



Curso de Formação de Yoga Integral do PADMI

***HATHA YOGA II**

**Pavana Muktasana (escola Satyanada)
Pranayamas - Bandhas e Kriyas**

***YOGANIDRA**

***BHAKTI YOGA**

Hasta Mudrâs - Mantras

***RAJA YOGA**

Dhyana (Meditação) - Yoga Sutras

Pavanoanmuktásana (liberação de ar)

Exercícios sutis que liberam a energia

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 (energia vital). 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 série mais intensa que a primeira, trabalhando ativamente a região abdominal, por isto deve ser evitada em caso de hipertensão, problemas cardíacos 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 às pessoas com boa saúde, devendo ser evitado em casos de doenças graves

Série-Antireumática

Estes exercícios influenciam benéficamente 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.

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 terapia de reabilitação para pessoas com todos os tipos desordens neuro-musculares, ossos quebrados etc...

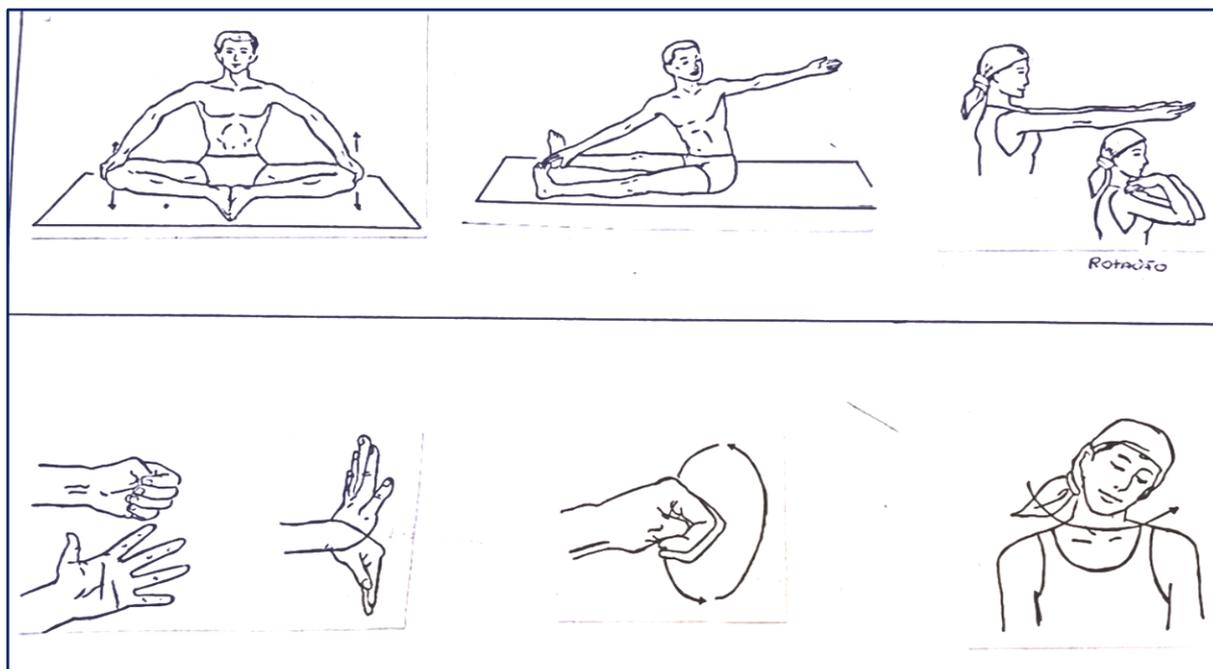
Série Energética

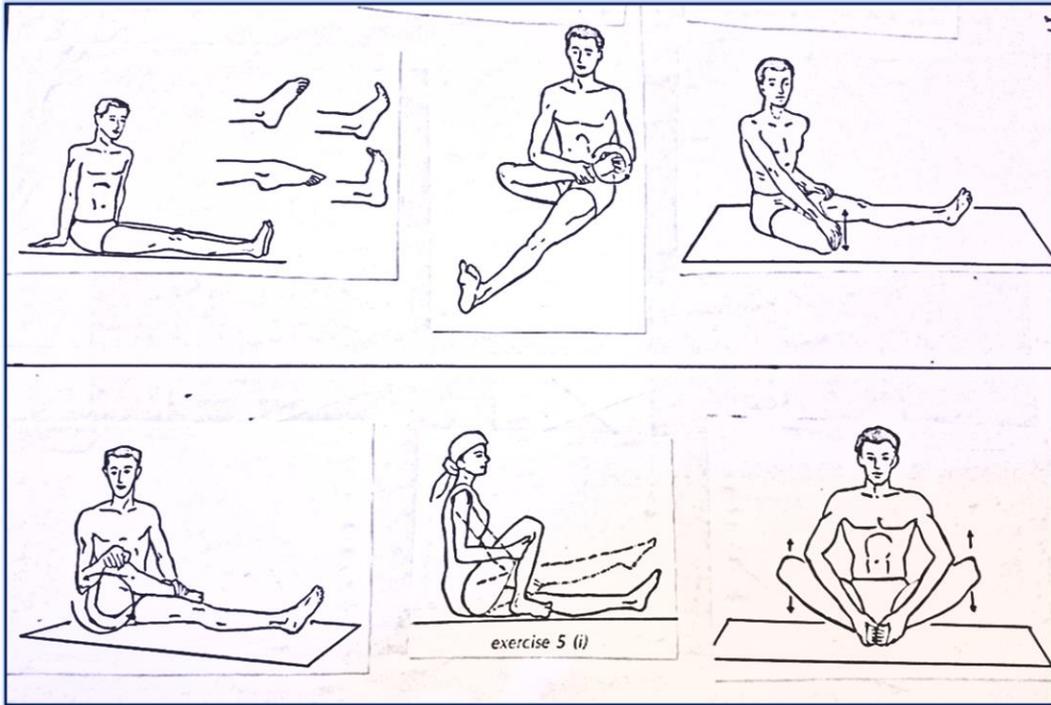
O grupo energético é composto pelos chamados shakti bandha ásanas e são destinados a melhorar o fluxo de energia, desobstruindo as nadís, os canais por onde passa o prána, desfazendo bloqueios neuromusculares. Essa série é muito útil para pessoas com vitalidade reduzida e também para contornar estados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

Antes de começar o pavanamuktásana 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 pavanamuktásana.

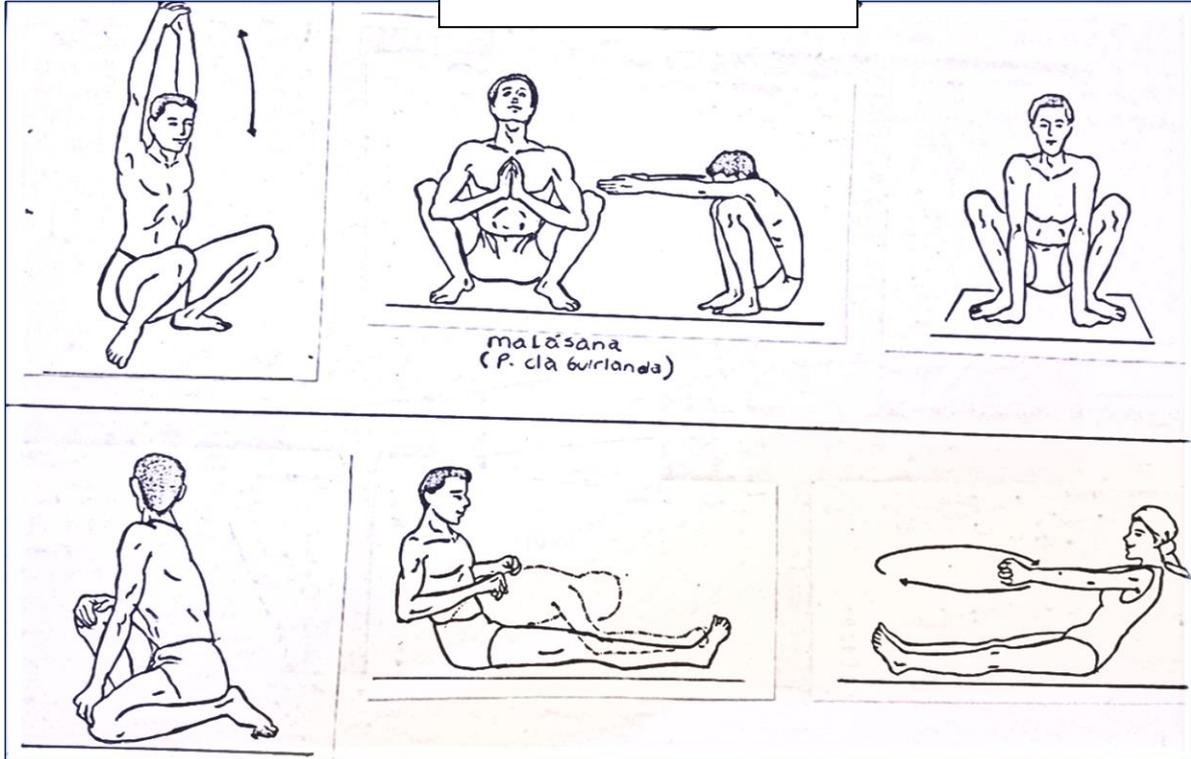
* fonte: Bihar school of Yoga – Swami Satyananda Saraswati.

Pavana Muktásana – Série Antireumática

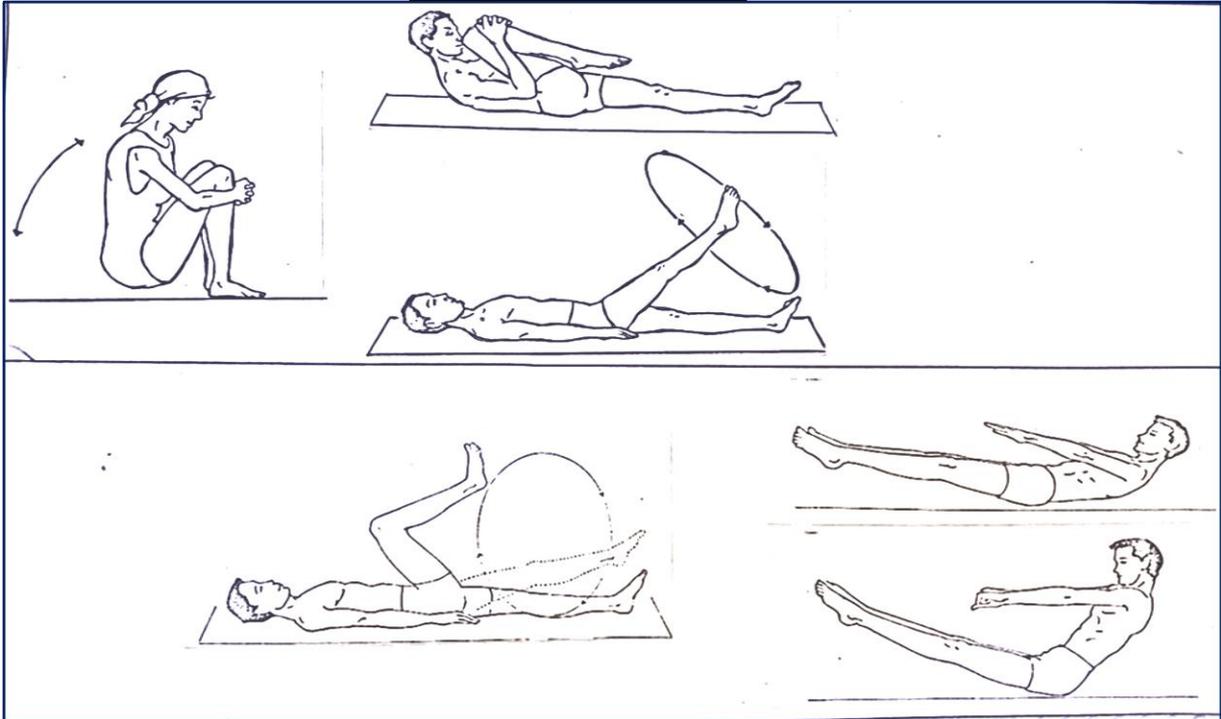




Série Energética

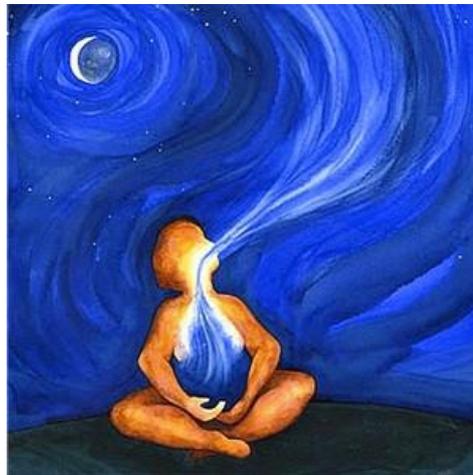


Série Antigástrica



PRANAYAMAS

- SAÚDE
- AUTO-CONHECIMENTO
- EQUILÍBRIO
- EXPANSÃO DA ENERGIA



A respiração de um yogue e de uma tartaruga

“A tartaruga respira e se locomove de modo lento, em média, respira cinco vezes por minuto. Segundo pesquisadores, algumas espécies de Testudines (ordem que compreende as tartarugas, cágados e jabutis), podem viver muitos anos, cerca de 400 anos ou mais, dependendo das condições ambientais. As tartarugas e os jabutis estão entre os animais de vida mais longa, perdem apenas para algumas espécies de árvores.

Uma pessoa adulta respira em média de 12 a 18 vezes por minuto. Um yogue iniciante respira cerca de oito vezes por minuto; já um yogue experiente, apresenta uma frequência respiratória de quatro vezes por minuto. Se compararmos a frequência respiratória de um yogue experiente com a da tartaruga, podemos concluir que o yogue poderá viver acima de 400 anos. Na Índia, há um ditado que diz: “Ao nascer, cada pessoa recebe do criador um número fixo de respirações que ela terá durante a sua vida.” Gilberto Coutin

A RESPIRAÇÃO

Fonte de energia e consciência

O yoga muitas vezes foi interpretado no ocidente como um artigo exótico, uma filosofia para poucos iniciados. No entanto, a difusão do Yoga pelo mundo tem nos mostrado que esta prática milenar está muito mais próxima de nós do que imaginamos. A filosofia de vida do Yoga nos ensina a viver melhor ao nos oferecer, entre outros recursos, a arte de respirar para promover a saúde, para acalmar, para autocontrolar-se, para harmonizar-se, para abrir as fronteiras da mente.

A respiração é a base da existência. Todos os seres vivos, dos seres humanos às plantas, precisam da respiração para viver. Nascemos com a primeira inspiração e morremos com a última expiração. A primeira inspiração é um gesto de independência do bebê em relação à mãe. O ser torna-se único e independente. Não é para menos que a asfixia está ligado à ideia de prisão e o ato de respiração plena está vinculado à ideia de liberdade. Ainda criança, desenvolvemos uma capacidade respiratória plena, mas com o passar dos anos, a respiração fica curta e precária. Portanto, a respiração retrata a história de vida de cada um. As impressões do passado podem produzir contrações nos músculos pulmonares, inibindo a respiração; o futuro muitas vezes traz ansiedades, o que torna o ritmo respiratório acelerado e curto; no presente é o lugar onde raras vezes estamos, mas ao nos concentrarmos no ato de inspirar e expirar voltamos ao instante e alcançamos a autoconsciência.

Desta forma, a respiração oferece o diagnóstico de como está a pessoa, pois a qualidade de vida está intimamente relacionada com a forma que respira, já que essa função vital responde às emoções e pensamentos. O Yoga vai nos mostrar que é possível poder mudar o nosso estado interior através do controle da respiração e da energia (Pranayama), além de nos lembrar a maneira de respirar correta, natural e profunda que nossos costumes e atitudes fizeram-nos esquecer.

O oxigênio é a matéria-prima básica para a atuação das células no corpo. Uma pessoa privada de oxigênio perde os sentidos em trinta segundos e pode entrar em coma em aproximadamente um minuto. É possível ficar sem comer, sem beber por um bom tempo, mas não sem respirar. Várias funções do corpo dependem da respiração. Veremos agora a íntima relação do ritmo respiratório, os batimentos cardíacos e a circulação sanguínea, que vai nos justificar a habilidade do yogue de alterar o metabolismo, ao controlar a respiração e conseqüentemente, os batimentos cardíacos.

A respiração adequada melhora o condicionamento físico da pessoa, favorece o funcionamento dos órgãos internos, do coração e vasos sanguíneos. Os hábitos corretos da respiração, contudo, proporciona vitalidade e imunidade contra doenças.

O ar entra pelas narinas e passa pela faringe, laringe, traqueia e tubos bronquiais. Nas narinas o ar é aquecido e entra em contato com a membrana mucosa, abundantemente provida de sangue e, após ter passado pela faringe e a laringe, entra na traqueia que se divide em numerosos tubos, chamados de brônquios; estes se subdividem em milhões que preenchem todo o espaço pulmonar.

A atuação do diafragma, músculo grande forte e delgado que separa a cavidade torácica da abdominal, é que permite que o ar seja introduzido nos pulmões. Seu movimento é tão automático quanto o do coração, porém ele pode ser transformado num músculo semi-voluntário pelo esforço da vontade. O diafragma faz um movimento para baixo e promove a dilatação da costela, a expansão dos pulmões, o que permite que o ar entre nos pulmões de forma abundante. Quando ele volta, os pulmões se contraem para que o ar seja expelido.

Deste procedimento, depende a circulação sanguínea. O sangue é bombeado pelo coração por meio das artérias e dos capilares para o corpo inteiro de forma a vitalizar, alimentar e fortalecer as células. Depois, volta novamente ao coração e é enviado aos pulmões.

O sangue arterial, fresco, rubro, rico em propriedades vitais, sai pelo ventrículo esquerdo e retorna pelas vias venosas, pobre, azul, repleto de toxinas do corpo para serem expelidas pelos pulmões.

Quando o ar penetra nos pulmões entra em contato com o sangue impuro através dos vasos capilares que, com suas paredes porosas, permitem que o oxigênio entre e mantenha o contato com o sangue venoso, repleto de detritos. Neste momento, o sangue é oxigenado, purificado, e os resíduos que são manifestados no ácido carbônico são eliminados no ato da expiração. O sangue puro regressa ao coração e é novamente distribuído ao corpo, levando a vida.

Observando estas funções vitais, constatamos que respirar bem é ter uma vida saudável, pois se uma quantidade insuficiente de ar novo chega aos pulmões, todo o organismo fica debilitado pela falta de nutrição. Também a quantidade impura do sangue venoso não é purificada e os detritos que deveriam ser expelidos, voltam novamente ao sangue, podendo ocasionar até a morte.

Quando as impurezas retornam ao sistema circulatório, ocasionam enfermidades em função da desnutrição de algum órgão ou tecido. Mas quando o sangue é devidamente oxigenado, suas toxinas não só são eliminadas pelo gás carbônico, como o oxigênio revitaliza todo o organismo. Para experimentar a capacidade da respiração para revigorar o organismo, podemos fazer um teste: Quando estiver muito cansado, faça uma pausa para respirar. Dedique vinte minutos para executar a respiração completa e profunda, seguida do Viloma Pranayama relaxante e purificador e verá “milagrosamente” que recuperará a disposição física e mental.

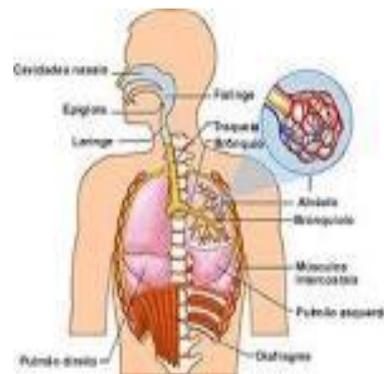
O oxigênio que entra em contato com o sangue, une-se com a hemoglobina e é levado a cada célula, tecido, músculo e órgão, que revigora e fortifica, substituindo células e tecidos gastos por matérias novas, num processo de renovação constante que garante a manutenção da vida.

O sangue arterial possui 25% de oxigênio livre. O ato da digestão depende de uma dosagem de oxigenação dos alimentos.

Quem tem pulmões fracos possui uma difícil digestão. Quando os alimentos são mal assimilados em função de uma má respiração, os pulmões que precisam dos nutrientes dos alimentos para funcionar satisfatoriamente, também são prejudicados.

Se os pulmões funcionam mal, a respiração fica prejudicada, o que vai dificultar mais ainda a “combustão” dos alimentos. Temos aí uma cadeia de eventos que provocam a debilidade do corpo.

Cada partícula de alimentos ou bebida deverá ser oxigenada para que possa realizar a nutrição, e os detritos do organismo, assim, encontrar uma forma de serem eliminados.



Portanto, uma quantidade insuficiente de oxigênio significa: eliminação imperfeita e saúde imperfeita.

As pessoas que respiram menos têm maior probabilidade de se resfriarem. As pessoas que respiram bem, geralmente possuem uma grande quantidade de sangue circulando, o que permite a manutenção da temperatura do corpo e por isto resistem às mudanças bruscas de clima.

Além destas constatações da ciência ocidental sobre a importância da respiração, a ciência yogue também considera que o movimento da respiração faz uma espécie de exercício com os órgãos internos, o que os mantém fortalecidos. Na inspiração, o diafragma exerce uma leve pressão sobre o órgão do fígado, estômago, pâncreas e intestinos, o que estimula a boa circulação sanguínea, nutrição e eliminação.

Vamos encontrar na respiração completa yogue uma forma de relembrar a maneira correta de respirar, além de promover o auto-massageamento dos órgãos abdominais. Qualquer órgão ou parte do corpo que não se movimenta está sujeito à paralisia. Portanto, se o diafragma não funciona como deve, pode levar à enfermidade dos órgãos do abdômen, em função da falta de estímulo.

É importante lembrar que toda respiração deve ser nasal. Muitas das enfermidades, que atingem o homem civilizado vêm do hábito de respirar pela boca, como é o caso dos resfriados e enfermidades contagiosas. Assim como a boca seleciona os alimentos, evitando que espinhos, ossos, cheguem ao restante do aparelho digestivo, o ar deve ser filtrado pelas das narinas, onde também é aquecido por membranas mucosas antes de chegar aos pulmões. Na respiração bucal, o ar não é filtrado, o que permite a entrada dos germes e impurezas do ar, além de fazer o ar chegar mais frio para os órgãos, provocando assim, inflamação no aparelho respiratório, ressecamento da boca e garganta. O hábito da respiração bucal, ainda, faz com que as vias nasais, devido à sua inação, fiquem impuras, sujeita a matérias nocivas, como acontece num terreno abandonado. A obra da natureza só permitiu que o ar fosse aspirado pela boca para assegurar a vida em casos de entupimentos das vias nasais.

Além disto, a respiração nasal nos permite captar um maior volume de oxigênio, enquanto a respiração pela boca deixa a pessoa cansada e sujeita a infecções.

Resumo da aula

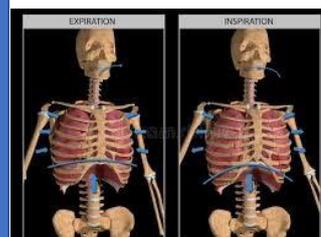
Curso > módulos > pétalas do lótus > construção da prática integral que vai cuidar do lótus > natureza pura do ser



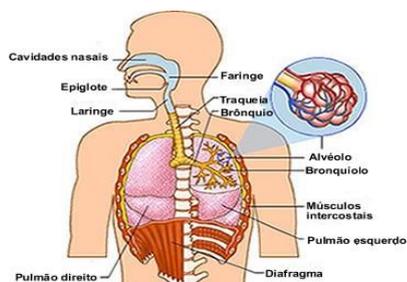
Módulo Hatha Yoga 2

* Pranayamas :

1- Aspectos fisiológicos da respiração e mecânica respiratória



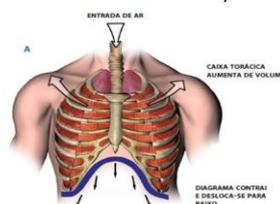
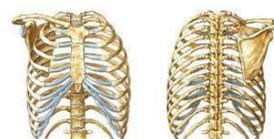
Sistema respiratório: Resumo



Para chegar aos pulmões, o ar penetra a cavidade nasal, ou oral, passa pela faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos e aveolos, onde o sangue é purificado

Isto acontece devido:

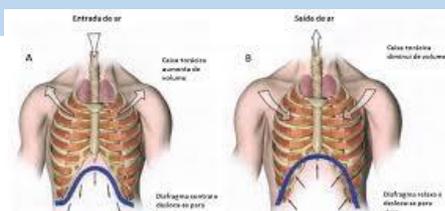
- * Articulações costelas/vértebras;
- * Cartilagens costais/esterno;



- * Músculos agindo sobre as costelas;
- * Contração do diafragma;

Movimentos da caixa torácica

- Abriga órgãos que alteram suas condições volumétricas. Na inspiração os pulmões se expandem e voltam ao volume inicial na expiração.



Mediastino:

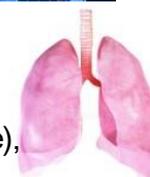
É o espaço entre os dois pulmões



Pulmões:

Envolvidos pela pleura

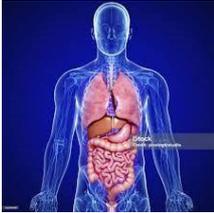
(saco seroso de dupla parede), estende-se da abertura superior do tórax ao diafragma, que fecha a abertura inferior do tórax





- Pulmão direito é mais largo e um pouco mais curto, em função da cúpula diafragmática ser mais elevada à direita, sobre fígado

- Pulmão esquerdo tem uma concavidade que abriga o coração



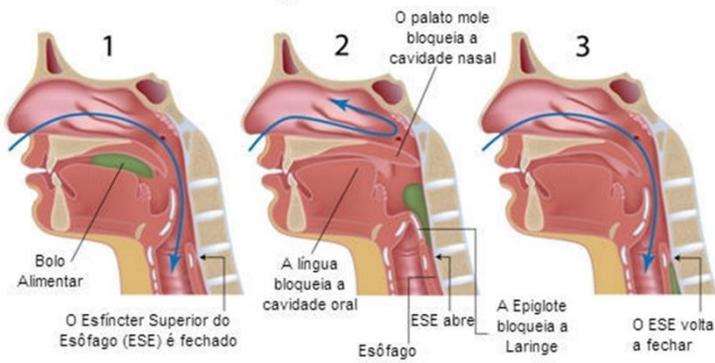
Faringe

-Canal situado posteriormente à cavidade nasal, cavidade oral e laringe, continuando-se inferiormente com o esôfago.

-Deglutição e respiração. No seu trajeto as vias seguidas pelo bolo alimentar e pela corrente aérea se cruzam.

-A epiglote é que fecha a passagem para que o ar desça pela laringe e o alimento desça para o esôfago.

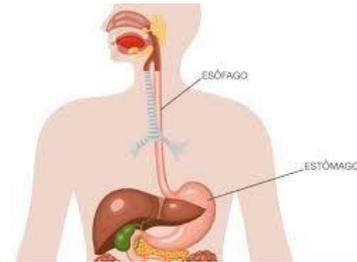
Deglutição



Esôfago

-É a continuação da faringe e termina abrindo-se no estômago

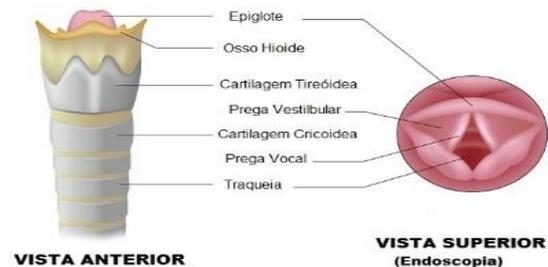
-O bolo alimentar é conduzido por este tubo de maneira reflexa, por ondas peristálticas.



Laringe:

- Comunica a parte inferior da faringe com a traquéia

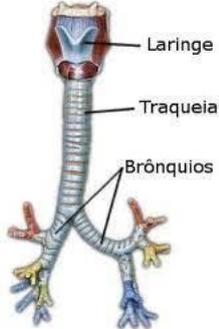
- Tem uma espécie de válvula(glote) para impedir a passagem de ar durante a deglutição e que partículas alimentares possam penetrar na via resp.





laringe

Essencial para a formação de sons.
 - Possui estrutura semi-rígida, com esqueleto cartilagenoso que se articulam com as juntas sinoviais



Traqueia

- Tubo constituído por uma série de anéis cartilagosos incompletos que se estende do pescoço ao tórax



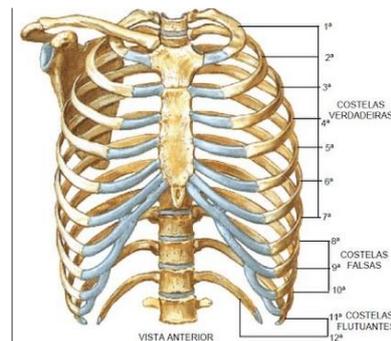
Traqueia

- Inicia-se na região cervical e é a continuação direta da laringe.
 - Situa-se anteriormente ao esôfago e desce em direção ao tórax e no mediastino superior divide-se em brônquios principais direito e esquerdo



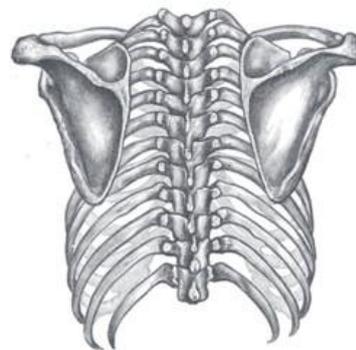
Esterno

- longa e estreita placa óssea mediana na parede anterior do tórax



Costelas e cartilagens costais

- As sete superiores (verdadeiras).
- As VIII, IX e X (falsas, pois fixam indiretamente ao esterno)
- As XI e XII (flutuantes, terminam entre os músculos da parede lateral do abdome, de formato curto e rudimentar e não possuem cartilagens)



Mecânica da respiração

Para respirar usamos músculos do peito, costas, pescoço e abdome. Mas o diafragma é o principal músculo que promove a expansão pulmonar para que um volume abundante de oxigênio possa penetrar os pulmões.

Músculos da inspiração

Acessórios

Esternocleidomastóideo
Esternocleidomastóideo - Este músculo acessório de inspiração eleva o esterno

Escaleno médio
Escaleno anterior
Escaleno posterior
Escalenos - Estes músculos acessórios de inspiração elevam e fixam as costelas superiores

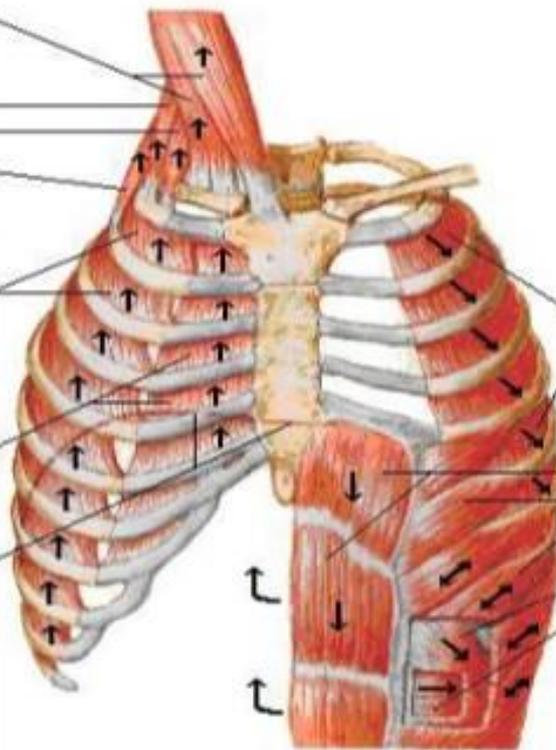
Principais

Intercostais externos
Intercostais externos - Estes músculos principais de inspiração elevam as costelas, ampliando assim a largura da cavidade torácica

Parte intercondral dos intercostais internos
Parte intercondral - Esta parte atua como um músculo principal de inspiração ao elevar as costelas

Diafragma
Diafragma - As cúpulas deste músculo principal de inspiração descem, aumentando assim a dimensão longitudinal da cavidade torácica. O diafragma também auxilia na elevação das costelas inferiores

Músculos da Respiração



Músculos de expiração

Espiração quiésciente

A expiração resulta da retração passiva dos pulmões

Espiração ativa

Intercostais internos, exceto parte intercondral
Intercostais internos - Estes músculos de expiração ativa, abaixo das costelas, diminuem a largura da cavidade torácica

Reto do abdome
Obliquo externo
Obliquo interno
Transverso do abdome
Este músculo de expiração ativa abaixa as costelas inferiores e comprime o conteúdo abdominal, deslocando assim o diafragma para cima

- **Três fases da mecânica respiratória:**

- *Comando central
- *Mecânica respiratória
- * Difusão.

