempo desta vida agitada (mesmo quando a vida externa não está agitada, convivemos com uma agitação interna) .

Tempo para encontrar um espaço de paz dentro de si, resgatar o estado natural do Ser, nos integrar com o ritmo da natureza e do universo, recuperando o senso de unidade perdida.

PADMI YOGA

Critérios seletivos para uma prática de ásanas:

PADMI YOGA

Na montagem de uma prática de ásanas devemos observar:

*** Equilíbrio e movimentação da coluna vertebral**

- As posturas de equilíbrio aumentam a capacidade de concentração e propiocepção

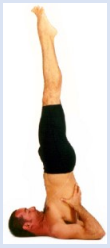
- Os movimentos da coluna estimulam medula e ramificações nervosas, líquido sinovial e também os nadis, os chakras e o fluxo respiratório. É o eixo do corpo.

-Ações da coluna vertebral

a) Extensão axial (tração)

b) Latero flexão

*** Ação da gravidade sobre a corrente sanguínea e sistema nervoso: P. sentadas, em pé, deitadas e invertidas.**



c) Torção

d) Flexão

e) Extensão

“Este último critério leva em consideração a influência da força de gravidade sobre o sistema circulatório. Por via de regra, começamos a prática em pé e a concluímos na postura de inversão, seguindo a ordem acima sugerida. Entre o início e o final, há dois grupos posturais: as posições sentadas e as deitadas. Cada grupo se faz seqüencialmente, de maneira que não precisemos, por exemplo, passar da postura em pé para a deitada, e logo sentar para ficar novamente em pé. Este modelo de prática balanceada de *āsanas* foi ensinado desta forma por Swāmi Śivānanda, de Rishikesh, em seu livro *Haṭha Yoga*, editado na década de 1940. Muitos professores hoje em dia seguem essa recomendação, por ser ela segura e lógica ao mesmo tempo.”

Pedro Kupfer. Site: Yoga.pro.br **Sua Prática de Hatha Yoga**

“Os asanas baseiam-se nas três posturas humanas básicas: em pé, sentado e deitado. Os asanas, porém, não são uma série de movimentos a serem executados de modo mecânico. Têm uma lógica própria, que deve ser internalizada, para que cada uma das posturas possa ser praticada corretamente.” (Iyengar)

“A perfeição num asana é alcançada quando o esforço de realizá-lo deixa de ser esforço e se expressa o Ser interior infinito”. *Yoga Sutra 11.47*

Uma prática de ásanas balanceada vai trabalhar

a) Equilíbrio,

b) Estabilização articular,

c) Flexibilidade articular,

d) Fortalecimento muscular,

e) Alongamento muscular, e

f) Repouso.

- Observando os critérios acima citados, devemos também levar em consideração a seleção de:

- Asanas que trabalham o fortalecimento da cintura pélvica e membros inferiores Ex: virabhadrásanas (guerreiro), utkatásana (P. da cadeira) parshvakonásana (P. Ângulo lateral).

- Asanas que trabalham o fortalecimento da cintura escapular e os membros superiores. Ex: chatuspadásana, chaturanga dandásana, bakásana , purvotanásana etc...

- Asanas de fortalecimento do tronco que acionam a musculatura paravertebral e abdominal. Ex: poorna navasana, naukásana etc.

- Asanas que realizam aberturas pélvicas e aqueles que alongam a cintura escapular.

*** Outras observações**:

- No início da prática devemos aplicar posturas sedativas, de semi-relaxamento (Post. Yin). Relaxamento do pescoço, trapézio, ombros para o fluxo nervoso e energético fluir pela coluna. Ex: garudásana, gomukhásana, yogásanas, balásana etc. O pavana muktásana(sequência anti-reumática, inteira ou em partes) antes dos ásanas, é bem vindo.

- O Surya Namaskar é recomendado no início para se aquecer o corpo e preparar as posturas de pé. O Surya é recomendado antes de posturas mais avanças de alongamento, como as de flexões sentadas (pachimotanásana etc).

- Além disto, deve-se selecionar as posturas de maneira que uma postura brote da outra, como uma dança harmoniosa, fluindo com graça (Anusara).

Compensações:

- Após seqüência de posturas mais intensas (P. yang), convém realizar as sedativas.

- Recomenda-se que após uma extensão execute-se uma flexão, principalmente em casos de hiperlordose. Mas se a extensão for muito forte, deve-se realizar uma tração ou uma torção da coluna para voltar a coluna para o lugar e depois realizar a flexão. O objetivo se evitar uma herniação do disco, já que na hiperextensão o disco se move muito para frente e se for feito uma flexão em seguida pode comprimir este disco que não teve tempo de retornar.

- Polaridade: as posturas realizadas para um lado do corpo devem ser realizadas para o outro lado. Há uma tendência em ficar mais tempo para o lado que se começa a postura, mas devemos procurar trabalhar os dois lados de maneira igual.

- As tradições mais antigas do yoga, recomendam o matsyásana após o sarvangásana. Mas escolas mais modernas como do Iyengar não fazem questão desta compensação. Em alguns casos, ela não é recomendada. Depois do sarvangásana, pede-se para deitar em svara shavásana e deixar a coluna voltar à sua posição natural. Ainda temos a opção de fazer a passagem do sarvangásana para o setubandha sarvangásana e svara shavásana. Numa opção mais avançada, do setubandha evolui-se para o urdva dhanurásana e dwi pada viparita dandásana (Esta última é muito forte, então deve-se ter cuidado)

- Já para o Sirshásana, a compensação é a postura da criança e alongamentos para o pescoço e trapézio.

- Algumas tradições aconselham iniciar os ásanas com as invertidas, pois são de difícil execução, principalmente as sobre a cabeça. Se deixá-las para o final, o corpo fica mais cansado, como justifica Iyengar. Escolas como a de kaivalyadhana, consideram que irrigar o cérebro antes da prática, estimula a consciência. Já outras escolas indicam as invertidas sobre ombros e cabeça ao final, pois elas seriam o ápice da prática de ásanas, onde após delas, nos deitamos em shavásana para o yoganidra, em que esta postura deitada no solo, mantêm a irrigação do cérebro enquanto relaxamos. Além disso, a invertida ao final segue a sequência fluida do movimento, sentado> em pé > sentado> deitado>invertido.

- A seqüência de ásanas termina com o shavásana. É importante ficar nesta postura pelo menos 5 minutos, sentindo as áreas do corpo trabalhadas e relaxando-as. No yoga integral, praticamos m relaxamento mais completo (yoganidra- mínimo de 10 min)

- Após a prática de ásanas, você deve se sentir bem, com o corpo revigorado e descontraído. Sentir dores nos músculos que foram trabalhados, é comum para os iniciantes e também quando se fica um tempo sem praticar ásanas. Mas passado o período de adaptação e o desconforto persistir, é preciso investigar as causas: Sejam elas anatômicas, de observações técnicas ou de atitude mental.

PADMI YOGA

***Critérios de respiração.**

- Basicamente, a inspiração se aplica nos movimentos para cima e a expiração para baixo. Ao realizar uma torção esvazia-se os pulmões.

- Nas posturas de força, tanto as de apoio no braço quanto as que acionam o tronco, devemos soltar o ar e recolher o abdome ao executá-las. (depois deixar a respiração livre)

-Qualquer dúvida, inspire preparando a postura e expire a executando.

- Em nenhum momento retenha o ar na permanência da postura. Algumas escolas orientam a retenção do ar nas posturas com a intenção de acumular energia. Porém, isto pode acarretar danos fisiológicos, como elevar a pressão arterial e sobrecarregar o coração.

- Na permanência, a respiração é livre. O movimento da respiração ajuda a criar espaço no corpo e desobstruir pontos de tensão. Escolas como o Asthanga aplicam a respiração Ujjay na permanência para dar mais energia e aquecer o corpo

“O corpo é indolente, a mente é vibrante e a alma é luminosa. Os exercícios do yoga desenvolvem o corpo até o nível da mente vibrante, para que o corpo e a mente, tendo ambos se tornado vibrantes, sejam atraídos pela luz da alma...

É uma ciência que liberta a mente, do estado de prisioneira do corpo, encaminhando-a rumo à alma” (Iyengar B.K.S. A árvore do yoga. P.27e 31)

A prática do Yoga surgiu para trazer a libertação (moksha) que é seu objetivo final. Os Yoga Sutras (livro clássico do Yoga) sistematizou o caminho que leva a este objetivo. Em oito etapas, Patanjali descreve a jornada do yoga:

Yamas - abstenções que tem o objetivo de harmonizar nossa relação com o mundo. São eles: não violência (ahinsa), veracidade (satya), bhamacharya (andar com o divino), não cobiça (asteya), desapego (aparigraha).

Nyamas - autodisciplinas para lapidar nosso corpo-mente-emoções. São eles: purificação (saucha), santosha(contentamento) , disciplina (tapas), auto-estudo (svadhiaya), entrega a Deus (ishvara pranidhana)

Ásanas - A postura para encontrar a quietude do corpo, desfazendo tensões e encontrando a estabilidade.

Pranayamas - O equilíbrio do ritmo respiratório para facilitar a expansão da consciência

Pratyahara - A abstração dos sentidos para nos livrar das perturbações externas

Dhárana - Concentração que unidireciona os pensamentos

Dhyana - O aprofundar na concentração que leva a um mergulho mais profundo da consciência

Samadhi - o insigth, a expansão da percepção onde ocorre a iluminação, o despertar da consciência.

Estes princípios devem ser aplicados aos ásanas para que a prática seja coerente com a proposta essencial do yoga e assim possa nos trazer novas descobertas e nos conduzir à luz

Então, começando pelos yamas, **Ahinsa (a não violência),** seria o não agredir o corpo, contendo o ímpeto de passar dos limites do próprio corpo para realizar uma postura. Ter mais carinho e cuidado com o corpo e sobretudo paciência para se aprofundar na postura.

Satya (a veracidade), é ter a humildade necessária para se conhecer e perceber até onde se pode ir com o corpo, até onde está preso à forma, analisar as suas motivações, seus objetivos com a prática: se você deseja o auto-conhecimento, equilíbrio ou uma performance. Ser verdadeiro e sincero consigo mesmo, quando executa os ásanas

Bhamacharya (caminhar com o sagrado), é usar o ásana para canalizar a energia , de maneira a lapidá-la e sutilizá-la

Asteya (a não cobiça), é não querer ter o corpo do outro que executa aquelas lindas posturas que você não consegue fazer. Perceber o limite entre admiração pelo que o outro faz e a sua frustração por não “conseguir” aquilo**.**

Aparigraha (a não possessividade), é não ter apego à forma da postura e ao corpo é se permitir fluir e se descobrir de outra maneira.

Nos **Nyamas**, vamos trabalhar com **a purificação (Saucha)** do corpo nas posturas, para ativar a circulação sanguínea, desintoxicar, fazer uma limpeza energética mais grosseira ao modificar as sensações do corpo, criando o terreno para surgir o **contentamento** (**Santocha)**, a gratidão pelo momento, por estar com o seu ser de maneira mais plena, em

harmonia com seu corpo e sentir o bem estar. Este contentamento tira o excesso de rigidez e torna o habito da prática de yoga, mais prazeroso.

Mas quando surgir a preguiça , o desânimo , precisamos exercitar o esforço sobre si mesmo, por meio da **prática disciplinada (Tapas)** onde se mobiliza a energia para vencer o peso da matéria, acionando a combustão do corpo para lapidar as emoções e mente e se abrir para a percepção do si mesmo mais profundo , **do se conhecer (Svadhyaya)** e finalmente poder **se entregar (Ishvara pranidhana)**, vivenciando a comunhão com o sagrado dentro do seu corpo que se torna um com o Deus que habita em você.

Com estes princípios, a postura (**Ásana)** se torna plena e perfeita por se alcançar o equilíbrio do estável e confortável **(sthira e sukha**), mencionado nos Yoga Sutras de Patânjali. Além disto, ao fortalecer e relaxar o corpo, o ásana ajuda a encontrar o bem estar na postura para aprofundar-se na meditação.

A **respiração (Pranayama)** obedece ao ritmo natural, profundo e assim, se potencializa o desbloqueio de energia

Absorto em si mesmo **(Pratyahara)** nenhuma influência externa tira a concentração e a paz encontrada na presença do ser.

O foco **(Dhárana)** no ásana, o torna uma **meditação (Dhyana)** que conecta o corpo com a **luz da consciência espiritual (Samadhi)**

PADMI YOGA

ESTUDO DIRIGIDO HATHA YOGA E ÁSANA

1- O que é Hatha Yoga e qual seu objetivo

2- Qual a relação entre o Hatha Yoga e a tradição dos Sidhas

3- De que maneira o Hatha Yoga pode contribuir para melhorar a qualidade de vida e a saúde

4- Qual a relação do Hatha Yoga com o Vedanta e com o Tantra.

5- - Complete a frase:

O primeiro Guru do Hatha Yoga é ....., sendo a criação do Hatha Yoga atribuída a ..... e seu mestre ..... .

O Hatha Yoga canaliza a energia vital através do equilíbrio das ..... , que se manifestam através das forças opostas dinâmicas..... e ....., além de ..... , um canal de energia central que proporciona o ..... destas duas correntes.

PADMI YOGA

8- - De que maneira o Hatha Yoga pode ajudar a estabilizar a instabilidade interna.

ÀSANA

1- O que é um ásana

2- Em que o ásana difere de uma ginástica e de outras atividades físicas convencionais.

3- Em quais sistemas do corpo o ásana atua.

4- Iyengar orienta para que a prática de um ásana integre todos os corpos do ser humano. Quais são eles e descreva os passos para integrá-los.

5- Explique como os ásanas podem deixar as células do corpo equilibradas e sadias

6- Quais as atitudes na execução e permanência do ásana e também os procedimentos de passagem de uma postura para outra

PADMI YOGA

7- Quais os critérios seletivos para montar uma prática de ásanas e porque

8- Descreva os cuidados e observações básicas para a execução das posturas de:

a) Flexão da coluna

b) extensão da coluna

c) torções

d) lateroflexões

e) equilíbrio em pé

f) aberturas pélvicas

g) P. de força

h) invertidas

15- De que maneira os princípios dos Yoga Sutras podem ser aplicados à prática do ásana

PADMI YOGA

Curso de Yoga Integral

• história e origem do yoga

Módulo I

Por Adriana Braga de Oliveira

PADMI YOGA

O Yoga

Yoga é uma prática integradora que harmoniza todos os aspectos do ser humano em suas dimensões físicas, psíquicas e espirituais. A palavra Yoga vem da raiz sânscrita *Yug* que significa atrelar, unir, juntar. “A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os condicionamentos: isso é yoga” (Maitri Upanishad, VI:25)

Existem duas interpretações para o termo: O Yoga, como a união do ser individual ao princípio supremo (*paramatmam ou purusha*) ou como a unificação dos diferentes elementos do psiquismo humano, comparados a cavalos selvagens que serão domados e atrelados à mesma carroça. Os cavalos representam os instintos, a carroça, o Eu. Não é o Eu que deve obedecer aos instintos e sim, este, que deve se sucumbir aos propósitos elevados do primeiro e contribuir para a realização plena do Ser. As duas interpretações se convergem, pois o perfeito domínio do psiquismo, só surge quando o indivíduo realizou a junção com o Eu universal (Tara MICHAEL. *O YOGA*. Rio de Janeiro, Zahar, 1976. P.19).

Como diz o texto do Katha Upanishad:

“Vê que o Si Mesmo é como alguém que está num carro e queeste, é o corpo. Vê ainda que a faculdade de sabedoria (buddhi) é o cocheiro e que a mente (manas) são as rédeas.

Os sentidos, dizem eles, são os cavalos, e os objetos dos sentidos são as estradas. Os sábios chamam a esse Si Mesmo de “o que desfruta” quando está unido ao corpo, aos sentidos e à mente.

Aquele cuja mente está sempre jungida, seus sentidos são governados como cavalos dóceis de um cocheiro.

E aquele que não tem entendimento, que não permanece atento e que é sempre impuro – este jamais atinge a meta, mas fica preso a roda dos nascimentos e mortes sucessivos.

Mas aquele que entende, com a mente sempre pura, alcança, em verdade, aquela meta e não volta a renascer.

O homem que tem a sabedoria por cocheiro e usa a mente como as rédeas- este chega ao fim da jornada, a morada suprema.”

Em síntese, o que o texto quer dizer é que o sábio usa a mente positivamente para trilhar o caminho da verdade que liberta.

O sentido da união dos diversos aspectos do psiquismo humano aproxima do conceito de Self, formulado pelo psicólogo Carl Gustav Yung. O Self é o centro de Si mesmo que regula as variadas manifestações do psiquismo, sendo representado por um mandala cujas formas se expandem a partir do ponto central do círculo.

Quando o indivíduo se perde desse centro, deixa de se apoiar no seu ponto de equilíbrio e desintegra a unidade do seu Ser. Surge aí a presença forte da dualidade do mundo aparente, seus conflitos e contradições. O coração passa a sentir uma coisa, o pensamento a dizer outra e a ação se dá de forma totalmente diferente. O corpo, os desejos e o intelecto, quando em desarmonia e distantes do centro regulador, são processadores da maioria de nossos transtornos.

Nesse caso, a pessoa cede aos apelos externos (padrões familiares, sociais) e inclinações internas oriundas do inconsciente. Assim, nem sequer percebe os impulsos que vêm do âmago do si mesmo, entregando-se, sem consciência, à superfície de sua personalidade, o Ego, que se deixa guiar pelas futilidades e banalidades do efêmero cotidiano e que está preso às leis da sobrevivência e a satisfação dos sentidos. A pessoa se vê mergulhada na trama de ilusões: daquilo que parece ser, velando aquilo que é. Isto gera a ignorância do Ser (*Avidya*) e, inevitavelmente, provoca sofrimentos.

No entanto, o conceito do Ser no Yoga vai mais fundo que o conceito de Self do Yung. O Yoga compreende o Si mesmo como nossa realidade última que transcende os sentidos e a condição material da vida humana.

O Yoga é uma via de libertação das ilusões e conseqüentemente do sofrimento. Segundo o Samkhya, que compartilha pontos filosóficos comuns do Yoga clássico, a consciência da individualidade do ego é a força primordial da ilusão (*abhimana*) que ignora o estado Buddhico (o inconsciente,alma ou psiquismo) e, principalmente, o princípio eterno e único de Purusha, a fonte criadora do universo que está em tudo, mas por nada se deixar abalar.

Vamos conhecer no Yoga, várias formas de compreender este Supremo Absoluto, porém todas concordam que ele é único, indivisível e completo em si mesmo; que ultrapassa a realidade multiforme do mundo aparente; é a fonte da felicidade, a ventura eterna.

A percepção e vivencia desta realidade maior e elevada é o objetivo do Yoga, seja na forma de união como vimos no início deste capítulo, na interpretação da raiz sânscrita yuji (conjunção), seja na forma de concentração, derivada da raiz yuja. A primeira visão está vinculada à filosofia Vedanta que compreende como causa do sofrimento humano, a separação com o Supremo Si mesmo . Algumas escolas do Vedanta percebe o Eu finito como ilusório, outras como entidades reais, mas doentes em virtudes do rompimento com o Elo primordial. A integração do Eu finito com o Eu infinito, mais que uma descoberta, é tida como uma recordação da nossa verdadeira natureza.

Já o Yoga clássico de Patanjali define o Yoga como Samadhi, ou seja, concentração que leva á lucidez. Samadhi pode ser compreendido como a unificação da consciência, através da concentração, para o desenvolvimento da sabedoria, a transcendência da turbulência e confusão da mente condicionada, agrilhoada ao corpo e aos sentidos. È conhecida como uma metafísica dualista,

que concebe o Si mesmo como diferente do mundo fenomênico, da natureza. É por isto que o Rei Bhoja séc.11d.C definiu o Yoga como *Yiyoga*, ou separação. Para ele a técnica do Yoga consiste no discernimento(*viveka*) entre o Si mesmo trancendente e o não-eu (anatman).

Este distanciamento da realidade aparente é inerente às várias escolas do Yoga. O objetivo é desenvolver o Eu consciente e testemunha(sakshi) para acentuar a compreensão da vida em um dimensão mais integral. Somente através do mergulho profundo em nós mesmos, podemos vislumbrar os desígnios ocultos da existência, no momento em que a consciência individual deixa de obscurecer a consciência universal, trazendo o amadurecimento interno.

O desenvolvimento da auto-observação é representado no Rig Veda: I:164.20, pela história de dois pássaros:

Como dois pássaros dourados pousados no mesmo galho,

intimamente amigos, o ego e a consciência

habitam o mesmo corpo.

O primeiro ingere frutos doces e azedos

da árvore da vida;

O segundo tudo vê em seu distanciamento.

No Bhagvad Gîtâ (2.48), texto épico do hinduísmo, vamos encontrar a definição do Yoga como equanimidade (*samatva*). O termo sânscrito significa igualdade, regularidade, equilíbrio e harmonia. Neste sentido, o Yoga é uma técnica de harmonização que nos permite encontrar o equilíbrio nos altos e baixos da vida. Sendo um ponto de equilíbrio em nossas vidas, o Yoga nos ajuda a administrar as emoções para vencermos as inferioridades, os instintos, as compulsões e automatismos negativos; nos induz a uma profundidade e clareza de pensamentos que nos traz sabedoria; nos mostra o caminho da paz; e nos ensina a magia da transcendência, como bem retrata o Tejo Bindu Upanishad (3.1-43):

Eu Sou o supremo absoluto. Sou a suprema Bem-Aventurança. Minha forma é a do conhecimento único. Sou único e transcendente.

Minha forma é a da tranqüilidade única. Sou feito de consciência única. Minha forma é a da eternidade única. Sou eterno.

Minha forma é a do Ser único. Tendo abandonado o eu, Eu Sou. Sou da essência daquilo que é despojado de tudo. Sou feito de espaço da consciência.

Minha forma é a do único quarto (turya o quarto estado de consciência profundo e expandido). Sou a realidade única que transcende o quarto. Minha forma é eternamente a da consciência

Como diz Georg Feuerstein (A TRADIÇAO DO YOGA. Ed. Pensamento, São Paulo, 1998. pág.38): A libertação (musti, moksha) é o gozo extático contínuo do Si mesmo transcendental. É a razão de ser de todo Yoga autêntico. A tecnologia do Yoga se realiza na sua própria transcendência. Isso porque a libertação não é uma técnica, mas um modo de ser ou estar no mundo sem pertencer a ele. Como a flor de lótus que nasce no pântano, mas não se mistura a ele. Mantêm sua formosura e perfume.

O si mesmo transcendental na filosofia do Yoga, é o Ser pleno em cada um que está por traz da personalidade humana. Ele é chamado também de natureza búdhica, essência divina, Cristo interno. A essência do criador (Brahman) está guardada em cada um de nós. A saudação Namastê (o Deus que está em mim saúda o Deus que está em ti), expressa este princípio. No âmago de nosso ser podemos descobrir a realidade divina que é a nossa verdadeira realização e felicidade.

Dalai Lama, na maioria de suas exposições, lembra que o principal objetivo de todo ser humano é ser feliz. Esta necessidade vem casada com a aspiração à evolução, à libertação e transcendência. Este impulso evolutivo do universo que nos move é bem retratado nas palavras de Sri Aurobindo, precursor da filosofia do Yoga Integral:

A consciência mental talvez não seja senão uma forma e um véu que encobre outros estados superiores que estão além da mente. Nesse caso, a aspiração irrefreável por Deus, pela luz, pela felicidade, pela liberdade, pela imortalidade, apresenta-se no lugar que lhe cabe nessa cadeia como o impulso imperioso pelo qual a Natureza busca evoluir além da mente e configura-se como algo tão natural, tão justo e verdadeiro quanto o movimento rumo à vida que ela implantou em certas formas de Matéria, ou o movimento rumo à Mente que ela implantou em certas formas de vida.

De acordo com Sri Aurobindo, existe uma realidade divina que deu origem e que permeia a vida, que também impulsiona a evolução. Nós temos consciência de uma parcela desta realidade, porque na dimensão de nossa atual consciência, somos encobertos por véus, por brumas que nos impedem de ter uma visão maior, de penetrar o mundo sutil, com a Super-mente, do Ser pleno e divinizado. É o poder divino que pode transformar o ser humano comum. A via de acesso a esta força superior é a entrega a este poder superior, através da invocação, da concentração no portal do coração que nos leva a Deus. A certeza interior da realidade suprema é considerada a chave do crescimento espiritual. “***Nossa existência é algo muito maior do que esse ser que aparece à frente, com o qual nos identificamos e que apresentamos ao mundo que nos rodeia”.***

Para aqueles que ainda não se encontraram na vida, O Yoga é um método que, se aplicado com disciplina e perseverança, serve como um poderoso instrumento de realização do ser humano. É uma prática descondicionante, pois a integração com o Ser incondicionado, livre e verdadeiro, só acontece na medida em que o Eu condicionado, o Ego, estiver totalmente dominado.

“Os condicionamentos não nos deixam viver em paz e nos fazem repetir os mesmos erros, ano após ano, *ad eternum*. Para sair da roda do karma, ou seja, para alcançar a liberdade verdadeira, o yogi

precisa aniquilar um a um, estes condicionamentos na sua própria fonte: o inconsciente, a parte escura do ser". Pedro KUPFER. **Yoga Prático**. Fundação Dharma. Florianópolis. 2001 pag.18

Afinal de contas o que é o Ego senão um conjunto de mecanismos de defesa, movido por emoções como o orgulho, vaidade e poder, pelos quais nos afirmamos no mundo e que caracteriza nossa personalidade? A realidade última do ser humano, no entanto, não é o Ego, mas sua natureza íntima, sua essência.

Ao reconhecermos quem realmente somos, vislumbramos um estado de Ser mais natural, desprendido e simples. No momento que atingimos esse estado, podemos experimentar uma felicidade mais verdadeira, que vem de dentro, por se estar bem consigo, independente das circunstâncias. É a sensação de estar inteiro e pleno em você mesmo. Liberto.

O caminho do Yoga começa quando o homem consegue quebrar a prisão em suas misérias, como aponta os shastras (escrituras). O yoga, mais que uma ferramenta para que se sentir bem, nasce de uma profunda aspiração pela realização do Ser, integrado a um universo multidimensional, regido pela consciência suprema.

Origem do Yoga

"O yoga faz parte da humanidade. Sabemos que as crianças fazem espontaneamente técnicas de yoga, sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isto, porque ele faz parte da nossa essência. O yoga nasce a partir da compreensão das manifestações externas da natureza e suas influências subjetivas sobre a consciência humana. ", Salienta Pedro Kupfer (**Yoga Prático**. Pág. 28)

Os primeiros yogues investigaram a vida, escutando e conhecendo a sua natureza. A prática do Yoga possibilitou uma pesquisa interna, onde a vida confidenciou o caminho para a superação da condição humana e integração com os planos divinos. Revelou maneiras de se promover a renovação do corpo e da mente para que as energias divinas pudessem atuar na transformação humana.

Da prática nasceu a filosofia que foi transmitida de mestre para discípulo (paranpará) formando uma tradição que se perpetua até hoje. Nesta trajetória, as experiências de diversos adeptos, enriqueceram, refinaram a prática e a compreensão de sua filosofia. Esta tradição milenar está até hoje servindo à evolução da humanidade.

Por razões históricas o yoga surgiu na Índia, mas pertence a humanidade.

O surgimento da tradição do Yoga se confunde com a própria história da cultura indiana, principalmente o Hinduísmo que tem seu fundamento nos textos sagrados dos Vedas, datado em 5.000 a .C. Este livro sagrado é composto de 4 hinos que expressam a revelação da sabedoria obtida pelos mestres da época. A tradição era baseada em cerimônias ritualísticas de saudação ao Sol divino (Surya Deva), por exemplo, rituais do fogo (agni) para "queimar o ego" e elevar a consciência, acompanhadas de cântigos sagrados que deram origem aos mantras.(Ver capítulo Agnihotra, os mantras do fogo)

De acordo Georg Feuerstein (**A Tradição do Yoga**), o fim da era védica foi marcada pelos Upanishads (aos pés do mestre) que introduziu a noção de ritual interno como a renúncia e domínio dos extintos. Na verdade, a renúncia das paixões humanas como o orgulho, a cobiça, a ambição, o ódio etc... Temos aí os primórdios do Yoga, principalmente das técnicas de meditação. Em muitos textos desta época, vamos encontrar a referência do Yoga como a vocalização do mantra Om ou das técnicas de controle da respiração e concentração.

O período pré-clássico (1.000 a 100 a .C) foi caracterizado por uma efervecência filosófica que culminou no desenvolvimento do Yoga, Samkhya clássico e do Budismo. Época em que foi escrito o Mahabhârata, uma epopéia indiana que contém o Bhagavad-Gîta . O livro narra a guerra entre os Pândavas e Kauravas e no meio desta guerra o famoso diálogo de Krishna com o príncipe Arjuna.

O Bhagavad -Gîtâ contém os princípios filosóficos do Yoga:

* O Jnãna Yoga - Busca da sabedoria divina

* Bhakti yoga - O amor a Deus acima de todas as coisas, como a força da senda espiritual

* Karma yoga - Ação com desapego. Prega o agir sem preocupar com os resultados de suas ações e a prática da virtude, altruísmo e entrega.

No Bhagavad Gîta, podemos constatar a mensagem deixada pelos mestres: que o caminho da busca da libertação e evolução espiritual não é marcada pelo isolamento total e renúncia ao mundo das ações, ao contrário a própria ação pode ser convertida como trabalho para o benefício evolutivo da humanidade:

“Não é abstendo-se de agir que o homem goza da transcendência das ações, nem é somente pela renúncia que ele se aproxima da perfeição

Pois ninguém pode passar nem sequer um momento sem agir. Todos são obrigados a agir, mesmo sem o saber, pelas qualidades geradas pela natureza.

Aquele que contém seus órgãos de ação, mas ao sentar-se remói, em sua mente, os objetos dos sentidos, é chamado de hipócrita que se engana a si mesmo.

Por isto, ó Arjuna, mais excelente é aquele que, controlando os sentidos com sua mente, dedica-se desapegado ao Karma-yoga, empregando nele seus órgãos de ação.

Deves cumprir as ações que te cabem, pois a ação é superior à inação; nem os seus processos corporais podem ser cumpridos pela inação.

Este mundo é escravizado pela ação, exceto quando tal ação é feita como um se fosse um sacrifício. Com esse objetivo, ó filho de Kunti, dedica-te à ação sem apegar-te a nada.”

A era clássica (100 a.C - 500 d. C) foi marcada pela codificação do Yoga por Patânjali nos Aforismos que contêm 195 sutras (fios de conhecimento) . O Yoga clássico é a referência das escolas que foram criadas posteriormente. Além do Yoga de Patânjali, um outro importante Dárshana (ponto de vista do hinduísmo), escrito nesta época, foi a composição do Sâmkhya Karirâ de Ishvara Krishna que detalha a estrutura da mente, do Ser e da natureza, compartilhando com o Yoga, a pesquisa da natureza do Ser como seu fundamento psicológico.

Já na era tântrica/purânica (500-1.300 d. C) houve uma revolução cultural que se opôs à rigidez, castidade, disciplina e introversão masculino, através do culto ao feminino, à extroversão, ao prazer, a desrepressão. O Tantra se associou à crenças populares das aldeias, enquanto o Yoga, Samkhya e os Vedas eram restritos à elite sacerdotal e às castas mais abastadas. Marca o início do Kali Yuga(era das trevas)em que o conhecimento superior é obscurecido pela materialidade e vazão aos instintos. Momento também que surgiu os Puranas, textos mitológicos que influenciou o Tantra e o Yoga.

A era sectária (1.300 - 1700 d.C) fez surgir na Índia um movimento devocional dos Vaishnavas e os Shaivas, adoradores de Vishnu, que representa o aspecto que mantêm a harmonia do universo e de Shiva, representado o poder renovador. Os primeiros seguem mais a tradição vendanta e os segundos o tantra.

Finalmente, na era moderna (1.700 adiante), o Yoga saiu dos templos da Índia e está disseminado pelo mundo, enquanto os valores ocidentais foram introduzidos na cultura indiana. Como bem observou Jung, da mesma maneira que o ocidente predomina sobre o Oriente pelo exterior, este está se infiltrando na cultura ocidental pelo interior.

Hoje a prática milenar o Yoga está disponível para o mundo como uma “tecnologia da transcendência” como denomina Georg Feuerstein. O Yoga é transcendente em sua natureza, é a busca do Eu infinito, da consciência. A física diz que tudo está ligado na imagem da “espuma quântica”. Da mesma forma, o Yoga tem uma visão unificada do ser humano e do universo. Existe um princípio inteligente que emana de todas as coisas. E nós guardamos este princípio em nossa constituição espiritual. É este princípio que nos leva a evolução, quando o espírito se manifesta, com sua consciência, e equilibra as forças da matéria.

Temos basicamente duas vertentes do Yoga :a do Tantra que busca a realização do si mesmo no mundo e a do Vedanta que busca o divino na essência do ser humano através da investigação do que é real e ilusório. Já o Yoga Integral oferece uma síntese: sua meta é a Supra-Consciência além dos limites do corpo e sentidos. Porém, visa trazer está consciência para a vida na matéria, como contribuição para a evolução da humanidade.

O trabalho centrado no corpo do Tantrismo pode nos levar ao narcisismo. Para não correr este risco, recorremos aos ensinamentos do Vedanta para nos lembrar de quem somos em essência. Mas o “verticalismo”, ou seja, a aspiração espiritual pode gerar alienação e negação da vida material. Como um complementa o outro, fazemos da síntese o caminho do meio no Yoga.

Na síntese de todas as escolas de Yoga, não se atinge a sabedoria sem a união do intelecto e coração, não se chega à libertação somente pela via física e energética, sem a consciência. No entanto, o trabalho físico vai facilitar o caminho para a abertura da mente, pois vai desbloquear o corpo e retirar o peso da matéria. Da mesma forma, a dissolução da personalidade no absoluto, em Deus, facilita o trabalho altruísta para a construção da paz.

As posturas (ásanas) do Yoga produzem uma alquimia no corpo, criando condições para a desobstrução da mente, o que facilita a concentração e claridade. Na dissolução promovida pela descontração do corpo, através do relaxamento consciente (yoganidra), o Ser se reconstrói e pode ser pleno. A harmonização dos sentimentos, inspiram os pensamentos para se atingir a verdade que traz a libertação. O equilíbrio das energias favorecido pelo domínio da respiração(pranayamas) , ajudam a ativar as funções superiores da mente e promover o equilíbrio energético físico e psíquico. Nas vibrações sonoras dos mantras, os pensamentos tornam-se mais serenos e concentrados. Na concentração, o yoguim consegue canalizar positivamente suas energias, além de alcançar a organização dos pensamentos e a clareza mental. Com isto, o Yoga é um poderoso recurso para se preparar o caminho interior que pode levar, àqueles que buscam com pureza sincera, ao seu mestre, a integração com o Eu divino. Esta união é o sentido mais profundo do Yoga.

HINDUÍSMO

A Índia gerou quatro tradições espirituais. São elas: o Hinduismo, o Budismo, o Jainismo e o Sikhismo. Pode-se definir o Hinduísmo como uma fusão de cultura, religião, misticismo e filosofia. A tradição do hinduísmo se baseia no Vedas (conhecimento sagrado) e também recebe o nome de Vaidika Dharma. A palavra Dharma vem da raiz sânscrita dhr = sustentar. Aquilo que faz ser o que é. Se refere ao nosso papel na família, na sociedade etc. Se refere em termos mais abrangentes à nossa função no universo. A que viemos, nossos ideais.

Adharma é não cumprir este papel é andar no caminho inverso aos nossos ideais. Neste sentido, o Hinduísmo, tem uma visão integrada do indivíduo e universo.