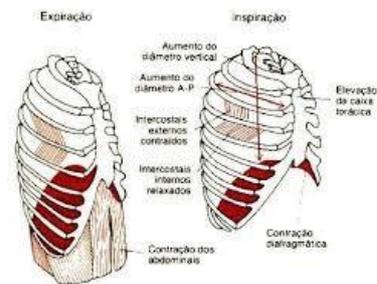
No comando central ocorre a informação do bulbo de que é preciso respirar, na mecânica ocorre a respiração em si e na difusão ocorre a troca gasosa e transporte de oxigênio para os tecidos.

Respiração diafragmática

•Quando se relaxa, o diafragma fica como um guarda chuva que se abre na direção do peito. Quando se contrai torna-se plano e pressiona os órgãos para baixo, o que aumenta o diâmetro longitudinal do tórax, de maneira a criar mais espaço para os pulmões assimilarem o oxigênio.



•O abdome e as costelas inferiores se dilatam. A cx tor. é expandida p frente, p trás e p os lados, e tb p cima e p baixo, c a ajuda da musculatura acessória e intercostais.

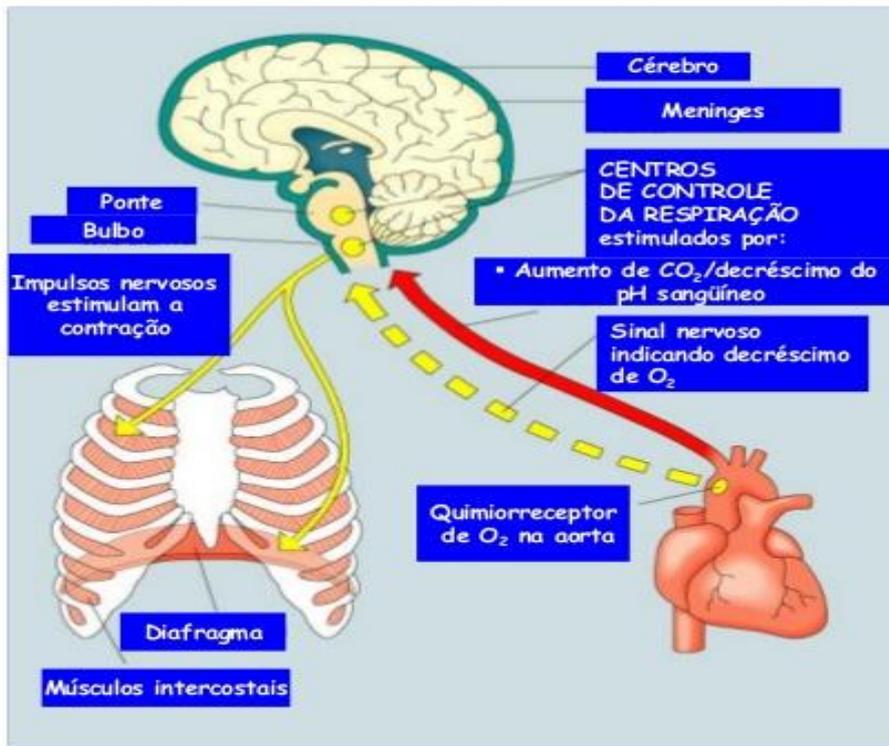


Ocorre um comando central para que o diafragma desça, retificando-se. Desta forma aumenta o espaço para que os pulmões se expandam e eles se acomodam naquele novo espaço. Com a expansão

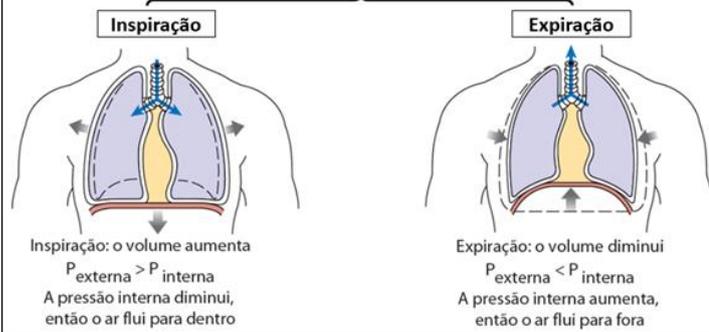
- A pressão endo-torácica diminuída e a endo-abdominal aumentada, que acompanha a descida do diafragma, facilitam o retorno do sangue ao coração.
- A respiração diafragmática aumenta em 7 vezes o vol. de O₂, comparado com a respiração torácica, superficial, o que ajuda a liberar os gases químicos (Revista Prana Yoga Jornal. Fev. 2007. Esfera Multimídia)

Controle da respiração

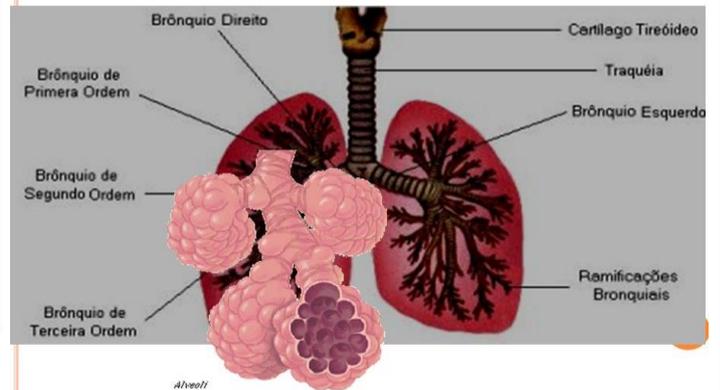
Prof. Emanuel



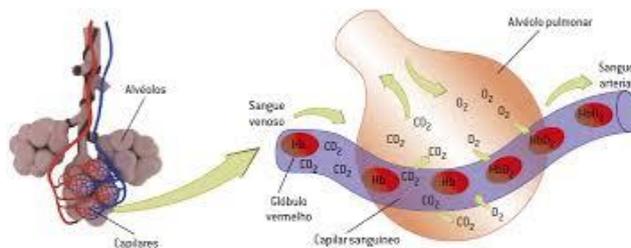
Mecânica Respiratória



ÁRVORE BRÔNQUICA



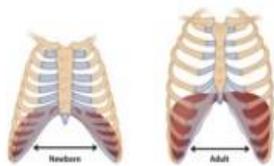
Hematose: Respiração pulmonar



Ansiedade e respiração superficial

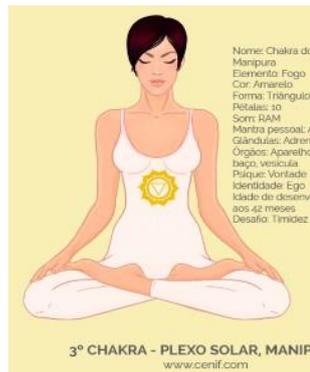
Nascemos com a respiração natural. O diafragma orquestrava harmoniosamente o ritmo respiratório. Nas crianças de até 7 anos, as costelas são horizontais e não oblíquas como nos adultos, o que dificulta o movimento ascendente da respiração, e que faz com que a criança dependa quase exclusivamente do diafragma.

- Caixa torácica de forma cilíndrica.
- Costelas horizontalizadas: Menor angulação.
- Gradil costal maleável.

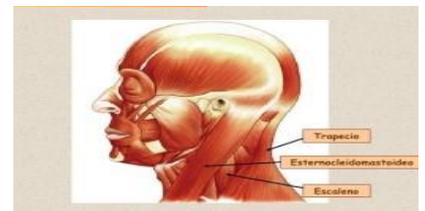


- Crescemos e nos enfrentamos da vida, ativamos a resposta do stress: A adrenalina ativa o sistema nervoso simpático que acelera a respiração e batimentos cardíacos, nos mobilizando para reações de defesa
- Ansiedade imobiliza diafragma. A respiração torna-se peitoral e curta
- Sensação de falta de ar devido a pouca absorção de oxigênio

- Abdome contraído limita a respiração
- Tensão emocional no plexo solar
- Sistema nervoso simpático contrai por dentro e joga a circulação para a superfície.



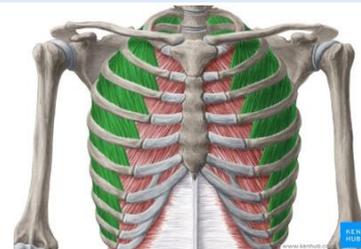
- Na inspiração forçada os músculos acessórios como os escalenos, esternocleidomastoideo e trapézio tornam-se ativos.



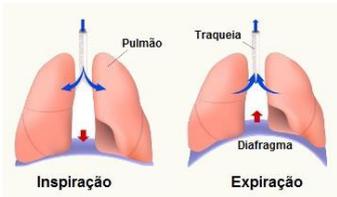
- Estes músculos atuam no sentido de elevar a porção superior do tórax, durante a inalação.

- Tensão destes músculos atrapalham o ritmo natural da respiração. Para compensar usamos músculos superiores do tronco e pescoço.
- Área do pescoço e ombros ficam contraídas, prejudicando a circulação sanguínea da cabeça e cérebro, prejudicando ainda o fluxo de conexões nervosas. Isto pode ser umas das causas de dores de cabeça.

- Os músculos intercostais, cujas fibras se fixam entre as costelas, também auxiliam na expansão, mas sua função principal é estabilizadora, pois evita o colapso na inspiração e o abaulamento dos tecidos intercostais na expiração



- O diafragma pode estar sob controle por determinado período de tempo. Por isto, ele é fundamental para controle respiratório.



Expiração músculos voltam por retração elástica

- A expiração é um fenômeno passivo, onde a caixa torácica e abdome voltam ao ponto inicial. Porém, na expiração forçada, os músculos intercostais e principalmente os abdominais se contraem.
- Mas para que a expiração seja realmente passiva é necessário o relaxamento dos músculos que foram expandidos. Isto nem sempre acontece, uma vez que muitas vezes inspiramos antes de esvaziar os pulmões plenamente. Ou às vezes expiramos e não sentimos vontade de inspirar. O processo de inspirar e expirar torna-se irregular e desequilibrado, refletindo um estado de ansiedade ou tristeza.

- Os músculos do tórax e abdome possuem íntima relação:

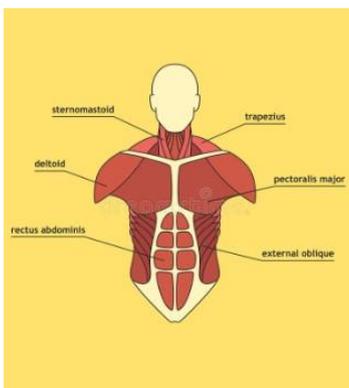
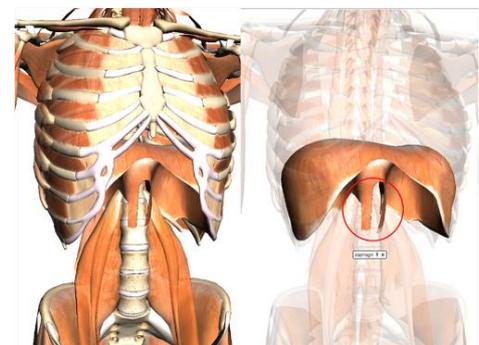
- Exercícios abdominais sem alongamento comprimem as costelas inferiores para baixo

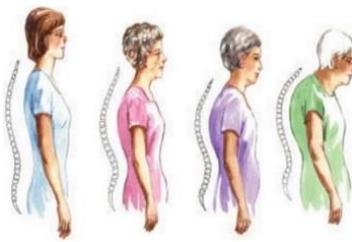


- Músculos abdominais devem ser fortes, mas não encurtados. São fundamentais para manter a posição ereta, para tossir e evacuar

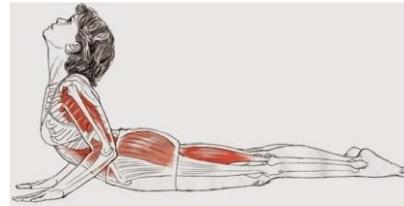
- Função do reto do abdome. Aproximar o externo do púbis
- Oblíquos internos e externos também possuem fibras que se ligam às costelas inferiores. Além disto, os músculos abdominais são innervados por nervos espinhais torácicos inferiores.

Diafragma contraído pode gerar dores lombares





- A postura curvada (aumentando a cifose torácica) também comprime o diafragma. Por isto, as extensões favorecem o alongamento dos abdominais e expandem a caixa torácica.



- No stress retemos emoções músculos e respiração
- **Mente contamina prana (energia vital) e com isto, desregula o ritmo respiratório e o funcionamento harmônico das glândulas endócrinas e sistema nervoso. Intoxica a circulação sanguínea e provoca contrações musculares**



RESPIRAÇÃO E VIDA

- Respiração é a base da existência (sopro vital)
- Relação respiração, batimentos cardíacos, circulação sanguínea, sistema nervoso, endócrino e fluxo de energia
- Respiração adequada auxilia no condicionamento físico e no funcionamento dos órgãos
- hábito correto de respiração = vitalidade e imunidade
- Insuficiência de ar = debilidade física, desnutrição e intoxicação.



- Renovação celular é a equação da preservação da saúde. Ao longo do tempo algumas células morrem e outras renovam
- Metabolismo precisa do oxigênio para processar os alimentos e transformá-los em energia. O O₂ se une à hemoglobina para nutrir, revigorar e fortalecer.
- Pulmões precisam dos nutrientes processados pelos alimentos
- Insuficiência respiratória = eliminação imperfeita e saúde frágil

- A respiração aumenta o volume de sangue e mantêm a temperatura do corpo
 - Baixa capacidade respiratória maior incidência de resfriados.
 - Além disto, os órgãos são estimulados através do massageamento promovido pelo movimento do diafragma
 - Para maior assimilação de oxigênio, a respiração deve ser nasal. Narinas filtram e aquecem o ar, antes que penetrem os pulmões. A respiração nasal absorve um volume maior de O₂, a respiração bucal absorve um volume menor e ainda aumenta o cansaço e expõe o organismo a infecções.

Respiração e Autoconhecimento

A respiração é a única atividade fisiológica voluntária e involuntária.

Respiramos involuntariamente, porém, ao mesmo tempo podemos controlar o ritmo respiratório. A respiração atua no sistema nervoso vegetativo e central, alimentando processos químicos no organismo. Basta observar os efeitos fisiológicos de uma ansiedade, por exemplo: a respiração fica rápida, batimentos cardíacos se aceleram, a pupila se dilata, o intestino prende, ou o contrário.

Mas quando temos domínio da respiração, a mente se fortalece e não se deixa levar pelas turbulências físicas, fazendo com que a pessoa tenha maior autocontrole e passe a agir de maneira mais consciente. Como afirma o Nei Ching, um livro da Medicina Chinesa escrito em 2.600 a .C “Os pulmões são os ministros que regulam a ação da pessoa”.

Sendo um ato voluntário e involuntário, a respiração pode tornar conscientes aspectos que são inconscientes, transformando-se assim, em um instrumento de autoconhecimento. Sendo esta, uma das principais funções da respiração no Yoga. (Abordaremos este assunto de maneira aprofundada em aula)

Resumo da aula Aspectos Psicológicos da Respiração

Psicologia da respiração (revisão do vídeo)

- Existe relação direta entre a respiração e a nossa relação com o mundo: O que entra e sai, as impressões do mundo que provocam reações internas e externas

- A respiração vai mostrar como você está até te levar à compreensão de como você É.

- Aquilo que entra e sai: Sistema Nervoso Periférico {tato, paladar, faro, visão, audição}. Nos traz sensações do ambiente.

- Já a percepção dessas sensações tem um caráter subjetivo > Sistema Nervoso Central {gerente, interpreta, envia comando de ação, através de uma rede de neurônios que enviam respostas.

- Sensações que despertam reações: estímulos > o que entra, a inspiração. Respostas > o que sai, a expiração

- Este conjunto de estímulos e respostas vão afetar o SN Vegetativo/autônomo que vai sentir as nossas reações.

- SNV {SNS – SNP > resposta de stress e resposta de relax.

- Resp. Stress > paralisa ou diminui a atividade dos órgãos internos, economiza a energia interna para uma resposta mais rápida aos desafios externos.

- Resposta Relax, compensação, aumenta a atividade interna e reduz a externa. Relaxamento em relação ao mundo externo: sono, aumenta apetite, digestão etc.

- Cérebro:

- Sist. Límbico. Reações emocionais que afetam a hipófise que desencadeia uma cascata química no corpo.

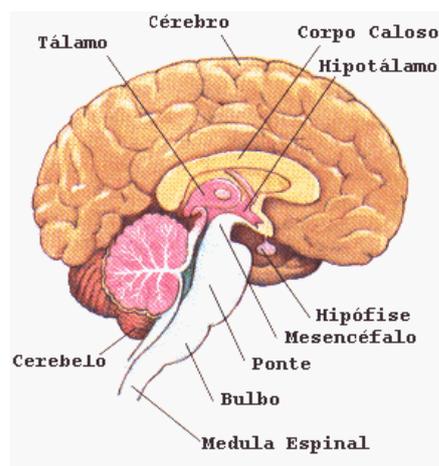
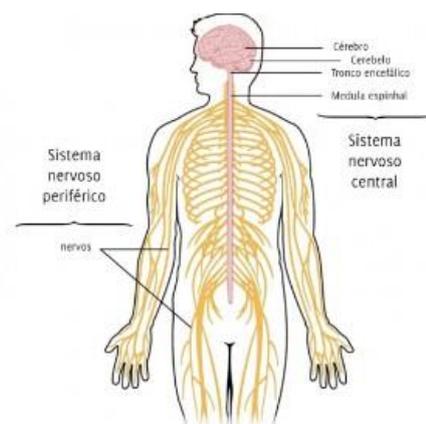
- Córtex frontal: autocontrole

{ID – EGO – SUPEREGO}

- Respiração voluntária e involuntária > consciente e inconsciente > acessa o inconsciente de maneira consciente para modificar o estado mental e emocional

- Vimos que a respiração é automática, passiva, acontece por meio de pressão (Sistema Nervoso Autônomo). Mas pode ser controlada. Ação do diafragma sob a influência do Sistema Nervoso Voluntário.

- Ex: Dia frio e chuvoso: para alguns, é aconchego (ficar debaixo do cobertor, comendo pipoca vendo filme, lendo um livro, tomando um chá – para outros, tristeza, desânimo.



Este estado pode gerar uma ansiedade, uma instabilidade emocional. Mas se você faz uma respiração completa, ou outras que vamos estudar de acordo com o que quer ser trabalhado, então seu estado começa a se modificar, de repente o cérebro começa a perceber que não está tão ruim, começa a perceber que está ficando melhor.

- Assim fazendo a ponte do voluntário, consciente para o involuntário e inconsciente, pode integrar para devolver o bem estar e equilíbrio.

- Yoga união > vence cabo de guerra dos conflitos> acalmar e equilibrar a respiração é um forte instrumento para a pacificação e união desejada.

- Eco-psicologia > fala que a repressão do inconsciente ecológico gera a loucura coletiva. A psicologia investiga o inconsciente: Freud falava que a repressão à nossa natureza biológica, traz transtornos psíquicos, como a histeria que foi a doença psíquica do século 19.

- A Eco-psicologia vai tratar do custo psíquico da nossa separação da natureza. A civilização/cultura é fruto da mente e a civilização se descolou da natureza, e criou um ambiente hostil, com prejuízo à qualidade de vida. Isso traz muitos desequilíbrios. Na civilização aprendemos a ter o respeito pelo outro (direitos, ética), mas não incluímos a ética em relação à natureza. Houve um afastamento do ambiente natural, a matriz da vida. E cada um de nós, inseridos neste processo civilizatório, onde a mente sofre vários condicionamentos, nos afastamos no nosso estado natural do ser. Não se trata de negar a civilidade que foi um desenvolvimento da sociedade. Mas resgatar o elo perdido com o estado natural, de mais equilíbrio e uma capacidade de autocura da natureza. A respiração vai nos ajudar a reencontrar o estado natural do ser e quando isso acontece não precisamos fazer mais nada, só deixar a respiração acontecer, refletindo o estado natural do Ser > Yoga(união) > Saraja (espontaneidade)

- PRANAYAMA > PRANA= ENERGIA VITAL - YAMA = CONTROLE
- AYAMA = EXPANSÃO

Reflexões de Ramana Maharishi

A respiração e a mente surgem da mesma Fonte, e quando uma delas é controlada, a outra também fica controlada

O controle da respiração pode servir como uma ajuda, mas por si mesmo nunca pode levar ao objetivo. Enquanto você pratica mecanicamente procure deixar a mente alerta.

***O pensamento do eu também submergirá junto com a respiração
O método contém em si a observação da respiração. Quando observamos de onde o pensamento surge, estamos observando também a respiração***

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA RESPIRAÇÃO (segundo Antônio Blay):

- 1- Respiração profunda completa: Expressão da personalidade total
- 2- Respiração rápida: estado de agitação
- 3- Respiração lenta: pouco movimento de imagens mentais e idéias
- 4- Respiração irregular: contradição nas emoções.
- 5- Respiração rítmica: concentração e unidade do corpo – mente e emoções. Firmeza e segurança.
- 6- Polarização: Equilíbrio das energias ativas e passivas através das narinas direita e esquerda.

*PATÂNJALI, NOS YOGA SUTRAS, ORIENTA A SUSPENSÃO PROLONGADA DA RESPIRAÇÃO, A FIM DE DIMINUIR SEU RITMO ATÉ O RITMO FIQUE MAIS CALMO E ESTÁVEL.



- 7- **Inspiração (puraka):** assimilação do que precisa. Autoafirmação.

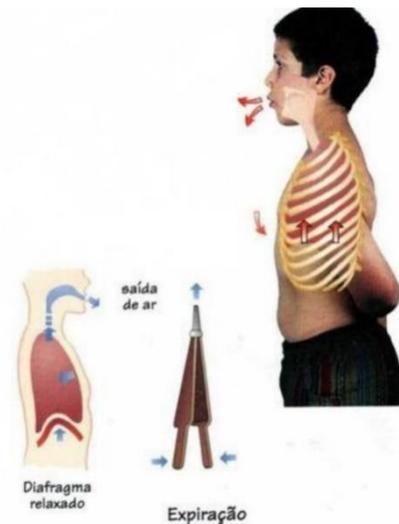


- Natural: reflete atitude aberta, harmonia com o mundo e aceitação.
- Forçada: ativa, reflete a afirmação interior. Reforço da segurança.
- Insuficiente reflete, o temor em pedir, aceitar. Bloqueio. Vive na superfície da personalidade
- Abrupta, reflete a ânsia de colher, de ter. Autodefesa

“Exercícios respiratórios podem ajudar a criar a recuperação e a fomentar imagens que rejuvenescem a mente, o prana que inspira promove o surgimento de formas de ser novas e inspiradoras” (Swami Saranadanda. Os segredos da Respiração. Publifolha. SP. 2009. P. 50)

8- Expiração (rechaka): expansão da personalidade. Entrega. Desapego.

- Completa sem esforço: reflete entrega, expansão de si mesmo, generosidade, abnegação.
- forçada-ativa: reflete atitude dominadora e individualista, distanciamento das pessoas e do mundo.
- Insuficiente: reflete o temor da entrega. Quer guardar algo.
- Abrupta: reflete a agressividade, o protesto.



9- Retenção com ar (antara kumbhaka ou Ret. interna): assimilação e conservação da energia, equilíbrio -estabilidade

- a. sem esforço: reflete a absorção e concentração de energia. Vitalização.
- b. Com esforço: reflete o temor de sair de si mesmo. Quer reter neuroticamente. Quer segurar algo. Tentativa de repressão.

****Os taoístas também praticavam a retenção do ar com o pulmão cheio para se obter vida longa. O objetivo era prolongar a vida no corpo e curar as doenças. Com o pensamento a “absorção do sopro” é conduzido às vísceras, liberando a circulação de energia para a saúde.***

Já no yoga, o objetivo não se restringe somente ao aumento da vitalidade, mas “a concentração espiritual e penetração da consciência nas zonas que lhe são inacessíveis.” (Mircea Elíade em Yoga: imortalidade e liberdade. Ed. Palas Athena. Pag. 62)

10- Retenção sem ar (sunyaka ou bahya Kumbhaka –ret. externa): estado de vazio – ausência, alheamento.

- a - Sem esforço, reflete a abstração, receptividade para o novo.
- b- Com esforço, reflete a fuga para o inconsciente- negação da vida.

Respiração e presença



- Consciência da respiração conecta com o presente e produz auto-consciência.
- A concentração na respiração ajuda a reduzir o turbilhão da mente e neutralizar seus desequilíbrios
- Entrega permite que o corpo redescubra a respiração natural que por sua vez vai devolver o equilíbrio orgânico e estado de paz.
- Upanishads e Yoga Sutras recomendam o

domínio respiratório para a diminuição da turbulência da mente

- Iyengar diz” a expiração esvazia o cérebro e pacifica o ego, trazendo-lhe a serena humildade”

- Segundo ele “Se há ansiedade no corpo, o cérebro se contrai. Quando ele relaxa e se esvazia, se desprende de temores e desejos”.

- Já a inspiração, como ensina o mestre, deve ser longa, sutil, profunda e uniforme. “Ao retermos a energia inalada, a energia é totalmente absorvida e se distribui por todo o sistema pela circulação sanguínea. A lenta descarga do ar durante a expiração elimina todas as toxinas. A pausa depois da expiração, de acordo com a capacidade de cada um, remove e libera todas as tensões”.

- Respiração = vida

- Respiração = energia

- Através da respiração podemos ficar mais vitalizados fisiologicamente e psicologicamente

- Sentir a respiração = sentir a vida

- Consciência da respiração aumenta a consciência do Ser

- A respiração te devolve a consciência de si e sua relação com o universo

- Aquilo que tudo permeia, penetra o seu corpo e toca o seu íntimo

- Consciência fisiológica e energética da respiração: sentir as ondas que movimentam o tronco, sentir todas as células respirando. Seu corpo sendo nutrido.
- E você permite que a vida te fecunde com a força vital
- O ritmo da respiração em unidade com o ritmo cósmico.
- Não é aprender a respirar, mas lembrar da respiração natural.
- Deixar que a respiração aconteça
- Ajudar o corpo a resgatar a respiração natural para frear o processo de aceleração provocado pelo stress. Auxilia em casos de fobias e ansiedades.
- Escola de Medicina da Universidade de Boston, em pesquisa recente, comprovou que a prática de Yoga eleva o nível de ácido gama-aminobutírico (Gaba)- um neurotransmissor que inibe estímulos nervosos da mente. Por isto, Yoga está sendo indicado para tratamento de depressão e ansiedade, transtornos que são associados a níveis baixos de Gaba.



PRANA E CHAKRAS



Para entender o poder da respiração no Yoga é necessário compreender o conceito de Prana, ou alento vital.

É “aquele que move”, “aquele que vibra” (spand yat) “aquele que circula” (yat sancarati). O prana é entendido no Yoga como correntes de energia que animam o corpo. O fluxo respiratório é uma das manifestações dessa energia e está vinculada às outras. Por ser a respiração a única via em que a vontade pode agir diretamente, sua atuação pode interferir no processo das outras correntes energéticas.

Se a ciência ocidental entende que a respiração é a condição básica da vida, o Yoga amplia esse conhecimento para a noção da energia que está em tudo e anima toda a existência. É a deficiência dessa energia que traz a doença.

Pranayama (controle e expansão da energia primordial), como diz Swami Sivananda, é o meio através do qual o yogue tenta realizar no seu pequeno corpo a totalidade da vida cósmica e tenta atingir a perfeição alcançando todos os poderes do universo (siddhis).

Seus vários exercícios e treinamentos são dirigidos a este fim. O sádha (praticante) aprende a canalizar estas correntes de energia através da consciência e respiração para alcançar saúde, se auto-controlar e mergulhar nas profundezas da mente e nas dimensões elevadas do universo.

Prana significa energia primordial; Yama, disciplina, controle e Ayama, expandir. Então pranayama é o direcionamento da energia vital para expandi-la.

Segundo Sivananda, o prana é a soma total de energia contida no universo. É a soma total das forças da natureza. É a totalidade das forças e poderes latentes que estão ocultos no homem e que se encontram por toda a parte em torno de nós. Calor, luz, eletricidade, magnetismo, são manifestações do prana. A vibração dinâmica das partículas atômicas, as forças elementais da natureza – luz, calor, magnetismo, eletricidade, força gravitacional.

O prana é o substrato energético do nosso corpo físico, a bionergia, reguladora das funções orgânicas e físicas. É a matéria sutil do sistema nervoso, portanto, a rede do sistema nervoso é a expressão material de prana. Prana é vida. Extraímos o prana da luz e calor do sol, dos alimentos, da água e principalmente do ar.

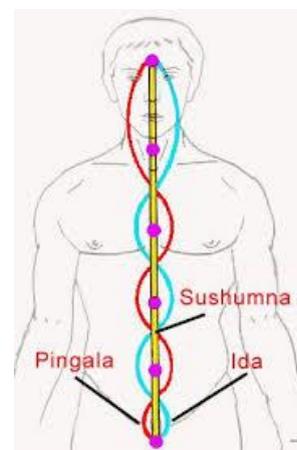
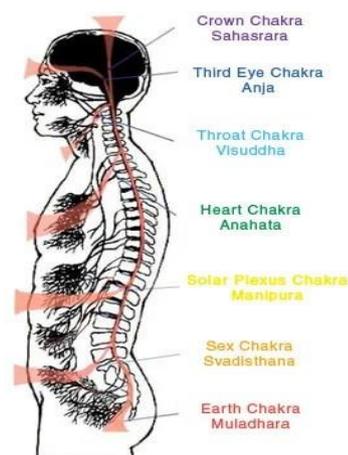
“O ar tece o universo “

“A respiração tece o homem”

(Atharva Veda, X:2.13)

O prana alimenta os sete centros de energia (os chakras), que têm raízes ao longo da coluna vertebral e se afluem na área frontal do corpo.

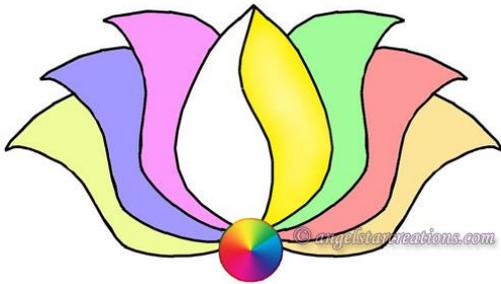
A energia vital circula por Sushumna, um canal de energia central que passa pela coluna e leva a energia até o alto da cabeça. Formada por três camadas concêntricas: a sukshumna, que é a camada exterior, o vajara ou vajriuni e o chitriní, no interior delas. E também pelos nadis Idâ e Pingalâ, que entrecruzam a coluna, subindo e descendo e que correspondem às polaridades energéticas, passivas e ativas. Idâ é a polaridade passiva e fria, começa na base da coluna e termina na narina esquerda. Pingalâ é de polaridade ativa e quente, começa na base da coluna e termina na narina direita. Portanto, a narina esquerda é de polaridade passiva, a direita é ativa. O objetivo é a união do pólo estável da cabeça (correspondente a Shiva) e do pólo dinâmico da base da coluna (correspondente a Shakti).



BRAHMANDANDA: REPRESENTA OS NADÍS QUE ENTRECruzAM A COLUNA



A respiração ajuda a liberar o fluxo de energia que passa pelos nadís que vão atuar no desbloqueio dos chakras.



Chakra significa roda (Kendra). São centros de captação, armazenamento e processamento da energia vital, denominada Prana. Localizados no corpo sutil, tem aparência circular e brilhante, como se fossem pequenos “Cd’s” que giram no sentido horário, sendo responsáveis pela saúde física e psíquica da pessoa. Sua configuração vibracional diz respeito à

personalidade.

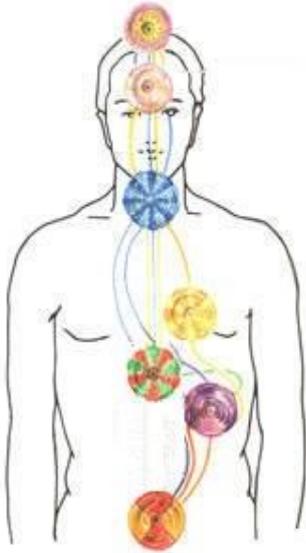
Uma vez ativados, também ampliam o poder pessoal e a consciência, pois são como janelas para outras dimensões. Os centros psíquicos superiores podem trazer o conhecimento do mundo supra-físico e despertar a consciência suprema, na qual se harmoniza o microcosmo com o macrocosmo, o indivíduo com o universo.