O Hinduísmo tem um estilo de vida próprio caracterizado pelo singular sistema de castas (*varnas*) em que se organizou a civilização indiana: o estado sacerdotal ou *brâmana,* o estado guerreiro ou *kshatriy*a, o estado do povo comum ou *vaishya*; e o estado servil ou *shudra*. O Hino do Homem (*purusha-sukta*) do Rig Veda diz que do homem primordial se originou dos quatro estados assim descritos:

O brâmane é a Sua boca; o guerreiro foi formado dos Seus braços; aquele que é mercador é a Suas coxas, e dos Seus pés nasceu o servo.

Os brâmanes e kshatriyas podem exercer função agrícola ou comercial. Aos brâmanes (homens do sagrado), que geralmente ocupavam-se dos ofícios de barbeiro, astrólogo, lavadeiro etc.., cabiam a condução dos rituais, desde curas, até as orações e encantamentos para garantir sucesso ao Rei em seus empreendimentos. Os Kshatryias, geralmente proprietário de terras ocupam-se da administração e da política. Nas castas dos homens livres, estão os agricultores, comerciantes e artesãos. Estes dois últimos agrupavam-se em corporações cujo chefe é amigo dos nobres.

Existe ainda a sub casta dos intocáveis (nome dado pelos Ingleses quando colonizaram a Índia). Estavam à margem da sociedade, normalmente eram descendentes aborígines escravizados, juntamente com os indivíduos condenados por dívidas e considerados inferiores ao homem cósmico. O conhecimento dos Vedas lhes são negados porque são considerados, karmicamente pré-condenados aos trabalhos servis e impuros, como limpar os funerais, abater animais. Eram considerados desprovidos de intelectualidade e criatividade, pois seus estados de consciência eram mais escuros. Devido à sua impureza, podiam ser feridos e até mortos. Mas podia acontecer também de se enriquecerem através do trabalho.

Este edifício social foi posto em xeque por vários visionários e filósofos, entre eles Gautama, o fundador do Budismo que pregou a compaixão, pois a condição humana é única, independente da classe social ou profissão. A doença e o sofrimento são comuns a todos, como também é a busca pela felicidade, sendo esta, uma necessidade primordial inerente ao ser humano. O dia em que a humanidade extinguir o orgulho, a arrogância, a sede de poder e descobrir a possibilidade da existência fraterna, baseada na igualdade comum a todos nós, daremos um salto quântico em nossa existência.

A rigidez do sistema de castas da Índia foi equilibrada pela capacidade de assimilação de sistemas filosóficos e posturas religiosas opostas como por exemplo, a atitude contemplativa do Jnãna Yoga e dos upanishads e o emocionalismo fervoroso do Bhakti Yoga. (AYMARD, A. et AUBOYER, J. HIstória Geral das civilizações (V.1). pag. 221)

A história cultural da índia passou por constantes renovações no decorrer dos séculos. Três traços principais definem a Índia e explicam sua perenidade (G. Feuerstein. A tradição do Yoga. Pág. 13):

Seu amor pela tradição, o que tornou possível a transmissão oral de um conhecimento antigo por muito tempo, antes de serem redigidos, conservando durante milênios, os traços iniciais. A tendência à unidade que capta com sutileza a multiplicidade universal ligada pela unidade divina, ou seja, a diversidade nada mais é do que aspectos da mesma fonte, o que torna a variedade de deuses hindus unificada por uma realidade única, o absoluto (Brahman). E finalmente, seu gosto pela codificação e pela compartimentação que permitiu que diversas atividades fossem tratadas à maneira de técnicas rituais.

O Hinduísmo teve sua origem na cultura Védica que introduziu elementos sagrados em todas as atividades cotidianas. De lá para cá, se desenvolveu como um processo sociocultural complexo que envolve a conservação das tradições e ao mesmo tempo uma releitura das mesmas, como fez Sri Aurobindo com sua síntese moderna do Yoga Integral.

OS VEDAS

Os Vedas (conhecimento revelado) contém quatro hinos e incorporam práticas rituais exatos que exigem uma rígida disciplina mental. São eles: Rig, Sama, Yajur e Atharva Veda. Encontramos neles a antiga forma do yoga, segundo alguns pesquisadores de 3.000 a 5.000 a. C., demoninada karma khanda. Dois mil anos depois surgem a fase final dos Vedas, nos primeiros Upanishads (aos pés do mestre), denominada Jñana Khanda. Uma descrição mais filosófica e esotérica da prática espiritual, introduzindo a meditação para se obter a iluminação que foi a origem de várias disciplinas yogues. Esta tradição se perpetuou através de seu legado oral, de mestre para discípulo, o *parampará* (um após outro). Com o tempo, a tradição sofreu algumas modificações, alguns acréscimos e reciclagens, como o Bhagavad Gîtâ que tem status de um Upanishad, até chegar Patânjali no século II d.C. para fazer uma síntese formal da cultura yogue em seus Yoga Sutras. Mas o Yoga abrange outras linhas não sistemáticas e crenças populares.

Para compreender melhor a tradição do Yoga precisamos ir na sua origem: A civilização védica. Existem duas teorias acerca da formação da cultura védica. A primeira, defendida especialmente pelo alemão Max Muller, é a de que as tribos védicas, que falavam o sânscrito, invadiram a Índia entre 1.500 a 1.200 a.C., levando morte e destruição à população nativa, os povos dravídicos, descendentes de aborígenes australianos.

Esta teoria foi posta em xeque em 1921, diante das descobertas arqueológicas das antigas cidades Mohenjo –Daro e Harappa, às margens do rio Indo, no Paquistão, que mostra o estabelecimento dos arianos védicos na Índia há muito tempo, como ressalta George Fuerestein.

Este povo falava uma língua Indo-europeia e são aparentados com os celtas, persas, godos e outros grupos lingüísticos - culturais que não existem mais. Os ancestrais destas tribos devem ter existido no sétimo milênio a.C., na Ásia Central ou Europa Oriental.

Indícios arqueológicos e o próprio Rig-Veda (o mais antigo dos quatro hinos) comprovam que a civilização védica do Indo-Sarasvati se estabeleceu há vários milênios. O rio mais exaltado pelo Rig-Veda, o Sarasvatî, a leste do vale do Indo deixou de existir por volta de 1900. a.C. , em função de mudanças climáticas e ambientais, o que provocou a mudança desta civilização para o rio Ganges. Este fato sinaliza que o Rig Veda deve ter sido composto antes do desaparecimento do Sarasvatî. Existem cálculos astronômicos, não comprovados, que remetem a este antigo hino ao quarto ou quinto milênio a.C.

As descobertas arqueológicas destas cidades surpreendem os pesquisadores pelo grau de padronização e organização sócio-política que esta civilização possuía. As principais cidades são Mohenjo Daro, ao sul e Harappa, a 560 quilômetros ao norte. O rio Indo era a via de comunicação entre as duas cidades. Mohejo –Daro era a maior delas, com 2,5 quilômetros quadrados para abrigar cerca de 35.000 pessoas. Elas possuíam sistema de drenagem e esgoto, lugares específicos para o acúmulo de lixo, prática desconhecida na época pré-romana. Encontraram também várias salas de banhos e edifícios de até três andares, feitos com tijolos cozidos. No núcleo destas duas cidades, existia uma cidadela. A de Mohenjo Daro tinha uma grande piscina, salões de reunião, uma grande estrutura que pode ser de uso dos sacerdotes e um enorme celeiro. O planejamento urbano dá sinais de uma autoridade central de natureza sacerdotal.

Os sete grandes rios que fertilizavam a civilização Indo-Sarasvati, estimularam a construção de navios e o comércio marítimo com o oriente médio, com a Suméria e talvez outros povos mais distantes.

Esta civilização floresceu por volta de 800 anos e se manteve sem mudanças. Por isto, podemos encontrar, no Rig-Veda, os sinais literários equivalentes aos artefatos desta época, como os selos de pedra sabão de figuras de animais, vegetais e seres mitológicos que nos remetem ao hinduísmo posterior, a exemplo do selo de *pashupati*: uma divindade sentada na postura de meditação com chifres na cabeça. Outros símbolos tântricos são encontrados como os indícios de crenças e rituais da fertilidade, no culto à Deusa. Outros objetos, ainda, lembram o símbolo gerador masculino (linga) e o símbolo gerador feminino (Yoni). Escavações recentes nas cidades de Lothal e Kalibagan , mostram altares do fogo semelhares aos usados nos rituais védicos.

Características da civilização védica

A principal característica desta civilização está numa vida agrícola que clamava pela graça e proteção divina por meio de sacrifícios (**História Geral das Civilizações**.Pág. 231). Como a agricultura é a principal ocupação, a vaca sempre foi um animal sagrado, sendo proibido matá-lo para se alimentar de sua carne. O boi serve para puxar os carros e os labores agrícolas, enquanto a vaca é ordenhada três vezes ao dia. Da cabra, extraía-se seus pelos para confecção de tecidos e os cavalos eram atrelados aos carros.

Já o elefante foi domesticado a partir da era bramânica, se tornando depois um dos animais sagrados da Índia que representa a força que supera obstáculos (como o simbolismo de Ganesha o Deus Homem com cara de Elefante, dotado de poderes para se abrir os caminhos).

A partir desta época, se desenvolveu a técnica de adubagem da terra, tirando proveito do húmus e das monções. A alimentação é composta de cereais, leite e manteiga, mel, legumes, frutas. Antes da era brâmanica usava-se a carne de cabra, carneiro, boi e cavalo que foram restritas pelos brâmanes. Duas bebidas, o soma e o sura, de efeito embriagante, eram usadas em alguns rituais para se atingir estados alterados de consciência.

O comércio florescente pelas construções de estradas, eram praticados por mendigos, brâmanes e mercadores que transportavam musselinas, brocados, sedas, tapetes, drogas, perfumes, jóias, armas e objetos de cutelaria. O comércio era baseado na troca. Mais tarde é conhecida a moeda de ouro que valia 100 Krishnala. Os devedores eram condenados ao pelourinho ou a escravidão.

A indústria era movida essencialmente pelo artesanato rural. Outros ofícios existentes na época eram: joalheiros, oleiros, tintureiros, lavadeiros, tecelões. Entre os ofícios ambulantes, estão os bufões, acrobatas, tamborineiros, flautistas, atores. As profissões mais desprezadas eram a dos caçadores e pescadores que por força do seu trabalho eram obrigados a matar os animais. Já os barbeiros, astrólogos e sacerdotes eram considerados mais importantes, em função de suas responsabilidades nos hábitos da vida social.

A sociedade Védica repousa sobre um regime monárquico constituído de três poderes: O rei, o sacerdote e o povo. A assembleias populares, que se ocupavam de certos julgamentos, se reuniam às sombras das árvores, ou sob um pórtico recoberto de palha.

A família é a base da sociedade Védica, sendo do chefe da casa, a autoridade máxima. Podia castigar os filhos e decidir sobre seus casamentos. No nascimento das crianças acende-se um fogo especial e fazem-se oferendas de sésamo e arroz durante dez dias. O pai lhe dá o sopro vital durante o banho e em seguida lhe atribui dois nomes um usual e outro secreto revelado mais tarde em cerimônia de iniciação. Na iniciação religiosa, o jovem rapaz deverá entreter o fogo doméstico, mendigar a nutrição de seu mestre e a sua própria, dormir no chão, ser obediente , guardar castidade e abster-se de certos alimentos. Sua vida de estudante será batizada por rituais no início e fim das sessões. Ao final deste período, o jovem banha-se e se desliga do voto de estudante, atira suas roupas à água e veste-se novamente, agora pronto a voltar para casa e assumir o seu papel de chefe.

Antes da era bhamânica, o casamento era possível entre membros de castas diferentes. Mas na medida em que os brâmanes adquiriram profunda influência na sociedade, a recomendação era que as núpcias fossem contraídas entre pessoas da mesma casta. O pretendente esposo deve cativar a sogra e ainda entregar ao pai da noiva o shulka, correspondente a 100 vacas e um carro.

A data do casamento é cuidadosamente escolhida por um astrólogo. Após a conclusão do acordo nupcial,precedida de elogios do noivo ao futuro sogro, ele é conduzido à morada da noiva por um cortejo de donzelas e acolhido pela família como um hóspede ilustre. A moça o recebe com alguns

presentes rituais como (vestes, sedas, espelhos etc..) e uma oferenda de cereais assados, quando então ele a acompanha numa circum-ambulação de 7 passos, segurando-a pela mão e preso a ela pelas suas roupas ligadas por um nó. Assim é consagrado o casamento.

Depois da cerimônia, a noiva é levada a seu novo lar por um cortejo , onde é colocada sobre um carro, um cavalo , ou elefante, acompanhada pelo fogo ritual que será usado em sua nova residência. Nos três primeiros dias, os nubentes conservam a castidade. No quarto dia fazem-se oferendas e iniciam sua vida normal.

A monogamia coexiste com a poligamia, pelo menos nas classes dirigentes. Embora o marido seja o senhor, na mulher é valorizado a importância da concepção, da sua feminilidade e sentido maternal. O casamento, seu objetivo e o lar, seu lugar. Sua função é acompanhar o marido nos rituais domésticos (*griha*)).

Toda família da casta dos brâmanes, guerreiros, artesãos, agricultores e comerciantes tinha o dever de praticar o ritual do fogo (*homa)* duas vezes por dia ao nascer e ao pôr do sol. O ritual consiste em ascender uma fogueira no centro da casa em um cercado de varas ou do lado de fora. Junto ao fogo são feitas oferendas, na maioria das vezes leite. Várias recitações acompanham a cerimônia. Muitas oferendas e oblações são feitas na casa em lugares diversos (na soleira, nos pés e na cabeceira da cama etc...) e em diferentes ocasiões.

O ritual está também presente no retorno das estações. Das festas agrícolas dependem a prosperidade das culturas e dos gados. E ainda as cerimônias são prestadas na recepção de um hóspede de importância, na construção de uma casa e, em vários outros hábitos da vida cotidiana, a vida religiosa estava inserida.

Nos ritos solenes e grandiosos (*Shrauta)*, os sacerdotes estão presentes para intermediar o mundo dos homens e o divino. Eles utilizam vários fogos para saudar o sol divino, a lua nova , as primícias agrícolas, ao resgate da vida de um homem por meio de um bode. As vezes utilizavam o soma (bebida alucinógena) em rituais que demoravam vários dias. O *rajasurya* era a consagração real através de batismo; já no *ashvamedha* sacrificava-se um cavalo para dar vitória ao rei e prosperidade a tribo. Existem referências a sacrifícios humanos que foram superados e transpostos para o domínio simbólico.

O fim da vida também era acompanhado de ritual. O morto era acompanhado em cortejo até o local de cremação, onde é colocado sobre uma pira. A viúva toma lugar ao lado do ex-marido e, depois, convidada a descer para tornar-se esposa do irmão do marido ou parente mais próximo. Na época brâmanica ela era incentivada a suicidar permanecendo junto ao esposo que será queimado. Junto ao cadáver são colocadas as insígnias de sua casta; um arco partido no caso de um kshatriya, objetos culturais no caso de um brâmane. A incineração do morto é acompanhada pela de um bode ou pela imolação de uma vaca.O período de luto é marcado por purificações como banhos, abstinências. Aos defuntos são lhes feitas oferendas cotidianas.

A descrição destes traços da cultura védica mostra quanto o ritual e a magia foram incorporados na vida individual e coletiva, numa tentativa de sacralizar a existência de ter uma vida plena de significados profundos. Segundo Feuerstein, a finalidade dos diversos sacrifícios era, no âmbito interior, a recriação da ordem universal no corpo, tanto do sacerdote, do patrocinador do sacrifício e aos espectadores, e no âmbito exterior, atrair certa divindade.

A parte dos Vedas denominada Karma Khanda, que antecedeu os upanishads, eram um composto de ações rituais que tinham por fim, entre outras coisas, superar os obstáculos oriundos de encarnações passadas e atrair benesses para a vida atual e futura.

A denominação Karma, vem raiz Khr = fazer. Como toda ação carrega junto uma reação. Algumas dificuldades nesta vida, são resultados negativos (pãpa) de ações passadas. Os Vedas orientavam ações para anular o efeito negativo, como também atrair resultados positivos (punya) para o futuro

A tradição védica possui uma complexidade erudita de forma que guarda poucos traços de cultos primitivos. Há também uma variedade de deuses que são convocados por meio do sacrifício e devoção. Como senhor dos deuses está Indra, simbolizado pelo touro em função de seu caráter guerreiro e vencedor. Compondo o panteão estão os deuses solares: Surya(sol), Oushân, Vishnu, Mitra, Savriti e Varuna. Estes dois últimos são considerados o guardião da ordem, a fonte da vida e do bem . Num plano secundário estão dos deuses da tempestade, Rudra e Shiva; os deuses dos ventos, Vâyu e Vâta; e das águas e rios, Marut. Também temos a personificação de Agni, o Deus do fogo (através do qual a aspiração do vidente é levada aos mundos superiores) e ainda, outros deuses aéreos, como Ribhu, os Asra, Os Gandharva, os Apsaras e os Râkshasa. Entre as deusas estão Ushâ(Alvorada) Vâc (fala) Sarasvatî(sabedoria, artes) e Prithivî (terra)

Estas concepções míticas possuem semelhança em parte com as crenças indo-européias e principalmente com as concepções iranianas.

Os deuses eram invocados para que a vida na terra fosse plena. O povo védico tinha uma prática espiritual profunda, amavam a introspecção e a contemplação, mas não desprezavam o bem estar terreno. A religiosidade védica tinha uma perspectiva otimista em relação à vida e seu outro lado, a morte.

De acordo com a pesquisadora inglesa Jeanine Miller a atitude geral dos videntes védicos em relação à existência e o que acontece depois, era uma coisa de cada vez: primeiro o gozo desta vida terrena, depois a recompensa celeste. Isto mostra o equilíbrio da materialidade com a espiritualidade, quer dizer, a busca espiritual não estava associada a privações corpóreas.

Como bem sinalou Fuerestein (A Tradição do Yoga pág.14), a religiosidade deles caracterizava-se por um grande vigor e naturalidade. Nas preces, eles rogavam uma vida longa, saudável e próspera, em harmonia com a ordem cósmica. Mas os hinos védicos deixam claro que havia pessoas de iniciação mais mística, que aspiravam a comunhão com o Deus ou a Deusa da sua eleição ou mesmo à fusão com o Ser (sat) supremo, que não tem nome e, por não ser limitado por uma forma,

era também chamado de Não Ser(asat), o que corresponde ao conceito posterior de vazio da forma (shûnya), conceito incorporado pelo budismo.

Os sábios videntes (rishis) que, pela via da sensibilidade e intuição, viam a verdade, por trás das brumas da realidade aparente, eram os heróis espirituais do povo védico. Muitos deles pertenciam à classe sacerdotal, mas alguns eram membros das três outras classes sociais.

A visão sagrada dos videntes védicos eram a recompensa da disciplina e profunda aspiração espiritual. Os hinos foram compostos em forma de poesia rítmica e construídos em linguagem simbólica para mostrar ao indivíduo comum a realidade luminosa e o caminho que leva ao Ser eterno. Os sábios viam a si mesmos como "filhos da luz" e o coração voltado para a luz celestial. Acreditava-se ainda que os que não tivessem pecado nem culpa, garantiriam uma existência feliz em outros planos. Os pecadores seriam lançados no escuro fosso do inferno, embora os hinos não falassem muito sobre o assunto.

De acordo com os estudos de Miller, a prática espiritual dos Vedas era a disciplina da meditação que se tornou base do yoga. A oração védica era baseada na visão e o som, ou seja, eles viam e cantavam o que viam.

Duas palavras designavam a meditação orante: *Brahman* , da raiz verbal *brih* que significa crescer, expandir e *Dhî* que denota o pensamento inspirado na visão. Através das orações se invocavam a presença divina, com a força da energia mental e a abertura da intuição espiritual. A concentração no som das palavras sagradas induzia a mente a um estado de abertura psíquica que culminava com o mergulho no coração, o estágio mais elevado da meditação que abre as portas dos grandes mistérios e a revelação da verdade universal.

O encontro do sol oculto, revelado pelo sábio Atri nos hinos rig-védicos (540.6), quando estava no quarto estágio da meditação nos remete ao samadhi (iluminação, êxtase) . O objetivo do Yoga é retratado no Mândukya Upanishad (texto que finaliza os Vedas), no qual o absoluto pode ser encontrado no quarto estágio da consciência , o Turya (além da vigília, sono com sonhos e sono sem sonhos)]

As características mais evidentes do proto-yoga védico, segundo Feuerestein são: a concentração, a vigilância, a ascese, o controle da respiração (associado à recitação dos hinos sagrados), uma recitação determinada por regras tão rigorosas quanto detalhada (prefigurando o Mantra-Yoga), a invocação devocional (que floresceu no Bhakti-Yoga), o encontro imediato com a realidade maior do que a personalidade egóica e o enriquecimento da vida cotidiana por meio deste encontro.

Os Vedas rogavam à divindade tanto a iluminação espiritual, sabedoria, plenitude, ascensão, quanto à realização material: riqueza, saúde , vida longa. Isto fez com que fossem interpretados, erroneamente, como materialistas, por alguns estudiosos. Os Vedas revelam uma visão integral da vida que relacionava o micro-cosmos com o macro-cosmos.

O poeta e filósofo indiano Sri Aurobindo foi um dos interpretes profundo dos Vedas. Na sua visão “Os Vedas possuem toda a substância espiritual dos Upanishads, mas não conta com a fraseologia deles; trata-se de um conhecimento inspirado que não dispõe de suficientes termos intelectuais e filosóficos. Encontramos neles a língua de poetas e iluminados para quem toda a existência é real, vivida, sensível, até mesmo concreta, e não a língua dos pensadores e sistematizadores, para quem as realidades da mente e da alma tornaram-se abstrações. Temos nele a antiga ciência psicológica e a arte da vida espiritual das quais os Upanishads são a decorrência filosófica.”

O esplendor védico começou a entrar em queda quando os sacrifícios tornaram-se mais importantes que a visão e realização espiritual. Dos brâmanes, dependiam a conservação da religião védica, mas são dos rishis a sua força criativa e vital. Porém, os videntes começaram a debater uns com os outros, colocando suas visões em cheque, enquanto os ritos caíram num conservadorismo e formalismo sacerdotal, o que deu margem às críticas dos Upanishads que introduziu o conceito de ritual interno, como meio de elevação espiritual.

Com os Upanishads, a busca da transcendência e realização do Si Mesmo continuaram a existir, à margem do contexto sacerdotal ortodoxo. Baseado no conhecimento revelado(sruti) dos Vedas, outros textos mais simples foram elaborados, prolongando assim a tradição(smrti) que a filosofia Vedanta, por meio de Shankara, assumiu o papel de perpetuar.

Para entender os 1.028 hinos que compõem o Rig Veda é preciso interpretar seu conteúdo simbólico. Sua linguagem é mântrica, poética, alegórica e esotérica. Seus autores videntes eram mestres do uso da palavra, conhecedores da arte da transcendência através dos ritos, da oração e sons. O Deus Indra era invocado para banir o mal. Sri Aurobindo compreendia Indra como um símbolo da mente humana purificada, logo, poderosa e capaz de nos libertar da servidão(ignorância) e de fazer derramar sobre nós a beatitude da divina Luz. Libertos das limitações egóicas, podemos receber as intuições espirituais que se traduzem em palavras inspiradas.

Alguns hinos selecionados que vamos conhecer, mostram a riqueza da sabedoria universal destes mestres que pode tocar o interior de cada um de nós até hoje.Quando falamos do sol como expressão metafísica da força divina, quando as manhãs nos lembram , o surgimento da luz e a iluminação espiritual, quando buscamos esta luz para nos guiar, quando aspiramos a elevação espiritual a fim de receber o néctar sagrado para o alimento da alma, quando recorremos ao poder divino para superar nossa condição humana, tudo isso nos faz recorrer ao que os Vedas falavam há pelo menos 2.000 a.C.

É uma referência ao Yoga Solar que se identificava o brilho do grande ser celestial denominado Sûrya.

Há que se levar em consideração na leitura do Rig Veda que a sociedade era agrícola, portanto, a referência de alguns animais e elementos simbolizavam força, poder.

PADMI YOGA

Rig – Veda (trechos selecionados)

*** Extraído do livro A tradição do Yoga de Georg Feuerestein. Ed Pensamento. São Paulo.**

3.31

O condutor (o deus Agni, que leva a oblação aos mundos divinos) versado na Lei veio, falando com devoção enquanto repreendia a filha de sua filha. Quando o pai se esforçou para verter –se em sua filha (a concha sacrificial) seu coração consentiu ansiosamente.

O filho do corpo não deixou a herança (manteiga do sacrifício) à irmã; fez do útero dela (a gamela que contém a concha) uma casa de abundância para o vencedor. Quando as mães (os pauzinhos de fazer fogo) dão à luz o condutor, um dos dois que fazem boas obras é o agente (sacerdote) e o outro (o patrocinador do sacrifício) é o que lucra.

Com sua língua tremulando, Agni nasceu para honrar os filhos do grande róseo (o amanhecer). Grande foi o embrião, grande o nascimento e grande o crescimento, por meio do sacrifício do Senhor (Indra) dos cavalos baios.

Os conquistadores cercaram o desafiante; da escuridão produziram uma grande luz. A Deusa da Aurora o reconheceu e veio a encontrá-lo. Indra tornou-se o único senhor.

Os sábios abriram o caminho para os que estavam na caverna; os sete sacerdotes incitaram-nos a avançar com pensamentos vigorosos. Encontraram todas as veredas do caminho reto; o conhecedor entrou, inclinando-se profundamente.

Se Saramâ (a égua de Indra) encontrar a passagem na montanha, chegará ao fim da grande tarefa que encetou, de encontrar caminhos. O de pés velozes conduziu para fora, a chefe das sílabas imortais; conhecedora do caminho, ela foi a primeira a receber o chamado.

O maior dos inspirados chegou portando-se como um amigo. A montanha fez amadurecer o fruto de suas entranhas para o realizador de grandes feitos. O jovem herói, provando a própria generosidade, ganhou favor dos jovens; e o (sábio) Angiras fez-se de imediato um cantor de louvores.

Imagem desta e daquela criatura, ele conhece todos os nascidos. Postando-se na vanguarda, matou Shushna (demônio da seca). Conhecedor do caminho do céu, saiu à nossa frente em busca de raios de luz, cantando. O amigo livrou seus amigos da desonra.

Com o coração ansioso por encontrar as palavras sagradas, eles sentaram-se e abriram, com seus cantos, um caminho para imortalidade. É este o lugar onde sentaram-se e que ainda hoje é muito usado, o meio lícito pelo qual quiseram ganhar os meses.

Olhando ao redor, alegraram-se eles com tudo quanto possuíam enquanto tiravam o leite da antiga semente. Suas palavras aqueceram os dois mundos. Eles organizaram as crias, repartindo as vacas entre os homens.

Em meio a canções, ele mesmo, Indra, o matador de Vritra(demônio da escuridão), libertou as róseas vacas com suas crias e as oblações. Com movimento longos, tirou da vaca o leite da doce manteiga, semelhante ao mel, que ela guardava para ele.

Fizeram para ele um trono de um pai, pois seus grandes feitos fizeram-no merecedor de um grande trono brilhante. Com um pilar, ergueram e sustentar seus pais; sentando-se elevaram bem para cima o mais vigoroso.

Quando Dhishanâ determinou –se a esmagar o que atingira tal grandeza, em um só dia,e, preenchera as duas metades do mundo, todos os poderes irresistíveis vieram a Indra, em quem se reúnem os louvores sem máculas.

Anseio pela tua amizade, pela tua poderosa ajuda. Se muitas dádivas é merecedor o que matou Vritra. Grande é o seu louvor; viemos para merecer a bondade do soberano. Ó generoso Indra, sê bondoso para conosco, como nosso pastor.

Conquistou muitas terras e muitas riquezas e repartiu os despojos entre os seus amigos. Radiante com seus homens, Indra gerou o sol, a aurora, o movimento e o fogo.

Este amigo da casa reuniu num único canal até mesmo as águas amplamente dispersas que rebrilham em muitas cores, as águas melífulas purificadas por filhos inspirados. Correndo dia e noite, elas avançam sempre.

Os dois vasos da abundância (dia e noite), escuros e merecedores de sacrifícios, acompanham Sûrya, com a concordância deste, quando os Teus amigos bem-amados e impetuosos achegam-se ao Teu esplendor para absorvê-lo neles.

Ó matador de Vritra, sê o senhor de dádivas amáveis, o touro que vivifica as canções de louvor por todo o tempo de nossa vida. Vem a nós com graças bondosas e amigáveis, com a tua inestimável ajuda; vem depressa, ó magnífico!

À semelhança de Angiras, eu lhe faço as honras e me prostro diante dele, renovando para o mais antigo uma canção nascida há muito tempo. Confunde a multidão, das mentiras iníquas e deixa-nos ganhar o sol, ó generoso Indra!

As brumas que se haviam difundido tornaram-se transparentes; conduz-nos em segurança em meio delas. Tu, ó cocheiro nosso, tens de proteger-nos de todos os males. Depressa, bem depressa, ó Indra, faz-nos ganhar os nossos raios de luz.

O matador de Vritra (O dragão Vritra é um Asura que personificava a seca no Hinduísmo e que guardava no submundo a água de rios, lagos e demais fontes de água doce**), senhor da luz, mostrou-nos luz. Caminhou em meio às escuras com suas formas róseas. Revelando dádivas amáveis da maneira correta, abriu todos os seus portões.**

Para vencer esta batalha (espiritual) que promete prêmios aos vencedores, invocaremos o generoso Indra, másculo e forte, que ouve e dá auxílio no combate, que extermina os inimigos e conquista riquezas.

3.38

Elabora uma intuição como um carpinteiro, avançando como um corcel bem atrelado. Atento ao que há de mais digno e desejável, pretendo contemplar os videntes- poetas bem-inspirados (que estão nos mundos celestiais)

Indaga a cerca da gloriosa estirpe dos videntes-poetas, firmes na mente e bondosos nas ações, criaram os céus. Que estes louvores vos alcancem, crescentes e rápidos como a mente.

Compreendo o que (aqui neste mundo) está oculto, eles ungiram os dois mundos para o seu domínio – limitaram-nos pela medida, jungiram-nos um ao outro, amplos e extensos e fixaram a região intermediária como um sustentáculo.

Tudo o adornava em sua ascensão. Ele avança radiante pela própria luz e vestido de esplendor. Grande é o nome desse Asura, que faz chover (incontáveis benesses). Multiforme, habita Ele entre os imortais.

O primordial, o ancião, o que faz chover, gerou. São estas as chuvas abundantes, que trazem a cura. Ó netos que estais no céu, por vossas visões adquiristes o domínio sobre os rituais esplêndidos.

Ó soberanos, vinde freqüentar e preencher os três sacrifícios esplêndidos. Vi em minha alma que os gandharvas (espíritos homens), com os cabelos tremulando (ao vento) compareceram nos ritos.

Para o que faz chover, eles tiram o doce (leite) da vaca de nomes. Investidos de diversas espécies de poder, os construtores impuseram-lhe uma forma.

Ninguém há de separar o meu brilho dourado do de Savitri, no qual se refugiou. Pelo louvor Ele manifesta os dois mundos oniabrangentes como uma mulher cuida das suas entranhas.

Dentre os anciãos, vós, do dois, propagais o poder que se alastra ao nosso redor como um divino bem-estar. Todos os construtores contemplam os muitos feitos d'Aquele que está imóvel e cuja língua está protegida.

Para vencer essa batalha (espiritual) que promete prêmios aos vencedores, invocaremos o generoso Indra, másculo e forte, que houve e dá auxílio no combate, que extermina os inimigos e conquista riquezas.

3.57

Este hino fala da descoberta do aspecto feminino do universo pelo vidente, correspondente ao poder de Shakti do hinduísmo posterior. Esta força sustenta o peregrino espiritual como uma mãe, cuja companhia o vidente aspira.

Minha intuição, aguda como um fio, descobriu a vaca que vaga sozinha sem pastor, que concebe de imediato seu leite em abundância para o sustento; por isso, Indra e Agni a louvam.

Indra e Pûshan, hábeis e vigorosos, tiraram com alegria o leite celeste cujo fluxo não cessa. Depois de todos os deuses encontrarem n'Ela o seu consolo, que eu também encontre a graça diante d'Ela.

As irmãs que desejam o poder do Touro reprodutor vão apresentar-se a Ele com reverências e reconhecerem n'Ele a semente. As vacas vêm pressurosas ter com o filho de muitas formas.

Glorifico o Céu e a Terra, finamente cinzelados, enquanto preparo as pedras para o sacrifício (por meio da) intuição. Estas chamas tuas – visíveis e adoráveis – elevam-se com graças abundantes para a humanidade.

Ó Agni, a tua língua de mel, sapientíssima, é dita a Larga entre os Deuses. Por meio dela, faz com que todos os adoradores sentem-se aqui para beber o preparado de mel.

Ó Deus Agni, conhecedor de nascimentos, concede-nos Àquela que é para Ti como uma torrente de montanha, variegada e inexaurível – conhecimento, sabedoria a todos os homens.

5.81

Este hino trata do sol como a luz transcendente. O Yoga Solar, referente a iluminação do universo interior pelo Ser Supremo.

Os sábios do Sábio inspiradíssimo atrelam a mente; atrelam suas visões (dhî). Só o que é versado nas regras distribui os cargos de sacerdócio. Grande, em verdade, é o louvor devido ao deus Savitri.

O vidente poeta liberta todas as formas e é a fonte de graças para bípedes e quadrúpedes. Savritri, adorabilíssimo, iluminou os Céus e, após a passagem da Aurora, governa radiante de vitalidade.

Depois da passagem desse deus, seguem-se outros deuses (para adquirir) a majestade com o vigor. Aquele que mediu as regiões telúricas com a sua grandeza é o esplendoroso deus Savitri

Tu crias as três esferas luminosas; ou senão, te fundes com os raios de Sûrya; ou senão, abarcas a Noite de ambos os lados; ou senão é Mitras, ó deus, em virtude das tuas qualidades.

Tu reges sozinho a criação. És Pûshan, ó deus, em virtude dos teus movimentos. Governas radiante este mundo inteiro. (O sábio) Shyâvâshva ofereceu-te os seus louvores. Ó Savitri

PADMI YOGA

GAYÂTRI MANTRA

O Gayâtri mantra, uma recitação clássica nas práticas de Yoga, nos remete as aspirações da era védica que invocava o poder do sol divino, através do deus Savitri, para iluminar a consciência, proporcionar sabedoria e orientação para se seguir a senda da evolução, bem como trazer vitalidade e expansão:

Om Bhur Bhuvah svaha

Tat Savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhyo yo nah prachyodayat

(Ó grande luz do do universo

Sol removedor da tristeza e da ignorância

Que esta luz ilumine nosso intelecto

Nos trazendo o entendimento e nos mostrado a direção correta.)

Invocação do Eu divino:

Baseado nos ensinamentos dos hinos védicos que invocavam o poder divino para trazer para à vida, a riqueza espiritual, podemos fazer a invocação do Eu divino no início da prática, como uma forma de Puja (aproximação com o ser, oferenda), ou mesmo no dia a dia, quando acordar, antes de dormir ou ainda como preparação para a meditação. A prática de yoga com a força divina traz a verdadeira renovação e transcendência.

Vinde, vinde, vinde, divina e amada presença Eu Sou.

Seres cósmicos, mensageiros divinos, mestres ascensionados, querubins, serafins, anjos e arcanjos , membros da fraternidade universal,

Irradiai sobre mim vossa luz, a luz de vosso amor.

Habitai em mim neste instante.

Desbloqueai meus canais energéticos para que eu possa ascender para a espiritualidade, desperta minha consciência no plano físico e hiper-físico, guia meus passos no plano material e espiritual

Luz divina e Superior eu e vós somos Um

Eu Sou força, Eu Sou poder, Eu sou Luz, Eu Sou amor

Eu Sou, Eu Sou, Eu Sou.