Os três primeiros chakras dizem respeito à relação da pessoa com o mundo material e instintos de sobrevivência. O primeiro guarda uma poderosa energia, a Kundalini, representada por uma serpente adormecida que, quando desperta, se eleva desbloqueando os outros centros de energia. Mas essa poderosa energia não deve ser ativada pela própria pessoa porque pode desenvolver nela uma força fora de controle, gerando um desequilíbrio sexual e moral, desestruturando a integralidade do seu Ser. As tradições tântricas dão muita ênfase no despertar da kundalini para o desenvolvimento dos chakras.

No entanto, manipular estes primeiros chakras com a mente ou a respiração, não é o suficiente para a verdadeira ascensão. Os próprios textos antigos do yoga mencionam em vários momentos que o portal para os planos sublimes está no coração, justamente onde começam os chakras superiores que despertam os sentidos espirituais. Quando nos harmonizamos internamente, através do calor do amor, ascendemos a chama que nos impulsiona à elevação da consciência para a integração com o Eu divino. Esta força cósmica, que detêm a sabedoria do universo e da energia que imanta a vida, sutilmente atua em nós, desbloqueando o que precisa ser desbloqueado, abrindo as portas necessárias ao nosso crescimento, o princípio que habita em nós.

Nos faz lembrar de nossa origem, nos apontando o caminho de volta à morada original. Portanto, o desenvolvimento dos chakras coincide com a evolução espiritual através da integração com o Eu divino. Vamos então à descrição destes:





- **O primeiro Chakra** se localiza na base da coluna, seu nome é *Muladhara* (suporte da base), a cor vermelha e laranja, possui quatro pétalas ou raios e rege as glândulas sexuais, bexiga

- **O segundo chakra** fica abaixo do umbigo, seu nome é Svadhisthana (o fundamento de si mesmo) possui seis pétalas, de cor laranja e rege as glândulas sexuais. Está associado ao prazer e à sexualidade.

* Outras escolas ocidentais, como a Teosofia, consideram o primeiro e o segundo como um só, devido à sua proximidade e íntima relação. Já o segundo chakra, é chamado de *esplênico*, fica em cima do baço contendo seis raios (vermelho/alaranjado, verde, amarelo, rosa, violeta e azul), rege as glândulas suprarrenais, o funcionamento dos rins, baço e pâncreas. O Chakra esplênico recebe a energia vital do sol durante o dia e distribui para os outros centros energéticos à noite.

-**O terceiro chakra** fica no plexo solar, um gânglio do sistema nervoso autônomo, localizado na boca do estômago, fundamental para a saúde do corpo, seu nome é *Manipura* (cidade da jóia), sua cor verde e amarela. Possui dez pétalas e rege o estômago, fígado e intestinos.

-**O quarto chakra** se localiza no coração, seu nome é *Anáhata* (o som não produzido), refere-se à música do coração que traz harmonia, de doze pétalas douradas e miolo rosa, rege o coração, os pulmões, a glândula timo; quando desenvolvido, desperta o amor divino e traz harmonia e sabedoria, uma vez que possui uma ligação direta com o coronário no alto da cabeça, o que significa o equilíbrio da razão e sentimento.

-**O quinto chakra** fica na garganta, seu nome é *Vishúdhá* (o centro da pureza), de cor azul púrpura, que se torna violáceo quando está em desenvolvimento, possui 16 pétalas, rege a glândula tireóide, a voz, ouvidos, a laringe e faringe; quando desenvolvido desperta a criatividade e a clariaudiência.

-**O sexto chakra** fica no centro da testa, seu nome *Ajñá* (centro do comando), de cor branca e rosa claro, ou lilás possui 98 pétalas e rege a glândula hipófise; quando desperto desenvolve a intuição, clarividência, a consciência cósmica e o profundo auto-conhecimento.

-**O sétimo chakra** fica no alto da cabeça, seu nome é *Sahasrara* (lótus de mil pétalas), de cor predominantemente violeta, mas também dourado, branco e rosa (dos chakras anteriores). Rege a glândula pineal. Possui mil pétalas e quando desperto abre o canal para a total integração com o absoluto.

OBS: Existem várias interpretações a respeito das cores dos Chakras, dependendo da escola. Algumas colocam os chakras na progressão das cores do arco-íris, outras de tradição tântrica hindu, colocam o chakra manipura (plexo solar) com a cor amarela, o cardíaco com dourado, o laríngeo com azul índico e o frontal, branco. As cores mencionadas neste texto tem como fonte um profundo conhecimento esotérico, que não se baseia somente em livros.

Podemos usar a visualização das cores para ativar os chakras. É possível ainda se usar uma só cor em todos eles. Por exemplo, o dourado para ativar, o verde para curar e o violeta para purificar.

Esta energização é útil para ajudar a desbloquear os chakras. Os textos do Yoga fazem referência a três principais obstáculos, ou nós, chamados de *granthis*, que impedem a livre circulação da energia que bloqueia os chakras: o brahmagranthi, localizado no *muladhara*, o vishnugranthi, localizado no *anáhata* e rudragranthi, localizado no *ajña*, que correspondem respectivamente às dificuldades de lidar com a sobrevivência material, do corpo; a obstrução do amor divino pelos sentimentos como rancores, mágoas e ódio; finalmente a obstrução da mente para alcançar a verdade velada pela aparência.

Existem ainda outros chakras menores, os *marmans*, distribuídos pelo corpo, como nas mãos, pés, cotovelos, ombros e joelhos. Eles são liberados através de movimentos corporais, como o pavana muktásana, a respiração e a visualização de pontos de luz neles.



Ares vitais

Outra concepção energética importante, para entendermos os fundamentos dos pranayamas, são os vayus ou ares vitais. O ar se manifesta como prana, o sopro vital que se divide em cinco alentos “orgânicos” :

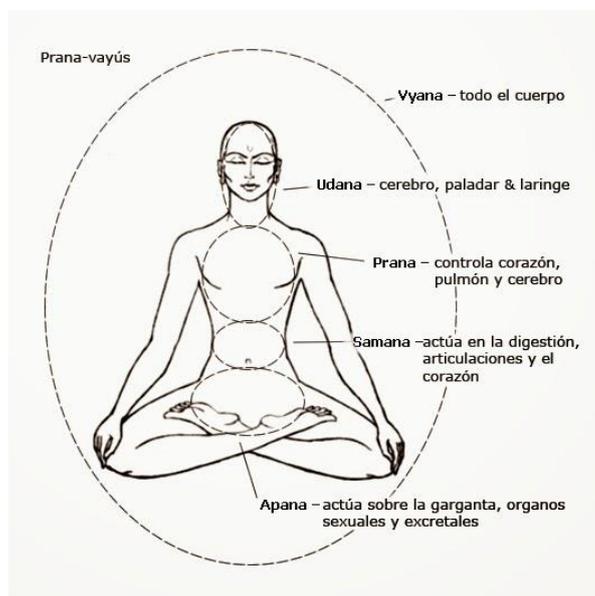
1) Prana – com sede no coração ou alento de dianteira; assegura a respiração, extraindo do meio ambiente a vitalidade que o corpo precisa. Tem a função de absorção. Corresponde a força centrípeta

2) Apana – com sede no ânus ou alento descendente; regula funções de excreção e parto, aliviando o organismo daqueles elementos desnecessários. Corresponde a força centrífuga

3) Samana – com sede no umbigo ou alento concentrado; funções de digestão e assimilação dos alimentos, banha o abdome, vitalizando o aparelho digestivo, o fígado, baço, Pâncreas e rins.

4) Vyana - com sede no corpo inteiro ou alento difuso; função da circulação sanguínea e sistema nervoso motor.

5) Udana – com sede na garganta ou alento descendente; permite a palavra e deglutição.



Os pranayamas, controle da respiração associado aos bandhas (contrações), a exemplo do kumbhaka bandha pranayama e bandha traya, interferem nestas correntes. Veremos melhor sobre eles, no próximo módulo onde veremos os Bandhas e Mudrás.

Quando atingimos um estado de relaxamento podemos sentir o fluxo vital fluindo no corpo e a mente se expande. Podemos constatar isto quando sentimos a capacidade da respiração se ampliar. É como se pudéssemos sentir a respiração no corpo todo. Então a energia vital se manifesta em toda a sua plenitude.

Energia e Evolução Humana

Tudo na vida e no universo é energia. É o que comprova hoje a física quântica, ao dizer que matéria é igual a energia ($Mc=E^2$). Mas as antigas filosofias orientais já possuíam este conhecimento. Temos o Ki na China, o Prana na Índia, Hayyah em Israel. Também, no ocidente, Paracelso falava do fluído vital e Newton do fluído elétrico magnético. A constatação de que algo anima a vida e cria um magnetismo que faz as coisas se moverem é um fato que, intuitivamente, as civilizações mais antigas sabiam. Um fato que a ciência hoje chama de bioenergia.

Para os indianos, o mundo manifesto é Shakti ou Prakriti (energia) que interage com Purusha ou Shiva (consciência). A interação da consciência e energia provoca o fenômeno da vida e uma força que impulsiona a evolução. Neste caminho evolutivo, vamos encontrar uma escala de energias densas e sutis (tamas, rajas e sattvas - densidade, atividade e luminosidade). No nosso corpo, vamos encontrar sete centros principais de energia, os chakras, que vão reger a saúde física e psíquica e também diagnosticam a nossa relação com a vida e o nosso grau de amadurecimento espiritual.

A energia humana é movida pelos pensamentos, sentimentos, solidariedade, compaixão, determinação. Pelo fato de não se poder medi-la, nem sempre se dá o devido valor. Mas é justamente a energia que dá vida e satisfação.

Podemos ver nos chakras, o caminho da evolução humana – passamos da busca do prazer e satisfação física dos três primeiros chakras, à alegria serena e interna do chakra cardíaco, à criatividade e poder no laríngeo, à intuição no frontal, à bem aventurança no coronário que é a porta da iluminação, onde alcançamos a consciência universal, sendo esta, a grande contribuição para a evolução humana.

Chakras

Sua relação com a vida e com a evolução

Os três primeiros chakras - *Muladhara*, *Swadisthana*, *Manipura*- são responsáveis pelas funções dos órgãos do abdome e baixo ventre. Psicologicamente, estão relacionados com a lei da sobrevivência humana, a segurança e a conservação do indivíduo, a posse, as auto-defesas, os medos, a agressividade, a busca pelo prazer, a sexualidade e a preservação da espécie, a competição, o orgulho e a vaidade. Os sentidos do olfato, paladar. Destes, o chakra fundamental está vinculado com a segurança material, a sexualidade e o poder. Poder este que atinge sua magnitude quando chega ao laríngeo.

O esplênico está vinculado com a mediunidade de desobsessão, a leitura de cartas, a Umbanda. Já o plexo solar está ligado a recepção energética do ambiente e as reações emocionais. Muitas escolas relacionam o segundo chakra com a sexualidade, mas o consideram localizado nas gônadas sexuais e não no plexo esplênico, na altura do baço.

Em desequilíbrio, os três primeiros chakras podem desenvolver psicopatologias como: paranóia, ansiedades, neuroses, distúrbios sexuais, megalomania, complexo de inferioridade. Na psicanálise estão vinculados às fases oral, sexual e edipiana (eficiência).

Além dos três primeiros chakras, existe ainda, entre o primeiro e o segundo chakras, o Hara. O ponto onde se canaliza a energia vital e a coragem. É o pico de ação das artes marciais. Já o Yoga chama este centro de kanda, o ponto onde se distribuem uma rede de 72 mil canais de energia (nadis).

O *Anahata*, quarto chakra, é a porta que se abre para a **evolução**. É a chave para abrir esta porta é o perdão, para que se expresse o amor, a compaixão e tolerância. O chakra cardíaco desenvolvido vence a condição humana e ajuda a equilibrar a sexualidade, como também o instinto de sobrevivência, permitindo que a paz floresça entre os homens. É a “sede do amor”, que proporciona a abertura para a percepção Divina. Por isto, vários textos do Yoga, como os Upanishads, os Yoga Sutras de Patânjali, mencionam o coração como o portal para se alcançar planos superiores e encontrar a luz do Ser.

A harmonia dos sentimentos gera bons pensamentos e criam na pessoa uma boa vibração positiva que ajuda a equilibrar todos os chakras. O chakra cardíaco é o porto do bem, onde se ancora a chama crística, ou centelha divina, que nos faz cruzar o oceano divino da bem aventurança. Dão - se muita importância à Kundaliní, a serpente adormecida no muladhara chakra, que, quando desperta, sobe desbloqueando os outros chakras. Mas a chama Crística, guardada no cardíaco, é a mais importante e mais poderosa, pois proporciona em nosso íntimo, a renovação necessária para seguir a verdadeira senda evolutiva e possibilita que os outros chakras se desenvolvam de maneira natural, segura e equilibrada.

O chakra cardíaco, vinculado ao frontal e coronário, passando pelo laríngeo, transforma conhecimento em sabedoria.

Enquanto o *Anahata* é a sede do amor, o *Vishudha* é a sede a criatividade e do poder. É responsável pelo carisma, pelo magnetismo pessoal. Artistas e grandes líderes possuem este chakra desenvolvido. O laríngeo se interliga, através do tronco, com chakra fundamental e cardíaco. Desta forma, se os sentimentos forem ruins, os pensamentos também serão e o poder investido para manipulações e invertido para o mal. Hitler, que tinha o laríngeo desenvolvido, é um bom exemplo do poder pervertido.

Este chakra mal desenvolvido (laríngeo) está relacionado com o desequilíbrio moral e sexual, por ter ligação com o chakra fundamental. Ou seja, o instinto desgovernado. Mas se bem desenvolvido, abre para a inspiração, criatividade, confiança, o dom da fala e da audição espiritual.

O Ajña chakra, sexto centro energético, é o centro da compreensão elevada, da intuição reveladora, da união da mente humana com a mente divina, dos sonhos telepáticos. O sexto sentido. A visão oculta que mostra o que há por trás das aparências. O pensamento espiritualizado, a filosofia, o saber superior, o refinamento intelectual. O chakra frontal permite que a mente humana limitada, vislumbre o universo. Quando obstruído, a pessoa não consegue perceber a realidade suprema, aquilo que está além do que é chamado concreto. A mente fica presa pela realidade grosseira e não enxerga o sentido da existência em seu aspecto mais sutil: Que a vida material é uma passagem e que a alma continua sua jornada evolutiva, mesmo desfazendo-se do corpo.

O último chakra, o *Sarashara*, é a porta para o infinito, a abertura para que a luz da consciência cósmica se manifeste. Manifestando a consciência da unidade, da interligação com o Eu Divino. Como diz os Upanishads, o portal da união do eu finito com o eu infinito. A superação completa do ego para ser um só com Deus. Desta forma, a gota se transforma no mar; uma estrela, no universo.

No *sarashara* chega-se à libertação plena, a iluminação. O ser humano torna-se um ser divino e a história deste plano evolutivo denso, chega ao fim, para se começar outra história em planos de vida melhores no universo, num retorno à casa do Pai e Mãe Cósmicos, sendo um filho das estrelas e irmão do universo.

Os quatro chakras superiores estão relacionados com o tato, audição e visão. Quando desequilibrados geram psicopatologias como psicose maníaca, psicopatia, sociopatia, depressão, alucinações, delírios.

Para se desenvolver os chakras superiores precisamos usar a vibração em alta frequência como a sabedoria e o amor. As vibrações de maior frequência aplacam as de menor frequência. Portanto, se nos harmonizarmos internamente e deixarmos o amor divino brotar em nossos corações e se desenvolver em frutos de sabedoria, que trazem a paz, a serenidade e a força. Podemos vencer as energias inferiores como o ódio, o ciúme, a inveja, a posse, a vaidade, o orgulho e a ira. A evolução só é possível com a renovação interior. Nesta trajetória, os pensamentos e sentimentos positivos, que emitem boas vibrações, são nossos melhores aliados.



Prana Vidya

Na ciência da respiração yogue, o prana possui mais importância que o oxigênio, pois alguns Yogues são capazes de ficar um bom tempo sem respirar, mas sem prana o fio da vida, se esvai.

Durante o desenvolvimento embrionário, os cinco pranas são criados (vayus ou ares vitais que regulam a respiração, a circulação e sistema nervoso, as excreções, as funções digestivas e a deglutição). Ao longo da vida, somos sustentados pelo prana, seja no estado de vigília, sono ou sonhos. Mas é no quarto estado, o do sono profundo (Turya) que os pranas comuns são suspensos para a produção do prana sutil (sukshma).

No dia a dia, o estado de consciência densa entorpece o prana e a consciência. Portanto, como nos lembra Patânjali, a regulação do prana pode controlar a mente, devolvendo o equilíbrio, ou seja respiração tem o poder de pacificar a mente.

Como explica o swami Niranjanananda Saraswati do Bihar of School da Índia, para o Tantra, a expansão da consciência é igual a liberação de energia. A liberação da consciência em relação às limitações da individualidade. A liberação da energia é a chave para alcançar estados super-conscientes. O método para se libertar Shakti (energia) da mente é o pranayama e o prana vidya que tem o objetivo de ativar os potenciais adormecidos da mente.

Já para o Samkhya, Purusha é consciência, atenção, Prakriti é energia manifesta. Sendo a consciência inerte e observadora e o prana ativo, um não funciona sem o outro. O prana e a consciência cósmica são responsáveis pela manifestação do universo. Consciência e energia promovem a vida. Energia sem consciência é desgovernada. Consciência sem energia possui a visão, o entendimento, mas não consegue agir. No Tantra, o equilíbrio destes dois princípios é representado pelo casamento de Shiva e shakti (o princípio masculino, a consciência e o princípio feminino, a energia).

Na polaridade da criação, prana e consciência são dois pólos da mesma força. Sua união gera a criação, sua separação a dissolução. No Yoga, o corpo humano possui dois elementos, a força vital e a força mental. Quando estas duas forças se equilibram e trabalham juntas, a vida flui e quando se desequilibram a doença se manifesta.

Na ciência da respiração, as energias que se polarizam e se complementam também aparecem como *Idá* e *Pingalá*, as correntes passivas e ativas que entrecruzam a coluna

vertebral, através de shushunma (canal central). Elas se originam no muladhara (fundamental) e tem como o ápice o ajnã chakra(frontal).

A força vital e mental ativa as células do corpo. Quando elas se unem geram uma força que promovem a liberação de energia que expande a mente e levam ao conhecimento.

“Não acredite que a mente é somente um amontoado de hábitos, ou de uma coleção de sanskãras. Não é satã ou uma mera entidade psicológica.

Mente é consciência. Uma substância que possui potencialidade infinita nas suas profundezas. É a totalidade de karmas, pensamentos e emoções.

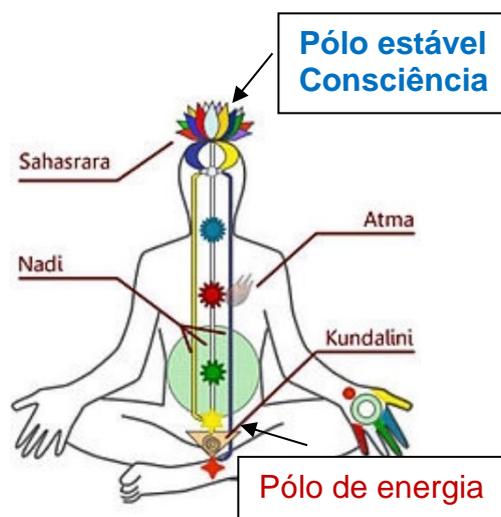
Uma vez que você aprende a lidar com a mente através da prática do Yoga, você terá a capacidade de lidar consigo mesmo como um mestre e não seguir seus caprichos e desejos como um escravo”, diz o swami Niranjanananda.

Ele ressalta que a mente não deve ser suprimida porque é força, mas deve ser domada para que a evolução siga seu curso. Para não nos comportarmos como os animais, precisamos equilibrar o prana e purificar a mente.

A força vital que possuímos em nós vem do prana universal e nossa mente tem origem na mente universal. Usando o prana para libertar a mente podemos chegar ao conhecimento das camadas mais sutis do nosso ser. A prática do pranayama leva ao **prana vidya**, o conhecimento do caminho da energia que conduz à consciência maior de si mesmo e do universo.

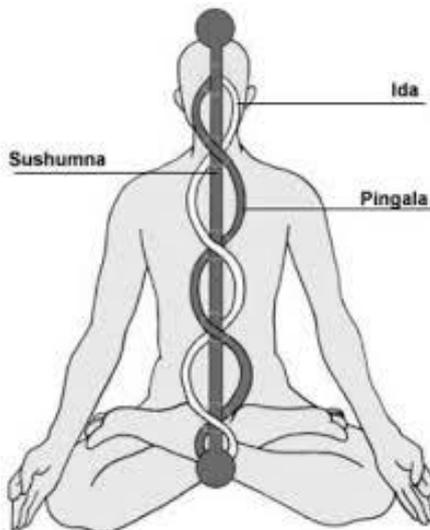
Resumo da aula Aspectos energéticos dos Pranayamas

- Ciência oriental explora campo da consciência e energia
- Yoga: União da consciência e energia
- Pranayamas: Domínio da respiração para expansão da ENG e CONS.
- Uma das primeiras ferramentas do yoga para aumentar discernimento
- Desbloqueio energético que desobstrui a mente
- Elemento ar: Contato com espaço e fluído universal
- PRANA
- Corpo físico: Revestimento etérico
- Alma encarna no corpo através do fluído universal
- Apropriação da energia vital pela personalidade
- SN parte material do prana



- Corpo prânico: **Nadís e Chakras.**

- Registros energéticos das manifestações psíquicas

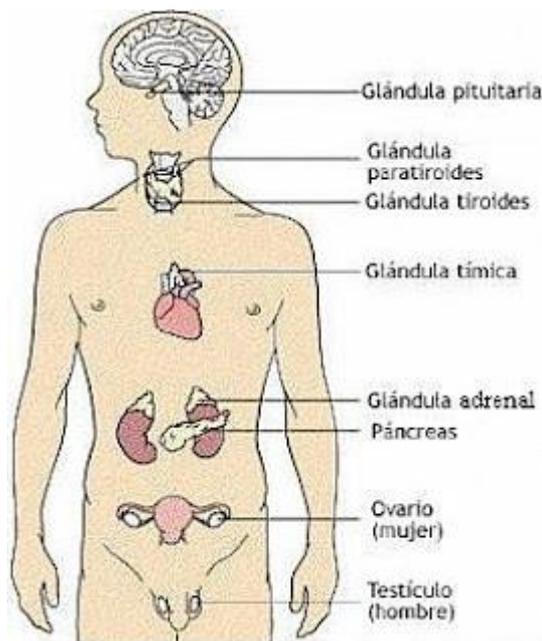


- NADÍS

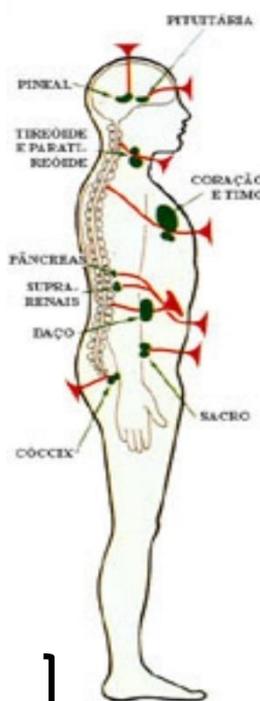
- SN Central (Sushumna) – SN Parassimpático (Idá) – SN Simpático (Pingalá)
- Idá Começa do lado esquerdo do Muladhara, termina tb do lado esq. do Ajña.
- Pingalá começa do lado direito do Muladhara e termina tb no lado dir. do Ajña. E dentro do susshumna, corre um Nadi mais sutil: Chitra de dentro dele outro mais sutil ainda: Brahma

- CHAKRAS

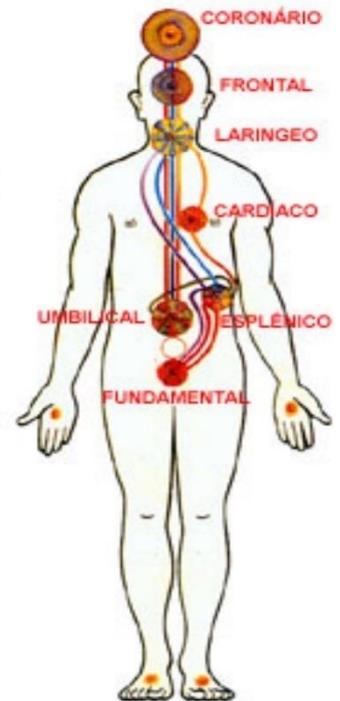
- Glândulas endócrinas
- Características psíquicas e comportamentais



GLÂNDULAS ENDÓCRINAS



SISTEMA DE CHAKRAS



**Equilíbrio dos chakras: Falta e excesso.
Purificação da energia do chakra: favorece
renovação da consciência e equilíbrio psíquico
relacionado**

“No curso natural da evolução tais centros se tornam mais ativos até atingir todo seu potencial” Satyanada



• **1º Muladhara (Chakra raiz):**

- **4 Raios/pétalas.** Vermelho e laranja. (Satyananda>vermelho)
- Preservação das espécies
- Instinto sexual e segurança.
- Elemento terra > Faro.
- Símbolo quadrado dentro do círculo > terra, triângulo invertido > shakti (energia)
- Glândulas sexuais
- Localização: cóccix. Satyananda > períneo
- Bija mantra: **Lam**
- Brahma granthi (nó energético)



• **2aº Swasdhistana (morada própria) versão indiana:**

- **6 Raios/pétalas.** Laranja (Satyanada> vermelho)
- Desejo, paixões. Sexualidade
- Elemento água > Paladar.
- Glândulas sexuais e rins
- Localização: abaixo do umbigo. Satyananda > cóccix. 1º e 2º plexo coccígeo.
- Contém poderosas forças inconscientes e irracionais/barreiras para elevação da kundaliní. Registro do karma do passado e presente (Satyananda)
- Poderes paranormais
- Bija mantra: **Vam**



- **2bº Esplênico (segundo escolas esotéricas ocidentais)**

- **6 Raios:** amarelo, verde, azul, rosa e violeta. Recebe a energia do sol durante o dia e distribui para outros chakras. Mediunidade terrena (dimensões telúricas)
- Localização: Plexo esplênico
- Baço/pâncreas e rins

- **3º Manipura (repleto de jóias)**

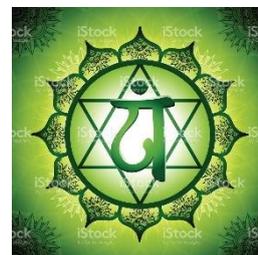
- **10 Raios/pétalas.** Amarelo e verde (satyanada>azul escuro)
- Estômago, fígado, intestinos.
- Auto-afirmação, vontade, competição.
- Elemento fogo (fogo digestivo)> Visão.
- Localização: Plexo solar. Satyanada > umbigo
- Desperta consciência de Jíva atma (consciência da alma individual) > saída da dimensão animal. Sai da inércia material
- Bija mantra: Ram



“Os três Chakras inferiores - muladhara, svadhisthana, manipura -relacionam-se diretamente com os sentidos e com a consciência que governa o corpo físico e, funcionando num mundo fenomênico, a mente desses três chakras está vinculada à Lei do karma” Satyananda

- **4º Anahata (Inviolado - invicto - som imaterial)**

- **12 Raios/pétalas.** Dourado com o miolo rosa. (Satyananda>vermelho)
- Sublimação dos sentimentos:
 1. Perdão no lugar da vingança
 2. Tolerância no lugar da violência
 3. Amor incondicional como redenção do egoísmo
- Sede da chama Crística, natureza Búdica, centelha divina
- Abertura para os planos divinos. Transcende a existência mundana
- Satyananda orienta a correção dos pensamentos e conceitos para que o poder dos sentimentos, manifestem o poder positivo da vontade.
- Alegria, imunidade.
- Elemento Ar >Tato
- Glândula Timo
- Bija mantra: Yam – Mantra Shanti Om
- Vishnu Granthí



- **5º Vishudha (Centro da pureza)**

- **16 Raios/pétalas.** Azul índico que se transforma em violeta quando em desenvolvimento. (Satyandanda> lilás)
- Criatividade, comunicação
- Magnetismo, carisma
- Satyananda: Junto com o muladhara é a fonte dos sons básicos (soham) > conhecimento do passado, presente e futuro.



- Audição espiritual (clariaudiência)
- Relação com o 1º e 4º chakras.
- Elemento éter > Audição
- Glândula tireóide
- Bija mantra Ham

• 6º Ajña (Centro do comando)

-2 - 98 Raios/pétalas. Rosa claro e branco.
(satyananda > cinzento ou transparente)

- Intelecto superior
- Clarividência
- Olhos espirituais (3º olho)
- Janela para o infinito
- Glândula hipófise
- Ativar esse chakra antes dos outros
- Onde se ouve o guru interno, após silenciar o ego. Localizada na extremidade oposta ao muladhara, por isto se influenciam (Satyananda)
- Bija Mantra OM
- Rudra Granthi



• 7º Sarashara

- 1000 R. Violeta (com dourado e branco)
- Porta para o infinito
- Libertação das limitações da mente e corpo
- integração com o universo
- Consciência cósmica
- EU SOU UM com o universo e com o criador.
- EU SOU UM com a presença divina
- Integração plena
- Glândula pineal



Pode-se estimular os chakras com a respiração, pois ao desobstruir os nadís, liberamos o fluxo de energia dos chakras. Também pode-se usar visualizações: Disco de luz ou yantras

****Yantras= concepção mental. Yan= conceber; tra = liberar.***

Concentração no yantra, segundo escolas tântricas ajudam a tomar consciência do chakra

Considerações a respeito do segundo chakra

professor Wagner Borges

Eis aqui algumas considerações sobre a confusão que as pessoas fazem em relação ao chakra esplênico (baço) e o chakra do baixo ventre:

O chakra gênito-urinário é conhecido por vários nomes, dependendo da doutrina ou movimento espiritualista que o mencione: Sânscrito: "Swadhistana" ("Morada do Prazer");

China (Taoísmo): "Tan Tien inferior" ("esfera do elixir interior"); Japão: "Hara" ("Parte inferior da barriga"); Ocidente: "Sacro" ou "Chakra do baixo ventre" ou "Chakra sexual". Na verdade, a função desse chakra ultrapassa em muito a função genital. Ele também controla as vias urinárias e as gônadas (glândulas endócrinas: testículos no homem; ovários na mulher) e é responsável pela vitalização do feto em formação (função essa que divide com o chakra básico). Aliás, a ligação desse dois chacras é estreita demais. Isso se deve ao fato de que parte da energia kundalini (6) é veiculada do básico para dentro do chakra sacro. É por esse fator que alguns tibetanos consideram esses dois chacras como um único centro.

Devido à sua intensa atuação energética na área genital, o chakra sacro normalmente é suprimido por várias doutrinas espiritualistas ocidentais,

O chakra do baço é importante na questão da absorção de vitalidade para o corpo, mas não é um dos centros principais. É apenas um repositório energético que ajuda o chakra cardíaco a distribuir a energia pela circulação do sangue. Por isso, ele nem mesmo é mencionado na tradição iogue como um centro importante.

No corpo físico o baço é uma víscera situada ao lado esquerdo do estômago, logo abaixo das costelas esquerdas. Retém células mortas da corrente sangüínea e as destrói. Também produz glóbulos vermelhos e brancos e transporta nutrientes para as células, via corrente sangüínea. Na medicina chinesa, ele é considerado junto com o estômago como um órgão só, associado ao elemento terra.