PADMI YOGA

Dárshanas (Pontos de vista do hinduísmo)

A tradição espiritual indiana, trata da reflexão sobre a realidade transcendente não se limita de maneira alguma. Mesmo que nossa visão seja limitada o universo continua ilimitado em sua grandeza e magnitude. Podemos destruir a beleza, mas ela continua a existir nos confins de sua própria origem. Podemos destruir Deus em nossos corações, mas isto lesaria nosso próprio mundo. O Supremo é intocado.

A noção de alma encontrava-se em estágio embrionário, sendo desenvolvida a partir do Upanishads. Acreditava-se que os mortos poderiam se unir às águas e às plantas, ou viverem em paz no reino de a Yama, o primeiro desencarnado, ou vivem em si à parte. Foi no século VI a.C. que questão do nascimento, morte e reencarnação tomou vulto. Mais tarde se transformaria num rigoroso formalismo que foi posto em xeque pelos upanishads que marca o final dos Vedas.

Seu legado traz as epopéias O Mahâbhârata e Râmâyâna, os Purânas (textos mitológicos), os Shastras (textos sagrados) como os Upanishads e os Dárshanas (pontos de vista do Hinduísmo).

Seis Darshanas compõem o Hinduísmo:

- A escola Pûrva Mîmâmsâ (Investigaçao anterior) que interpreta duas porções dos Hinos Védicos anteriores e os Textos Brâhmana, onde desenvolve e explica-se a ciência da ação moral dos sacrifícios rituais. Seu foco é o Dharma ou virtude, partindo do pressuposto que o homem é ativo por natureza e estas ações determinam a qualidade da existência humana seja nesta ou em outras vidas. A vida moral sólida pode melhorar a vida do Ser humano no presente, depois da morte e nas futuras encarnações. Portanto, o livre arbítrio vai determinar o karma. Esta escola não acreditava em um Deus criador, mas em vários si mesmos universais, presentes em cada Ser. No entanto, a partir do século XV, alguns de seus representantes começaram a crer em um Deus criador como assim preconiza o Vedanta. É considerada uma escola que exalta o dever e a ética sem tocar muito o coração, como chegou a afirmar o ex-presidente da índia e acadêmico Radhakrishnan.

- A escola Uttara Mîmâmsa (Investigação posterior), também chamada Vedanta (fim dos Vedas), interpreta as duas porções posteriores da revelação védica> os Âranyakas (tratados compostos por eremitas da floresta) e os Upanishads (textos esotéricos compostos por inspiração divina) que oferecem uma reinterpretação metafórica da antiga herança védica, através da qual os rituais arcaicos são interiorizados na forma de meditação. A base da filosofia Vedanta é da unidade da vida e da integração do Eu com Deus. Seus maiores representantes foram Shankara (788-820d.C) que formulou um sistema filosófico coerente com os Upanishads, considerado o responsável pela sobrevivência do Hinduísmo diante do surgimento do Budismo, e Râmânuja que resgatou a tradiçao Advaita Vedanta que corria o risco de caiar num escolasticismo estéril.

As escolas Mimamsa falam das quatro etapas da vida(purushartas): Na primeira, vivencia-se o Dharma, o desenvolvimento da moral pelo controle das atitudes negativas (yamas) e exploração das atitudes positivas(nyamas); na segunda, vivencia-se o Artha, o desenvolvimento social, pela concentração se incentiva as qualidades que leva ao êxito no trabalho e na vida social; na terceira vem Kama, o prazer que orienta a diferenciação dos prazeres destrutivos e negativos. Recomenda-se a canalização da energia sexual para transformá-la em ojas (vitalidade) e os ásanas e pranayamas para se conquistar um bem estar físico; finalmente a última é Moksha , a libertação final , já na velhice recomenda-se o desprendimento do mundo material como uma preparação para a passagem.

A escola Sâmkhya teve o objetivo de enumeração e descrição das categorias da existência, formulando assim uma ontologia, ou ciência do Ser, como seria chamado no ocidente. A filosofia Samkhya é muito parecido com a do Yoga. No período pré-clássico ambos constituíram uma só tradição. Mas com o passar do tempo, a primeira passou a se caracterizar como discernimento e renúncia e a segunda com prática da renúncia e meditação. Alguns consideram que o Samkhya é a teoria e o Yoga, a prática. Mas ambos possuem suas próprias tradições. Em épocas recentes o Samkhya caiu no intelectualismo e o Yoga sempre correu o risco de transformar-se numa simples psicotecnologia espiritual.

O Samkhya é um dos pensamentos mais influentes do Hinduísmo, depois do Vedanta. Existe o Samkhya Sutra criado pelo sábio Kapila, mas como um dos Dárshanas Hindu é considerado o Samkhya Karirâ de Ishvara Krishna que pregou que a realidade não é única, mas múltiplas. Segundo esta tradição, existem várias mônadas essenciais que são eternas e imutáveis, onipresentes e dotadas de consciência pura, servindo como fontes de vida para o desenvolvimento da natureza multiforme e inconsciente. Mesmo sendo fonte, a essência se diferencia da matéria

A escola não soube explicar como a onipresença dos Seres Transcendentais pode ser ao mesmo tempo múltipla. Se são onipresentes, se interceptam uns com os outros, desta maneira formam uma unidade.

O Yoga está presente nos Darshanas do Hinduísmo através dos Yoga Sutras de Patânjali, ou Yoga clássico. Esta escola é considerada prima-irmã do Samkhya, pois também diferencia a essência da matéria. O Ser é eterno e estável, enquanto a natureza é efêmera, por isto não pode conduzir à felicidade duradoura. O Ser é a fonte da bem-aventurança.

- A escola Vaisheshika (distincionismo) prega que a libertação é alcançada mediante o entendimento das seis categorias primárias da existência:

* Substância (terra, água, fogo, ar, éter, tempo, espaço, mente, Si mesmo.)

* percepções sensoriais

* Ação

* O Univesal

* O particular

* A inerência. Relação lógica entre o todo e a parte, a substância e suas qualidades

A Vaisheshika é uma escola praticamente extinta e a Nyâya que veremos a seguir só conta com pouca representação na região de Bengala.

A escola Nyâya (regra) surgiu no auge dos debates filosóficos na índia a 500 a.C. Esta escola contribui para a formação de regras válidas para a lógica e arte retórica. De acordo com esta escola a ação correta é possível somente através do conhecimento verdadeiro. Existem vários Si mesmo transcendentes por trás da mente humana, e gozam do fruto de suas ações no mundo finito. A libertação é a meta final. Esta escola se refere ao Yoga como estado de contato com o Si Mesmo e conseqüentemente alcança o equilíbrio mental e insensibilidade à dor física e também vidência e premonição. Outro ponto de contato o Yoga e Nyâya é a afirmação que a vibração da palavra a aproxima com aquilo que é, ou seja existe uma relação direta entre o conceito e a essência do que diz a respeito.

Vedanta

o conhecimento da natureza essencial

Vamos falar agora de um dos pontos de vista filosóficos dos mais influentes na Índia: o Vedanta que significa literalmente final dos Vedas e se refere aos Upanishads, na segunda parte dos Vedas Jñana Kanda, que trata do conhecimento filosófico. O Vedanta Dárshanan (ponto de vista filosófico do hinduísmo da escola Uttara Mîmâmsâ) compreende os upanisahds, o Bhagavad Gîtâ que possui status de um upanishad, escrito por volta de 600 a 500 aC. E, fazendo uma síntese dos ensinamentos destas duas escolas, temos o Vedânta ou Brahma Sutra de Bâdarâyana cerca de 200 dC. Existem ainda o advaida vedanta de Shancaracharya (não dualismo/séc VIII d.C) que criou um sistema filosófico coerente a partir da doutrina upanishádica. Shankara foi um dos maiores responsáveis pela sobrevivência do hinduísmo, no momento em que os ensinamentos dos Vedas estavam sendo superados pelo budismo e jainismo. Shankara resgatou a tradição Vaidika Dharma (a herança dos Vedas que passou a chamar hinduísmo). Shankara propôs uma metafísica que considera a realidade um todo único e homogêneo, onde Deus e o indivíduo são essencialmente idênticos. A metafísica vedântica não dualista tornou-se mais popular ao superar, através da vivência intuitiva, o intelectualismo teórico da escola Pûrva Mîmâmsâ que desenvolveu a lógica e a dialética. Um exemplo clássico da superação vedântica foi a conversão de Mandana Mishra (XIX d.C.), famoso pensador da escola Pûrva Mîmâmsâ, ao Advaita vedânta de Shankara após um longo debate filosófico em que Mandana Mishra passou a chamar-se Sureshvara.

Em seus escritos Sureshvara fala da transcendência do egoísmo, ao falar da ilusão de um Eu separado do Si mesmo e que só o conhecimento do Si mesmo pode libertar (mukti):

“O fogo do reto conhecimento (jnãna) que sobe nas radiantes palavras dos Vedas queima a ilusão da existência de um eu independente. A ação não elimina a ignorância, pois não é incompatível com ela. (1.80) Como a ação nasce da ignorância, ela não elimina a ilusão. Só o reto conhecimento elimina a ignorância, pois é o oposto dela, assim como o sol é oposto da escuridão.” (1.35)

Outros representantes do Vedânta são Madhava (séc. VIII d.C) que via a realidade como ilusão; Râmanûja(séc. XII dC.) que resgatou a tradição advaita Vedânta e inseriu a noção de que a divindade não transcende , mas é provedora das qualidades *(1); e ainda o Vedanta cristianizado da Brahmo Samaj de Monhun Roy(1828) e da Aryo Samaj de Dayananda Saraswati(1875).

Para as escolas vedantas, a realidade última é Brahman, o absoluto. Lembrando a máxima dos Upanishads: “A única realidade é o absoluto. Tudo é o absoluto.” A primeira afirmativa mostra a irrealidade do eu e do mundo. A segunda já insere a possibilidade de estar no mundo e encontrar Deus. Mas a via do auto-conhecimento se dá através do método de anulação (apavâda) ou neti neti(isto não , isto não) que leva à desindentificação ilusória com um corpo, uma mente e ego particulares. Diz Sahankara no nirvana Shatka:

“Om. Não sou a razão, nem o ego, nem a memória. Não sou tampouco a audição, nem o paladar, nem o olfato, nem a visão, nem o éter, nem a terra, nem o fogo, nem o ar. Sou Shiva na forma de consciência-felicidade. Sou Shiva.” (vs.1).

No entanto, autoridades do Vedanta não propõem o desmembramento do yogue pela via da negação, mas a identificação com o Ser-Consciência transcendental. No lugar da afirmação Eu não Sou isto, Eu sou o absoluto. No Tejo – Bindu – Upanishad Shiva dá as instruções sobre a realização espiritual ao sábio Kumâra:

“Eu sou o supremo Absoluto. Sou a suprema Bem- Aventurança. Minha forma é o conhecimento único. Sou único e transcendente. (3.1)

Minha forma é da tranqüilidade única. Sou feito de consciência (cit) única. Minha forma é da eternidade única. Sou eterno. (3.2)

Minha forma é do Ser(sattva) único. Tendo abandonado o eu, Eu Sou. Sou da essência d’aquilo que é despojado de tudo. Sou feito de espaço da consciência. (3.3)”

A afirmação dos aspectos positivos, virtuosos e transcendentes é mais forte e mais eficaz do que a negação do que não é, pois quando se nega também se oculta, como negar o corpo se ele existe, mesmo que em uma condição passageira. Já a afirmação faz Ser aquilo que É na essência, mesmo com um corpo e mente e sentidos.

Para o Vedânta o eu individual, em sua ignorância, está separado do seu fundamento transcendente, o supremo Si mesmo. As escolas dualistas compreendem esta separação em função da irrealidade do eu finito, já outras escolas não dualistas o vêem como real, porém doente, vítima da distância com a realidade divina.

**(1) Esta noção de divindade qualificada se contrapõe a visão do Samkhya que vê o Si mesmo além de qualquer qualidade e virtude. Enquanto para o Samkhya Purusha é um expectador sem qualidades, para o Vedanta é sat cit ananda , ser , consciência e bem aventurança.*

Por exemplo: Nós temos o jarro, o prato e o copo de barro. Na aparência são três coisas distintas, mas na essência, todos foram feito do mesmo barro. Assim é nossa relação com Deus: somos indivíduos, mas essencialmente somos a natureza universal do Ser. O dualista vai falar que as duas coisas são diferentes, enquanto o não dualista vai falar que são diferentes na forma e são iguais na essência.

Para entender a não dualidade, o Vedanta não se restringe a um conhecimento teórico. Ele quer conhecer Deus e tornar-se divino. Saber e Ser. Este conhecimento se dá com a desobstrução da mente, com a abertura do olho da sabedoria, que todos nós possuímos por dentro, e que liberta da ignorância de quem realmente é.

Portanto, o conhecimento intelectual só não basta, pois para se conhecer a esfera divina é preciso vivenciá-la com o coração. A vivência do sublime é indescritível e por isto, subjetiva, silenciosa, sincera. Este conhecimento é possível e acessível a todos porque Deus está dentro de cada um. É a essência de tudo que existe. Se não estivesse presente não seria possível conhecê-lo.

De acordo com o Vedanta, Deus está dentro e está fora de nós. Cada um tem um Deus pessoal, uma mônada espiritual, um Eu divino. Mas Brahman é um Deus Supra-pessoal , o Deus dos Deuses. Somente com a preparação da mente podemos alcançar a concepção mais elevada de Deus, além do tempo e do espaço, além dos limites de nossa visão individual. A mente precisa ser amadurecida, refinada, clareada para que possa ver Deus como é, e não como achamos que seja. O Vedanta tem a visão de Deus como Sat Cit Ananda – existência –consciência- felicidade.

Na luta pela sobrevivência, o espírito se prendeu ao corpo e sentidos, como se permanecesse numa gaiola. A chave para sair desta gaiola é o reconhecimento de sua verdadeira natureza. Na redescoberta de si mesmo, inicia-se o caminho do progresso espiritual que leva a perfeição. O negativo sede ao positivo. Todo o mal desaparece quando o finito dá lugar ao infinito. A bondade existe na ausência da maldade. O absoluto está além desta condição.

Na concepção do Vedânta, Deus é transcendente, mas também imanente no mundo. È a forma e está além dela. “Tudo é o absoluto”. Do inferior ao mais alto, todos estão em Deus. Mas não são todos igualmente divinos. Para chegar `a condição divina é preciso o despertar da consciência.

Mesmo que nossa visão seja limitada, o universo continua ilimitado em sua grandeza e magnitude. Podemos destruir a beleza, mas ela continua a existir nos confins de sua própria origem. Podemos destruir Deus em nossos corações, mas isto lesaria nosso próprio mundo. O Supremo é intocado.

Para se ampliar a percepção espiritual, o Vedânta, sendo originário dos Upanishads, conta com o conhecimento transmitido por um Srotrya Brahmanistha, um mestre não somente versado nos shastras(textos sagrados), mas uma personificação viva do próprio conhecimento. Segundo Glória Arieira, presidente do Vidya Mandir, discípula do swami Dayananda, somente aquele que encontra tal mestre pode apreciar a singularidade do ensinamento Vedântico.

O Vedanta, na visão de Arieira não é um sistema filosófico, nem religião,e sim uma tradição de ensinamentos transmitidos de um mestre para discípulo, em um fluxo perene desde os tempos imemoriais. Portanto, uma tradição de conhecimento.

Mas conhecimento de que? Pode-se dizer: de um caminho para a verdade, conhecimento do ser. Porém, para Arieira, a melhor definição está no significado dado pela própria tradição Vedanta: jiva Brahma aikyam, a essência do ensinamento, ou a identidade que se obtêm entre o indivíduo, aquele que busca, e o fim: o Ser ilimitado.

O mestre utiliza-se de shabda pramâna (palavras que são meio de conhecimento) . São frases significativas que levam o estudante a conhecer a si próprio. Palavras são usadas como chaves para indicar uma verdade que já existe, a realidade da essência. Pensamentos são conduzidos de forma a refinar a percepção de si mesmo e elevar o padrão mental. Por isto o mestre é considerado uma luz na escuridão, capaz de guiar aquele que estava perdido, a se reencontrar. Por isto, a palavra Guru significa luz na escuridão.

Mas para assimilar os ensinamentos a mente do estudante deve estar preparada. Swami Dayananda salienta que o meio de conhecimento deve ter o respaldo de uma mente atenta. Para que os sentidos percebam algo, é necessário se prestar atenção. No entanto, para se aprender algo abstrato como a matemática e filosofia é preciso que a mente esteja pronta.

O mestre vedanta, através do shabda pramâna vai estimular a mente do discípulo, através de palavras exatas com significados claros. As palavras devem sair da superficialidade do raciocínio e serem desdobradas para se atingir a profundidade da compreensão. O estudo do Ser não pode ser como o estudo de uma tabuada.

O estudo do ser não vem através do conhecimento indireto, ou seja, de algo que está fora de minha área de percepção, mas de um conhecimento direto que fala de mim mesmo, a respeito de quem sou. Eu estou dentro de mim, sou real, portanto, acessível ao conhecimento. Reflexões claras e inspiradoras devolvem a percepção de si mesmo.

Os upanishads são diálogos de mestres com discípulos. "O estudante deseja possuir o conhecimento, o mestre compartilha este conhecimento, o assunto é você" diz Arieira. Assim, o estudante segue o caminho do auto-conhecimento, num processo de vir a Ser até tornar-se o todo que já existe, mas está velado pela ignorância.

Swami Dayananda orienta a preparação da mente para o conhecimento verdadeiro de si mesmo se dá através ***jnãnam*.** Segundo o Gîtâ, jnãnam é um estado mental que reflete valores universais e atitudes éticas. "Jnãnam dos valores é a preparação para a conquista do auto-conhecimento. Isto não quer dizer que o conhecimento do ser ocorrerá, mas que poderá ocorrer. Sem os valores apropriados não ocorrerá", enfatiza.

Como podemos ver, o recurso de transcendência do Vedânta é o conhecimento. As técnicas do yoga de pranayamas, ásanas, por exemplo, são consideradas secundárias, ajudam a aquietar a mente, mas não provocam o conhecimento profundo de si.

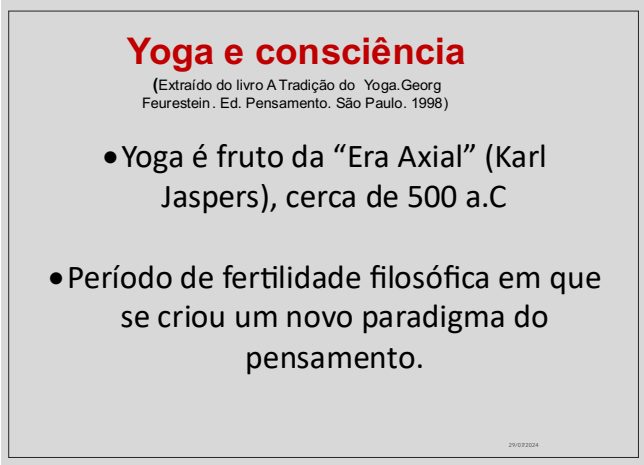
No entanto, este ponto de vista não é predominante. Swami Sivananda (Sri Swami Sivananda , Hatha Yoga p. 89), foi um promotor do yoga sádhana no yoga vedanta: "Alguns vedantinos se mostram temerosos em praticar ásanas e pránáyámas, argumentamos que os mesmos intensificam o Deha Abhyasa (prática corporal) e se opõem à prática do Vairagya (desapego). Ainda que os caminhos do Hatha yoga e Vedanta sejam distintos, um vedantino pode combinar harmoniosamente o pranayama e os ásanas com apreciáveis vantagens... Não esqueçamos que vida colocou à nossa disposição um corcel, o qual, ao ser usado apropriadamente, nos conduzirá à meta. Ainda que o corpo é jada (inerte, insensível) e em última instância se o abandona, devemos considerá-lo um instrumento muito importante para a realização do Eu, e será preciso conservá-lo limpo, forte e são. Se um vedantino realizasse uma pequena prática de exercícios yogues, o suficiente para conservar seu corpo e mente sãos, obteria real benefício em seu Sádhana(prática) e facilitaria a conquista da ansiada meta.

O Vedanta conta com o apoio do mestre vivo. Mas existem vários tipos de mestres. Mestres sutis, desencarnados, e o mestre interior que é o Eu divino, é com ele que se dá o conhecimento mais profundo da realidade de si mesmo. Com a luz do mestre, o Vedanta nos ensina a viver a vida com a consciência do Eu e a alcançar, a partir desta consciência, o verdadeiro tesouro e fonte da felicidade que todos procuramos em vão. Assim podemos vencer todas as insatisfações geradas pelas expectativas falsas.

Hare Om Tat Sat

PADMI YOGA

RESUMO DAS AULAS



"Uma perspectiva integral sugere que para transcender o ego é preciso incluí-lo. Para acessar uma realidade, que está além do tempo e espaço, precisamos integrar o que já está conosco, aqui e agora. Essa lógica está maravilhosamente exemplificada na prática Big Mind Big Heart."

Ken Wilber, Filósofo, fundador do Integral Institute

- Época de Lao tsé e Confúcio na China. Mahavîra e Gautama, na Índia e de Pitágoras, Sócrates, Platão e Aristóteles na Grécia.
- Filósofo suíço Jean Gebser classificou quatro estruturas da consciência:

- **Consciência arcaica**: menor grau de auto-consciência, baseado no instinto, sem a barreira que separa o sujeito do objeto.

- **Consciência mágica**: Pré-egóica, com base no princípio de identidade, um pouco ainda difusa. Manifesta-se quando sentimos simpatia por algo ou alguém e, negativamente, na paixão cega, no fanatismo das multidões. Pode-se fazer presente na concentração interior que leva a perda da consciência do corpo e no cultivo dos poderes paranormais.

- Consciência mítica: Representa um grau mais profundo de auto-consciência, correspondente ao de uma criança. Não se encadeia pelo cálculo, mas pelo símbolo, não pela hipótese mas pelo mito; não pela abstração, mas pelo sentimento, pela intuição. A consciência mítica foi responsável pela criação de um grade número de tradições sagradas, como a cultura védica, onde nasceu o yoga.

- **Consciência mental**: dominada pela mente racional, opera com o princípio da dualidade (ou isto, ou aquilo). Auto-consciência muito intensa, onde o mundo se afigura como sujeito e objeto. Estilo cognitivo que tem dominado a nossa vida desde o renascimento, transformando-se por fim num racionalismo destrutivo. Os Yoga Sutras de Patânjali , é organizado de acordo com a consciência mental. Porém, assim como muitas escolas tradicionais do yoga, prega a transcendência da mente, pois a verdade está além da mente e dos sentidos. Nas idéias mais integradoras do yoga, o trabalho mental não é necessariamente contrário ao progresso espiritual . No entanto, para a realização do Si mesmo é necessário superar o mecanismo da mente e liberá-lo do ego.

- **Consciência integral**: Gebser considera que estamos testemunhando o surgimento de uma consciência integral. Segundo ele, a consciência mental é excessivamente egóica e se opõe a realidade espiritual. A consciência integral transcende a natureza do ego e se abre para a origem e fundamento do Ser. Desta forma, Gebser faz um paralelo com filosofia do yoga Integral de Sri Aurobindo. A consciência integral pode equilibrar as várias estruturas da consciência. A tradição yogue, aplicada com discernimento pode contribuir para essa obra de integração.

Para ler os Vedas:

- De acordo com Josef Campbell, manifestações culturais em todo o mundo desde a antiguidade, expressam o elemento mágico da vida, o encantamento que provêm da esfera da existência, onde a inteligência comum não alcança: Deus, deuses, força, energia, o que Edgar Morram chamou de noosfera.

- Poder do mito: histórias expressam aquilo que não se pode apreender de outra forma. Linguagem do inconsciente é metafórica, simbólica que manifesta uma percepção não filtrada pela consciência da vigília, nos sonhos e revelações.

- Vedas = conhecimento revelado (shruti), cuja linguagem é simbólica e mítica

- Evolução dos mitos ao longo da história: Mitos nos cinemas ex: Guerra nas Estrelas “lembre-se da força”. E o Senhor dos Anéis que coloca o homem junto à elfos, magos, etc...

Reflexão:

Na infância, a noção do ego é diluída no mundo. Predomina o instinto. Mas existe a lembrança da dimensão espiritual da vida. Depois passamos para o estágio da consciência tribal na adolescência, até chegarmos ao processo de individuação na fase adulta. Só que nesta trajetória, a individuação pode virar individualismo e o ego se apropriar da vida, desviando-se do propósito maior a que veio destinada.

A auto-consciência é fundamental para a evolução. Mas a auto-consciência que leva ao auto-conhecimento profundo sem as distorções egóicas. É um desafio pra o qual o yoga serve com um aliado.

O Samkhya e os Yoga sutras destrincharam a relação entre consciência e sentidos, entre o objetivo e a percepção subjetiva, entre espírito e matéria, aprofundando uma investigação que começa no proto-yoga dos Vedas que se expressa numa linguagem poética e mítica com conteúdos simbólicos.

O yoga é considerado um fóssil vivo, em função da sua ancestralidade. Porém seus ensinamentos mais profundos ficam um pouco perdidos na sua popularização, por isto, o estudo de sua origem e essência dos ensinamentos se faz tão necessária.

PADMI YOGA

CIVILIZAÇÃO VÉDICA
HINDUÍSMO E YOGA

GAYÂTRY MANTRA

- Oração dirigida à luz, ao sol espiritual, da qual nosso sol é a expressão material

- Representado pelo deus Savitri

(aquele que impele que incita a vida).

- ***Om Bhur Bhuvah svaha***

Tat Savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhyo yo nah prachyodayat

- Tradução: meditemos sobre o esplendor daquela suprema realidade divina que é a fonte da realidade física, astral e causal da existência. Que este supremo ser divino ilumine nosso intelecto para que possamos perceber a suprema verdade e nela nos orientar"

- Bhur = estado de vigília; **Bhuva**- sonho, astral; **Svaha**, essência, plano divino

- Ao final podemos vocalizar Shanti, Shanti, Shantihi, desejando que a paz do universal abranja os planos físico e astral.

-Concentração no significado do Gayâtri mantra leva ao despertar da consciência e sua vocalização atrai a luz divina para dentro de nós, afastando o mal, eliminando as sementes dos maus hábitos de pensamentos. Portanto, purifica a mente e modifica nossas atitudes (karma)

- O mantra sozinho não basta, precisa de ser acompanhado de sentimentos e ações puros.

- A capacidade de reflexão e a inteligência diferenciam o ser humano do animal. O que alimenta a faculdade da sabedoria é a luz do sol divino que provém dos planos superiores da vida no universo. O contato com esta luz permite ver além da aparência e do intelecto. Sem esta luz a mente é obscura e confusa. Iluminado por esta luz, a mente pode ver, discernir, conhecer a verdade sobre si mesmo e o universo. Pode se orientar e saber onde ir.

- Samadhi (iluminação) é a meta do yoga. Busque a iluminação pelo sol divino para que ele te inspire, equilibre sua mente, sua percepção e que esta luz revele seu verdadeiro ser.

Yoga solar dos Vedas

"Eleva-se o sol benfeitor, seu olhar está em todas as partes.

Ele é o bem comum de todos os homens, o olho de Mitra de Varuna, o Deus que enrola as trevas como se enrola uma pele..."

- "Resplandecente, do regaço das auroras levanta-se para o alvoroço dos poetas.

Este é o Deus que te parece com o animador: Ele jamais infringe a lei universal.

Gema dourada do céu, vasto olhar, eleva-se.

Longe está seu objetivo, mas o atinge na luz." *(Rig Veda VII :63)*

A primeira Luz

Rig Veda (Ralph T. H. Griffith Segunda Edição – 1896)

1. Da escuridão na região leste subiu essa luz esplêndida mais abundante. Agora realmente as Manhãs muito refulgentes, Filhas do Céu, trazem bem-estar para o povo. (7)

2. As Auroras ricamente coloridas subiram ao leste, como pilares plantados em nossos sacrifícios e, resplandecendo muito, esplêndidas e purificadoras, destrancaram os portais do curral da escuridão.

3. Dissipando as trevas neste dia, as ricas Manhãs incitam doadores generosos a oferecer seus tesouros. Na profundidade não iluminada da escuridão em volta deles que os negociantes avaros (8) durmam não despertados.

4. Ó Deusas, é este seu carro, eu lhes pergunto, antigo neste dia, ou é novo, ó Manhãs, com o qual, ricas Auroras, vocês buscam com riqueza Navagva, Daśagva (9) Aṅgira, (10) o cantor de sete tons? (11)

5. Com cavalos atrelados pela Ordem eterna, 12 Deusas, rapidamente em volta dos mundos vocês viajam, despertando de seu descanso, ó Auroras, os adormecidos, e tudo o que vive, homem, pássaro, e os animais, para o movimento.

6. Qual delas é a mais velha, e onde está aquela através da qual eles (13) fixaram os regulamentos dos Ṛbhus?(14) Quando as Auroras esplêndidas seguem adiante por esplendor, elas não são conhecidas separadamente, iguais, que não se desgastam. (15)

7. Abençoadas eram aquelas Auroras de antigamente, brilhantes com auxílio, verdadeiras com a verdade que brota da Ordem sagrada; com as quais o adorador labutando, por louvores, cantando hinos e louvando, logo obtinha riquezas.

8. Para cá do leste, todas de uma só vez elas viajam, de um lugar se espalhando de maneira idêntica. Despertando, do lugar da Ordem sagrada as Auroras Divinas se aproximam como tropas de gado. (16)

9. Desse modo elas seguem adiante com cores não diminuídas, essas Manhãs similares, de forma idêntica, escondendo o poder gigantesco da escuridão (17) com corpos radiantes brilhantes e puros e resplandecentes.

10. Ó Deusas, ó refulgentes Filhas do Céu, deem-nos prosperidade com abundância de filhos. Como de nosso lugar agradável de descanso nós despertamos que possamos ser senhores de força heroica. (18)

11. Bem hábil no conhecimento de sacrifício, ó Filhas do Céu, Auroras refulgentes, eu me dirijo assim a vocês. (19) Que possamos ser gloriosos entre os povos. Que o Céu nos conceda isso, e a Terra a Deusa.

7- 'Fazem um caminho para o homem'. 8- Avarentos ricos que não oferecem sacrifícios. 9 Membros individuais das assim chamadas famílias sacerdotais míticas que são frequentemente associadas com os Aṅgirases. 10- Um membro da família de Aṅgiras. 11- Literalmente, 'de sete bocas', usando em seus hinos as sete métricas do Veda, ou repetindo hinos de sete tipos .12 -'atrelados no devido tempo'. 14 -As estações do ano, os Ṛbhus sendo poderes cósmicos e ligados de perto aos Ṛtus. 15 -'Quando as auroras radiante. 16- Saindo para pastar ao amanhecer. 17 ['Ocultando o monstro escuro'. – Macdonell]. 18 ['senhores de uma tropa de filhos fortes'. – Macdonell]. 19 ["Por isto eu, cuja bandeira é o sacrifício, Filhas do Céu, imploro a vocês que resplandecem:" – Macdonell

CIVILIZAÇÃO VÉDICA

Cerca de 5.000 a.C, no vale do rio Hindu e Sarasvati, onde hoje é o atual Paquistão, desenvolveu-se uma civilização avançada.

PADMI YOGA

Uma parte dos povos que vieram da Pérsia, a 7.000 a.C, parentes dos Celtas, Godos e Visigodos, cuja língua deu origem ao Sânscrito, foram para o norte da Índia e se miscigenaram com os povos dravídicos, de pele e olhos mais escuros.

As suas principais cidades, Mohenjo Dara e Harapa, eram desenvolvidas, devido seu planejamento urbanístico, saneamento, sua arte em cerâmica, escrita e organização social e política.

Nestes locais foram encontradas imagens sentadas em posição de yoga e em atitude de meditação.

É também daí, as primeiras manifestações do culto à Shakti, à Mãe Divina, base do tantrismo.

Um dos principais traços da civilização védica é a cultura marcada por rituais e a aspiração de uma vida corpórea plena, integrada com a vida cósmica, como também a preparação de uma boa passagem desta vida para a outra.

Características do hinduísmo: Tradição; Unidade; Gosto pela codificação

VEDAS

A base do conhecimento hindu é **Shruti**.

Shruti é a palavra sânscrita que vem da raiz shru, que significa escutar

Shruti é aquilo que é escutado, é a tradição oral

A literatura Shurti é constituída pelos Vedas.

Originado da raiz sânscrita, **Vid** = conhecer, saber, Veda é o conhecimento revelado. Segundo a tradição hindu, esse conhecimento foi revelado no início da Criação aos primeiros mestres, pelo próprio criador na forma do primeiro mestre, Dakshinamurti, e transmitido oralmente de mestre a discípulo.

O Vedas são, portanto, Apaurusheya, ou seja, não foram criados pelo ser humano.

São constituídos por: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda e Atharva Veda.

-**Rig Veda** é o mais antigo, composto de hinos, rituais e oferendas às divindades

-**Yajur Veda** contém também as fórmulas para se fazer rituais do Rig Veda

-**Sama Veda** contém melodias e cântigos

-**Atharva Veda** é composto de fórmulas para rituais em geral

Cada um dos Vedas é dividido em Samhitá, Bhamana, Aranyaka e Upanishad

Samhitá são coleções de mantras

Bhamanas são explicações das palavras e dos textos

Aranyakas são textos para os renunciantes

Upanishad são textos que tratam do Absoluto, Brahman, constituindo a parte final dos Vedas.

Esta parte final do Vedas também leva o nome de Jñana kanda pois trata do exercício do conhecimento, do discernimento para desvencilhar a mente daquilo que obscurece o entendimento do Ser cósmico.

Já as outras partes anteriores são conhecidas como Karma Kanda, pois tratam da ação ritual.

Para melhor compreensão dos Vedas, surgiram manuais auxiliares, os Vedangas e Upavedas.

Os Vedangas, ou membros dos Vedas, são compostos por: Vyakarana (gramática), Nirukta (Etimologia), Shiksha (fonética), Chandas (Métrica), Kalpa (regras pra aplicação dos rituais) Jyotisha(Astronomia)

Os Upavedas, ou suplemento dos Vedas, são compostos por: Ayurveda (ciência da vida, a medicina), Dhanurveda (ciência do manejo do arco) Gnadhaveda (ciência da música) e Sthapatya (arquitetura)

SMRTI

Mais tarde surgiu a literatura Smrti (da raiz smr, lembrar) aquilo que é lembrado.

Seu objetivo é preservar o ensinamento Védico.

Composto de: Shastras, Puranas, Itihasas, Ágamas, Dárshanas.

Shastras são textos sobre leis, política, ética, vida em sociedade etc.

Puranas contém todo o material sobre a mitologia hindu

Itihasas são os dois grandes épicos, o Ramayana e o Mahabharata

Ágamas são textos que comentam um aspecto do Criador (Shiva)

Dárshanas são pontos de vista da realidade, são os sistemas filosóficos: Nyaya, Vaisheshika, Samkhya, Yoga, Karma-Mimamsa e Vedanta

PADMI YOGA

Apresentamos a seguir explicações sobre os principais conceitos dos Vedas:

- Bhaman /Atman

- Karma

- Dharma

- Maya

- Moksha

- Samsara

BRAHMAN – ATMAN

Brahman, o Absoluto, a verdadeira natureza da criação, presença eterna, origem e substância de tudo.

Quando habita uma individualidade é chamado de Atman, Eu.

Atman é Brahman

Essa presença eterna, embora permeando um corpo, não age, mas é o agir do corpo, não vê, mas é o olhar do olho, não sente, mas é o sentir do corpo.

Por ele estar em um corpo, a noção limitada do Eu produz Avidya (ignorância) que norteia as ações egoístas. Esta visão limitada do Ego bloqueia o acesso ao Eu Divino.

Eu Atman, sou ilimitado, indestrutível, inalterável, indivisível, livre de ações e desejos, eterno, não afetado pelo corpo que nasce, morre, age, sofre e goza.