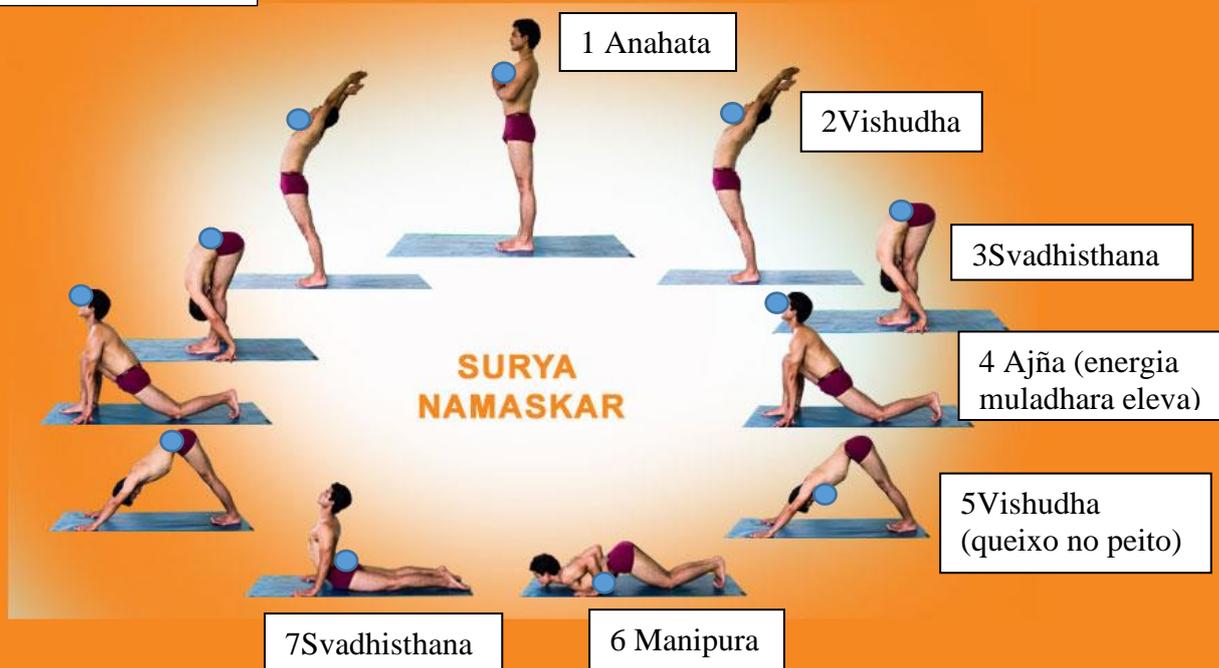
Aqui no Ocidente, quem divulgou mais a questão do chakra do baço foi Charles Webster Leadbeater, discípulo de Blavatsky, colega de Annie Wood Besant e seu colaborador direto na condução da Sociedade Teosófica nas primeiras três décadas desse nosso século. Ele era um clarividente respeitável e muito competente. Por conta do que via nos planos extrafísicos, escreveu dezenas de livros ("A Clarividência"; "O Que Há Além da Morte"; "O Lado Oculto das Coisas"; "Os Chacras"; etc).

Ele suprimiu o estudo em cima do chakra sexual (ele dizia que era um centro perigoso para o desenvolvimento espiritual da pessoa) e colocou em seu lugar o chakra esplênico.....A partir dele, outros autores ocidentais tomaram a mesma postura, esquecendo-se de que o chakra do baixo ventre não é meramente um chakra de ativação da energia sexual, mas também um centro gerador e plasmador de vida, pois é por sua ação (conjugada como chakra básico) que o feto é energizado e desenvolve-se. E é o controlador das vias urinárias (não é a toa que na tradição iogue ele está relacionado ao elemento água).

Resumindo: O chakra sacro é no baixo ventre. O chakra esplênico (derivado do inglês: "spleen": "baço") é no baço. São chacras diferentes mesmo.

Há muito mais chacras do que os sete principais. Há chacras secundários nas palmas das mãos, plantas dos pés, pulmões, fígado, estômago, orelhas, mandíbulas, ombros, joelhos, entre as escápulas (omoplatas) e espalhados por todo corpo. E, em escala menor, pode-se dizer que para cada poro do corpo há um pequeno chakra em correlação direta no campo.

Chakras no Surya Namaskar



TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS

- INTRODUÇÃO -

Etapas da respiração:

- 1) **Puraka- Inspiração:** Sempre começar a inspirar após a expiração, realizando a respiração completa, controlando o abdome para captar um maior volume de ar possível. Não se devem contrair os músculos do corpo para completar a inspiração. A tensão muscular impede a maior absorção de ar. A inalação deve ser contínua e uniforme, lenta, profunda, suave e silenciosa, salvo exceções como o Bhastrika. Devemos inalar o maior volume possível de ar.
- 2) **Kumbhaka:** A retenção do ar com os pulmões cheios chama-se kumbhaka interno ou antara e antarya Kumbhaka, com os pulmões vazios, sunyaka ou bahya kumbhaka, ou kumbhaka externo. No Antarya Kumbhaka os pulmões ficam repletos de ar e prana. É um momento de absorção das energias vitais. Para se fazer a suspensão, é

preciso reter a glote e contrair levemente a cinta abdominal. Kumbha em sânscrito significa jarro d'água, serve para elevar o tônus do organismo e estimular suas funções fisiológicas, além de proporcionar o controle da mente. No Bahya Kumbhaka o aparelho respiratório permanece vazio. Produz abstração, receptividade, leva a estados intermediários de consciência. Mas é preciso executá-lo com a atenção para evitar possíveis desmaios, devido à desoxigenação. Pessoas com problemas cardíacos, pulmonares e hipertensos devem evitar executar retenções prolongadas do ar, tanto com os pulmões cheios, quanto com os pulmões vazios

- 3) **Rechaka – Expiração:** A exalação é feita descontraindo vagarosamente toda a musculatura intercostal e diafragmática, permitindo que o abdome faça um movimento natural para dentro. Não se deve forçar a expiração, com exceção de alguns exercícios específicos. O Rechaka, da mesma forma que o puraka, deve ser completo, uniforme, silencioso e não deixar resíduos de ar nos pulmões. Relaciona-se com a expansão do ser e com o desprender-se.
- 4) **Kevala Kumbhaka** – Existem dois tipos de Kumbhaka: o Sahita e o Kevala. O Sahita está relacionado com as fases da respiração: puraka ou rechaka. Já no Kevala a respiração é retida pelo tempo que desejar, sem ser precedida pela inspiração e expiração.

Precauções na aplicação dos Pranayamas

Ao praticar os pranayamas, você estará intervindo nos nervos, coração e pulmões, além da dimensão energética. O esforço excessivo ou a execução imperfeita pode prejudicar as partes vitais. Quando se estabelece dos devidos cuidados, os pranayamas produzem efeitos positivos sem riscos ao organismo:

*Na prática dos pranayamas deve-se ter o controle do aparelho respiratório em todo o momento. Todas as fases do exercício devem ser realizadas de maneira suave e cômoda, evitando qualquer sensação de cansaço ou sufocamento. É importante aplicar medidas (mâtras) que sejam facilmente mantidas e ir progredindo natural e progressivamente.

* No rechaka (expiração) normalmente aplica-se menos esforço que no puraka (inspiração) ou kumbhaka (retenção). Se o rechaka é feito com excessiva força pode prejudicar o coração.

* O puraka e o kumbhaka realizado além da capacidade natural do indivíduo podem prejudicar primeiro os pulmões depois o coração, sendo **kumbhaka prolongado contraindicado para casos de pressão alta. Gestante também, em função da compressão da caixa torácica, deve evitar as retenções, principalmente as prolongadas.**

* Como prevenção, toda a pessoa com distúrbios pulmonares e cardíacos deve praticar os pranayamas com a máxima cautela, principalmente na prática dos kumbhakas.

* Respeitando-se estes critérios, a prática do pranayama é fonte de vitalidade para o corpo e paz para a mente, além de favorecer o desenvolvimento físico, psíquico e mental do homem.

Mudrãs aplicados nos pranayamas



* **Jñana mudrã:**
concentra a mente e a energia



* **Vishnu mudrã:**
para os pranayama alternados



* **Atma mudrã:**
Potencializa a concentração de energia



TECNICAS DE PRANAYAMAS I

- **Respiração completa:**

Toda respiração yogue deve ser precedida de expiração. E a base de todo pranayama é a respiração completa, que consiste em três partes: a abdominal (adhama), média (madhyama) e superior (Uttana).

1- **Respiração abdominal (adhama):** Deitada ou sentada, levamos as mãos ao abdome, relaxamos o diafragma e inspiramos deixando que a parede abdominal seja arqueada para fora, enchendo de ar a parte inferior dos pulmões. Na expiração, a parede abdominal encolhe-se, expelindo o ar dos pulmões. Nesta respiração abdominal, só os lobos inferiores e médios dos pulmões e se enchem de ar e só o abdome executa o movimento ondulatório, ao passo que o peito permanece imóvel. O diafragma (músculo que separa o abdome do peito) apresenta uma superfície côncava. Quando movimentada no ato da inspiração, pressiona os órgãos abdominais, impelindo o abdome para fora e, na expiração o procedimento é o oposto, ele sobe e o abdome volta a posição realizando uma ligeira contração.

Desta forma, a respiração abdominal é importante quando se fala em resgatar a respiração natural e profunda e também para iniciar a respiração completa yogue.

Efeito terapêutico: Relaxa o coração, reduz a pressão arterial, estimula a digestão e a atividade intestinal. Proporciona massagem interna em todos os órgãos do abdome. Acalma e elimina dor de cabeça.

**A respiração abdominal auxilia o aluno que não tem ainda controle da respiração e em situações de estresse e ansiedade, atua para devolver ao praticante este controle para realizar uma prática de ásanas, meditação ou outro pranayama que envolva maior controle respiratório. Por tornar a respiração mais tranqüila é usado para relaxar o corpo e a mente e para diminuir a pressão arterial, uma vez que minimiza a resposta de “luta e fuga”. Por contribuir com o preenchimento de todo o pulmão auxilia nas crises de dispnéia (falta de ar).*

2- Respiração média (madhyama): Levando as mãos na parte inferior das costelas, próximo à região do estômago, sentindo seu entreabrir natural. A respiração média cria um movimento natural respiratório, permitindo fluxo contínuo que integra a respiração abdominal e superior. Portanto, a percepção do movimento das costelas durante a respiração é fundamental para se encontrar o ritmo natural respiratório.

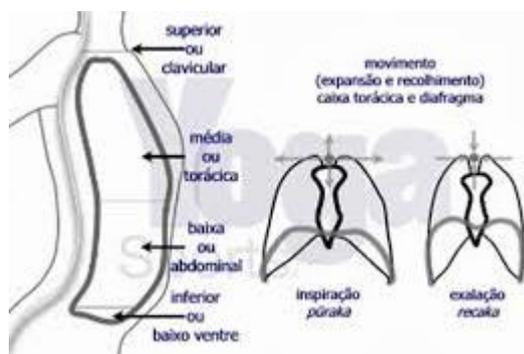
Efeito terapêutico: Alivia a pressão no coração, renova a circulação sanguínea para o fígado, a vesícula, o estômago, o baço e o rim. Ajuda a relaxar e a energizar o plexo solar considerado a porta de entrada das emoções.

3- Respiração superior (uttana): Dirigindo a consciência a parte superior dos pulmões, inspiramos, levantando um pouco a clavícula e os ombros para que o ar penetre toda a parte superior dos pulmões. Ao expirar os ombros se abaixam lentamente. Na respiração superior, a parte média e inferior do tórax se contrai. Esta respiração, mais conhecida como respiração clavicular, é a mais usada pelos ocidentais. Porém é a que possui, anatomicamente, um maior gasto de energia, com menor proveito. Representa o desperdício de energia para obter poucos resultados, pois é baixa a absorção de oxigênio. Por pressionar a região da garganta, prejudica as cordas vocais.

Além disto, o hábito constante da respiração clavicular vai alimentar a ansiedade. É só observar que quando se respira assim, temos uma sensação de sufoco ou falta de ar.

Portanto, na vida diária, diante das tensões cotidianas, ao detectar a respiração alta, podemos fazê-la “descer”, para assim mudar o ritmo ansioso. Contudo, esta respiração só deve ser usada quando realizamos as três fases da respiração, separadamente, para ter consciência dos níveis da respiração ou como parte integrada da respiração completa yogue e também em casos de pressão baixa.

Efeito terapêutico: Como utiliza uma respiração superficial, preenchendo somente as vias de grande calibre, reforça o padrão de dispnéia e aumenta a frequência respiratória, aumentando também a pressão arterial.



Respiração completa: A respiração projeta o baixo ventre para fora, dilata as costelas e cresce na direção do peito. Quando chega a respiração no peito, a parte inferior do abdome se retrai ligeiramente e os ombros se levantam um pouco, para que se encha de ar a parte superior dos pulmões. A expiração acontece do peito para baixo. **Os três movimentos da respiração não são distintos, mas executados em unidade, de maneira contínua.**

*É importante evitar inalações bruscas, forçadas. A respiração completa contém tudo o que há de bom na alta, média e baixa respiração.

Enquanto as outras formas de respirar, utilizam somente uma parte do pulmão, a **respiração completa** movimenta todo o aparelho respiratório, cada músculo e preenche cada célula de ar. O órgão pulmonar realiza seu trabalho natural.

Com o menor gasto de energia, adquire-se maior quantidade de oxigênio e energia vital. Ela recruta todos os músculos do tórax, impulsionados pelo diafragma, expandindo as costelas inferiores e superiores. Assim o abdome e o peito adquirem o máximo grau de expansão, o que permite a maior absorção de ar.

Efeito terapêutico: Através dos pulmões e da circulação do sangue, a respiração completa inunda todo o organismo de oxigênio e de prana. Todo o corpo se beneficia com esta respiração, pois organismo é revigorado. Elimina as impurezas do sangue, o que permite a nutrição bem sucedida das células dos tecidos e dos órgãos. Aumenta a resistência, ao explorar toda a capacidade pulmonar e tornar saudáveis seus tecidos. Previne enfermidades pulmonares, como a tuberculose, bronquites, resfriados, uma vez que devolve a vitalidade e regula a temperatura do corpo; estimula o metabolismo e exerce um efeito regenerativo sobre as glândulas endócrinas. A respiração completa é rejuvenescedora. A mente também se vivifica, o sistema nervoso acalma, a alma recupera a paz e a segurança. Na Índia, pesquisas demonstram o efeito benéfico desta respiração para os hipertensos e cardíacos. Os corações enfermos e hipertrofiados podem voltar às suas dimensões normais, como também os casos de estreitamento do peito.

Os transtornos cardíacos prejudicam o funcionamento dos outros órgãos e glândulas, principalmente a tireóide e os rins. Ao beneficiar o coração a respiração completa contribui com os outros órgãos que dependem do seu funcionamento. O sistema digestivo é especialmente favorecido, tanto no que diz respeito ao funcionamento dos órgãos (graças ao massageamento natural promovido pela respiração) quanto ao processamento dos alimentos que dependem da oxigenação.

O fluxo do sistema nervoso é liberado e equilibrado, uma vez que a respiração incompleta torna os centros nervosos insuficientes para gerar, armazenar e transmitir as correntes nervosas. Sendo o corpo uma unidade indivisível, a respiração completa atua em benefício do organismo como um todo e ainda, nos devolve a conexão com o ritmo equilibrado da natureza.

O yoga promove a cura pelas forças da natureza. O ideal é que com o passar do tempo, a respiração completa torne-se um hábito e não só um exercício respiratório. O ideal é que se pratique a respiração completa várias vezes ao dia para conservar o sistema. É bom observar que não é preciso forçar para encher por completo os pulmões. Podemos inalar uma maior ou menor quantidade de ar, mas distribuí-lo em todas as partes dos pulmões. É importante também que se esvaziem completamente os pulmões para que a respiração se faça sem a ansiedade de se inspirar novamente.

Os resultados de quem- através da prática constante- obtêm o domínio da ciência da respiração é imenso: desde o recobrar a lucidez mental, até alcançar a saúde plena. Desta forma, o benefício da respiração vai além da saúde física.

Os yogues descobriram, há milênios, que a respiração profunda também ajuda a desenvolver a capacidade mental, a clareza, o autodomínio e a abertura espiritual, como veremos adiante.

Vamos encontrar na respiração completa um jeito simples e eficaz de conservar a saúde plena. Lembrando que o ideal Yogue é um corpo forte que esteja sob o domínio da vontade, objeto de aspirações elevadas e espirituais.

- **Viloma Pranayama Relaxante:**

Depois de soltar o ar, inspire profundamente pelas narinas, realizando a respiração completa e solte o ar lentamente pela boca, até esvaziar completamente os pulmões. O formato da boca deve ser como se estivesse soprando. No último sopro, esvazie completamente os pulmões para promover a limpeza completa, uma vez que no cotidiano

nem sempre soltamos todo o ar antes de voltar a inspirar, acumulando assim impurezas nos tecidos pulmonares.

Efeito terapêutico: É extremamente relaxante, principalmente quando se imagina, ao soltar o ar, que se está eliminando as toxinas do corpo e da mente. Purifica a mente e os pulmões, traz alívio. Bom para hipertensos.

Ao soltar o ar pela boca auxilia na laminarização do fluxo aéreo, ou seja, a tornar o fluxo de ar menos turbulento e também previne o colapso dos alvéolos. Auxilia muito no relaxamento e no aumento da ventilação

- **Viloma Pranayama Equilibrante**

Depois de soltar o ar, inspire e expire gradativamente, procurando encher e esvaziar os pulmões aos poucos.

Então, inspira-se projetando o abdome para fora, fazendo uma pausa na respiração, continue a respirar sentindo dilatar as costelas, realizando outra pausa e termina-se por encher a parte alta dos pulmões, realizando a última retenção. Na expiração se dá o caminho é inverso, até que os pulmões se esvaziem completamente.

Efeitos terapêuticos: proporciona o controle da respiração e devolve o equilíbrio à mente e ao corpo. As pausas na inspiração auxiliam na absorção de oxigênio, além de aumentar a ventilação e o volume pulmonar.

OBS: No Viloma pode-se também inspirar gradativamente e expirar continuamente ou inspirar continuamente e expirar gradativamente

***Asmáticos e fumantes:**

Muitas vezes apresentam dificuldade em expirar, desta forma os exercícios que favorecem a expiração podem ajudar, como o Adhama Pranayama e o Viloma Pranayama Relaxante.

- **Respiração Rítmica (Kumbhaka pranayama)**

Como já vimos, a respiração reflete e registra as variações do fluxo emocional ou mental. Portanto, ao interferirmos no ritmo respiratório podemos criar situações físicas e psíquicas favoráveis. Quando harmonizamos o ritmo orgânico, emocional e mental com o ritmo cósmico, temos a chance de nos conhecermos melhor e abrir portas de estados de consciência profundos.

Matra - Unidade de tempo: Podemos medir o tempo usado numa respiração rítmica de diversas maneiras, como, por exemplo, usar os batimentos cardíacos, o tamborilar dos dedos sobre o joelho, o japa mala e pode ter também a duração de segundos.



fora,

Ritmos – Existem dois ritmos clássicos:

- 1) O regular (samavritti) correspondente a 1-1-1 (1) a retenção com os pulmões vazios é opcional. A inspiração, a retenção do ar e a expiração se dá na mesma proporção de tempo. Possui efeito equilibrante.
- 2) O irregular (visamavritti) correspondente a 1-4-2 ou 1-2-2. Neste caso a retenção do ar se dá quatro vezes o tempo da inspiração e a expiração o dobro do tempo; ou ainda a retenção e a expiração podem se dar no dobro do tempo da inspiração. Possui efeito relaxante e também transporta para estados intermediários de consciência.

Swami Sivananda classifica o ritmo visamavritti em três categorias, segundo o grau de dificuldade:

*** Inferior (adhama)**

Puraka: 12 matras

Kumbhaka: 48 matras

Rechaka: 24 matras

*** média (madhyama)**

Puraka: 24 matras

Kumbhaka: 56 matras

Rechaka: 48 matras

*** superior (uttama)**

Puraka: 32 matras

Kumbhaka: 128 matras

Rechaka: 64 matras.

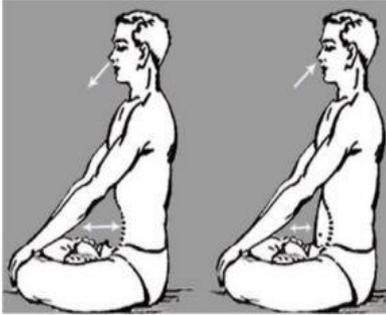
A respiração rítmica vai regular as pulsações do corpo, promovendo um aquietamento para que haja a reconexão com o ritmo da natureza e do universo. O objetivo é despertar a força inerente do ser humano, auxiliar na expansão da consciência, e no encontro da paz interior.

Como medida preventiva para a prática de pranayama, principalmente os que usam retenções é evitar sensação de cansaço ou sufocamento. Portanto, devemos praticá-lo da maneira mais natural possível, evitando forçar a respiração em qualquer uma de suas fases. É importante lembrar que ao controlar a respiração nós estamos interferindo nos nervos, no coração e pulmões.

Podemos nos preparar para a prática do samavritti ou visamavritti realizando respirações completas, suaves e profundas. É só observar a pausa que existe entre a inspiração e a expiração, e a outra pausa entre a expiração e a inspiração. Na pausa encontre a calma e o silêncio interior.

TECNICAS DE PRANAYAMAS II

• **Bhástrika - Respiração do fole**



Esvazie os pulmões rapidamente, realizando uma contração vigorosa do abdome, depois inspire também de maneira vigorosa e rápida. Continue inspirando e expirando de maneira rápida e forte. Use mais o movimento do abdome que do peito. Após dez execuções, respire livremente. Depois faça a inspiração completa, leve o queixo no peito (em jalandhara bandha) e retenha o ar (kumbhaka). Quando quiser soltar o ar, levante o queixo e respire livremente. Depois inicie um novo ciclo de bhastrika, seguido de kumbhaka. Não se recomenda realizar o ciclo por mais de três vezes. Lembre-se qualquer sensação de fadiga ou tensão deve ser evitado.

OBS: Não são todas as escolas que aplicam o Kumbhaka após o Bhastrika. Portanto, o Bhastrika pode ser feito sem a retenção ao final, principalmente para iniciantes. Pode-se também aplicar o Bhastrika na respiração alternada, respirando por uma só narina.

Efeito Terapêutico: O praticante, usufruindo de boa saúde, gozará através deste pranayama a purificação física e psíquica. Aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso, fortalece a parede abdominal. Renova e purifica todo o corpo. Facilita a digestão e aumenta o apetite. Produz em todo o sistema, uma espécie de choque elétrico, pelo que produz uma acumulação de energia em todos os sistemas: nervoso, muscular e circulatório. Produz aprofundamento notável da consciência. Aumenta o autocontrole e o poder de vontade. Por utilizar uma forte contração dos abdominais, favorece a eliminação de secreções pulmonares e irrigação dos órgãos. A tontura após o Bhástrika se deve ao aumento da frequência respiratória e a forte eliminação de CO₂.

O Bhastrika é contraindicado para gestantes, asmáticos e hipertensos.

*Considerações do livro “A Moderna ciência do Yoga”

**O Bhástrika consiste em inspirar e expirar vigorosamente. A expiração, que normalmente quando se está mais equilibrado é mais lenta que a inspiração, adquire o mesmo ritmo, o mesmo tempo da inspiração (1-1). Desta forma, ela produz a hiperventilação (respiração acelerada). Quando isto acontece, diminui-se a oxigenação do cérebro, ao contrário do que se acreditava há um tempo atrás.*

Além da diminuição do oxigênio, diminuem-se também os depósitos de dióxido de carbono, o que torna o sangue mais alcalino.

A queda do dióxido de carbono ainda contrai os vasos cerebrais diminuindo a circulação sanguínea e o aporte de oxigênio no cérebro.

Esta diminuição rápida dificulta o ajuste do cérebro e provoca tonteira e até desmaios.

A falta de oxigenação do cérebro pode provocar danos, por isto o Bhástrika deve ser realizado com cautela e poucas vezes, cuidando para não exceder.

(A MODERNA CIÊNCIA DO YOGA. William J. Broad.Ed. Valentina. pág. 125)

A tonteira, por sua vez também pode levar à inconsciência. A hiperventilação promove a chamada varredura do cérebro : diminuição da atividade do córtex frontal (auto-controle , planejamento, memória, cognição etc) e aumento a atividade do cérebro mais primitivo e sistema límbico (reações emocionais e instintivas) . Isto pode trazer sensação de bem estar, de prazer e até aumentar a libido. O Hiperventilação excita o sistema nervoso simpático. É a prática do yoga mais estimulante, compensando a maioria das técnicas do yoga que tem um efeito mais sedativo, mostrando como o Hatha yoga possui ferramentas para o equilíbrio das forças ativas e passivas, do sistema nervoso simpático e parassimpático.

(A MODERNA CIÊNCIA DO YOGA. William J. Broad.Ed. Valentina. pag. 225)

• **Kumbhaka Bandha Pranayama -** **Controle da respiração com retenção e contrações**

Após a expiração, inspire levando-se a cabeça para trás retendo o ar com os pulmões cheios (antarya kumbhaka), enquanto massageia a língua no palato mole no céu da boca (jiva bandha ou khekari mudrá), depois expira-se realizando a tríplice contração (bandha trya) : levando o queixo no peito (jalandhara), contraindo o abdome (udhiyana bandha) e os esfíncteres inferiores (mula bandha), retendo o ar com os pulmões vazios (sunyaka).Pode-se ainda, introduzir neste pranayama o ritmo samavrtri ou visamavrtri.

Efeito Terapêutico: Tem forte atuação nos órgãos internos, glândulas endócrinas e plexos nervosos. Além disto, libera as correntes de energia (vayus) do corpo promovendo a vitalidade e equilíbrio orgânico e mental

• **Ujjay - Respiração vitoriosa**

Neste exercício a glote fica parcialmente fechada e a inspiração e expiração se dão de maneira lenta e profunda, provocando um ligeiro ruído. Para isto, vamos reter parcialmente a glote, levando o queixo na garganta e/ou então executar uma contração na garganta como se fosse soluçar. Assim feito, vamos inspirar e expirar profundamente, produzindo um ronronar. Concentre-se no ruído provocado pela respiração. Evite que esta fricção produza fricção no nariz. Pode-se introduzir nesta respiração o ritmo visamavrtri ou samavrtri.



Efeito Terapêutico: Aumenta o calor do corpo, estimula o funcionamento da glândula tireóide, estimula funções intelectuais. Os textos clássicos do yoga dizem que esta respiração previne perturbações digestivas, resfriados, tuberculose, doenças nervosas e estados depressivos. Indicado também para acalmar a mente e para insônia.

“Já o pranayama Ujjay produz um efeito contrário ao Bhastrika, pois aumenta o volume de dióxido de carbono que neste caso vai dilatar os vasos sanguíneos cerebrais, oferecendo ao cérebro um volume maior de oxigênio que traz ao mesmo tempo uma sensação de calma e concentração.”

(A MODERNA CIÊNCIA DO YOGA. William J. Broad. Ed. Valentina. pag.127)

• Murchana - Respiração de liberação da mente

Durante a inspiração completa visualize um ponto de luz no centro das sobrancelhas, leve o queixo no peito (jalandhara) e retenha o ar com o pulmão cheio (antarya kumbhaka) por um tempo prolongado, sem forçar. Para expirar, volte com a cabeça e solte lentamente o ar. Realize o exercício mais duas vezes, sempre fixando a atenção num ponto de luz no centro das sobrancelhas.

Efeito Terapêutico: Melhora a concentração, a lucidez e a tonicidade do sistema nervoso

• Sitali - Respiração sibilante

Colocar a língua em forma de uma calha entre os dentes semi-serrados. Realizar uma inspiração completa pela boca, fazendo o ar entrar no canal formado pela boca. Realize o kumbhaka, engula o ar e expire lentamente pelas narinas.



Efeito Terapêutico: Tem o poder refrescante, elimina a sede e a fome. Melhora a digestão e diminui a acidez.

• Sitkari

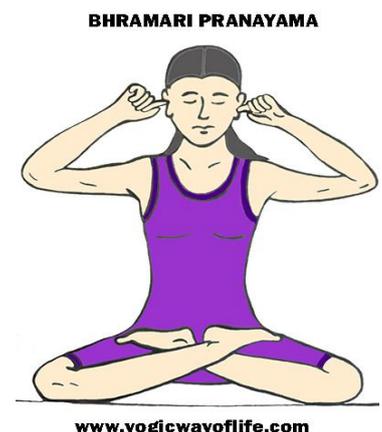
Esta é uma variação do Sítali. Pode ser usado pra quem não consegue colocar a língua em forma de calha. Deixe os dentes semi-cerrados, a ponta da língua encostada nos dentes e os lábios semi-abertos, realize a inspiração pela boca, deixando o ar fresco passar pelos dentes. Realize o kumbhaka e expire pelas narinas.

Efeito terapêutico: Digestivo, calmante e reduz temperatura.

• Bhamarî Pranayama- Respiração da abelha

Obstruem-se os ouvidos com os polegares e observa-se o som interno sutil da respiração até alcançar o estado imutável (Turya). Por meio desta prática, da audição atenta, o som interior sobrepõe-se gradualmente aos sons exteriores; assim o yogue, em quinze dias, pode superar a instabilidade mental e alcançar a felicidade suprema.” (Hatha Yoga Pradipika). Uma prática de Laya Yoga, de concentração nos sons internos.

*Pode-se também fechar os lábios e emitir o som, sentindo o ressoar interno da vibração sonora.



Efeito Terapêutico: Calmante e sonífero.

TECNICAS DE PRANAYAMAS III

PRANAYAMAS ALTERNADOS

Este grupo de pranayamas visa equanimizar as energias de polaridade negativa e positiva (*idâ* e *pingalâ*) dentro do corpo sutil, promovendo a purificação dos nadîs (bhuta shuddhi) e desbloqueio dos chakras. São ótimos para revigorar o sistema nervoso, melhorando o rendimento intelectual e equilíbrio da mente.

- **Vamah Krama**

Inspiração por uma narina, expiração pela outra e vice versa. Sempre inspirando pela narina que terminou de expirar.



- **Sukha Purvaka**

O mesmo que o Vamah Krama só que feito com ritmo samavritti ou visamavrittri, aplicando a retenção do ar com pulmão cheio (antara kumbhaka).

- **Nadi sodhana Pranayama**

O mesmo procedimento que o Sukha Purvaka, só que em vez de inserir o ritmo, retemos o ar o tempo que conseguir, levando o queixo no peito (Jalandhara B.). Tem efeito mais profundo de purificação dos nadîs idâ e pingalâ.

- **Anuloma Pranayama**

Inspiração completa e profunda, retendo o ar por alguns instantes e, em seguida, expiração por uma das narinas. Nova inspiração e após retenção do ar, expiração pela outra narina. Com o tempo de prática você pode aperfeiçoar, obstruindo parcialmente a narina em que estiver expirando a fim de tornar a exalação mais lenta e, com isto, potencializar o exercício. Areja os pulmões, tranquiliza o sistema nervoso, melhora a digestão e aumenta a força de vontade. Desbloqueia o nadî central sushunmâ.

- **Pratiloma Pranayama**

O procedimento é o oposto do anuloma. Inspiração profunda e suave por uma das narinas e expiração vagarosa pelas duas. A narina que estiver sendo usada na inspiração pode estar parcialmente fechada para que o ar entre lentamente. Enquanto o anuloma atua em sushunma, o pratiloma atua em ida e pingalâ.

- **Surya Pranayama**

Consiste em inspirar lenta e suavemente pela narina direita e expirar da mesma forma pela mesma. Pode-se também inspirar pela narina direita e expirar pela esquerda, e continuar sempre inspirando pela narina positiva e expirando pela narina de polaridade negativa. É possível também inspirar pela narina direita e expirar pela boca. Este exercício ativa a nadî solar- pingalâ, de polaridade positiva, que simboliza o fogo, o sol, a natureza ativa, forte, ascendente que tem relação com a narina direita. É estimulante, aumenta o calor corporal, melhora a digestão. Revigora e aumenta a pressão.

- **Chandra Pranayama**

Procedimento oposto ao exercício anterior. Consiste em inspirar pela narina esquerda e expirar pela mesma. Ou ainda inspirar pela esquerda e expirar pela direita ou pela boca. Este exercício ativa a narina de polaridade passiva, ida, simbolizada pela lua. É tranquilizante, refrescante e sedativo, abaixa a pressão.

TECNICAS DE PRANAYAMAS IV

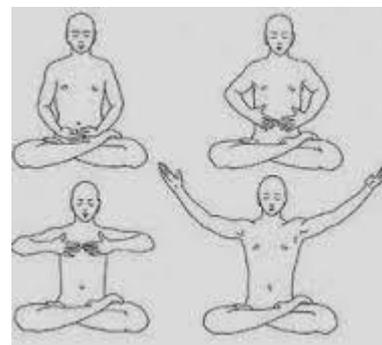
PRANAYAMAS RAJAS KRYAS

(Respiração com movimento e ação mental)

- **Shanti Pranayama - Respiração da paz**

Sente-se, com as pernas cruzadas em umas das posturas meditativas e as mãos em Shiva mudrá, sentindo a respiração. Neste gesto com as mãos sinta a receptividade e o acolhimento. Visualize uma estrela luminosa no alto. Desta estrela parte um raio de luz violeta que toca suas mãos formando uma bola de luz. Concentre-se nesta bola de luz. Inspire, levando esta bola de luz ao alto da cabeça, mantendo as mãos em shiva mudrá.

Na expiração, desça as mãos ao redor do corpo e imagine esta bola de luz te envolvendo completamente, purificando e protegendo. Repetir, o exercício com a luz rosa que traz afeto, amor; com a luz azul que acalma e equilibra; com a luz dourada que traz sabedoria e disposição.



- **Surya Pranayama - Respiração pra captar a energia solar**

Pode se fazer sentado ou em pé, de preferência de frente para onascente. Visualize à sua frente um sol dourado radiante. Inspire lentamente, concentrando-se neste sol, elevando os braços pela lateral do corpo como se abrisse as portas do coração para a luz entrar no seu peito. Una as palmas das mãos acima da cabeça, retenha o ar, assimilando esta energia em todo o corpo. Unindo polegar e indicador, expire, descendo os braços ao lado, imaginado esta luz se irradiar. Repetir mais duas ou cinco vezes.

- **Rajas Pranayama - Respiração com movimento**

Efeito antidepressivo: Pode-se fazer em pé ou sentado. Cruze os braços em frente ao peito, leve as mãos nos ombros e o queixo no peito. Solte o ar e relaxe as costas e o pescoço. Em seguida inspire lenta e profundamente, elevando e abrindo os braços, sentindo a força vital entrar. Depois solte a cabeça para trás, descendo os braços, solte o ar e volte a cruzar os braços com o queixo ao peito. Repetir mais duas ou cinco vezes. Em casos de depressão este exercício deve ser feito pelo menos duas vezes ao dia.

- **Pranamanaskrya - Respiração com ação mental**

Visualize uma luz azul subindo por sushumna (pela coluna). Chegando na cabeça e transformando-se numa luz dourada que se expande na forma de um chafariz de luz que jorra pelo corpo, a partir do alto da cabeça (sarashara) . Enquanto expira, mentalmente ou silenciosamente, emita o som sibilante Ssss ou então o bija mantra Shrim que corresponde a Lakshmi , a deusa da fortuna e da harmonia.

- **Kapala Pranayama- respiração para ativar o cérebro**

Visualize um triângulo dourado no centro da testa. A luz da sabedoria e da vida. Inspire canalizando mentalmente o ar vital para este triângulo, solte o ar, imaginando o triângulo se expandir, iluminando todo o cérebro e transbordando para o corpo. Este exercício aumenta o poder de concentração e expande a consciência.

****O uso de membros superiores, durante o Pranayama, amplia o espaço para expansão pulmonar, aumentando a ventilação.***

****Alunos gripados podem apresentar dificuldade em inspirar, portanto exercícios que auxiliam a expansão pulmonar podem auxiliar - como os que utilizam de pausa pós-inspiratória, além de Pranayamas durante os ásanas***

Estudo dirigido Pranayamas (Primeira parte)

- 1) Qual ou quais pranayama indicaria para depressão
- 2) Qual ou quais pranayama você indicaria para Pressão alta
- 3) Qual ou quais pranayama você indicaria para insônia
- 4) Qual ou quais pranayama você indicaria para desenvolver as faculdades intelectuais

- 5) Qual ou quais pranayama você indicaria para desenvolver o auto-controle
- 6) Qual ou quais pranayama você indicaria para dor de cabeça
- 7) Qual ou quais pranayama você indicaria para aumentar o calor do corpo
- 8) Qual ou quais pranayama você indicaria para diminuir o calor do corpo
- 9) Qual ou quais pranayama você indicaria para concentração e meditação
- 10) Qual ou quais pranayama você não indicaria para pressão alta, cardíacos e dores de cabeça
- 11) Quais pranayamas você indicaria e evitaria em casos de gripe e asma e síndrome do pânico
- 12) Quais as alternativas você aplicaria para ajudar o aluno que tem dificuldade para fazer o adhana pranayama e a respiração completa
- 13) O que você levaria em consideração para se inspirar e expirar de maneira mais natural num pranayama

Estudo Dirigido Pranayamas (Segunda parte)

Desenvolva reflexões que possam resumir os temas do módulo dos pranayamas, abaixo relacionados.

- 1) Faça uma reflexão/resumo deste módulo no que diz respeito à dimensão energética da respiração, baseada nesta explanação sobre o fluído vital:

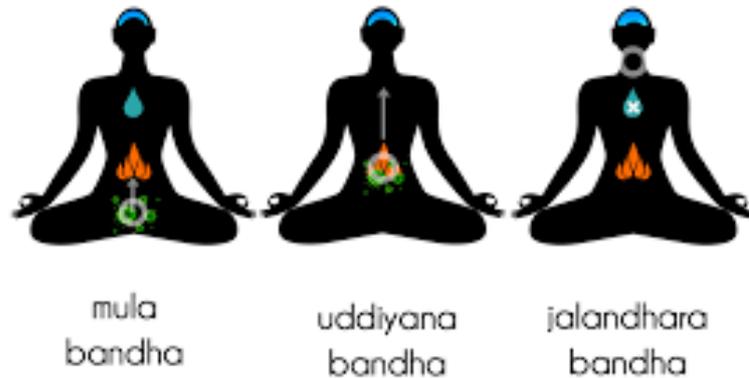
"Cabe-nos assinalar que, na essência, toda matéria é energia tornada visível e que toda energia, ordinariamente, é a força divina de que nos apropriamos para interpor os nossos propósitos aos propósitos da criação, cujas leis nos conservam e prestigiam o bem praticado, constringendo-nos a transformar o mal de nossa autoria no bem que devemos realizar, porque o bem de todos é o seu eterno princípio." (Chico Xavier)

- 2) Faça uma reflexão/resumo tendo como referência os estudos deste módulo no que diz respeito aos aspectos psicológicos da respiração, baseado nesta explanação:

"O discípulo pergunta a seu mestre porque deve praticar pranayama. O mestre responde: "Os yogues praticam pranayama para controlar as fraquezas da mente. O controle do prana leva ao controle da mente, produz equanimidade e gera felicidade. Quando a respiração é instável, tudo é instável. Mas quando a respiração se estabiliza, o yogue permanece imóvel e chega ao êxtase. Assim, o pranayama transforma-se em um verdadeiro fogo para queimar a ânsia e as paixões e é considerado uma ponte para atravessar o oceano das perturbações. Por meio destas práticas o homem descobre sua natureza divina." Hatha yoga pradipika.

- 3) Faça uma reflexão/resumo tendo como referência os estudos deste módulo no que diz respeito aos aspectos fisiológicos da respiração, baseado nesta explanação:

“Embora ninguém possa sobreviver sem respirar, muitas pessoas conseguem passar grande parte da vida sem respirar adequadamente. Há trinta anos ensino yoga e meditação, e descobri que até os mais dedicados yogues, muitas vezes, não tem o conhecimento e os instrumentos para administrar a respiração de maneira eficaz. O ritmo estressante de vida, aliado ao trabalho e ao lazer sedentários, contribui para os hábitos respiratórios insalubres, criando uma tensão que inibe a expansão total do peito. No entanto, hábitos respiratórios ruins podem ter um custo elevado sobre a felicidade e a saúde física, mental e emocional – os vírus e bactérias por exemplo, proliferam quando o corpo está privado de oxigênio, por não respirar de forma adequada. A respiração superficial também contribui também para muitos problemas crônicos de saúde ligados ao stress. “(swami Saradananda. Os Segredos da Respiração. Publifolha.SP. pág. 10)



Bandhas e Mudrâs

O objetivo do Hatha Yoga é transformar o corpo humano num corpo divino, permitindo que o veículo físico encontre o equilíbrio de suas funções e também a harmonia para que a alma possa se expressar plenamente. Para isto, dispõem-se de ásanas, pranayamas, mudrâs, bandhas, kriyas(técnicas purificadoras) e concentração mental.

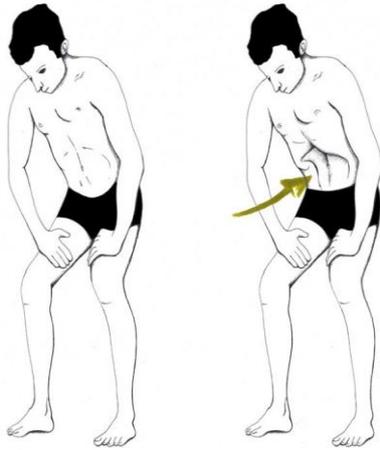
Os mudrâs criam um circuito de energia específico, selando um campo magnético. Existem os hasta ou kara mudras: gestos com as mãos; os citta mudras: selo da consciência e os kaya mudrâs: selos do corpo. Os selos (mudrâs) e as travas ou contrações (Bandhas) são técnicas muito importantes no Hatha Yoga e estão vinculados às posturas (ásanas) e pranayamas. São movimentos especiais do corpo, criados para reter e estimular a força vital seja no tronco e ou cabeça. Por isto, são consideradas técnicas preventivas da saúde. Os mudrâs também tem um efeito anti-dispersivo, ao fechar e uni-direcionar a bionergia e a psique, através de gestos que levam à introspecção e potencialização da consciência. O capítulo três do livro clássico do Hatha Yoga Geranda Samhitâ descreve 25 mudrâs que incluem bandhas. São eles:



outra atividade;

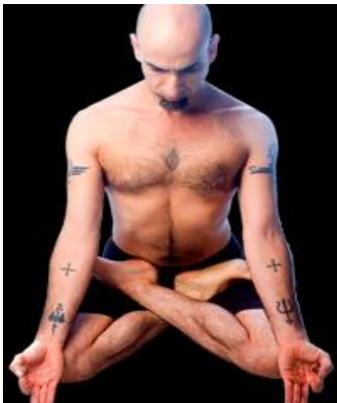
1- **Maha mudrâ (grande selo)**: pressiona-se o calcanhar esquerdo contra o períneo e conservando a perna direita estendida(janursirshásana), segura-se os dedos do pé direito e leva-se o queixo no peito, respirando na postura.

2- **Nabhô –mudrâ (sêlo celestial)**: volta-se a língua para cima, de modo que ela toque o céu da boca (conscientizando-se da sensação do toque da ponta da língua no céu da boca e sua repercussão em todo o cérebro), pode ser feito durante qualquer



3- **Uddiyâna-bandha** (trava ascendente): Inspira-se e solta-se o ar pela boca, recolhendo o abdome para dentro e para cima em direção as costelas, enquanto a parte superior das costas se curva para cima. Durante a expiração os músculos do abdome se contraem no primeiro momento e depois se relaxam e se alongam para dentro das costelas.

4- **Jalandhara-bandha** (trava de jalandhara): contrai-se a garganta, ao levar o queixo no peito, na depressão jugular (entre o esterno e clavícula), sem curvar as costas.

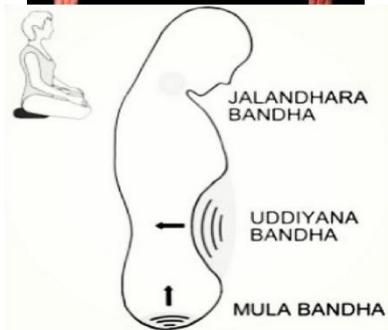


5- **Mûla-bandha**(trava da raiz): contrai-se o esfíncter anal e da uretra, elevando o assoalho pélvico;



* Estes três últimos bandhas juntos chamam-se: **bandha trya ou try bandha**, a tríplice contração. Inspira-se e ao soltar o ar leva-se o queixo para baixo, na depressão jugular (jalandhara), suga-se vigorosamente o abdome para dentro e para cima (uddiyana) e em seguida, contrai-se os esfíncteres inferiores da uretra e do ânus (mula). Realize a retenção sem ar e depois volte a inspirar, relaxando os esfíncteres, projetando o abdome para fora, enchendo o peito e levantando, em seguida, a cabeça. Três vezes, é a execução razoável numa prática.

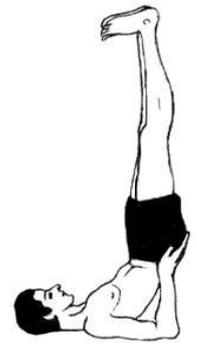
* OBS: esta tríplice contração também é conhecida por outras escolas como Mahâ Bandha, enquanto o Gerandha samhita vai descrever o maha bandha como abaixo é citado.



6- **Mahâ-bandha** (grande trava): pressiona-se o tornozelo esquerdo contra o períneo, coloca-se o pé direito sobre o esquerdo e contrai-se o esfíncter anal;

7- **Mahâ-vedha** (grande penetrador): faz-se o uddiyâna-bandha durante a execução do grande selo (maha mudrâ);

8- **Khecârî-mudrâ** (selo daquela que anda no espaço), também conhecido como **Jhîva Bandha**: técnica muito importante que consiste em inserir a língua alongada na passagem do ar que fica atrás do céu da boca (palato mole) e fixar o olhar no ponto intermediário entre as sobrancelhas. Afirma-se que, com isso, libera-se o amrita “néctar da imortalidade”, que por sua vez gera saúde e um sem número de poderes paranormais; o *amrita* é uma saliva de sabor doce;



9- **Viparîta –Karî-mudrâ** ou **viparita-karanî-mudrâ** (selo de ação invertida, impede que a ambrósia (amrita, soma) pingue no “fogo” do abdome);

10- **Yoni-mudrâ** (selo ulterino) ou **shan-mukhiti-mudrâ**: senta-se na postura do adepto e fecham-se os olhos com os indicadores, os ouvidos com os polegares, as narinas com os dedos médios e a boca com o quarto e quinto dedos; dedos segue-se a retenção do ar e, ao mesmo tempo, a contemplação dos seis chakras;



11-**Vajroli-mudrâ** (selo do raio): consiste em levantar-se do chão com as mãos, enquanto cruzam-se as pernas ao redor do pescoço, outros textos interpretam este mudrâ como o ato de sugar líquidos com o pênis (Outros textos ainda mencionam este mudrâ como o ato de contrair os órgãos sexuais como se quisesse conter a urina, concentrando-se no chakra svadhithana);

12-**shakti-câlanî-mudrâ** (selo que desperta o poder): com intensidade, junta-se a força vital do peito à do abdome (respiração completa) e contrai-se o esfíncter anal por meio do ashvini-mudrâ.



13- **Tâdâgî – mudrâ** (selo do lago): deitado de costas, no ásana supta badha konásana (planta dos pés unidas e joelhos separados), com os braços para trás da cabeça. Inspira-se e ao soltar o ar, contrai-se o abdome para dentro e, enquanto estica os braços, alonga-o para cima na direção das costelas (uddîyâna bandha)

14-**Manduki-mudrâ** (selo do sapo): mexe-se a língua até que o néctar passe a fluir em profusão; então, o néctar é engolido;

15-**Shambhavî-mudrâ** (selo de Shambhu): Consiste em fixar o olhar no ponto entre a sobrancelhas, enquanto contempla o si mesmo transcendente. É semelhante ao Brumadrya dristi. Algumas escolas diferenciam o shambhavi mudrâ do brumadrya dristi, ao olhar para o ponto entre as sobrancelhas com as pálpebras fechadas (ou semi-fechadas) e visualizar neste local um ponto de luz

SHAMBHAVI MUDRA
EYE BROW CENTER GAZING



16-**Ashvinî-mudrâ** (selo do cavalo do amanhecer): contrai-se e relaxa-se repetidamente o esfíncter anal.



17- **Pâshinî-mudrâ** (selo do laçador de pássaros): cruzam-se as pernas por trás do pescoço, sem porém, erguer o corpo do chão como no vajrolî. (alguns textos interpretam este mudrâ a postura karna pidâsana, que é a variação do sarvangâsana, onde os joelhos tocam o chão do lado da orelha).

18- **Kâkî** (selo do corvo) aspira-se o ar lentamente pela boca que fica semelhante a um bico de corvo.

19-**Mâtangî- mudrâ** (selo do elefante) fica-se de pé com a água pelo pescoço, aspira-se a água pelo nariz e expele-se pela boca;

20-**Bhujangîni –mudrâ** (selo da serpente) aspira-se o ar pela boca fazendo-se com a garganta um som levemente áspero;

21-**As cinco concentrações (dhâranâ) nos elementos da natureza:** a força vital e a mente são concentradas em cada elemento por duas horas, enquanto o yoguin imagina as diversas formas simbólicas associadas aos elementos (a divindade que o rege, seu mantra etc...). O fato de essas práticas de concentração estarem catalogadas sob a categoria de mudrâs evidencia a íntima relação destas práticas com a concentração mental.





Além destes 25 mudrás citados pelo Geranda Samhita, temos também o **Yoga mudrã** que pode ser feito de três maneiras: em padmāsana , cruzando os braços nas costas e segurando o dedo grande de pé; em balāsana (p.da criança) segurando um dos punhos atrás da bacia; ou em sukhāsana , também segurando um dos punhos, flexionando a coluna na direção da perna direita, depois esquerda e finalizando ao centro.

O Yoga mudrã fecha o corpo para que haja a introspecção. São muito bons para se usar no início da prática para relaxar as costas e pescoço e facilitar a concentração e a execução serena das posturas, como também ajudar a pessoa a voltar-se para dentro de si. Pode-se também ser aplicado depois dos ásanas como preparação para o yoganidra.

* Fonte: A TRADIÇÃO DO YOGA. Feuerstein Georg. Editora pensamento. São Paulo. 1998.

Resumo da aula Bandhas e Mudrãs

Anatomia sutil



Energia é a base de tudo que é manifesto, seja no corpo ou mente.

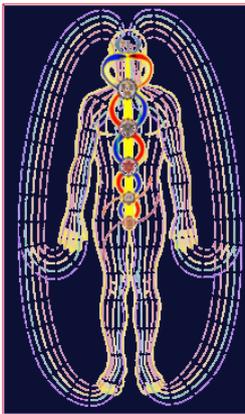
- **Envoltórios:** Nossos corpos, as camadas do ser. Os textos clássicos do yoga mencionam:
 - Anna maya kosha (físico, corpo de alimentos)
 - Prâna-maya kosha (corpo vital, energético, correspondente ao corpo etérico)
 - Mano-maya kosha (mente e sentidos, ligado aos dois primeiros)
 - Vijnâna-maya kosha (invólucro feito de conhecimento, função cognitiva superior)
 - Anânda maya kosha (invólucro feito de bem aventurança, onde o ser participa do absoluto)

PRANA MAYA KOSHA: Ponto de conexão dos outros corpos com o corpo físico.

O Vedanta considera a doença do corpo e mente vem com o surgimento do ego e da separação com o divino. Então, a comunhão com o divino torna nosso pranamaya kosha saudável e forte o que é imprescindível para se ter sucesso no caminho do Yoga. “A força do yogi não deriva de nenhum tipo de poder pessoal, mas da entrega à energia do Divino”

Pedro Kupfer *

*(KUPFER, Pedro. PRANA, CORPO E TRANSFORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA. SITE YOGA.PRO)

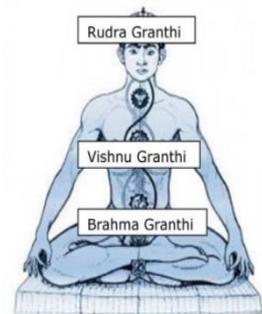


- **Nadis:** Rede de energia que correspondem ao sistema nervoso. Sendo as três principais Ida, Pingalá e Sushûmna, correspondente a nossa eletricidade: polaridade ativa, passiva e a central que proporciona o equilíbrio entre elas.
- **Chakras:** Vórtices de energia que têm uma relação com as glândulas endócrinas e órgãos vitais. Manifestam também características psíquicas.
- **Kundalini:** Energia concentrada na base da coluna que qdo desbloqueada, ascende por sushumna. Bramadandanda (bastão de Brahman) →

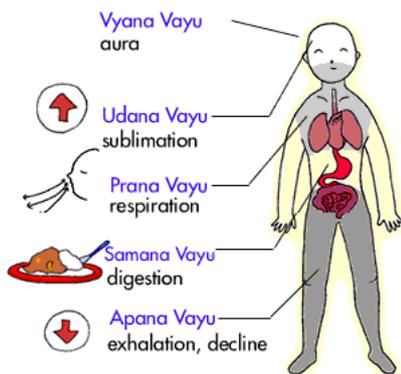


- **Marmans:** Centros energéticos secundários, localizados em sua maioria nas principais articulações dos membros inferiores e superiores.

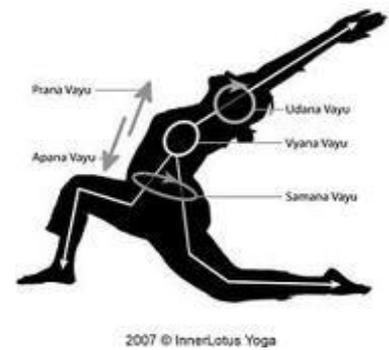
- **Granthis:** Bloqueios energéticos, no Muladhara (Brahma granthi), Anahata (Vishnu granthi), Ajña (Rudra granthi)



- **Kanda:** Ponto de energia na área do umbigo, em formato de ovo e de onde partem 72 mil canais de energia e se espalham pelo corpo



•**Vayús:** Ares vitais, correntes de energia, relacionadas às principais funções do corpo, entre elas a inspiração (prana) e expiração (apana)
O prana, a energia vital é inspirada pelo peito e se subdivide em 5 ares vitais:



1. **Prana:** Se localiza no peito (tórax). É a força vital que faz o corpo extrair o que precisa: Do ar, da alimentação. Absorve as informações, a energia etc. Onde buscamos nutrição no nível físico e psíquico. Quando este vayú está em desequilíbrio, ficamos com desejos insaciáveis, o que aumenta a ansiedade e dificulta a concentração. Recomendações: *Surya namaskar*, extensões da coluna, Surya P.



Samana: Força que equilibra. Depois que o prana entra, a energia será processada. Se localiza no abdome (força centrípeta). É a força vital que faz o corpo processar a energia para ganhar o combustível para suas atividades e desenvolvimento. Digestão em todos os sentidos (físicos, energéticos e mentais). Metabolismo físico e energético. Produção de energia e transformação como um todo que te capacita aos desafios e conquistas diárias. É responsável pela assimilação mental. Para isto, é necessário filtro, discernimento.

Este processamento ajuda a manter o equilíbrio do corpo e mente. O apego pode prejudicar o trabalho desta força vital.

“Quando estiver forte, mais equilibrado, você sentirá mais bem alimentado de oxigênio, nutrientes. A chama do seu ventre o ajudará a assimilar as experiências negativas e a se manter de longe das situações que consomem energia e a concentração mais dirigida lhe fornecerá equilíbrio para tomar decisões inteligentes sobre o que quer da vida” (Swami Saradananda. Publifolha. SP. Pag. 65)

Recomendações: Antarya Kunbhakas (retenções do ar para concentrar a energia vital, podendo direcioná-la para os órgãos. Ex: Inspira-se visualizando um sol no plexo solar. Retém o ar concentrando a energia e expira-se irradiando esta energia para os órgãos.

Também: respiração rítmica (sama vritti). Pavana muktásana (série energética e antigástrica) Aumentam o fogo: Bhastrika, Agnisara dhauti, Uddiyana bandha.

Se o fogo é excessivo: Sitali, Viloma relaxante.



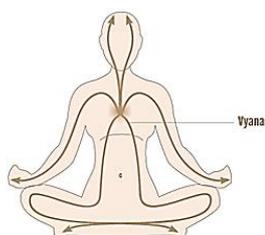
Apana: Se localiza na base da coluna e esfíncteres inferiores. É a força vital que faz o corpo desfazer o que não precisa para não virar toxina. Tudo que purifica e limpa o corpo e mente. Tudo que é eliminado: Urina, suor, lágrimas, fezes, menstruação etc.

Também expurga energias negativas. Em desequilíbrio pode acumular toxinas, físicas (congestão), mentais e acumular energias negativas, podendo provocar depressão, pânico, excesso de tensão.

Purificação e desapego > chakra Muladhara

Recomendações: Relaxamento favorece eliminação (SN parassimpático) Ex: Viloma P. relaxante c/ Inspirar DEIXE e expirar IR.

Também: Mula B. Shakti kalani mudrá, Shat karmas (kriyas) e saudação à lua. Pavana muktásana (série energética e anti-gástrica).

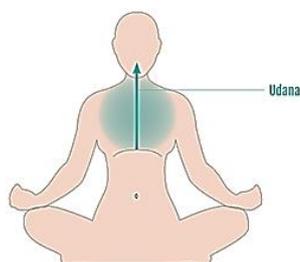


Vyana: É a força vital que vai distribuir a energia que foi processada, através da circulação sanguínea que leva os nutrientes e do sistema nervoso que faz as conexões de comunicação dos sistemas. Este regula a circulação como um todo. No sistema sutil, se relaciona com os "nadis" (canais sutis) por onde a energia prânica se movimenta. Sua função é levar calor, prana, nutrientes e oxigênio para as extremidades.

Sua direção é para fora do centro do corpo para as extremidades (força centrífuga). Quando está em desequilíbrio pode tirar a liberdade de movimento e levar ao isolamento e alienação. Como é uma força expansiva, envolve a doação, caridade, compartilhamento, comunicação. Expansão dos horizontes mentais.

Recomendações: Respiração rítmica visama vrtri), Murchana P. Surya pranayama: Inspirar captando a energia vital e expirar expandindo esta energia. Pavana múktásana (série anti-reumática). Tb Surya Namaskar

E ainda irradiar pensamentos positivos para as pessoas e mundo. Trabalho voluntário.



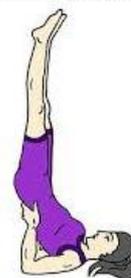
Udana: Força ascendente. Concentra-se na área da garganta. É a força vital que nos faz levantar. Anti-preguiça e anti-gravitacional, é a energia que eleva. Corresponde à força mental de superação. Por estar relacionado ao elemento éter e espaço, promove a movimentação de energia que capacita o ser a se relacionar com o ambiente externo como um todo: Envolve a expressão, a voz, a audição, visão, paladar,

deglutição, energia mental consciente, tireoide e sistema nervoso no corpo físico e mental.

No corpo energético direciona a evolução como um todo, partindo da conexão que existe entre você e o Divino, através do prana. Energia que circula por sushumna. O Udana saudável pode te deixar com mais alegria e dar condições para desenvolver seus potenciais e criatividade. Porém, o orgulho e a arrogância podem transformar esta energia em devaneio.

Recomendações: Vocalização mantra Om c visualização de lótus no laríngeo. Ujjay, Bhramarí, Shanmukti/Yoni Mudrá (interiorização dos sentidos), Jalandhara Bandha, Viparita/Halāsana, Simhasana (pose do leão)

VIPAREET KARANI MUDRA



“A chave para a saúde e o bem-estar é manter os cinco pranas em harmonia. Quando um deles está em desequilíbrio, os outros tendem a entrar em desequilíbrio também, já que estão todos interligados....”

O prana esculpe a massa corpórea em forma de membros e órgãos. Realiza essa tarefa através dos canais da força vital, chamados nadis, que operam sobre tecidos e órgãos. O Prana vayú cria as

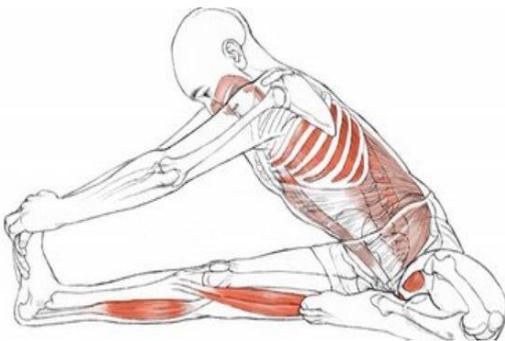
aberturas e canais desde a cabeça ao coração, os dois olhos, os dois ouvidos, as duas narinas e a boca. O Udana auxilia ao criar as aberturas na parte superior do corpo e as cordas vocais. O Apana cria as aberturas na parte inferior do corpo, dos sistemas gênito-urinário e excretor. O Samana cria as aberturas na parte média do corpo, do sistema digestivo, que estão centradas na região do umbigo. Abre os canais dos intestinos e dos órgãos, como o fígado e o pâncreas. O Vyana cria os canais que alcançam as partes periféricas do corpo, como pernas e braços. Cria igualmente os tecidos, músculos, articulações e ossos.

...Na linguagem simbólica dos Vedas, o prana é o sol que traz vida e luz para todos, e que mora no coração de cada um, assim como a Pura Consciência está presente em todas as formas viventes. O prana nos vivifica e anima, e nos permite agir. Não é o ego, tacanho e mequetrefe, buscando atribuir os efeitos do prana a si mesmo, que realiza alguma coisa. Devemos aprender a ficarmos abertos e receber essa dimensão maior do complexo energia-consciência para podermos transformá-la em experiência e ação em nossas vidas. Essa é uma das mais altas aspirações e um dos mais bem guardados segredos do Yoga.”

*(KUPFER, Pedro. PRÁNA, CORPO E TRANSFORMAÇÃO DA CONSCIÊNCIA. SITE YOGA.PRO)

Bandhas e Mudrâs: * Arreios dos vayús > saúde, vitalidade e espiritualidade

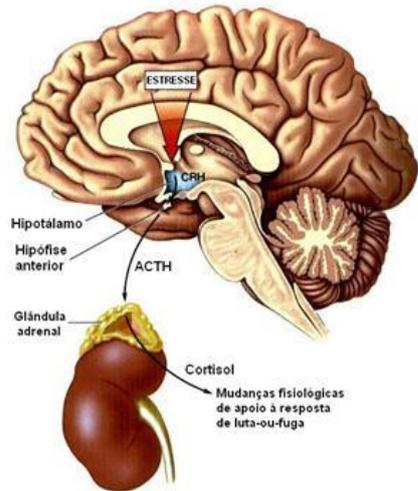
- Intensificam pranayamas e âsanas
- Bandhas = Travas, contrações que desobstruem pontos vitais e bombeiam a energia fazendo-a circular
- Mudrâs = Selo, fecho > adota-se um gesto que irá criar um circuito energético
- Kaya (corpo) Hasta (mãos) e Chitas(consciência/cabeça)
- Krishnamacharya: Potencializa o fogo > Transformação alquímica: objetivo do hatha yoga transformar o corpo em um corpo de luz, a matéria em energia.



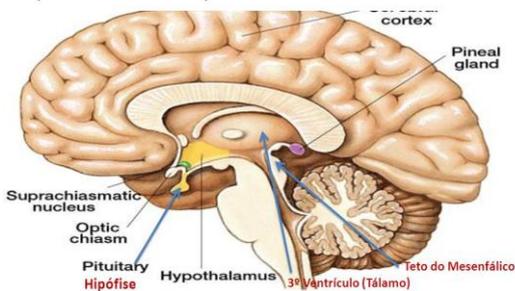
1 e 7 Maha mudrá (grande selo) e Maha vedha (grande penetrador). Posturas surgiram de kaya mudrâs, como este. Maha > Ida e pingalâ e Vedha sucção abdominal que massageia órgãos do lado direito e esquerdo: fígado; baço pâncreas, ovários esq e dir. Textos antigos falam que esta postura pode curar várias doenças e desordens orgânicas como constipação. “o veneno perde seu efeito”.

2 e 8 Nabô mudrá (selo celestial) língua no palato duro. Região muito enervada. Ativa hipófise e Ajnã chakra: Aumenta a concentração = acender uma lâmpada. Recomendado para bruxismo, tensão no maxilar e enxaqueca

Khêrchari (S. daquela que anda no espaço) língua no palato mole perto da úvula, massageando > Estímulo mais atrás, atua na pineal. E ainda deixa os olhos voltados para o pto entre as sobrancelhas > Estímulo da hipófise. Selo daquela que anda no espaço, ou seja, a consciência que pode percorrer o espaço infinito. Pineal > Sarashara. AJUDAM A REGULAR ESTAS GLÂNDULAS QUE SÃO GLÂNDULAS REGENTES> Regulação hormonal de outras glândulas



- A glândula pineal, também denominada epífise, está situada na região talâmica, à frente do cerebelo. Tem a forma de uma pinha, sendo pouco conhecida pela ciência médica.



***JIVA BANDHA: LINGUA NO PALATO MOLE (SEM MOVIMENTO)**

3- Uddiyana Bandha. Algumas escolas mencionam Uddiyana como contração do abdome. Mas é mais que isto, na verdade é uma sucção abdominal.

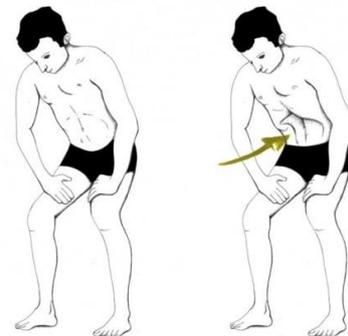
Mecânica respiratória: Diferença de pressão. Espaço nas costelas apertado, cérebro percebe que é preciso respirar, então manda o diafragma se contrair para aumentar o espaço dentro dos pulmões,

então o ar entra. Músculos inspiratórios: Diafragma, intercostais externos

Músculos expiratórios: abdome, principal (puxa as costelas para baixo)

Para isto, 1º contrai (abdome principal músculo expiratório), retêm a glote para não entrar ar; 2º acionam músculos inspiratórios (intercostais externos) para manter o espaço nas costelas, diminuindo a pressão interna dos pulmões e com isto, o cérebro não vai mandar o diafragma se contrair, então o diafragma se alonga ao ser puxado para cima. Quanto maior a sucção, maior será a ativação da circulação sanguínea nos órgãos. Pelo fato das costelas estarem com espaço vai ajudar a ficar sem ar porque a pressão não terá diminuído.