MAYA

Significa ilusão, artifício, encantamento.

É aquela que produz o que não existe.

Como um véu, Maya encobre a apreciação de nossa verdadeira natureza divina, Brahman. Todos nós guardamos a essência da luz espiritual que deu origem a nossa existência, não enquanto um corpo, mas enquanto espírito.

A criação, quando em estado de obstrução, não se reconhece como sendo da mesma natureza do Absoluto e então se confunde com o mundo que torna-se a única realidade.

Individualmente ela é **Avidya**, a ignorância que produz o sentimento de limitação, a identificação com o corpo.

Do ponto de vista relativo, vejo a criação, lido com ela, ajo no mundo, mas não necessariamente preciso ser afetado por ela.

KARMA

Karma vem da raiz sânscrita kr, fazer > significa ação

Os vedas estabeleceram vihita karma, ações e atividades, direcionando os deveres que cabem em cada situação

O objetivo de vihita karma é fazer com que a pessoa cultive a atitude adequada através da vida, apreciando o Criador, a ordem e a harmonia da Criação, encarando o mundo objetivamente e compreendendo que, à pessoa, cabe a ação, mas os resultados, os frutos da ação cabem ao Criador.

O Criador é uno com a Criação e a governa através de leis. Uma dessas leis, é a lei do karma

Três tipos de karma: Agami, Sanchita e Prarabdha karma.

Agami karma são resultados das minhas ações atuais e futuras. Corresponde às sementes que serão plantadas por mim.

Sanchita karma são todas as ações feitas em vidas passadas, acumuladas em estado potencial e que ainda não germinaram.

Prarabdha karma são as situações que estamos vivendo neste momento, as sementes já germinadas, a ações que já produziram suas consequências, é o destino que não podemos modificar e sim aceitar

O Agami karma e o Sanchita karma podem ser amenizados pelo conhecimento da minha verdadeira natureza

"*Se um homem realiza um feito louvável, que o repita várias vezes; que desenvolva o desejo de fazer o bem; a felicidade é o resultado do acumulo do mérito. Mesmo o que age mal encontra alguma felicidade enquanto o (fruto da) sua má ação não amadurece; mas quando amadurece, ele vê o seu mau resultado. Mesmo o que faz boas coisas, conhece maus resultados, enquanto o seu mérito não amadurece; mas quando o seu mérito amadurece completamente, então ele vê o resultado feliz de seus feitos louváveis.*" BUDA

DHARMA

Dharma vem da raiz dhr, manter, preservar, sendo aquilo que deve ser feito em conformidade com as leis da natureza que mantém a Criação. O que é esperado de alguém fazer.

O Dharma se refere ao meu papel no mundo. Quando o homem tem uma maturidade, quando sua mente torna-se clara, ele vê a harmonia da Criação e se vê idêntico ao Criador, aí então o dever vira uma ação natural.

MOKSHA

Moksha vem da raiz muc, liberar.

Moksha significa liberação da morte, da infelicidade, da ignorância de quem Sou Eu.

É dito nos Upanishads: Podemos ir para fora de nós mesmos e gastar muita energia na busca de realização, mas nossa jornada está sendo feita na ignorância e não nos trará mais perto do nosso objetivo, porque moksha é nossa verdadeira natureza.

Moksha já é um fato

É necessário somente uma mente preparada, que deseje escutar, refletir e meditar sobre o conhecimento.

A liberação é a meta de todos os seres

Vivenciá-la depende somente da caminhada de cada um no sentido da eliminação da ignorância.

SAMSARA

Samsara vem da raiz samsr, circular, passar por diversos estados

Samsara é o ciclo da vida, morte, e novamente renascimento.

PADMI YOGA

PADMI YOGA

Upanishads

UPANISHAD: UPA (Perto)- NI(Abaixo) - S(H)AD (Sentar)

UPANISHAD: "sentar abaixo, perto de" ou aos pés

"Asato ma sad gamaya

Tamas so ma Jiotir gamaya

Mritior ma Amritam gamaya"

Conduz - me do irreal ao real, das trevas à luz, da morte à imortalidade

Brhad Aranyaka Upanishad 1.III.28

- Rishis (videntes) compuseram os Vedas no período de 2.000 a 3.000 a.C. O conhecimento contido nestas escrituras foi revelado nos planos superiores de consciência, num estado expansão da consciência

- Nos Vedas encontram-se toda a ordenação da vida social, cultural, política, familiar e espiritual da Índia. Marcado pelos rituais que, através de cântigos e ações simbólicas, integravam a vida humana com a vida cósmica, seja para alcançar objetivos, para cura de doenças, para atrair a boa sorte e prosperidade e para aproximação com o Ser divino.

- Quando a civilização do Indo Sarasvati (atual Paquistão) migrou para as margens do rio Ganges (1.500 a.C.) O conhecimento védico, que começava a se perder, foi revitalizado com interpretações e comentários acerca do conteúdo dos Vedas.

- Os **Bramânas** explicam e sistematizam os ritos védicos, como por exemplo, o poder mágico do altar do fogo que reunia as forças do Criador do Deus Agni (fogo) e do sol.

-Quando o fogo é aceso, suas chamas se elevam ao céu, produzindo uma identificação mística com a ordem cósmica. Quando o fogo divino transforma o ego, encontramos a identidade cósmica. Através do poder luminoso do fogo, as portas da consciência divina se abrem.

- Agni Yojana (atrelamento do altar do fogo): Forças do altar do fogo eram controladas pela concentração da mente associada à respiração.

- Já os **Samhitas** são comentários acerca dos hinos védicos

- Os **Aranyakas** (ensinamentos da floresta) são destinados aos samnyâses, aqueles que renunciaram ao mundo para se dedicar às práticas espirituais.

- Finalmente, os **Upanishads** tecem comentários filosóficos sobre os Vedas. Nestes comentários, surge a crítica ao formalismo ritualístico dos sacerdotes védicos, onde transpuseram a prática de rituais externos para as atitudes internas.

"*O Brahman não pode ser segurado pelos sentidos, uma vez que ele é sutil e infinito, mas é realizado pelo intelecto, purificado por meio do conhecimento e da meditação.*

3. A alma individual alcança a liberação através do conhecimento do Brahman.

4. Assim como os rios, quando fluem dentro do oceano, tornam-se unos, o mesmo que ele, assim também, quem conhece Brahman torna-se idêntico ao Brahman.

5. Os frutos do sacrifício são perecíveis e transitórios." (Mundaka Upanishad)

- Um exemplo de interiorização do ritual é a adoração ao deus Agni o fogo sagrado, através da concepção de que a respiração libera fluxo de energia, ascendendo o fogo espiritual da consciência para a integração com a chama sagrada. Deus era adorado no templo do coração.

- A adoração interna (upâsana), era a prática dos Upanishas que buscavam o conhecimento que levava à transcendência da vida humana.

- Temos aí os primeiros sinais práticos da meditação que era ensinada pelos mestres, a fim de que o discípulo encontrasse a si mesmo.

A importância dos Upanishads para o Yoga:

Brihad Aranyaka Upanishad (Upanishad da grande floresta):

-Metáfora da vida e renascimento. Somos um espírito que tem um corpo e este espírito guarda a essência do criador.

O Ser e a Natureza.

- "Aquele que estando nesta terra é diferente da terra, e
a quem a terra não conhece, cujo corpo é a terra, que harmoniza
aterra interiormente - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na água é diferente da água,
a quem a água não conhece, cujo corpo é a água, que harmoniza a água interiormente,
- aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no fogo é diferente do fogo, a quem o fogo não conhece, cujo corpo é o fogo, que harmoniza o fogo interiormente, aquele é o Ser que você é,
a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na atmosfera é diferente da atmosfera,
a quem a atmosfera não conhece, cujo corpo é a atmosfera, que harmoniza
a atmosfera interiormente, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no vento é diferente do vento,
a quem o vento não conhece, cujo corpo é o vento, que harmoniza o vento interiormente,
- aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no céu é diferente do céu, a quem o céu não conhece, cujo corpo é o céu, que harmoniza o céu interiormente, - aquele é o Ser que você é,
a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no sol é diferente do sol, a quem o sol não conhece, cujo corpo é o sol, que harmoniza o sol interiormente - aquele é o Ser que você é,
a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando nas direções da terra é diferente das direções da terra,
a quem os pontos cardeais não conhecem, cujocorpo é feito de pontos cardeais, que harm
oniza intimamente os pontos cardeais, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca,
o Imortal".

"Aquele que estando na lua e estrelas é diferente da lua e das estrelas, a quem a lua e as estrelas não conhecem, cujo corpoé feito da lua e das estrelas, que harmoniza a lua e as estrelas interiormente - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando não espaço é diferente do espaço,
e quem o espaço não conhece, cujo corpo é feito do espaço, que

harmoniza interiormente o espaço - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na escuridão é diferente da escuridão,
a quem a escuridão não conhece, cujo corpo é a escuridão, que
harmoniza interiormente a escuridão - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na luz é diferente da luz, a quem a luz não conhece, cujo corpo é a luz, que harmoniza interiormente aluz - aquele é o Ser que você é,
a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

Sobre todos os seres.

"Falei em relação às forças da natureza; agora, irei versar sobre todos os seres:

"Aquele que estando em todos os seres é diferente de todos os seres,
a quem por sua vez os seres não conhecem, cujo corpo é
o corpo de todos os seres, que harmoniza interiormente todos os seres, aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

- Programação oculta no universo para a sua evolução.

- Si mesmo não se traduz em palavras.

- Discernimento(viveka) para alcançar a realidade transcendente. Método da diferenciação.

- Não há experiência humana que se identifique à realização do si mesmo. Por isto, a renúncia.

“O todo é tudo que é. O todo é tudo isto. O todo nasce do todo. Pegando o todo do todo o que permanece é o todo”. ***Purnamandam purnamindam purnat purna mevavasisyate purnasya puranamadaya purnamevavasisyate*****(1**.III.28)

*** *Chandogya* (doutrina dos cantores védicos):**

- Aberturas divinas no coração que leva aos porteiros do mundo celeste.

- Om: vibração sonora do universo e de Deus. Som da realidade transcendente.

- Om silencia a mente e pode criar abertura divina.

- Gâyatrî mantra: "*Om tat savitur varenyam bhargo devasya dhîmahi dhiyo yo nah prachoyodâyt*" Contemplemos aquele esplendor celestial do Deus Savitri, para que inspire nossas visões".

- Mantra da hora da morte " *tu és o imutável. Tu és o impercebível. Tu és a essência da vida."*

- Reto viver. Ahinsã(não violência), satya(verdade), dâna(caridade) tapas (esforço).

* **Taittrîa (**mestre tittiri-perdiz)

- Eco –Yoga (tudo é alimento na cadeia da vida – interligação e interdependência)

Do alimento, em verdade, são produzidas as criaturas - todas [as criaturas] que residem na Terra. Além disso, é pelo alimento, em verdade, que elas vivem, e em alimento elas por fim se transformam. *(2.21)*

- Os corpos sutis (Ana, Prana, Mano e Vijnana, Ananda Maya kosha)

- Nas reencarnações, os corpos são constituídos pelo padrão de nossas mentes e emoções que geram atitudes e criam karma

- Para chegar ao corpo divino, temos que purificar outros corpos e transmutá-los através da renovação interior.

* **Kaushîtaki Upanishad** (nome de uma família brâmane)

- Respiração purifica mente e corpo energético, ampliando a consciência.

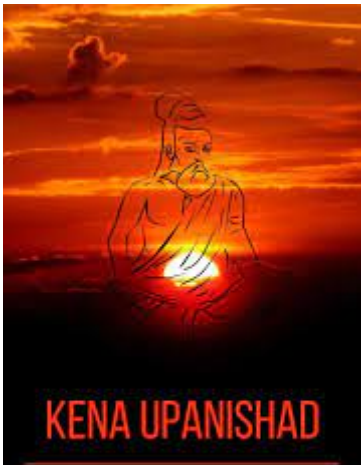
- Consciência associada com a energia (prana) gera força de vontade e poder de decisão (Shankalpa) para transcender o mundo finito.

"Essa fala não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem o poder da fala (mudo); essa visão não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem a capacidade de visão (cega); que a audição não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem a capacidade de ouvir (surdos); que a mente não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que estão sem o poder do pensamento claro (tolice); que braços ou pernas não

podem definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que perdem seus braços ou pernas (cortados em um acidente). Um ser tem força vital, que é consciência. E aquilo que é consciente, tem força vital. "(Vers. 3)

- Consciência da vida universal adquirida pelos puros de espírito

* **Kena Upanishad** (Por quem?)



- Causa do mundo manifesto é o Si mesmo transcendente.

"*Por detrás do Prana e dos sentidos está o Brahman ou o Ser Supremo. Aquele que conhece isso alcança a imortalidade.*

Uma pessoa ignorante identifica-se a si mesmo com o corpo, mente, Prana, e sentidos, devido a ignorância ou Avidya.

Aqueles enganos são falsos, perecíveis limitadores adjuntos ou veículos para o puro e imortal Atman, e assim eles ficam presos a roda de nascimentos e mortes (Samsara).

Mas algumas pessoas sábias abandonam esta falsa identificação, separando-se a si mesmas daqueles limitadores adjuntos, através do questionamento, discernimento, Anvaya-Vyatireka, Yukti.

9. *Ergua-se por sobre a vida dos sentidos, e viva no Atman. Você irá alcançar a imortalidade e a bem-aventurança eterna*

PADMI YOGA

Upanishads

segunda parte

Os primeiros Yoga Upanishads

PADMI YOGA

*Katha ou Kathaka (IV a V a. C):

- Adhyâtma Yoga (Yoga do si mesmo profundo)

- Controle dos sentidos

- Estrutura da mente

- Interiorização para encontro consigo e mergulho na luz

- Alcançamos o equilíbrio com a prática da meditação. Mas ao sairmos do estado meditativo, o perdemos. Com o poder de renovação da energia divina, aos poucos vamos nos estabilizando, enquanto vamos nos renovando internamente.

- Marca a transição do esoterismo pós-védico com o Yoga pré-clássico

- É do Katha Upanishad, o ensinamento proferido na aula de introdução ao Yoga :

> ***"Vê que o Si Mesmo é como alguém que está num carro e que este, é o corpo. Vê ainda que a faculdade de sabedoria (buddhi) é o cocheiro e que a mente (manas) são as rédeas.....***

E também um ensinamento muito profundo que embasou a tradição do Yoga nesta upanishad a seguir:

O caminho interno do Yoga

"160. Uma pessoa mundana e ignorante confunde o corpo com o puro e imortal Atman, e caminha iludido neste Samsara. Como é misterioso o Avidya! Como Maya é profundo e insondável! Como Moha (apego ou ilusão) é incrível e inescrutável.

161. Este Atman não aparece para quem tem um denso, grosseiro e impuro intelecto. Mas Ele é visto, isso é, percebido ou realizado por aqueles que possuem um puro, agudo e sutil intelecto.

162. O intelecto transforma-se em puro e agudo, por meio do constante escutar, no refletir e na meditação no Brahman.

163. É sábio alguém mergulhar seus sentidos dentro da mente, a mente dentro da inteligência, e o intelecto dentro do intelecto cósmico, e o intelecto cósmico dentro da paz do Atman.

164. Recolha a fala e os outros órgãos dentro da mente, através do processo de abstração ou Pratyahara, e autocontrole, Dama.

165. Mergulhe a mente dentro do intelecto, dentro da inteligência cósmica, ou Hiranyagarbha.

166. Mergulhe o Hiranyagarbha dentro da paz do Atman – Santa-Atman, isso é, o puro e incondicionado Para-Brahman, o substrato ou suporte de tudo; o qual é imutável; o qual é o Ser interior de tudo, e o qual é a testemunha de todas as modificações do intelecto. Este é o processo de crescimento. Este é o método de auto-realização através do método Laya-Chintana.

167. Pratique a introspecção e auto-análise. Controle a mente inferior pela superior. Pare todas as atividades dos sentidos, e foque a sua consciência na mente. Depois retire a consciência da mente, e fixe-a no intelecto. Recolha a consciência do intelecto e fixe-a na inteligência cósmica. Finalmente, recolha a consciência da inteligência cósmica, e fixe-a na Consciência Absoluta ou Brahman, o Absoluto.

168. Assim como os membros de uma tartaruga se recolhem dentro do corpo, assim, também, todos os sentidos são recolhidos dentro da mente.

169. O intelecto é chamado de Mahat-Atman, porque ele impregna a mente e os sentidos. Ele é o princípio interno deles.

170. Mergulhe o intelecto dentro do Mahat-Atman, isso é, Hiranyagarbha. Torne o seu intelecto tão claro e puro na sua natureza tal qual Hiranyagarbha.

171. Erga-se; desperte; tenha o alcance dos grandes mestres; aprenda, realize o Atman. O caminho é difícil de cruzar como o fio de uma navalha, assim dizem os sábios.

172. Tendo assim mergulhado os sentidos, a mente, o intelecto e o Mahat-Atman no Ser Supremo ou Para-Brahman, desfruta-se da bem-aventurança e paz eterna, alcançando-se Moksha ou a liberação final. A pessoa alcança o verdadeiro conhecimento do Ser.

173. Assim como a água numa miragem; a serpente numa corda, e a cor azul do céu desaparecem tão logo alguém vê as suas verdadeiras naturezas de miragem; a corda e o céu, e também o mundo ilusório de nomes formas e ações, os quais são produzidos por um falso conhecimento, e os quais são da natureza da ação; agente e frutos, e desaparecem quando alguém alcança o conhecimento do Atman.

174. Desperte, ó homem, do pântano do Samsara. Dirigindo-se para a aquisição do conhecimento espiritual ou conhecimento do Atman, o Ser Supremo. Abandone o pensamento nos objetos mundanos.

175. Acorde do sono da ignorância. Destrua o sono da ignorância, a semente de todas as misérias.

178. Este Atman é transcendental, isso é, está além da percepção dos sentidos. Ele está além da matéria. Ele é puro Espírito. Ele é consciência absoluta.