* É fundamental o relaxamento do abdome após a contração para haver a sucção pq se o abdome continua contraído ele vai impedir que os intercostais abram espaço nas costelas.



A sucção acontece por meio de retração elástica, assim como o retorno. Após a sucção, na inspiração o abdome se projeta para fora com toda força, liberando com vigor o fluxo da respiração completa. Ele potencializa a respiração diafragmática, energiza o plexo solar e atua no Samana vayú e Prana vayú.

Bom para constipação, problemas hepáticos. Como aumenta a pressão leva mais energia e fluxo sanguíneo para o cérebro

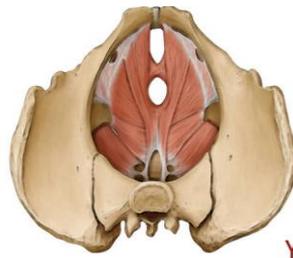
Evitar: gestantes, mulheres menstruadas, pressão alta



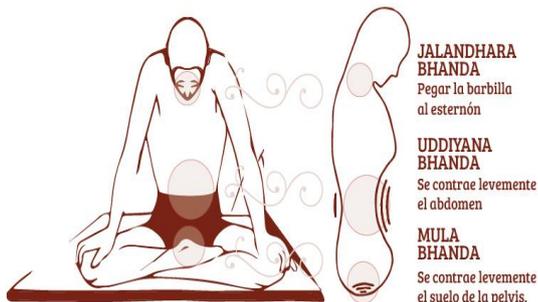
4- Jalandhara Bandha - Atua nos ramos do parasimpático da cervical, relaxa. Udana V. Evita enjôo nos kumbhakas.

- Cabeça fria, plexo quente. Quando a energia quente do plexo chega à cabeça, ela fica quente e agitada. Então é bom para esfriar a cabeça e acalmar a mente.

5-Mulâ bandha trava da esfínteres inferiores e assoalho pélvico. Trabalha suporte para coluna. Fundamental para as para dentro e cóccix para baixo), estabilidade e postura como no dandásana e tadásana. segurança.



raiz contração dos elevação do APANA e dá posturas. (umbigo equilíbrio da Trabalha



MAHA BHANDA Combinación de los 3 bhandas principales.

*Os três juntos > **Bandha traya ou Maha bandha**. Muito bom para liberar a energia dos vayús: Prana, Apana, Samana, Udana, fazendo circular Vyana. Leva mais energia ao cérebro. Desobstrução da energia expande a consciência. 6- O Maha bandha dentro do Geranda samhita é considerado a postura que coloca o tornozelo ou calcanhar esquerdo próximo ao períneo, pé direito sobre o esquerdo e contrai ânus. Trabalha Apana V. Para desobstruir Muladhara e Kundalini.

Ação invertida, impede que Amrita pingue no fogo abdome e seja devorada.

O que falamos do jalandhara: Rajas = mov. Fogo do abdome, plexo quente fogo digestivo e fogo das paixões desejos que agitam a mente. Concentra a energia na cabeça, pela inversão da gravidade leva mais fluxo de sangue para cérebro

- Sublimação da energia



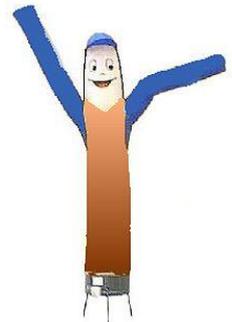


10- Yoni mudrá (selo uterino) tb Sanmukti mudrá. Ótimo para o pratyahara (abstração dos sentidos), preparar para meditação, pode fazer junto o bramari pranayama. Este mais o yoga mudrá são ótimos para interiorização, que favorece o auto-conhecimento. Vivemos tanto o mundo externo, precisamos de olhar para dentro. Para centrar-se.



Yoga mudrá contenção de energia, evita dispersão, reduz a agitação do corpo e mente. Conter a energia para canalizá-la.

*Boneco do posto

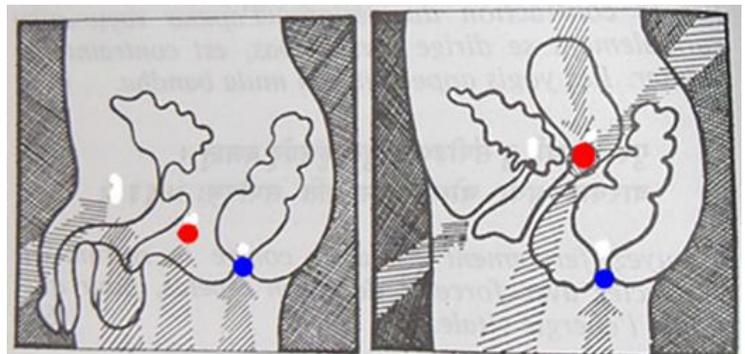


11- Vajroli-mudrá (selo do raio): consiste em levantar-se do chão com as mãos, enquanto cruzam-se as pernas ao redor do pescoço, outros textos interpretam este mudrá como o ato de sugar líquidos com o pênis (Outros textos ainda mencionam este mudrá como o ato de contrair os órgãos sexuais como se quisesse conter a urina, concentrando-se no chakra svadhithana;

12- Shakti kalani mudrá (shakti energia): Você faz a respiração completa (junta a força vital do abdome com a do peito) e contrai o esfíncter anal para estimular o Apana V. (a expiração e eliminação de toxinas). Depois expira lentamente.

16- Assuini mudrá tb trabalha o apana, com mais intensidade: Primeiro contrai o ânus, depois solta e contrai o abdome para que ele abra, igual processo de evacuação (cavalo ao amanhecer).

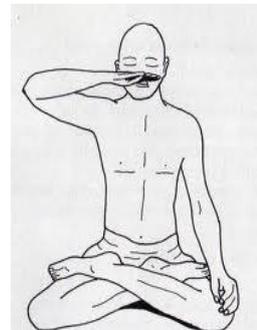
*Junto com o **Mula bandha**, são tratamento e prevenção para queda dos órgãos que acontece com a idade, por ação da gravidade e também incontinência urinária, flatulência.



● Mula Bandha ● Ashwini Mudra

13- O Tadaḡi mudrā é fazer o Uddyiana bandha deitado: Vantagem da força da gravidade para trazer o abdome para dentro. Sugestão: Fazer o tadaḡi antes do Bhastrika pra reforçar a respiração abdominal.

Shanti Mudrá parecido com o **Shanti pranyama**, só que sem luz e incluindo a contração do esfíncter anal (antes de inspirar) para liberar a energia contida na base da coluna e fazê-la subir pelos chakras.



Bhuchari mudrá ou **B. dristi** efeito hipnótico, lembra Zazem. Olhar para o vazio, esvaziar a mente.

Kriyas Ações purificadoras



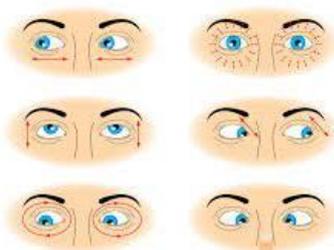
Kriyas

Os Kriyas são práticas que purificam o corpo para que ele se torne um instrumento para a realização das faculdades superiores do nosso Ser. São exercícios de desintoxicação do organismo que proporcionam leveza no corpo e clareza na mente. Podemos perceber, que uma indigestão ou prisão de ventre causa indisposição e irritação. Quando o organismo está bem, nos sentimos melhor e as faculdades mentais ficam mais desobstruídas.

Estes exercícios de desintoxicação, ainda favorecem o funcionamento dos pulmões, uma vez que para o trabalho eficaz destes, é preciso um bom desempenho dos órgãos, principalmente do aparelho digestivo e excretor (ver pág. 15). É por isto que a medicina Ayurvédica investiga o funcionamento digestivo para averiguar a saúde global e também dá ênfase aos diversos procedimentos de desintoxicação de modo que o próprio corpo utilize seus recursos de auto-cura. A desintoxicação fortalece o corpo, diz Swami Sivananda.

Denomina-se **Shat Karma**, os seis processos purificadores incorporados à prática do Yoga. Tais exercícios servem para purificação interna e externa e são recomendados para se melhorar o rendimento dos ásanas e pranayamas e meditação. São eles:

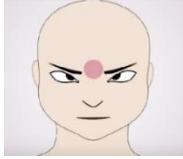
- 1) Trataka (massageamento dos olhos e fortalecimento do nervo óculo motor);
- 2) Kapalabhati (cérebro brilhante; limpeza das vias respiratórias e pulmões);
- 3) Nauli Kriya - Também conhecido como Lauliki (estímulo das vísceras e músculos dos intestinos e tórax).
- 4) Neti Kriya (limpeza das vias respiratórias superiores);
- 5) Dhauti (limpeza do estômago)
- 6) Basti (limpeza dos intestinos).



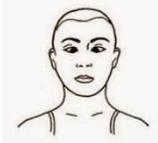
1) **Trataka**: Massageia e fortalece a musculatura óculo motora, amplia a capacidade visual, combate a vista cansada, pode melhorar o astigmatismo, miopia e age como preventivo de outros males visuais. Despolui o sentido da visão, portanto, sua importância na sociedade moderna, onde se produz excessivos estímulos visuais. Além de ser uma prática purificadora, funciona também como exercício de uni-direcionamento dos pensamentos (ekágrata) e modifica as associações da mente. Trataka significa olhar continuamente para um objeto externo. Pode-se focar o olhar na chama de uma vela, um símbolo, uma imagem mítica (pratima), um yantra (formas geométricas), ou ainda, acompanhar o movimento do dedo polegar com os olhos, sem movimentar a cabeça, para cima, para baixo, para o lado, em círculos. Após a execução do trataka é importante realizar compensações do tipo: atritar as mãos e colocá-las em forma de concha sobre os olhos, sem deixar que a luz penetre, sentindo o calor das mãos aquecer e relaxar as vistas. Pode-se ainda visualizar uma luz verde ou azul saindo das mãos para os olhos, rejuvenescendo e descansando a visão.

Os **Drishtis** também são técnicas de fixação do olhar, que além de estimular os músculos oculares, atuam no sistema nervoso central, ajudando no processo de estabilização da mente. Ajudam a desenvolver a concentração, a memória, diminuir a ansiedade e a estimular o Ajnã chakra para a abertura das faculdades superiores da mente.

Entre os Drishtis mais usados estão:



Brumadrhya Drishti: Fixação do olhar no ponto entre as sobrancelhas. Depois do Brumadrhya, realizar um movimento circular com os olhos para compensar a tenção do globo ocular durante a fixação e depois comprimir e relaxar as pálpebras.



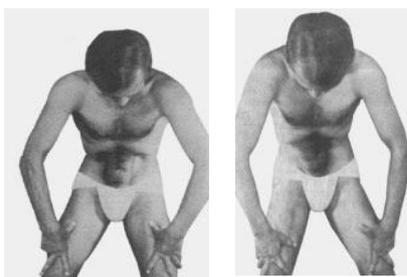
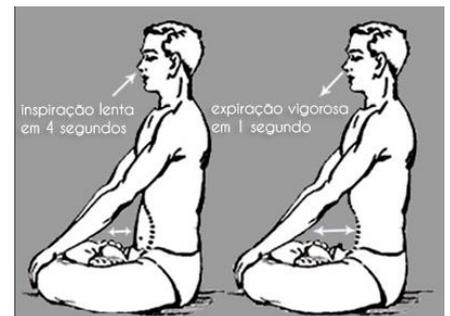
Nasagra Drishti: fixação do olhar na ponta do nariz. Após o Nasagra, desenhar um x com os olhos e em seguida, pressionar levemente os olhos, ou comprimir e soltar as pálpebras.

Podemos completar a realização dos Drishtis, fechando as pálpebras, relaxando os olhos, a testa e se concentrando num espaço no interior do cérebro. Com o tempo, você pode perceber nesta prática, uma luz no cérebro ou diante de si, como orienta Pedro Kupfer.

É importante nos drishtis, não forçar as vistas ou a cabeça. Se sentir forçar, realize-os com as pálpebras fechadas. A execução dos Drishtis com os olhos fechados, recebe o nome de Antaranga Drishti (mais sutil e interno) e com os olhos abertos: Bahiranga drishti.

Os drishtis e os tratakas tem atuação nas glândulas hipófise e pineal, o que estimula o Ajña e Sarashara chakra.

- 2) **Kapalabhati:** A respiração do “cérebro brilhante”. É uma técnica de pranayama e kriya. Os hipertensos, cardíacos e os que possuam graves problemas do aparelho respiratório devem tomar cuidado para não forçar a expiração. Pode ser realizado pelas duas narinas ou por uma das narinas, alternadamente. Pode-se realizar uma série de três vezes (10 execuções). A técnica ajuda na eliminação dos resíduos de gás carbônico acumulados nos pulmões, purifica as vias respiratórias e produz uma hiper oxigenação do cérebro, ativando os neurônios e clareando a mente, por isto o nome cérebro brilhante.



- 3) **Nauli Kriya:** Isola-se o músculo abdominal central (Madhyama Nauli), depois o reto abdominal direito (Dakshinah Nauli) ou do reto abdominal esquerdo (Vamah Nauli). O isolamento central pode ser feito com ou sem movimento.

No exercício completo do Nauli, se realiza o movimento ondulatório para os dois lados. O Nauli intensifica os efeitos do Uddiãna Bandha, onde se leva os músculos do abdome para trás e para dentro das costelas. Tonifica o estômago, fígado e vesícula biliar, baço, pâncreas, bexiga e intestino; Melhora a digestão, combate e previne a prisão de ventre (no Nauli o movimento da esquerda para a direita é mais eficaz, no sentido da peristalse); As alças dos intestinos grosso são limpas e o peristaltismo é ativado.

Na mulher, ovários, trompas e útero são beneficiados. No homem, os testículos são indiretamente beneficiados pela contração, enquanto a próstata, vesículas seminais e cordões seminíferos são diretamente trabalhados.

Recomendado para insuficiências e neuroses sexuais. **Contra indicado para os que sofrem desarranjos intestinais, colites, apendicites, hérnia de hiato, infecções nos órgãos do ventre, períodos menstruais e especialmente gestantes.**

O Uddiyâna Bandha e o Tri Bandha, também chamado Bandha Traya ,(quando se realiza o Uddiyâna mais o jalandhara (pressão do queixo no peito) e o mula bandha(contração dos esfíncteres inferiores), são preparatórios para a realização do Nauli Kriya.



4)Neti Kriya: Existem duas formas mais comuns de purificação das vias respiratórias superiores: a forma úmida (Jala Neti), feita com água e a seca (Sutra Neti), com fio. Na forma úmida se utiliza um recipiente denominado Lota que possui um bico longo para se jogar a água em uma das narinas que sai pela outra. No Lota, se deposita água morna com uma pitada de sal, que age como bactericida. A água morna ajuda a limpar melhor as mucosidades. Já a água fria tonifica. Pode-se usar também soro fisiológico. Na forma seca utiliza-se sonda uretral. É bom para prevenir resfriados, alergias, sinusites, beneficia os olhos e ativa a mente. É contra-indicado para quem estiver com a cavidade nasal muito obstruída por mucosidades provenientes de inflamação ou gripes.

4- a) **Ushahpana:** O ato de beber água através do nariz. A água deve ser morna. Pode se fazer no chuveiro. Com uma mão em concha cheia de água morna do chuveiro, a outra mão obstrui uma das narinas. Então, aspira-se a água pela narina desobstruída e engole a água.

Swami Sivananda (Sivananda Sri S. Hatha Yoga. Ed. Kier, Buenos Aires, 1980) salienta que este exercício revigora o cérebro e os nervos do sistema central. Aguça as faculdades mentais. Os músculos faciais são estimulados, prevenindo as rugas e conservando a juventude. Ativa as glândulas lacrimais, lavando os olhos e proporcionando-lhes mais saúde. Sua prática constante pode produzir a Dura Drishti, a visão a distância. Limpa e clarifica as fossas nasais prevenindo resfriado e nevralgias. Sivananda ressalta ainda que o praticante de pranayama será fortemente beneficiado. Depois do Ushahpana, pode ser feito o Nauli para ativar a peristalse intestinal. Segundo ele, cura a constipação, a coriza crônica, as rinitis e outras enfermidades do nariz.

5) **Dhauti** (limpeza): dentre as diversas modalidades, as mais utilizadas e conhecidas são:

a) **Vamana Dhauti:** encher o estômago com 4 a 5 copos de água para depois vomitar. Ingerir água fria ou morna, com ou sem sal e realizar um vigoroso Uddiyana bandha. Caso não consiga provocar vômito, inserir bem fundo na garganta os dedos indicador e médio.

Contra-indicado para quem sofre de lesões no estômago (úlceras, cancro, etc.), lesões cardíacas e hipertensos. Costuma-se indicar este exercício para casos de depressão.

b) **Vastra Dhauti:** engolir uma tira de pano, embebida de água morna, realizar o Nauli Kriya e retirá-la. Deve-se proceder gradativamente, acostumando-se a engolir a tira cada vez mais alguns centímetros. Sua prática gradual de acordo com Sivananda cura gastrite e outras enfermidades do estômago

a. **Varisara Dhauti:** Consiste em absorver o ar cerrando a glote e conservá-lo no estômago por poucos minutos, tal como se prescreve no Plavini Pranayama (aspirar o ar pela boca e engoli-lo). Depois pela prática do Nauli e Uddhiyana, poderá forçar a saída de ar pelas passagens inferiores.

c) **Agnisara Dhauti:** Realize o uddiyâna, pressionando o umbigo na espinha dorsal, dirigindo os intestinos e o ventre para dentro e para cima nas costelas. Afrouxe o abdome lentamente e volte a retraí-lo. Repetindo este exercício 108 vezes.



O movimento é realizado com os pulmões vazios. O Agnisara Dhauti é o processo de higienização pelo fogo, é considerado o rei dos Dhautis e limpa todas as impurezas do corpo. De acordo com Sivananda este Kriya aumenta os sucos gástricos e dissipa a dispepsia e todas as enfermidades do estômago. Cura a constipação e aumenta a peristalse intestinal.

Dissipa a insuficiência hepática e o alargamento do baço, dando ao praticante um corpo formoso. Aumenta o apetite e reduz a adiposidade do ventre. No princípio pode-se praticá-lo 12 vezes e ir aumentando este número gradualmente por semana até chegar a 108 movimentos.

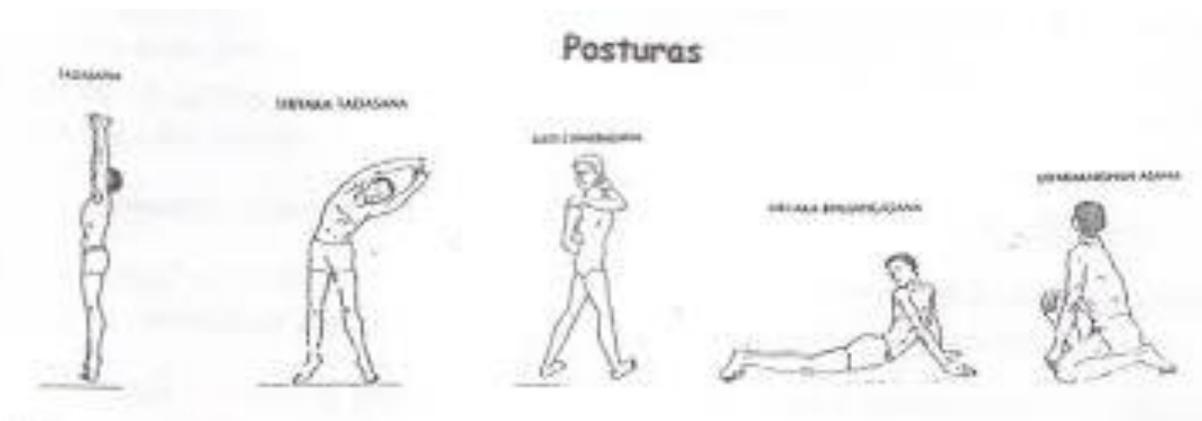
6) **Jalabasti:** Lavagem intestinal; clister.

Shank Prakshalana é lavagem total do aparelho digestivo; beber água morna e salgada e depois expelir pelo ânus, após uma seqüência de quatro exercícios que são feitos quatro vezes cada. Estes exercícios conduzem a água aos intestinos e massageiam os órgãos.

Outra forma conhecida é o Sthalabasti que consiste em realizar o Uddiyana Bandha em paschimottanásana.



Shank prakshakana



Kriya Yoga

Como vimos as práticas purificadoras são denominadas Shat karmas, já o Kriya Yoga é o yoga preliminar apontado por Patânjali como o alicerce para se evoluir na senda do Yoga. O Kriya Yoga concentra-se em três angas (etapas do caminho yogue) das oito propostas por Patanjali para chegar a iluminação. São elas: Tapas, Svadhyaya e Ishvara pranidhana. No ocidente, Yogananda foi um dos responsáveis pela disseminação desta tradição

1)TAPAS: Disciplina, ascese, esforço sobre si mesmo. Pode ser de três modos:

- a) Kaiyka Tapas (corporal): Ex: ficar na água no inverno, ficar sob o sol no verão; viver em regiões geladas; realizar trataka no sol; andar descalço; ficar de pé em uma só perna; fazer jejum; observar celibato; fazer vigília; praticar a não violência; servir ao mestre.
- b) Vaichyka Tapas (verbal): ex: falar a verdade, não mentir(satya); voto de silêncio (mauna)
- c) Manasika tapas (mental): Ex Concentração(dhárana), iluminação (samadhi); as nove práticas do Bhakti Yoga (nava vidya sádhana): Recordar o nome e sentir a presença do mestre, escutar as histórias, reverência, cântigos, sentimento de servir a Deus, serviço a humanidade, amizade ao senhor, adoração através de rituais, entrega completa a Deus.

Antes do yoga se instituir como tradição, era associado a Tapas. George Feuerstein (Fuerestein George. A Tradição do Yoga. Ed. Pensamento. São Paulo. 1998), explica que o termo mais antigo para designar as práticas semelhantes ao Yoga era Tapas que significa literalmente “calor”. Derivada da raiz tap que quer dizer abrasar, brilhar. No Rig Veda, tapas descreve a qualidade intrínseca do disco solar (Surya) e do fogo sacrificial.

O sentido de tapas passou a designar a disciplina na alma para ascender a chama sagrada. O controle da respiração e do alento no Pranayama, o domínio da mente através na concentração, o adestramento psicofísico nas posturas, o controle das energias bio-psíquicas são disciplinas yogues.

Através destes esforços se controla os sentidos, os instintos, canaliza a energia física e mental para alcançar suas metas e promover transformação do Ser e alcançar a evolução. Diz-se que o controle das tendências naturais, principalmente o controle sexual, produz uma grande força vital (Ojas) e luminosidade psicofísicas (Tejas). Através do esforço sobre si mesmo, os ascetas adquiriam poderes para-normais (Siddhis).

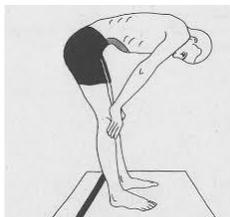
Seguindo os fundamentos de tapas, poderemos adotar a máxima “O impossível é aquilo que nunca foi tentado”. Por isto, os tapasvins ou tâpasas, como eram denominados os seguidores desta tradição, desenvolveram uma visão mágica do universo que é habitado por fontes individualizadas de poderes psíquicos. Na Índia, existem vários casos de pessoas que alcançaram poderes psíquicos e mágicos pelo esforço. Daí a associação mais antiga do Yoga a atos de faquirismo. Mas, na verdade, o Yoga espiritualizou a tradição de tapas, dando mais ênfase a auto-transcendência que a busca por poderes mágicos. O verdadeiro poder que o Yoga almeja é o da alquimia interior para nos tornarmos mais leves, mais harmonizados, mais sábios e mais plenos através da integração com o divino.

2)SVADHYAYA: Estudo das escrituras; vocalização do pranava OM; mantras; reunião em boa companhia (sat sanga); introspecção e auto-análise; aplicação prática das técnicas e princípios estudados.

3) ISHVARA PRANIDHANA: “Entrega ao senhor” ou entrega para Ser. É reduzir as resistências do ego para a manifestação da presença divina. Para vivenciar a entrega é imprescindível a aceitação e desapego

Khya Sádhana (prática de purificação do Yoga integral, disponível na plataforma)

- 1) Relax inicial
- 2) Puja visualizando um círculo de fogo (fogo sagrado) purificando o corpo, depois o ambiente e depois se conectando com a chama sagrada no coração – a luz da alma)
- 3) Kapalabhati
- 4) Trataka
- 5) Ásanas:
 - Sushumnásana
 - Lolásana
 - Udhyaana Bandha e ou agnisara dhauti
 - Surya Namaskar (3 variações)
 - Sopro há
 - Sushumnásana
 - Pavana muktásana (abraçando as pernas)
 - Supta Badhakonásana com braços abertos, respiração completa.



Yoganidra com a chama de agni

(Depois de relaxar todo o corpo em shavásana. Visualize a chama de agni, o fogo sagrado que tem o poder de transmutação.

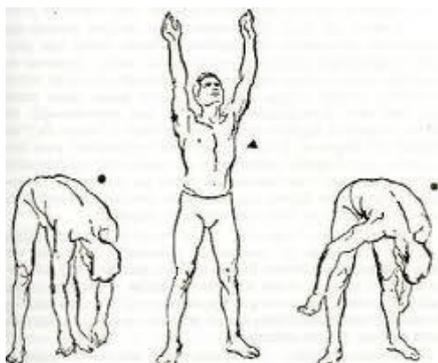
Coloque-a no centro da testa, a chama da sabedoria. As partículas de luz desta chama se expandem e envolve todo o cérebro, transmutando os padrões negativos da mente, purificando os pensamentos e clareando a consciência para o desenvolvimento do discernimento e intuição.

Visualize a chama agora no centro do peito, a chama do amor. Sinta o poder desta chama se irradiar pelo peito e envolver o coração, transmutando sentimentos negativos, ressentimentos, mágoas, para que a energia do amor universal possa se expandir em seu íntimo. Sinta o calor desta energia amorosa envolver o coração e te levar para um estado de contentamento de harmonia.

Visualize a chama no plexo solar e o seu poder se irradiar pelo abdome, envolver os órgãos. Sinta esta chama ativar o sistema digestivo para a eliminação das toxinas. Sinta também esta chama banhar a área do umbigo, te trazendo mais vitalidade e auto-confiança.

A chama da testa do coração e do plexo solar, neste instante, ilumina todas as células do seu corpo, tornando o corpo menos denso e mais energético para que você possa vivenciar a dimensão mais sutil e espiritual do Ser e mergulhar na luz da consciência suprema.

*Encerramento com o mantra Om em três vezes purificando os corpos físico, astral e mental. NAMASTÊ!

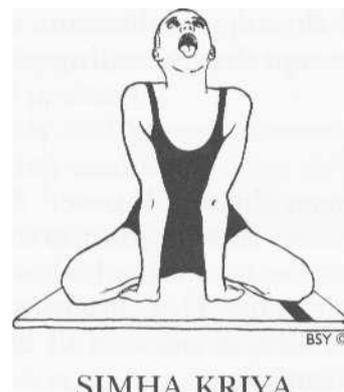


SOPRO HÁ

Fique de pé com os pés separados uns vinte centímetros. Inspirando lenta, profunda e silenciosamente pelas narinas, eleve os braços com as mãos em **Trimurti mudrá** até que a cabeça fique entre os braços. Retenha o ar por alguns segundos. Em seguida desça rapidamente o tronco à frente e para baixo, flexionando o quadril. Os braços acompanham o tronco. Ao descer, solte o ar pela boca gritando HÁ. O som deve ser feito pela passagem do ar pela garganta. A seguir permaneça com o tronco para baixo com os braços soltos. Relaxe por alguns segundos. Execute o exercício por mais duas vezes.

O sopro HÁ é uma excelente terapia no combate as tenções, ansiedades e ao stress, retirando todas as tensões físicas e psíquicas. Combate resfriado e extremidades frias. Refresca a circulação sanguínea. Excelente no combate a depressão, pois, desenvolve confiança e segurança, traz alegria, promove psicologicamente, um forte desbloqueio físico e psíquico. Pode-se também realizar o Sopro Há na forma de gargalhada, descendo, chacoalhando o tronco e braços, soltando o hahahaha.

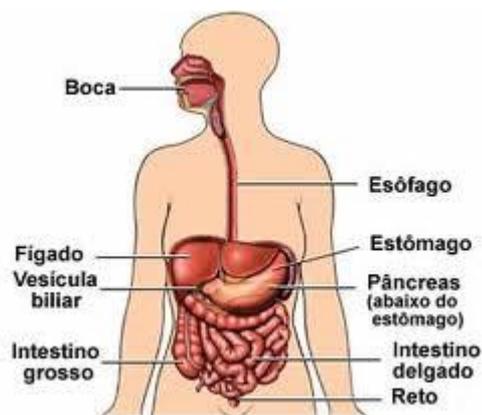
Já o **Simhasana ou Simha kryia** é um exercício para liberar os mucos da garganta e liberar aquela sensação de “nó” na garganta, aquilo que não enqolimos bem. Inspira-se e expira-se com a língua para fora e soltando um som de um Ehhhhh (aspirado), enquanto se olha para o pto entre as sobrancelhas



Sistema Digestivo

As funções dos órgãos digestivos são de apreensão, mastigação, deglutição, digestão, absorção dos alimentos e expulsão dos resíduos, eliminados sob a forma de urina e fezes.

O início do processo digestivo se dá na boca, com a mastigação. A trituração pelos dentes e umidificação do alimento, (com o auxílio da saliva) o transforma em bolo alimentar. É nesta etapa do processo que se inicia a quebra do amido, um tipo de açúcar (carboidratos).



As glândulas responsáveis pela secreção das salivas são a parótida (situada lateralmente na face próxima ao ouvido, quando infeccionada, provoca caxumba) submandibular (anterior à parótida) e sublingual (situa-se inferiormente e lateralmente à língua)

A faringe (pequeno tubo comum ao aparelho digestivo e respiratório) está junta a ossos e cartilagens que auxiliam na deglutição (ato de engolir). Depois de passar pela faringe, o alimento se desloca por um tubo alongado e muscular chamado esôfago. O bolo alimentar é empurrado pelo esôfago por meio dos movimentos peristálticos, que nada mais são que contrações musculares. Ao final do esôfago encontra-se o estômago, o órgão mais popular quando o assunto é digestão, que tem formato de bolsa. No estômago começa a quebra das proteínas e gorduras, através da produção de sucos gástricos.

A parede do estômago contém uma membrana mucosa, quando esta é lesionada, pela ação ácida dos sucos gástricos que dilui o alimento, provoca gastrite (inflamação e úlcera ferida).

Logo depois do estômago, está a porção duodenal do intestino delgado. (Todo o aparelho digestório pode ser tido como um grande tubo contínuo, porém alargado em algumas porções).

No duodeno é depositado a bile (produzida pelo fígado) e suco pancreático (produzido pelo pâncreas), dando continuidade à quebra das proteínas e carboidratos e gorduras, bem como a absorção dos nutrientes pelo organismo. Na continuação do intestino delgado, que possui cerca de 6 metros, temos o jejuno e íleo. Na seqüência dos órgãos, o intestino delgado é seguido do intestino grosso. Nele é feita a boa parte da absorção da água que existe nos alimentos. É também no intestino grosso que o bolo alimentar vai se transformando em fezes, que é todo o material não absorvido pelo organismo e que será eliminado. Chegamos ao final do processo digestivo: depois do intestino grosso, as fezes passam pelo reto, um canal que se abre no ânus, orifício por onde as fezes serão eliminadas.

Agni, doshas e gunas.

A transformação dos elementos e substâncias físicas e psíquicas

**Texto extraído de Swami Sahnkardevananda Saraswati, em um seminário sobre yoga e Ayurveda em Minas Gerais em julho de 2002, promovido pelo Satyanada Yoga.*

Vou retornar ao tema sobre *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, que é o assunto favorito de todo mundo e muito interessante. Tentarei falar um pouco mais detalhadamente a respeito de sua relação com a alimentação, embora este assunto seja muito vasto e o tempo bastante escasso. Minha intenção principal é que você aprimore seu conhecimento e se torne forte e purificado, intensificando a sua intuição de modo a distinguir o que possa ser melhor para você. Se você sair daqui com sua intuição mais apurada, você terá conquistado uma grande coisa.

As práticas de *Yoga* vão ensiná-lo a unificar o corpo, a mente e a consciência, sentindo a base, a coluna e respirando de forma adequada. Estar consciente de todas estas coisas ao mesmo tempo é *Yoga*. Depois de manter a mente concentrada, sem dormir, perceba como você se sente mais descansado. *Tamas* é sono, *Rajas* é agitação e *Sattwa* é apenas bem-estar. Agora vamos almoçar e em relação à alimentação é muito importante não comer muito. Esta é a regra número um. Coma com consciência e da mesma forma que lhe falei sobre os sons, esteja também consciente da comida. É permitido falar durante a refeição, mas é preciso estar consciente das duas coisas: do falar e do comer.

Quantas pessoas aqui presentes se sentem predominantemente *Vata*? Quantas pensam ter a predominância de *Pitta*? Ou de *Kapha*? Quantas pessoas não sabem se definir. Se você está em dúvida, é provável que você tenha dois *Doshas* ativos ou você tenha *Vata* e esteja confuso, porque *Vata* confunde, faz com que você se sinta de um jeito num momento e de outro no momento seguinte, às vezes quente e logo após frio. Se você tem dois *Doshas* ativos, o que você vai perceber é que durante uma estação um deles se torna predominante, dando lugar ao outro *Dosha* com a mudança de estação.

No verão, *Pitta* torna-se mais forte; no inverno, *Kapha* está preponderante. Além disso, podem ocorrer variações em alguns anos, pois *Vata* torna-se mais intenso à medida que envelhecemos.

As crianças pequenas são principalmente *Kapha*, são redondinhas e apertáveis, fofinhas...O líquido escapa por todas as saídas, e elas são espertas, suaves, macias. Quando envelhecemos, entrando na meia-idade, *Pitta* prevalece. Quanto mais velhos ficamos mais secos, também nos tornamos e vamos perdendo muitas coisas que passam a se separar do corpo: da cabeça caem os cabelos, os dentes também caem, os líquidos internos vão secando, os órgãos não trabalham bem. Com o avanço da idade, passamos a ser mais *Vata*.

Em um processo de auto-análise, você pode aprender por si próprio acerca de *Ayurveda* e depois, em sua vida cotidiana, você se observa em cada estação, a estação do *Vata*, do *Pitta*, do *Kapha*. Então, é preciso fazer outro seminário, ouvir toda a informação de novo, digeri-la, ir para o mundo e praticá-la por mais um ano. Só depois de dois ou três anos você começará a entender realmente. Não é apenas uma compreensão intelectual.

Quantas pessoas aqui já estudaram *Ayurveda*? Creio que não são muitas, somente um pouquinho.

Há sete tipos de constituições. *Mono-Dosha*, isto é, com apenas um *Dosha* dominante, seja *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*. Você logo perceberá que aquela pessoa é unicamente de um tipo. Na maioria dos casos, as pessoas têm dois *Doshas* que vão trabalhando de forma equiparada e há somente três combinações possíveis: *Vata-Pitta*, *Vata-Kapha*, *Pitta-Kapha*. Não pode haver nenhuma outra. O que acontece com muitas pessoas é que desenvolvem mais um dos dois *Doshas*, tornando-o mais ativo como resultado de seu estilo de vida, sua dieta e outras influências.

Como doutor da *Ayurveda*, o que eu faço é examinar a pessoa e tentar entender a sua constituição básica. Examino e, por exemplo, digo a essa pessoa que ela é predominantemente *Vata*, em segundo lugar é *Pitta* e em terceiro e último lugar é *Kapha*. Entretanto, se ela tem uma doença, cuja característica é *Kapha*, então eu anoto que *Vata* é número três, *Pitta* é dois e *Kapha* pode ser três também. Quando os elementos no corpo estão em relação equilibrada, a pessoa sente-se bem, mas ela sente-se mal quando um *Dosha* se torna excessivo.

Muito muco deve ser eliminado para voltar *Kapha* ao nível um. Isto é difícil de se entender, principalmente conseguir perceber esta relação dentro de você mesmo. Outra dificuldade é quando você busca diferentes médicos do *Ayurveda* e eles lhe dão interpretações distintas: uns lhe dizem que *Vata* é predominante e outros que *Pitta* é maior. Não se trata de uma ciência exata, que se possa medir numa máquina. Algumas vezes os médicos falam coisas diferentes, porque estão prestando atenção a aspectos diferentes do que está se passando. Então, é importante que você não fique muito preso a esta questão e não exija tanta precisão, lembrando-se de que são necessários muitos anos para se aprofundar no conhecimento deste nível.

Há pouco tempo, almocei com uma amiga que também é médica. Acho que ela é *Kapha*, mas ela pensa que é *Pitta*. Nesse dia comecei o trabalho muito cedo e acabei mais ou menos às duas horas. Eu estava com muita fome. Tenho muito *Pitta* e, quando *Pitta* está faminto, torna-se um predador: mata para comer.

Então nos encontramos e fomos almoçar. Estava sentado segurando o cardápio e já perguntava pela garçonete: – Chame a garçonete, tenho que pedir a minha comida agora e quero que ela traga imediatamente!...

Minha amiga estava sentada, muito calma, pediu alguma coisa e ficamos conversando. Perguntei como foi seu café da manhã e ela respondeu que tinha comido um pedaço de fruta e bebera uma xícara de café. Ela conseguira passar todas essas horas do dia sem sentir fome. Eu tinha tomado um café da manhã bem grande, às onze horas tinha comido um sanduíche e as duas da tarde precisava comer de novo porque o fogo em mim é tão grande que parece uma caldeira, uma fornalha onde a comida é jogada e consumida rapidamente... Ela acha que é *Pitta*, mas o padrão de sua alimentação é típico de *Kapha*.

O problema é que temos todos os elementos ativos, então, torna-se difícil conhecer qual é o elemento predominante, qual a nossa natureza básica e isso você precisa saber para que, baseado nesse conhecimento, possa viver a sua vida e torná-la mais saudável.

Em geral, se você é relativamente saudável, é provável que você esteja fazendo a coisa certa intuitivamente, entretanto, quanto mais consciente você for no seu enfoque, melhor poderá se conhecer e, em especial, entender as práticas adequadas de *Yoga* que você deve fazer, como fazê-las e como viver sua vida de um modo mais consciente.

Em vários livros de *Ayurveda* você encontrará uma lista onde verá, por exemplo: os seus ossos são de tal forma, o seu cabelo é desta maneira, dando todas as características da constituição para *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Depois você, olhando-se no espelho, vai marcando as características que se encaixam no seu tipo. Isto vai dar uma compreensão a respeito das diferentes partes do seu corpo e ajudará você a entender qual é a sua constituição.

Vou dar apenas alguns indicadores como exemplo. As pessoas com muito *Vata* têm algumas características marcantes: são geralmente magras e seu peso muda facilmente.

A pele é seca e fina, não há gordura embaixo da pele, as unhas quebram facilmente e não suam muito. A menstruação é irregular e sua energia também é irregular. São pessoas que em geral estão muito pressionadas. Correm muito e seu estilo de vida não é disciplinado: comem em horários diferentes, dormem em horários diferentes e fazem muitas coisas ao mesmo tempo.

As pessoas *Pitta* geralmente têm uma constituição média, não são magras, ficam calvas ou têm cabelos brancos muito novas e os olhos ficam vermelhos com facilidade; os dentes são um pouco amarelados, o cabelo é louro ou vermelho e, nas raças caucásicas, a pele é bastante avermelhada também. Seus olhos são azuis, também podem ser castanhos. Suam muito, são muito irritáveis e têm boa energia. Detestam o clima muito quente e úmido, enquanto os *Vata* detestam o clima seco e frio. Se uma pessoa *Vata* vai para um deserto alto, o corpo inteiro começa a quebrar e ela sangra pelo nariz, pela boca e pelo ânus.

Kapha tem a seguinte constituição: corpo largo, ossos bem grossos, pele grossa e temperatura fresca; em geral, um cabelo bem forte e grosso.

Tem dentes brancos, unhas fortes, olhos grandes e uma energia muito forte. A pessoa é muito resistente, cria rotinas ou entra em uma rotina com muita facilidade. *Kapha* é o oposto de *Vata*. Como tem uma pele grossa, sente-se bem em qualquer tipo de clima, exceto o clima úmido, que detestam.

O que acontece é que, se o seu corpo tem a predominância de um *Dosha*, você está criando um *Dosha* e ao mesmo tempo está introduzindo coisas do mundo exterior para dentro do seu corpo.

Se você está preenchido de um elemento, não deve introduzir mais elemento semelhante do mundo externo porque haverá excesso dele. Um dos princípios da terapia do *Yoga* é o equilíbrio. Se queimo a minha mão, vou colocá-la em água fria, mas, se eu estiver exposto a um clima frio, vou tomar um chá quente. Se fabrico calor dentro de mim, não devo me expor a muito calor ou a coisas que aumentem o calor dentro do meu corpo. Dá para entender? Esse é o princípio básico da terapia: sabendo o que seu corpo cria, você pode evitar coisas que vão lhe fazer mal, ou, vamos supor que você tenha comido coisas que lhe fazem mal, você poderá buscar um antídoto pela combinação de substâncias.

Pode haver pessoas com muito *Vata* que estão engordando porque comem mais por ansiedade e continuam secas, assim como uma pessoa de natureza *Kapha*, por alguma razão, pode estar seca por dentro e precisar beber mais água.

Observar a sua digestão é uma das melhores maneiras de saber a sua constituição. Essa é provavelmente a melhor forma de diagnóstico.

Há quatro tipos de padrões de digestão, e pretendo descrevê-los, mas primeiro quero falar de um conceito muito importante em *Ayurveda* e *Yoga*. É o princípio de *Agni* ou fogo. Já falamos antes o que é a digestão? É a transformação de comida em energia.

Agni e Gunas

Há três níveis de relação: *Rajasica*, *Tamasica* e *Sattwica*. Vocês já ouviram essas palavras antes? O que é *Tamas*, *Rajas* e *Sattwa*? Todo o universo é produto da combinação de *Sattwa*, *Rajas* e *Tamas*. *Tamas* cria estruturas que permanecem sob sua influência; *Rajas* é o movimento do universo. O mundo está se movimentando, a terra gira em seu eixo, até as montanhas se movimentam, mas muito imperceptivelmente, a não ser que haja um terremoto, porque, no centro da terra, há fogo e energia que estão transformando-a. Para que possamos sobreviver, é preciso haver um equilíbrio, pois, de outro modo, teríamos terremotos constantes e um terremoto é uma experiência muito estranha, aterrorizadora.

Alguma vez vocês já passaram por um terremoto? Todas as coisas que normalmente parecem estáveis e de cuja estabilidade você depende não o são mais.

Então, o equilíbrio é fundamental, e ele é *Sattwa*.

As árvores parecem estáticas, mas dentro delas há uma energia que as faz crescer, pois a estrutura física está mudando o tempo todo. Pela manhã você se levanta, olha-se no espelho e se reconhece, mas há algumas mudanças. A estrutura é *Tamas* e as mudanças são *Rajas*. Normalmente há uma interação dessas forças, entretanto você pode ter *Tamas* ou *Rajas* em nível excessivo, tanto na estrutura quanto na mente, e aí você tem doenças. Se há muito *Tamas*, as coisas não se movem como deveriam, no corpo físico ou na mente. Se, por exemplo, acontece que um órgão está sobrecarregado com muito *Tamas*, ele não vai trabalhar bem, fica doente e até pode parar de funcionar por completo. Ao contrário, se há mais *Rajas*, o órgão vai trabalhar além da conta e isto também pode causar destruição. Podemos dizer que *Tamas* precisa de baixa energia e *Rajas* de muita energia, como o ar em um balão: se em seu estado não há ar suficiente, não existe tensão e, neste caso, é um balão pouco satisfatório, por outro lado, você pode ter um balão com tanta energia dentro que, assim que você o toca, ele explode. O ideal é ter um balão com tensão, mas que você possa apertá-lo um pouquinho.

Você pode ter baixa pressão sanguínea, se tiver muito *Tamas* em seu corpo e, se tiver muito *Rajas*, poderá ter problema de alta pressão, mas esta afirmação é muito geral.

Normalmente pensamos em *Tamas* como escuridão, ignorância e mesmo como antívida, quando está em excesso.

Consideramos *Sattwa* como o equilíbrio, a vida plena, como uma vida iluminada. *Rajas* é a energia que precisamos usar para chegar a esse estado *Sattwico*. Quando *Rajas* e *Tamas* entram nos cinco elementos (terra, fogo, água, ar e éter), perturbam a sua função e a capacidade de interagirem, de modo que, se você tem muito *Tamas* em um *Dosha*, vai aparecer uma doença simples, mas se dois *Doshas* forem afetados, você vai ter uma doença crônica e ainda, se tiver três *Doshas* afetados, terá uma doença que vai pôr a sua vida em perigo. Quanto mais *Doshas* forem dominados pela força *Tamasica*, mais séria será a doença e mais difícil de tratá-la.

Voltemos agora para *Agni*, a inteligência do corpo. *Agni* é a capacidade de você digerir, de transformar alguma coisa que não é você em você e também a percepção da diferença entre você e a outra coisa. É imunidade dentro do corpo, a capacidade de resistir.

Quando *Agni* é forte, você está saudável; quando *Agni* está fraco, você adocece.

A fraqueza é consequência de *Tamas* e *Rajas* excessivos. Imagine que eu tenha uma cenoura colhida na horta. Tiro-a da terra puxando-a pelos seus cabelinhos, corto

suacabeça, sua base, tiro a sua pele, ou seja, mato a cenoura, mas ela continua viva, pois a corto em pedacinhos, ponho-a na sopa, ferver-a até certo ponto, depois eu como estes pedacinhos e ela é absorvida dentro do meu corpo. Ela é digerida no estômago devido a uma das formas de *Agni* e cada célula do meu corpo tem seu próprio *Agni* que absorve os nutrientes dentro da célula onde se transformam em blocos que constituem o corpo e a mente. Quando todo esse processo é saudável, você se torna saudável; quando o *Agni* na célula não está trabalhando corretamente, você não consegue digerir bem toda a comida. A parte que você não consegue digerir é veneno, e este veneno é que te faz ficar doente.

Estou dando muitas informações e quero saber como vocês estão se sentindo com tudo isso. É muito? Um pouquinho além da conta? Estão cansados? Vamos fazer alguma prática para acordar... Faremos outra prática depois do chá. Não comam com o chá, só chá. Quando vocês estão cansados, o *Agni* está baixo e vocês dormem durante a prática.

Agora vou introduzir outro termo do *Yoga*: a substância. O que é uma substância? É qualquer coisa que seja um substantivo. Qualquer palavra antes da qual você consiga colocar um artigo é um substantivo, é uma substância. O *Ayurveda* tem investido muito tempo na tentativa de classificar as substâncias, de entender a sua natureza e saber como as substâncias vão afetar seu corpo. A maneira como as substâncias agem sobre seu corpo é um princípio básico para o *Ayurveda*. A substância é um substantivo e também um veículo, uma coisa que leva a outra coisa. Então uma substância carrega muitas qualidades, energias. Chamamos essas energias de *Shakti*, força, poder de afetar para o bem ou para o mal.

Uma substância é, por exemplo, uma xícara, uma cenoura, um microfone, uma erva. E uma posição de *Yoga* é uma substância? Agora vocês têm a noção de que uma substância é um substantivo. Mantenham-se presos à definição de que qualquer palavra que possa ser precedida de um artigo é um substantivo e, portanto, é também uma substância.

Uma postura é uma substância? Tempo é uma substância? O tempo é uma substância sutil. Direção – uma direção, a direção – é uma substância. Você é afetado por toda substância existente na natureza. É preciso lembrar-se de que o *Ayurveda* é uma ciência de relações entre você e as substâncias no mundo. Uma pessoa é uma substância.

As substâncias carregam certas qualidades que são chamadas de adjetivos. Os adjetivos são palavras que descrevem o substantivo. Que é o óleo? Uma substância. Em óleo oleoso, a palavra oleoso é um adjetivo que descreve a substância. Algumas qualidades são inerentes à substância, como todo óleo é oleoso, mas algumas qualidades são acrescentadas: óleo quente, óleo frio. Você quer que uma pessoa massageie seu corpo com óleo quente, morno ou frio? As pessoas com *Pitta* preferem óleo frio.

Se eu sou *Vata* e alguém põe óleo frio na minha pele, eu vou querer pular da mesa, pois isto provoca dor em meu corpo. É como esfregar sal em uma ferida.

O alimento é uma substância e carrega qualidades, os *Asanas* são substâncias, têm qualidades. A meditação, como substância, também carrega qualidades.

Dividimos as substâncias em três tipos: algumas são alimento, nutrindo o corpo; outras são veneno, machucam o corpo e ainda outras são medicina, fazem com que a digestão melhore e aumentam a capacidade de absorver o alimento e eliminar os venenos.

O alimento é qualquer coisa que você consegue digerir; já o veneno, você não consegue absorvê-lo. Quando você está saudável, entra em contato com alimentos e venenos e, quando você está doente, relaciona-se também com alimentos e venenos. Eu estou alimentando vocês com informações, um alimento sutil, mas tenho que ter o cuidado de alimentá-los do jeito certo e tratar de preparar a substância de uma forma que vocês consigam digeri-la, sem que venham a ter diarreia ou constipação ou que se sintam doentes depois de me ouvirem. Há alimentos grossos, densos e alimentos sutis; há venenos grossos ou densos e venenos sutis; há também medicina grossa e sutil. Há muitas formas de aumentar ou de abaixar o fogo dentro do corpo. Você aumenta o fogo ingerindo coisas quentes, tais como: pimenta, *chai* (chá indiano), gengibre etc. Você abaixa o fogo colocando água gelada dentro do corpo. Você aumenta o fogo com muita concentração mental, com muito *Pranayama*. Você abaixa o fogo estando hiperativo.

O que tentamos fazer através do *Yoga* é manter o fogo em equilíbrio. No estado *Tamas*, o fogo fica muito baixo e no estado *Rajas*, torna-se muito forte, muito quente. Somente no estado *Sattwa* está equilibrado.

Baseado na sua compreensão, você pode ajustar a sua dieta, adaptar seus exercícios, ajustando também seu *Yoga* e suas relações. Quando você entende quem você é, você sabe do que você necessita, independentemente da opinião generalizada sobre determinada prática.

Em muitos sistemas, por exemplo, dizem: – É bom beber água sempre depois da comida, não beba água durante a refeição! Entretanto, para algumas pessoas é bom beber água junto com a comida, enquanto para outras é melhor bebê-la após a refeição. A quantidade de líquido ingerido também depende da natureza da pessoa e o que se bebe pode variar de pessoa para pessoa.

Em termos de *Agni*, o gelo é um veneno para todo mundo, porque é um extremo, mas as pessoas *Pitta* conseguem lidar melhor com ele. *Chilli* é um veneno para todos, mas na Índia muita gente come pimenta, embora seja de difícil digestão.

O costume levou as pessoas a se adaptarem com este veneno e as pessoas *Kapha* lidam melhor com ele que as pessoas *Pitta*. Para entender a capacidade de uma substância afetar você é preciso observar-se ao longo de um período de tempo.

Lembre-se de que você consegue aprender *Ayurveda* ao longo de três anos, alguns seminários, práticas, seminários, práticas... Em sua relação com as pessoas, se você tem uma natureza de dominância *Vata* e você vive com uma pessoa *Pitta*, um vai afetar o outro, pois *Vata* tende a fazer muitas coisas ao mesmo tempo, e *Pitta* tende a fazer uma coisa e por tempo prolongado.

Então, se as duas pessoas não se entendem, *Pitta* fica aborrecida com *Vata* e diz: – Por que você está fazendo tantas coisas? Faça uma coisa só e bem! *Vata* retruca: – Você tem que ser mais criativo, mais flexível! Ambos estão um pouco nervosos, ansiosos e aí brigam. Precisam ajustar as diferenças para se ajudarem mutuamente, pois *Vata* é a pessoa mais criativa, *Pitta* a mais aplicada e podem trabalhar bem juntas. Além disso, *Pitta* aquece a cama para *Vata* como uma bolsa de água quente, enquanto *Vata* consegue esfriar um pouco a pessoa *Pitta*. De outro modo, se duas pessoas *Pitta* estão juntas, tudo fica muito quente, e aí é preciso uma bolsa de água fria e ar-condicionado!...

Há muitas substâncias no mundo e todas nos afetam: o ar, a temperatura, o tamanho da sala etc... Algumas pessoas gostam de estar numa sala pequena; outras, numa sala

grande. Há quem goste da tranquilidade do interior e quem goste da agitação da cidade, mas todos se alimentam da vida e devolvem algo de si para a vida. Uma vez que se entende esta relação elementar, você consegue viver uma vida mais consciente, sabendo o que você consome, porque consome, como e quanto você consome. Assim também tomará consciência de quanto e como está dando de volta. *Agni*, portanto, é a sua sabedoria ou inteligência celular. Quando está funcionando bem, você consegue ouvir informação, absorver a informação e fazer da informação Ayurvédica a sua informação— eu sei *Ayurveda* e *Ayurveda* está em mim. Você não conhece *Ayurveda*, mas você está comendo *Ayurveda* e esta substância está indo para o seu cérebro e o fogo em seu cérebro está transformando a informação em compreensão. Vocês entendem? É por causa de *Agni* que o *Ayurveda* se torna você.

Você coloca óculos *Ayurvedicos* e você vê o mundo como *Ayurveda*. Quando olho para vocês, vejo *Vata*, *Pitta*, *Kapha*, não apenas como excrementos, mas como *Ayurveda*.

Agni pode funcionar em três estados em relação a *Vata*: errático, às vezes forte, às vezes fraco. Com *Pitta*, torna-se muito intenso e, com *Kapha*, torna-se muito lento. Com *Vata*, geralmente se manifestam a secura, o gás, a constipação; também a digestão ora é forte, ora é fraca. Ela varia muito porque você pode ter *Vata* por natureza ou você adquiriu *Vata* porque pensa muito, tem muitas preocupações ou problemas na vida, e ainda o seu tipo de trabalho é bastante mental.

Pitta tem uma ótima digestão e precisa comer três boas refeições na hora certa, determinada. Se você mora com uma pessoa *Pitta*, você deve espalhar pequenas vasilhas com comida, com nozes, por exemplo, em pontos estratégicos da casa, antes que ela chegue, pois assim ela vai comer imediatamente, ao passar pela casa, aliviando a pressão sobre você. *Pitta* acorda de manhã e vai direto ao banheiro. Tem, portanto, uma boa digestão e um forte apetite. Você vai ao banheiro sem problemas? Isso é *Pitta*. Se lhe ocorre algum problema, *Pitta* nunca terá constipação e, sim, diarreia.

As pessoas *Kapha* possuem também uma boa digestão. *Kapha* não precisa comer muito, pode permanecer sem comida por períodos longos e sua digestão é lenta. Seu apetite é médio e geralmente vai ao banheiro depois de tomar uma xícara de café.

Precisa de uma boa refeição por dia: o melhor é um pequeno café e um bom jantar ou então o almoço como refeição principal. *Vata* necessita de várias refeições ao longo do dia para manter a energia mais constante. Podem ser cinco ou seis refeições: um café da manhã pequeno, um pedaço de fruta, o almoço, um lanche, jantar e um pedaço de fruta antes de dormir.

A observação do estado de *Agni* é uma das maneiras mais importantes de entender qual é a sua natureza e o quanto este estado está equilibrado.

Agni equilibrado significa que ele é constante, não é errático nem irregular; não é muito intenso como em *Pitta*, nem fraco como em *Kapha*. Se o *Agni* se torna muito grande em *Pitta*, ocorrerão sangramentos, inflamação. As pessoas *Pitta* terão tendência a tornar-se irritáveis, muito furiosas e mesmo agressivas. Quando *Agni* se torna muito pequeno, você não consegue digerir de forma correta, não consegue queimar a comida e começa a acumular excesso de peso. O ideal que almejamos é atingir o equilíbrio, e isso pode ser alcançado através do *Yoga* e muitas outras coisas que você pode fazer em sua vida. Um *Agni* equilibrado significa uma vida equilibrada. Quatro coisas são essenciais à saúde: primeiro, uma boa comida que, como a gasolina, é combustível e devemos escolher combustível de boa qualidade; segundo, use o combustível, use a energia praticando exercícios de maneira equilibrada; terceiro,

durma bem, descanse bem; quarto, mantenha a mente feliz. Isso é tudo o que você precisa, e, então, o *Agni* torna-se equilibrado.

Pense em cada coisa que você está colocando dentro do seu corpo, inclusive isto inclui cada atividade que você faz, por exemplo, a escolha dos programas na televisão e de suas relações. Pratique a técnica de meditação que já fizemos: *Antar Mouna* – silêncio interior. Não mude sua postura, não se mexa. Seja consciente do seu corpo. No momento em que você se torna consciente, você sente necessidade de ajustar a sua postura.

Se for preciso, ajuste-a. Com a atenção voltada para seu corpo, você torna-se consciente de si mesmo e depois pode voltar-se para o exterior. Quando olho para vocês fico consciente ao mesmo tempo de vocês e de mim mesmo. Não é questão de ficar rígido, pois você pode movimentar-se e estar meditando onde quer que você vá. Jogando futebol, você pode estar meditando enquanto chuta a bola. Seja consciente de você mesmo.

Tudo o que você faz é um alimento: cada experiência nos nutre, bem como toda interação com a substância ou com outro ser. Você está comendo a experiência e de dentro dela você se observa como se você estivesse cozinhando essa experiência para tirar o máximo proveito dela. Esta técnica é muito importante.

Uma vez que você entendeu os diferentes elementos que constituem o ser, você quer também aprender a controlar tais elementos. Há cinco estágios na terapia do *Yoga*: relaxamento – purificação – concentração ou força – iluminação – integração.

Existem vários métodos para fortalecer e purificar o corpo, e um dos mais poderosos é aprender a usar a respiração. A respiração é uma substância. Se você aumenta a respiração, vai ter um resultado; se você a acalma, terá outro resultado.

Para a maioria das pessoas é melhor acalmá-la para controlar os nervos. O melhor *Pranayama* é *Ujjay*, ou respiração na garganta. Este é o método mais seguro. As pessoas que têm algum problema de *Vata* precisam ter cuidado com a respiração rápida, pois necessitam descansar mais e só depois podem começar a aumentar a respiração.

As pessoas que têm muito fogo também precisam ser cuidadosas com a respiração excessiva, como, por exemplo, a de fole, porque ela pode aumentar o fogo, torná-lo muito forte, necessitando geralmente de uma dieta posterior com mais frutas e leite para tornar a equilibrá-lo.

Para as pessoas *Kapha*, a respiração de fole ou rápida é muito boa. A respiração *Ujjay* ou respiração na garganta é recomendada para os três *Doshas*, equilibrando-os. *Ujjay* é feita, puxando o ar da garganta. É claro que o ar sai pelo nariz, só para esclarecer, mas você sente a pressão na garganta e quando você está inspirando é como se você estivesse sugando o ar pela garganta e soa como as ondas no mar...



Trataka na vela

- Concentrar na chama: cor, aura, movimento
- Unindo-se à chama na medida que se aprofunda na meditação
- Visualizando-a no centro da testa, despertando o Ajña chakra. E dentro do cérebro, incinerando pensamentos negativos, os padrões destrutivos da mente.

- Sinta a aura de luz em volta de sua cabeça

- Chama desce ao coração, desperta a centelha divina. Neste despertar da centelha divina, sinta a presença do amor, da paz
- Do coração, a chama se irradia para todo o corpo
- Inspire e na expiração, sinta a luz se expandir para fora do corpo, formando uma aura de luz em você
- Inspire e ao expirar a luz se expande ainda mais. Iluminando este espaço, se expande para o seu lar, envolve amigos, parentes. Se expande para a cidade, país até o planeta.
- Sinta a luz chegar ao universo. A luz que é você se une à luz do universo se tornando infinita. Sinta o retorno à sua origem divina, mergulhando na luz que deu origem à sua vida.

Yoga e Doshas: uma prática pessoal

Através da ciência ayurveda, pode se adaptar o yoga ao perfil de cada um, levando em consideração seus doshas:

- **kafha** que adora ficar quieto, deve ter uma prática mais estimulante, que aumentem a energia e o calor.
- **Vata** que procura atividades de alto impacto, devido a sua explosão de energia, deve fazer uma prática mais lenta, com permanência prolongada, relaxamentos, pavanamuktásana (trabalho com as articulações) posturas restauradoras etc.
- **Pitta** que gosta de desafios, atividades competitivas devido ao seu perfeccionismo, deve se refrescar e relaxar, experimentar a fluidez.

* Yoga para Kapha. Semelhante a outras formas de exercício, a pessoa Kapha pode sair de formas mais vigorosas de yoga. Apesar de Kapha ser um tipo que tende a ser de uma constituição mais resistente, esse tipo também se beneficia de grande flexibilidade. Um fluxo de Vinyasa é um excelente prática para Kapha, assim como Hot Yoga e Ashtanga Yoga. Apesar do corpo Kapha não suar facilmente, para uma sala quente e prática corrente vai ajudar trabalhar até um brilho saudável e eliminar as toxinas através da pele. Posturas que são particularmente benéficos para Kapha são aquelas que estimulam o sistema adrenal de pé; em particular, asanas, como Natarajasana (postura do bailarino) ou Ustrasana (postura do camelo). Kapalabhati Pranayama, (a respiração do crânio brilhante), ou a Respiração do fogo (bhastrika) também são benéficos para estimular a circulação do sangue e do sistema respiratório, o que é especialmente importante para Kapha, que tende a se acumular muco facilmente. Cada um dos doshas têm seus próprios pontos fortes e desafios únicos, e com um pouco de consciência, você pode fazer muita coisa para se manter saudável e equilibrada.

*Se você é uma pessoa Vata, você pode desfrutar de uma prática Hatha Yoga tradicional ou uma prática que vai envolver a sua mente e espírito. Você também vai se beneficiar muito de Yoga Restaurativa que dá ao seu sistema nervoso de uma pausa.

A prática de yoga para um indivíduo vata deve ser uma criação de calor, serenidade, foco, centramento (pés no chão, trazer para o presente), criar estabilidade. Prática em um ritmo lento, suave e firme. Usar permanência, com sequencias flow (fluídas). Fazer um yoganidra prolongado.

* O tipo Pitta vai ser atraído para aulas de yoga mais vigorosas. Mas lembre-se que o yoga quente, aulas de Ashtanga, Vinyasa devem ser praticadas com moderação. O Pitta gosta de trabalhar duro e colher os benefícios seja no negócio, nos relacionamentos ou na atividade física. Pitta tende a ser de uma construção forte e ágil e gosta de se mover. Para equilibrar,

deve-se buscar o desafio com calma e não passar dos seus limites. Fazer práticas restauradoras vão ajudar. Flexões para frente e torções, em particular, são benéficos para Pitta porque tem um ação refrescante e rejuvenescedora no sangue e sistema linfático, permitindo assim um intercâmbio de sangue de oxigênio ideal que é perfeito para diminuir o calor e tensão da barriga, ao mesmo tempo, alimentando a mente. Para o tipo Pitta, o relaxamento deve ser o seu lema preferido. Manter-se calmo, fresco enquanto mantém o foco.

No entanto, muitos professores de yoga vão concordar que uma prática bem-arredondada é tridoshic por natureza e pode acomodar qualquer constituição ou desequilíbrio. "Se você incorporar flexões para frente e para trás , torção e posturas em pé , pranayamas, mantras, bem como a inversão, essa é a chave ", diz Hansen. "No entanto, o ponto alto da classe real deve ser Savasana. É aí que a verdadeira integração dosha ocorre. Além disso, a essência de qualquer prática é a atitude do aluno.

(Satacie Stukin, Yoga jornal. Agosto/2007)

Yoga integral é uma prática balanceada que atende ao equilíbrio dos gunas e doshas. Por isto, devemos colocar posturas de força e relaxamento, técnicas revigorantes com sedativas, equilibrando rajas e tamas, para alcançar satva que vai trazer equilíbrio aos doshas e da saúde física e psíquica.

Resumo da aula

KRIYAS: Um dos angas (partes) do yoga integral

AÇÃO PURIFICADORA, se associa aos Pranayamas e Bandhas com objetivo de limpeza. Os pranayamas e bandhas são purificações mais energéticas (prana maya kosha) e os kriyas, especialmente os Shat karmas que veremos hoje, são ações de purificação do corpo físico, (Ana maya kosha) e que vão ajudar na limpeza energética e mental porque estão interligados

Importância:

- Melhor aproveitamento da prática de ásanas e pranayamas: Toxinas pesam o corpo, impedem níveis de consciência mais sutis. Ex: prática após churrasco e bebidas.
- Melhora energia vital: Ana = energia primordial Ama = toxina. Apana vayu > Ama e Prana vayu > Ana. Vayús em sintonia, o funcionamento de um depende do outro
- Medicina Ayurvédica e o valor da desintoxicação para a saúde: Ama cai na corrente sanguínea e atinge os tecidos. Aumenta a produção de ácidos, radicais livres (química

destrutiva e química regenerativa) > Sensação de peso, náusea, enjôo, desânimo, constipação, azia.