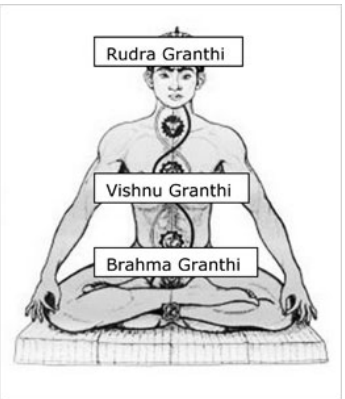
179. O Atman está além de ser alcançado pela mente e pela fala. Ele não possui propriedades materiais, tais como som, toque, gosto e aroma.

180. O Atman é da natureza da pura bem-aventurança e conhecimento.

181. Esta Terra é grosseira. Este corpo é grosseiro. Mas este Atman é o mais sutil dos sutis.

191. Os Upanishads são os registros de experiências intuitivas de grandes sábios e buscadores.

192. O Atman é distinto em natureza do intelecto, porque Ele é a testemunha silenciosa de tudo; conhecimento Absoluto e a Alma interior de todos os objetos.



193. Apenas aquilo que é sem mudanças pode ser dito como sendo eterno.

194. Tendo realizado o Atman, a pessoa liberta-se das mandíbulas da morte, liberando-se do cativeiro dos nascimentos e mortes. Ele é liberado do cativeiro da ignorância, desejo e ação. Estes três nós ou Granthis, a saber, ignorância, desejo e ação, são rasgados em pedaços. Então se alcança a imortalidade

*Shetâshvatara (cavalo mais branco)

- Próximo à época de Buda

- Sentidos dispersam a mente. Na meditação, os sentidos são sub-julgados e a mente purificada .

- Experiência extra-sensorial desfaz a trapaça de maia.

- Recomenda a meditação com o pranava Om

- Postura coluna ereta para livre circulação energética

- Respiração como prelúdio para a meditação

- Silenciamento da mente proporciona visão interna.

- Sinais da prática correta: leveza do corpo, saúde, estabilidade, serenidade do semblante, odor agradável do corpo, diminuição das excreções.

- Corpo constituído pelo fogo do Yoga (Yoga-agni-mayam –sharîram)

- Meta é a realização do si mesmo

- Energia divina é a que liberta e transforma.

- Graça divina (prasâda)

* 2002 por Sanderson Beck

“O que está unido como perecível e imperecível,
Como manifesto e não-manifesto - o Senhor suporta tudo.
Sem o Senhor, a alma está ligada por gozo;
Por conhecer o divino, alguém é liberado de toda restrição....
A alma é infinita, universal, destacada.
Quando se descobre essa tríade, é Deus.
O que é perecível é o material.
O que é imortal e imperecível é o portador.
Sobre o perecível e a alma, o divino governa.

Meditando nisto, por união com isto,
E entrando neste ser cada vez mais
Finalmente, ocorre a cessação de toda ilusão.
Conhecendo o divino, toda restrição passa;
Com os distúrbios terminados, o nascimento e na morte cessam.
Savitri, primeiro controlando a mente e o pensamento pela verdade,
Discerniram a luz do fogo e a tiraram da terra.
Com a mente controlada, somos inspirados pelo deus Savitri,
Para o céu e a força.
Com a mente controlando os poderes
Que entram no céu através do pensamento,
Pode Savitri inspirá-los a tornar-se grande luz!....
Segurando o corpo firme com as três partes eretas,
E fazendo com que os sentidos com a mente entrem no coração,
O sábio com o Deus-barco atravessa os rios de medo.
Tendo restrito a respiração aqui no corpo,
E tendo seus movimentos verificados,
Um deve respirar através das narinas com respiração diminuída.
Como o carro ligado com cavalos selvagens,
O sábio deve restringir a mente atentamente.....
Leveza, saúde, estabilidade, um semblante claro,
Uma voz agradável, um odor doce e excreções escassas
Estas são as primeiras etapas no progresso da união.

PADMI YOGA

Era épica

*Vedas – Shruti , um conhecimento adquirido por revelação divina + ou – 5.000 atrás.

- Smrti – Literatura que preservou os ensinamentos védicos. Surgem os **Shastras**, textos que tratam das leis, política etc., os **Puranas** que tratam da mitologia, os **Itihasas**, textos épicos: Ramayama e Mahabharata (considerados os mais importantes). Além dos **Dárshanas**, pontos de vistas filosóficos, entre eles o Yoga clássico de Patânjali.

29/07/2024

* Georg Feuerestein chamou de **Era Épica** o período de **600 a.C a 100.d.C**, entre o misticismo dos Upanishas e o Yoga Clássico de Patânjali.

* Atribui-se a redação final do Ramayâna 300.a.C e do Mahabhârata 500 a.C

* Tratam de **ensinamentos além do ortodoxismo bhamânico**, cujo objetivo era a transcendência e a libertação através do si mesmo

* **Râmâyana (Vida de Rama**): história que fala dos ensinamentos espirituais da sabedoria popular, em 24.000 versos, contendo 7 capítulos, escritos por Vâlmîkî.

* Rama: **Exemplo de equanimidade, auto-controle, tapas** (ascese – auto-superação) e Sîtâ, sua esposa exemplo da pureza feminina. Tratado de forma narrativa, dos valores morais, o que no Yoga aparece como Yamas(restrições) e Nyamas (prescrições). Ex: não violência, veracidade, disciplina, purificação.

* Reflete mais tapas (conquista de poderes e auto-controle) que yoga (autocontrole com auto-transcendência)

* **Rama e Krishna**: encarnações de **Vishnu**.

{Trindade Hindu: Brahman, o criador, Vishnu,o conservador e Shiva ,o transformador**}**

* Vishnu ganhou popularidade por ser mais acessível devidos às suas qualidades benignas.

* Rival de Shiva

PADMI YOGA

* A**vâtares de Vishnu** vêm ao mundo para restabelecer a ordem e harmonia, através do despertar para a realização divina e para a libertação.

* **Rama e Krishna**, considerada suas encarnações humanas mais importantes, (dentro do universo indiano)

*** Mahabhârata**, considerado o **5° Veda** ou Veda de Krishna. Grande Epopéia Hindu, com 100.000 estrofes > Maior que Elíada e Odisséia juntos.

* Composta por muitas gerações. Redação final séc.II d.C

* Narrativa da guerra dos Pândavas e Kâuravas. Dois antigos reinos tribais.

* Escrito por Vyâsa (o organizador), codnome de Krishna Dvaipâyana(que mora na ilha). Atribui-se a Vyâsa, os Vedas, Puranas e comentários do Yoga sutras.

* O filho mais velho do Rei Pându perdeu o reino e sua esposa numa trapaça cometida num jogo. Foram exilados por 13 anos. Após exílio, exigiram o trono sem sucesso e não tiveram outra alternativa além de iniciar uma guerra.

* **Interpretação simbólica do luta do bem contra o mal**, representada pelos Pândavas inclinados à paz e dos Kauravas, inclinados à ambição. A luta que se dá Tanto no mundo quanto no coração do homem.

- Duryodhana, (difícil de vencer) representa o vício, o mais sanguinário dos Kauravas. Ele que incita a guerra. Seus sentimentos estão carregados de ódio e revolta. Tem o apoio do guerreiro Karna (nascido de uma bola de carne)

Enquanto os filhos do rei Pandú, representam as virtudes, como Yudhistirá que nasceu de dharma,a lei universal e de Arjuna que nasceu de Indra (Deus dos Deuses)

- Dharma significa nossa função o universo. A tradição védica, conhecida como Vaidika dharma, está fundamentada numa visão integral da vida que busca unificar a dimensão humana com os planos divinos.

* **Antes da batalha, o aprendizado da transcendência no capítulo do Bhagavad Gîtâ**

***** Entremeando fatos históricos com metáforas e alegorias que retratam verdades espirituais e psicológicas, o Gîtâ vai falar da batalha interior das tendências materiais, sob a égide do instinto e das inclinações espirituais.

Duas forças de atração: a força do amor divino e a forças dos instintos inferiores egóicos.

PADMI YOGA

* O Mahabharata contém dois textos importantes para o estudante de Yoga: **Bhagavad Gîtâ e Moksha Dharma.** Uma expansão do texto original que falam do conhecimento do si mesmo que é o objeto de estudo do Yoga.

BHAGAVAD GÎTÂ (CANTIGO DO SENHOR – SUBLIME CANÇÃO)

- Documento do vaishnavismo – Deus sob a forma de Vishnu, em sua encarnação como Krishna.
- Cinco tradições religiosas na Índia:

- Shaivismo: adoradores de Shiva
- shaktismo: adoradores de Shakti
- Gânapatyas: adoradores de Ganesha
- Sauras: adoradores do Deus Sol

- Bhagavad Gîtâ está no capítulo 13 a 40 do livro sexto. Composição com data desconhecida. talvez no século III a.C.
- Cântigo original, recitado na batalha que aconteceu +- 2.000 anos antes de Buda.
- Gîtâ ganhou grande popularidade. Era o livro de consolo de Gandhi. E inspirou Aldous Huxley, Rudolf Steiner, Walt Wiltman, entre outros.
- Diálogo do Deus Krishna com o príncipe Arjuna, na planície do rio Ganges. Considerado um yoga shastra. Um dos primeiros textos que tratam especificamente sobre o Yoga.
- Tentativa de integrar as diversas linhas do pensamento espiritual hindu do ritualismo à metafísica upanishádica.
- Purna Yoga (Yoga integral): Bhakti (devoção), Jnâna(sabedoria) e Karma (ação)

- ***"A Mensagem de Sri Krisna no Bhagavad Gîtâ é a resposta perfeita para a idade moderna e para qualquer idade: o yoga da ação determinada pelo dever, do desapego e da meditação para alcançar a realização divina. Trabalhar sem a paz interior de Deus é um inferno; e trabalhar com a alegria Dele sempre borbulhando na alma, é levar consigo, aonde quer que vá, um paraíso portátil" (Paramahansa Yogananda no livro : A yoga de Bhagavad Gîtâ. Prefácio)***

- Na introdução ao texto do Gîtâ, o sábio Vyasa narra a história para Sanjaya(vitorioso por completo) e concede a ele o poder de ver à distância tudo o que acontece no campo de batalha . Ou seja, concedendo uma visão imparcial do que acontece na luta que o homem trava diariamente.

- Tendências boas e más, construtivas ou destrutivas. O auto-controle x indulgência com os sentidos; inteligência discernidora x inclinações sensoriais da mente; decisão espiritual de meditar x resistência mental e inquietude física; divina consciência x ignorância;

- O campo da batalha é Kurushetra: kuru vem de kri = fazer, agir e kshetra = campo. Campo de ação

- Duas forças magnéticas: consciência espiritual ((budhi) e material (manas), representadas pelo rei Pandú (= branco > intelecto puro e discernidor) e pelo Rei cego Dhritarashtra (nossas ações ignorantes, inclinações sensórias)
- Budhi atrai a consciência para a verdade e manas, para a ilusão
- Campo de ação material influencia nosso campo vibracional (Eixo cérebro espinhal (chakras). Saber agir e lidar com as reações. Trazer o sagrado pra vida. Atividade umbilical (egóica) dos chakras inferiores, bloqueiam a energia mais sutis dos chakras superiores.
- Explica Yogananda: Do momento da concepção até o último suspiro, o homem tem de travar, em cada encarnação batalhas numeráveis – biológicas, hereditárias, bacteriológicas, fisiológicas, climáticas, sociais, éticas, políticas, sociológicas, psicologias e metafísicas.... Toda a intenção do Gîtâ é alinhar os esforços do homem ao que é correto. A meta definitiva é a auto-realização, a percepção do verdadeiro Eu do homem. (op. Cit. pág. 20)
- Diante da batalha, Arjuna se vê no dilema da escolha: lutar ou não, agir ou recuar.
- A realidade é dual, relativa – tudo tem dois lados
- Perdas e ganhos – nunca estamos satisfeitos
- Desejos insaciáveis – psico-adaptação
- Eterna busca da felicidade
- Enquanto vivermos a busca do eterno no perecível estamos fadados ao conflito.
- Em meio ao sofrimento de Arjuna, Krishna fala de uma realidade absoluta que não está sujeita nem ao fracasso, nem ao sucesso. De algo dentro de nós que é o Sat Cit Ananda

"Andas triste por algo que não merece tristeza...(2.11)

"Quando os sentidos estão identificados com os objetos sensórios, experimentam sensações de calor e frio, de prazer e sofrimento. Estas coisas vem e vão; São temporárias por sua própria natureza. Suporta-as com paciência!"2.14

- Felicidade = Ser
- Experiências momentâneas são transcendidas pela experiência do eterno dentro de nós
- Vivência da nossa presença além do tempo e do espaço
- Vivência do ser traz serenidade, aceitação das coisas como são, pois não existe felicidade plena no mundo relativo. Qualquer experiência por mais intensa que seja , é momentânea.

  "Estando firme no Yoga, abandonando o apego e mantendo a mesma atitude frente ao sucesso e à derrota, faça ações, Arjuna. O equilíbrio da mente é Yoga" (2.48)

- A plenitude está na essência de cada um e ultrapassa os limites da mente condicionada.
- Gîtâ fala da dimensão sagrada da vida para que o indivíduo se integre com a força de luz que originou sua existência e que é a razão de Ser.
- Proposta da conformação da vida cotidiana com o ser supremo:

  "N'Ele somente procura abrigo com todo seu ser, ó Bhárata. Por sua graça, alcançarás a paz suprema." 18.61-62

  - *Diz Yogananda: A totalidade da consciência de Deus está manifestada naqueles que tem a percepção da realidade da consciência de Cristo ou de Krshna . Como a consciência deles é universal, a luz que deles emana é derramada pelo mundo inteiro*
  - *E ainda: "O despertar da força da alma e o auto controle desenvolvido pela meditação precisam tomar o reino e nele cravar a bandeira do Espírito, estabelecendo um reinado resplandecente de paz, sabedoria, abundância e saúde."*
- Vida é yoga
- Dedicação ao bem comum (karma yoga)

  "Não é abstendo-se de agir que o homem goza da não-ação, nem é pela renúncia somente que ele achega-se à perfeição (siddhi)".....

  "Assim como os néscios agem apegados à ação, ó Bhárata, os sábios devem agir desapegados, desejando o bem do mundo"3.22.25

- Integração da ação, sentimento e pensamento para buscar a iluminação nesta vida
- Orienta Yogananda: Para evitar a armadilha dos dois extremos -renunciar ao mundo ou afogar-se na vida material- o homem deve treinar a mente pela meditação constante de tal modo que posa realizar as necessárias ações determinadas pelo dever em sua vida diária e, ainda assim, manter a consciência de Deus. Esse foi o exemplo dados pela vida de Krishna
- Deus existe em todas as coisas, mas está além.
-

  "O Eu nunca nasceu nem jamais morrerá. E, uma vez que existe nunca deixará de existir".2.20

  "Não obstante, jamais serás capaz de me ver com esse seu olho físico.Vou dar-te um olho divino."(11.8)

- Não precisamos repudiar o mundo, mas agir com sabedoria superior para captar o onipresente Ser no vir a Ser
- Nosso Eu imperfeito caminha, evoluindo, para a perfeição divina
- Transcender o egoísmo para alcançar a paz
- Amor nos une ao divino. É a essência do estado de libertação. Obtenção da graça. (chama cristica – centelha divina)
- Amor transcendente, incondicional, universal
- Gîtâ reintroduziu o amor na espiritualidade hindú que primava por ascese
- Resgatou ensinamentos perdidos

  "***Aquele que tem a alegria interior, o júbilo interior e a luz interior é um yogin. Tendo-se tornado o Absoluto, ele aproxima-se da extinção no Absoluto 5.24***

  Jungindo-se a si mesmo sempre desta maneira, o yogin cuja mente está domada, aproxima-se da paz, da suprema extinção que subsiste em mim (6.15)

  Aquele que permanece atento à unidade e ama a Mim em todos os seres- qualquer que seja o estado em que exista, esse yogue fez morada em Mim (6.31)

- ***Yogananda sintetiza: Viemos de Deus e nosso destino final é voltar para Ele. O fim e o meio para alcançar este fim é o Yoga, a ciência imemorial da união com Deus.***

PADMI YOGA

Estudo Dirigido Origem do Yoga 1

1- O que são os Vedas

2- Do que tratam os hinos védicos

3- Quais as características mais marcantes da cultura védica e como a cultura indiana foi influenciada por ela.

4- O que poderíamos considerar como proto-yoga dos Vedas

5- Como você compreendeu o sentido do Yoga Solar

6- Qual a importância dos Rishis (videntes) para o povo védico

7- O que significa Upanishads

8- Qual a crítica que os upanishads fazem das práticas espirituais orientadas na primeira parte dos Vedas (Karma Kanda)

9- Qual a principal aspiração dos sábios upanishádicos

10- Porque os Upanishads são importantes para o yoga

11- Qual o sentido da renúncia e do isolamento dos samnyases para a época e como o aplicamos nos tempos atuais.

12- O que você entendeu a respeito dos seguintes conceitos filosóficos contidos nos Vedas:

- Atmam
- Brahman
- Maya
- Dharma
- Karma
- Sansâra
- Moksha

PADMI YOGA

13- Agora faça uma reflexão agregando estes conceitos

Estudo dirigido Origem do yoga 2

01- Qual o significado de Shruti, Smriti e Vedanta

02- Cite os principais pontos sobre o yoga que tratam os primeiros Yoga Upanishads

03- Na Era Épica foi constituída a epopéia Mahabhâratâ que trata da guerra dos 18 dias entre os Pândavas e Kâuravas. Qual o sentido metafórico desta batalha.

04- O que é o Purna Yoga (Yoga integral) mencionado no Bhagavad Gîtâ

PADMI YOGA

05- Como o Gîtâ define o Yoga

06- Face ao dilema de Arjuna entre lutar ou não lutar com seus primos, quais as principais orientações de Krisna para seu discípulo encontrar a serenidade em meio ao conflito.

07- Quais as principais considerações que o Bhagavad Gîta faz à prática espiritual e filosófica da Índia daquela época.

08- Da leitura do Gîta, o que você registrou de mais importante e quais os aprendizados que você pode levar para a sua vida

Namastê!