- Importância dos intestinos para eliminação das toxinas: O int. delgado absorve os nutrientes, o grosso forma o bolo fecal para eliminar o que não foi absorvido. Na formação do bolo fecal é produzida a serotonina, através do aminoácido triptofano. Neurotransmissor diretamente relacionado com nosso humor e sono. Este neurotransmissor é considerado nossa música de fundo. Considera-se que 90% da serotonina é produzido pelo intestino. 10% pela pineal

-Intestino 2º cérebro: Primeiros seres vivos (algas, medusas) não tinham cérebro, o cérebro era o intestino. Faz parte de nossa herança genética.

Intestinos tem relação com nosso bem estar, humor, com o estar ENFEZADO > AYURVEDA: Aquilo que não sai por baixo, sai por cima. (gases sobem = dor de cabeça)

- Intestino se comunica com o cérebro através do nervo vago (nervos cranianos)

- GABA: Neurotransmissor inibidor do SNC, envolvido na regulação de muitos processos fisiológicos e psicológicos

- **Papel das bactérias na comunicação intestino cérebro:** “As bactérias intestinais podem afetar como nos sentimos. Quem saberia que a próxima fronteira no bem-estar mental nos levaria direto ao banheiro? Acontece que “sentimento intestinal” é mais do que apenas um nome fantasia para a intuição. Nosso intestino delgado e grosso, e os trilhões de bactérias que o chamam de lar, são mais importantes do que nunca imaginamos para influenciar nosso humor, nossa ansiedade, nossas escolhas e até mesmo nossas personalidades.”

([Dr. Roberto Franco do Amaral Neto](http://www.robertofrancodoamaral.com.br/blog/importancia-dos-prebioticos-probioticos-e-simbioticos-na-disbiose-intestinal/) <http://www.robertofrancodoamaral.com.br/blog/importancia-dos-prebioticos-probioticos-e-simbioticos-na-disbiose-intestinal/>)

-Sistema nervoso entérico SNE. Capacidade de selecionar os nutrientes dos alimentos dentro de uma análise do que o organismo precisa (samana vayu). Enquanto o SNC e SNS se ocupam da sobrevivência, relacionado ao meio ambiente externo, o SNE se ocupa desta administração do meio interno.

- Flora intestinal: 10 trilhões de bactérias > impedem a reprodução de moléculas ou micro organismos patógenos.

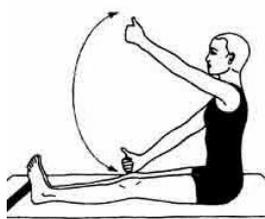
- Maior órgão linfóide. Produz anticorpos como a imunoglobulina> equilíbrio das bactérias fazem uma espécie de barreira, impedindo que os agentes nocivos caiam na circulação sanguínea.

SHAT KARMAS: 6 AÇÕES PURIFICADORAS

- 3 externas e 3 internas

- As 3 externas aplicamos na prática do yoga como kriya sádhana: **Trataka ou Dristis, Kapakabhati e Udhyaana e ou Nauli**

- 3 internas pré- prática



Trataka: Olhar continuamente

- Relação do **movimento dos olhos com os movimentos da mente.** Pensamentos agitados, olhos se movimentam muito, galho em galho pensamento, olhos lado e outro. OBS: no yoganidra, olhos mexendo, mesmo com pálpebras fechadas, sinal que não desligou a mente.

- Psicologia forense, estudo do mov. Dos olhos para averiguar a verdade

- Movimento direcionado dos olhos mudam as associações mentais:

Muda o olhar, muda o pensamento.

- Treinamento para o foco > pesquisa crianças nas comunidades carentes - ambiente de violência - são dispersas e não observam as coisas por ex: sinal.
- Orientação do olhar para melhorar nossa observação > Pesquisa museus: Visitantes paravam em média 7 seg. para observar a obra.
- Síndrome do pensamento acelerado (Augusto Cury)
- Trataka pode ser muito útil nas escolas, aplicado antes das aulas
- Concentração, seleção
- Unidirecionamento da mente: **Ekagrata** > prepara para meditação
- Efeito **hipinótico**
- Trataka tb na vela, Yantra (símbolos geométricos) e movimento dos dedos
- Trataka no Pôr do sol (calmante); nascer do sol (antidepressivo)
- Fazer tb na água, lago, mar, cristal.
- Compensação, despolui sentido da visão
- Melhora visão > ameniza ou cura miopia e astigmatismo etc, pois tonifica o nervo ótico e óculo motor
- Hatha yoga pradipika: Produz clarividência



-**DRISTHIS** = Ptos de concentração. Mesmo objetivo do Trataka **Brumadrya**, cria estímulo neurosensorial na hipófise. Atua na glândula hipófise da mesma maneira que Nabhô e khecharî Mudrâ.

-Nervo ótico e óculo motor raízes no mesencéfalo que fica abaixo do hipocampo e hipófise. Todo mov. do corpo acontece por enervação, sinapses impulsos elétricos. Por isto, este estimula a hipófise.

Shambhavi Mudrâ é tb conhecido como antara Brumadrya dristhi (fixação olhar no pto entre as sombrancelhas)

Brumadrya > opção se forçar a cabeça, ou olhos, fazer com os olhos fechados, Antara Brumadhya Dristhi.



Nasagra Dristhi (fixação do olhar na ponta do nariz) > mais relaxante. Posicionamento das pálpebras: abrimos e fechamos os olhos de maneira voluntária, através da contração muscular. Além dos músculos voluntários, temos tb o músculo enervado pelo SN simpático. O tarsal superior > faz os olhos

se abrirem quando acordamos, ficamos em alerta e faz os olhos ficarem arregalados quando sob o efeito do medo, onde o SNS é acionado. Às vezes as pálpebras têm espasmos involuntários, oriundos de reflexos de stress. Já qdo as pálpebras fecham o SNC lembra o sono. Qdo viramos os olhos para baixo, a posição da pálpebra fica mais relaxada e indica para o cérebro, o repouso.

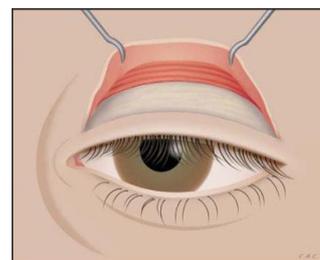


Figura 3: Desenho esquemático mostrando o músculo pré-tarsal deslocado para a região pré-septal

Efeito semelhante ao Bhuchari Mudrâ (Bhuchari Dristhi)



KAPALABHATI

Respiração do cérebro brilhante> Inspiração completa e profunda e expiração vigorosa, recolhendo-se o abdome para não forçar narinas nem coração. Limpeza das vias respiratórias, clareia a mente.



RESUMO DA AULA - AGNI E GUNAS

- Agni é o elemento fogo no nosso corpo. Capacidade de processamento, transformação, energia ,vitalidade
- Cada célula tem seu ágni. Estímulo do agni facilita processamento e eliminação. Transforma alimento em energia.
- Três estados da natureza vão influenciar o agni:
 - Tamas inércia – estrutura – matéria
 - Rajas movimento, energia
 - Satva equilíbrio

Estes três estados encontrados na natureza, vão afetar os elementos : ar éter ,fogo, água, terra . Elementos constituem os doshas (daqui a pouco falamos)

O agni é muito forte em rajas, fraco em tamas

Quando tamas está muito ficamos mais lentos, inertes, preguiçosos, a pressão mais baixa, a energia fica mais estagnada

Quando rajas está muito, ficamos agitados, inquietos, nervosos, impacientes, pressão mais alta.

Precisamos de energia para sair do tamas, mas energia demais tira o equilíbrio

Ideal equilíbrio entre energia, movimento e estabilidade = balão se ele não tem ar, pouca energia, fica murcho, se tem muito estoura. Ideal é um balão cheio e fofinho.

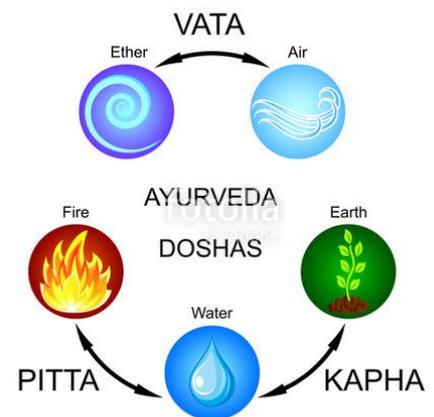
- Equilíbrio é satva > objetivo do yoga.
 - Equilíbrio é saúde.
 - Equilibrar nossa energia entre sedar e estimular.
 - Comer adequadamente, dormir bem, respiração, torna nosso agni saudável

- Agni facilita o filtro dos estímulos que recebemos > samana vayu
-Agni é sua sabedoria | sua inteligência celular. Cérebro transforma a informação em compreensão
-Substâncias que ativam agni: gengibre, pimenta, canela, cravo, água morna.
- O Agni tb vai estar mais forte ou mais fraco nos doshas:
 - Pita muito
 - Kafha pouco
 - Vata inconstante
- Agni nas estações: Inverno> agni mais fraco, então precisamos de alimentos quentes; verão >agni fraco , precisamos de alimentos frios.

- **Yoga e Doshas: uma prática pessoal**

- **Pesquise seu dosha e monte uma prática para você**

<https://ayurveda.com.br/questionario-doshas/>



#200652168

Estudo dirigido Bandhas Mudrâs e Kriyas

- 1) O que são Bandhas?
- 2) Quais as diferenças entre Kayas Mudrâ, Hasta Mudrâ e Cittas mudrâs
- 3) E em qual momento da prática os aplicamos. Dê exemplos de Bandhas e Mudrâs aplicados junto com os ásanas e pranayamas

4) Se você fosse montar uma prática para estimular e equilibrar a circulação de energia dos nadis, quais Bandhas, Mudrâs e Pranayamas selecionaria

5) Quais os Bandhas e Mudrâs e kriyas você indicaria para casos de:

- Constipação intestinal
- Melhorar concentração e memória

6) Onde se localizam e quais as funções dos Vayús:

Prana:

Apana:

Samâna:

Udâna:

Vyâna:

7) Como as funções vitais dos Vayus se interagem e como se equilibram e se compensam:

- prana e apana,
- Samana
- Udana e Vyana

7) Cite algumas práticas para trabalhar os Vayus:

- Prana

- Apana

- Samana vayu

- Vyana

- Udana

9) Porque o Jalandhara Bandha é indicado para esfriar a cabeça?

10)O que são os kriyas

11) Cite os Shat karmas, mencionando qual deles são usados dentro da prática de yoga, em qual momento da prática e quais deles são aplicados fora da prática, mencionando também sua finalidade.

11) Quais as indicações e contra indicações dos seguintes kriyas:

- Neti kriya

- Vamana Dhauti

- Nauli kriya / Agnisara dhauti

- Shank Prakshalana:

12) O que é Agni e qual a relação deste com os gunas (princípios constitutivos da natureza)?

13) De que maneira o yoga atua para estimular e ou equilibrar o Agni dentro da constituição de cada um, levando em consideração os gunas e os doshas?

14) Monte uma prática destinada a cada um dos Doshas: Kapha, Pitta, Vata

Yoganidra

Sono consciente do yoga



Yoganidra é uma técnica de relaxamento que leva a uma jornada interna extremamente positiva, pois auxilia no descondicionamento, harmonização interna, recuperação energética, física e psíquica, além da ampliação da consciência subjetiva, ou seja, conduz ao auto-conhecimento.

Antes de passarmos para a abordagem própria do Yoganidra vamos relembrar o ritmo básico da vida: Contração e expansão. Desde a nossa respiração até a as nossas atividades mentais, movimentamos nestes dois ritmos. Portanto, numa vida saudável, tão fundamental como a atividade, é o descanso. Prova disto é a necessidade vital do sono reparador. A atividade naturalmente conduz ao descanso e o descanso à atividade. Acontece que na vida moderna, este processo natural é desrespeitado. O homem valoriza o trabalho e as atividades externas em detrimento do descanso e as atividades internas, ouve mais os apelos das formas e sensações, sem atender aos chamados e intuições que são as orientações da alma.

Costuma-se considerar o momento de descanso como ociosidade improdutivo. No entanto, o que o olhar contemporâneo não enxerga é que, quando cessa a atividade externa, inicia-se a atividade interna. Da mesma forma que podemos alternar atividades físicas e intelectuais, podemos também transpor o trabalho externo para o interno, sendo que um beneficia o outro.

Quando o corpo e mente repousam, coloca-se em ação a alma, o psiquismo profundo, o que favorece o autoconhecimento, o fortalecimento, equilíbrio emocional e principalmente a expansão da consciência, de modo a apaziguar os instintos inferiores e dar vazão à sabedoria superior. **A alma que está neste mundo, mas não pertence a ele, precisa de se alimentar das energias mais elevadas.**

Todo o trabalho interno resulta em um bom desempenho nas atividades cotidianas, além de ajudar no desenvolvimento de atitudes mais positivas na vida. Porém, quando se desrespeita o mecanismo regulador do descanso, nos tornamos mais tensos, insatisfeitos, irritados, inseguros, e como consequência, normalmente temos: insônia, transtornos nervosos, enfermidades orgânicas (úlceras e gastrites estomacais, constipação intestinal, transtornos cardíacos e respiratórios, diminuição do rendimento, pois o corpo fica mais cansado.) Corremos o risco também de ter uma maior predisposição a acidentes.

Além disto, o esforço que não se alterna com o repouso, dificulta a recuperação energética, a eficácia da vontade, a produtividade de ordem superior como a reflexão serena, intuição, criatividade e o desenvolvimento de uma fecunda vida espiritual. Para que o repouso equilibre o esforço, temos como recurso um poderoso instrumento: o Yoganidra.

Nidra significa sono. Yoganidra quer dizer sono ou relaxamento consciente, através do qual podemos atingir um estado de percepção em que não estamos dormindo, nem sonhando e nem em vigília. Na visão do Yoga, além dos três estados conhecidos de sono sem sonhos, sono com sonhos e vigília, existe o Turya, onde se atinge um nível intermediário e profundo do psiquismo, o ponto de transcendência. É um acesso ao poder do subconsciente para desenvolvermos a determinação interior (shankalpa) e a programação psíquica para alcançarmos nossas metas. Os estudos recentes da Neurolinguística e da medicina mente-corpo comprovam a eficácia desta técnica milenar adotada pelo Yoga.

Nos estudos da psicologia moderna, as ondas cerebrais são classificadas em quatro estados chamados ondas Beta, Alfa, Teta e Delta. O estado Beta corresponde à vigília, a atividade e alto metabolismo; o Alfa corresponde ao estado de relaxamento e consciência passiva, um estado alerta e sereno; o Teta é o estado sem percepção consciente, sonolento, subconsciente; e o Delta se caracteriza pelo sono profundo e inconsciência. Através de técnicas de meditação e relaxamento consciente, o Teta e o Delta podem se tornar um estado de uma percepção mais expandida, sutil.

Para se atingir o estado profundo de consciência, é necessário que o corpo inteiro esteja relaxado e a mente alcance primeiro o estado alfa. É por isso que o Shavásana é considerado a postura mais difícil do Yoga, uma vez que a mente interfere constantemente no processo de descontração total do veículo físico. Um cadáver não possui contrações musculares porque o sistema nervoso não está ativo. Não é à toa que o Shavásana é traduzido como postura do cadáver, na qual o corpo fica completamente imóvel, desprendido, abandonado pela mente, que fica livre das impressões materiais (Pratyahara). No Yoganidra, o sádha (praticante) olha para dentro, realizando a abstração dos sentidos, o que favorece a despoluição destes e conduz ao auto-encontro, além de ajudar a desfrutar a vida com mais desapego.

O yoguim pode, no estado interiorizado, ter experiências internas positivas para o seu crescimento pessoal, pois no relaxamento se alcança a calma, a leveza, uma vivência que ajuda o Ser a se reorganizar.

Harbans Lal Arora (Arora, Harbans Lal. A CIÊNCIA MODERNA À LUZ DO YOGA MILENAR. EUFC. Fortaleza. 1994. pág.76)

salienta que diversas pesquisas realizadas com vários voluntários sob condições controladas, comprovam que o estado de interiorização da consciência corresponde à inspiração criativa, intuição e equilíbrio mental dinâmico. Este estado é de grande importância, uma vez que pode melhorar o rendimento e a eficiência, com conservação de energia nervosa e boa performance nas atividades profissionais e sociais.

Arora lembra que, na vida moderna agitada, costumamos ir do estado Beta ao Delta, sem passar pelo Alfa e Teta. Isto resulta em sono perturbado que impede o descanso, pois levamos para o repouso todas as preocupações e perturbações do dia a dia.

Desta forma, considera-se que o Yoganidra substitui uma noite de sono, pelo grau de relaxamento profundo que se atinge, uma vez que nem sempre descansamos quando dormimos em função das ansiedades ou má qualidade de vida. A prática constante do relaxamento, ainda, ajuda a nos manter descontraídos e calmos diante das situações diárias que provocam tensão.

Geralmente, gastamos muita energia nervosa e muscular para tencionar o corpo e nos “armar” para enfrentar a batalha da vida, na guerra da sobrevivência, mesmo com todos os confortos que a vida moderna proporciona.

Se nos observarmos com freqüência, notamos que desnecessariamente mantemos nossos maxilares cerrados, as sobrelanceiras franzidas, os ombros levantados, a musculatura dos quadris tensa, os dedos dos pés e mãos rígidos”.

Van Lysebety (VAN LYSEBETH, André. *Aprendendo Yoga*. Editorial Pomaire, Argentina, 1980, p.60) considera esse dispêndio de energia tão desnecessário, como se fosse uma hemorragia do fluxo nervoso.

Na vida temos desafios e o excesso de tensão, gerado pelas ansiedades, faz com que gastemos o dobro de energia para lidar com eles.

Com o tempo, o Yoganidra vai desfazendo não só as tensões ordinárias que resultam em contrações musculares, como também em bloqueios musculares fixos, denominados contraturas que vão constituindo a forma do corpo.

O corpo tem uma história que registra acontecimentos de uma vida. Na prática constante da descontração, podemos reconstruí-la.

O Yoganidra pode ajudar a administrar positivamente nossos recursos energéticos. A energia inconsciente canalizada para reter a musculatura é liberada, proporcionando a liberação da mente que se transporta dos estados superficiais aos estados profundos e elevados de consciência. Com a cessação do gasto desnecessário, a energia desprendida recobra a força física e psíquica, uma nova carga energética é criada através do próprio equilíbrio alcançado no ritmo respiratório. Como resultado, o sádhaka tem um acúmulo de energia.

Além do descanso, o Yoganidra proporciona a conseqüente recuperação do organismo como um todo. A técnica vai ajudar a desfrutarmos de uma vida mais tranqüila, através da quietude interna e silêncio mental conquistados. A prática do relaxamento, além disso, faz com que a pessoa irradie beleza. Um semblante descontraído é mais bonito que um rosto tencionado. O indivíduo sereno emana calma, paz, harmonia, o que acaba atraindo as pessoas. Um novo conceito de beleza natural que reflete a harmonia interior.

Mediante o relaxamento do corpo, uma sensação de prazer sutil e bem estar é liberada. É uma porta que se abre para a expressão da alegria interior e a vida flui com abundância e plenitude.

Os pesquisadores milenares da natureza humana (Rishis e Yoguis) chegaram a conclusões importantes que hoje estão sendo comprovados em laboratórios do mundo inteiro (Op. Cit. A ciência Moderna à Luz do Yoga Milenar)

1- A atividade cerebral pode ser controlada voluntariamente;

2- As ondas cerebrais desejadas podem ser produzidas e mantidas através de vontade passiva. Na terminologia moderna este processo é chamado “biofeedback”;

3- As diversas técnicas de meditação, relaxamento profundo, interiorização e regulação da respiração, podem ser aprendidas e utilizadas para auto-controle de atividades cerebrais;

4- Através das técnicas de yoganidra e meditação, é possível vivenciar os estados Teta e Delta conscientemente;

5- Diversas doenças e moléstias de origem psicossomática tais como hipertensão, problemas cardiovasculares, depressão, asma, úlceras, podem ser prevenidas, aliviadas ou até curadas através das técnicas referidas anteriormente;

6- O estado transpessoal ou transcendental (conhecido como consciência cósmica, turya, nirvana, samadhi, satori, etc...) corresponde a um estado onde todas as energias físicas e mentais tornam-se coerentes, quer dizer, concentradas em uma única frequência. A mente se transforma numa espécie de um poderoso laser.

7- Todas as pessoas de qualquer fé, crença, religião, ateu ou crente em Deus, origem ou nacionalidade, cor, crença, casta, sexo e idade possuem um potencial latente para alcançar estados importantes como o de Alfa profundo e de laser. É necessário conscientização e esforço dedicado. Os resultados vêm espontaneamente como consequência natural.

De acordo com Antônio Blay (BLAY Antônio. Fundamento do Hatha Yoga. Coleção o Poder da Mente. Edições Loyola. São Paulo. Pág.132), o relaxamento consciente bem feito trás os seguintes resultados:

- 1) Perfeito descanso do corpo;
- 2) Recuperação extraordinariamente rápida de qualquer espécie de fadiga;
- 3) Melhora do funcionamento do corpo em geral e cura dos transtornos originados por hiper-atividade orgânica ou por tensão;
- 4) Aumenta a energia física, psíquica e mental;
- 5) Tranqüiliza, aclara e aprofunda a vida afetiva;
- 6) Descanso da mente;
- 7) Serena aclara e aprofunda a vida mental;
- 8) Descobrem-se novos estados subjetivos: Interiorização;
- 9) Facilita-se, por afastar os obstáculos, a eclosão de uma consciência superior: Elevação.

Os impedimentos para se alcançar estes benefícios promovidos pelo relaxamento, segundo Blay, são de três tipos:

- 1) De origem física: Mal estar e enfermidades impedem avançar nos estados profundos. No relaxamento, o corpo e os sentidos devem ser esquecidos.
- 2) De origem emocional: Quase 90% dos pensamentos e 100% das imaginações têm como verdadeiro motor, os estados emocionais: medo, desejo, ambição. Destes, o medo é o que mais impede a entrega. As ansiedades geradas pelos conflitos emocionais dificultam a concentração e o relaxamento muscular. Mas com a prática, o exercício da consciência e da sabedoria devem sobrepor à vontade superior, aos conflitos.
- 3) De origem mental: O excesso de pensamentos mantêm a contração dos músculos e a instabilidade respiratória. A concentração da mente exerce o poder da vontade sobre o corpo, a fim de desprendê-lo.

Observações técnicas para o Yoganidra:

- 1) Observar alinhamento do corpo: ajeitar quadris e escapulas, alinhar coluna, apoiar a parte posterior da cabeça para posicionar o pescoço no prolongamento da coluna, deixar pernas e braços simétricos, palmas das mãos voltadas para cima;
- 2) Podemos conduzir o relax dos pés para a cabeça; do tronco para as extremidades; em círculo, ou dos músculos posteriores e anteriores.



**Pode-se ainda usar visualização de luzes para trabalhar com a vibração das cores para relaxar e energizar o corpo e harmonizar a mente: Azul acalma, verde cura, lilás purifica, rosa harmoniza, dourado vitaliza e traz sabedoria, laranja energiza. Pode-se também visualizar bola de luz nos chakras, e a partir deles, espalhar a luz pelo corpo.*

- 3) A voz suave e serena na condução do relax;
- 4) Usar a respiração para soltar o corpo;
- 5) Acalmar o fluxo mental. Se os pensamentos insistirem muito. Observar a emoção que está por trás. Se for algum problema concreto, se organizar para resolvê-lo, através da observação imparcial;
- 6) Harmonização interna pode ser feita através de imagens naturais, símbolos, a conexão com a essência divina;
- 7) Durante o relax, a mente está mais receptiva para assimilar, nas camadas mais profundas da mente, os princípios filosóficos do Yoga para o auto-conhecimento e integração. Após relaxar todo o corpo, pode-se ler mensagens positivas.
- 8) No sádhana (prática), os ásanas que antecedem o Yoganidra favorecem o relaxamento muscular, pois auxiliam na conscientização dos músculos e na liberação da circulação sanguínea e das tensões;
- 9) Tanto o avançar no relaxamento quanto o voltar deste estado, devem ser gradativos e suaves;

Nirvana: A extinção que leva à transcendência

O que acontece quando dormimos? Quando os sentidos se apagam, o que existe mais? Deixamos de estar conectados com o mundo externo e mergulhamos em outro estado de consciência.

A mente é como o mar: Existem várias camadas, vários níveis e ondas. Num mergulho nas profundezas da mente, podemos deixar os movimentos do mundo transitório e penetrar na eternidade do Ser. Isto corresponde a um estado profundo de relaxamento, o mesmo que libertação ou liberação (moksha).

Sem os cinco sentidos, qual seria então a nossa realidade? Acontece que nossa consciência se encontra limitada e moldada pelos sentidos. A proposta do relaxamento é a libertação das impressões materiais, voltar o olhar para dentro para desvendar o mundo interior.

No Laya Yoga temos a busca da dissolução do Ego, que é a referência superficial e externa do Eu, para uma reconstrução da identidade a partir da essência, o encontro com o Eu profundo.

Nas suas investigações filosóficas, o Budismo e o Yoga partem do princípio que a origem da causa do sofrimento da humanidade é a ignorância sobre qual é a nossa verdadeira natureza. O fato de nos apegarmos ao que é efêmero e transitório, nos identificarmos com a aparência e esquecermos da essência. Vivemos em aflição, principalmente quando lidamos com nossas perdas e medo da morte. Porém, no relaxamento, quando nos entregamos e desapegamos da realidade aparente, vencemos o medo do vazio, da morte, pois continuamos vivos, mesmo que distantes daquilo que, a princípio, era a única referência de existência.

O que sobra quando o corpo e mente estão ausentes? A palavra Nirvana significa literalmente cessar o sopro, ou tornar-se extinto. É justamente apagar a consciência comum transitória para que surja a consciência verdadeira do Ser. Apagar as ilusões para despertar a consciência pura e superior, como nos vemos a partir de outro enfoque, numa perspectiva mais ampla, com um olhar sincero para dentro de nós mesmos.

É neste momento que podemos alcançar a realidade transcendente e real do Ser, como uma jornada interior que nos leva ao reencontro com a essência divina, nosso estado originalmente puro, a natureza de Buda, a natureza iluminada.

Todos nós temos uma centelha, que é a verdade de cada um. Todos nós possuímos a chama sagrada da vida, ou o princípio inteligente que anima toda a existência. Quando esta luz se expande, *os véus da ignorância* são retirados e os sofrimentos são amenizados, na medida em que se abrem as portas da sabedoria para a manifestação da alegria interior. Esta felicidade espontânea produz um estado de relaxamento, tranquilidade e serenidade.

No estado de relaxamento, o próprio corpo libera as endorfinas que emitem uma sensação de prazer, bem estar, alegria e espontaneidade. Sentimentos que fazem muito bem à saúde e se contrapõem aos efeitos destrutivos do estresse. A alegria, por exemplo, aumenta a energia, a disposição, a motivação, favorece o sistema imunológico, ativa a circulação sanguínea, tranquiliza, relaxa e rejuvenesce. Este sentimento, é desinibidor, descontraí, nos permite ser simples. Se estamos felizes, não sentimos raiva, nem rancor. Temos mais facilidade de perdoar, de amar. As coisas negativas passam a ter menos peso. Quando pessoas riem juntas, elas não brigam. Portanto, o sorriso é o catalisador da paz. Quando pessoas riem juntas não existe distinção social, de raça etc... Portanto, o sorriso é o catalisador da igualdade. Quando pessoas riem juntas não existe espaço para separação. Portanto, o sorriso é o catalisador da união.

A alegria, ainda, pode abrir as janelas para a expansão do amor, o mais nobre sentimento humano, que torna o coração saudável. É o elemento da transcendência e a essência da harmonia íntima, além de nos deixar mais saudáveis psicologicamente

*“Quem ama vive a vida intensamente.
Quem ama extrai sabedoria do caos.
Quem ama tem paz no prazer em se doar.
Quem ama aprecia a tolerância.
Quem ama não conhece a solidão.
Quem ama supera a dor da existência.
Quem ama produz um oásis no deserto.*

Quem ama não envelhece, ainda que o tempo sulque o rosto.

*O amor transforma miseráveis em ricos.
A ausência do amor transforma ricos em miseráveis.
O amor é uma fonte de saúde psíquica.
O amor é a expressão máxima de prazer e sentido existencial.
O amor é a experiência mais bela e poética da vida”.*

(Augusto Jorge Cury. **Análise da Inteligência de Cristo**. Ed. Academia de inteligência.
Pág. 203

O amor é zelo, cuidado consigo mesmo, com o outro e com o meio ambiente. O relaxamento é um momento de cuidar-se.

Já emoções negativas podem trazer danos à saúde. A raiva ataca o fígado e prejudica o coração. A tristeza, ao contrário da alegria, diminui as funções imunológicas e a energia física, gerando desânimo e desmotivação. Sentimentos como estes geram mais ansiedade, o que provoca efeitos psico-físicos nefastos. A ansiedade obstrui o prazer de viver, produz irritabilidade e alimenta a angústia.

Pode-se dizer que a ansiedade é um dos grandes males da modernidade. Ela acompanha o homem em toda a sua trajetória histórica, em sua luta pela sobrevivência e pela preocupação em obter bens materiais, sufocando as necessidades essenciais do Ser. Mas é na sociedade atual que a ansiedade se faz mais presente, principalmente quando o assunto são doenças psicossomáticas como por exemplo: Cefaléias, dores musculares, fadiga excessiva, insônia e distúrbios alimentares.

A sociedade moderna imprimiu um ritmo anti-natural e auto-destrutivo. Lutamos contra o fluxo natural da vida. Não temos tempo de dormir, de nos alimentar. Imitamos máquinas que não podem parar, num processo doentio, condicionado e sem consciência. A nossa civilização em pouco tempo (um século) foi a que mais destruiu o planeta e que também viola a própria humanidade. Diante deste desequilíbrio é preciso se reequilibrar e aprender a lidar com a ansiedade.

A ansiedade é natural do ser humano que tem a capacidade de produzir pensamentos e antecipar o futuro. É uma mobilização de energia para se concluir objetivos, alcançar metas etc... Só que a preocupação excessiva impede que você saboreie o fruto; que a vida seja vivida em cada momento e que em cada momento seja experimentado a eternidade; em um segundo, o infinito; que a pessoa experimente o encantamento.

A sociedade moderna se desencantou, ao ficar desprovida de elementos transcendentais. Em contrapartida, a depressão, ansiedade e violência imperam. O homem conseguiu o domínio da natureza, mas não consegue compreender e lidar com seu mundo interior.

Pensamentos, sentimentos e atitudes seguem desgovernadamente. O ser humano experimenta a desarmonia, a inquietude em seu universo íntimo. Se sente preso na roda da vida e não encontra saída.

A saída, porém, existe. É possível que a pessoa se harmonize internamente a partir do gerenciamento dos pensamentos e emoções. A prática do relaxamento é a hora que você tira para literalmente “dar um tempo”, se centrar, refletir para se reorientar e, assim, poder fazer as escolhas que vão ditar o futuro.

Elementos psíquicos do relaxamento

A chave para uma vida mais tranqüila está na prática da ação desinteressada sugerida pelo Karma Yoga (Yoga da Ação). A proposta é desenvolver uma atitude

desapegada com relação à vida. Se não temos nada a perder ou a ganhar, não precisamos ficar tensos. Quando agimos sem preocupar com os resultados de nossas ações, fazemos o melhor que podemos de forma concentrada, sem as ansiedades, geradas pelas expectativas. Todo o resto é consequência. Tudo, assim, flui.

Esta filosofia se difere dos valores da cultura ocidental, da preocupação em ser o melhor, de ser “bem sucedido”, de ser reconhecido. Esta postura, alimentada pelo orgulho, no esforço de sustentar uma imagem que nem sempre é verdadeira, traz tensão, insegurança e conseqüentemente sofrimento, pois, no ciclo da vida, quem está em cima uma hora pode estar em baixo. A única riqueza eterna é a interior, a maior recompensa, é a felicidade íntima e o maior crescimento, o auto-conhecimento. Mas nem neste campo dos valores humanos devemos nos preocupar com o que vamos ganhar ou lucrar. Senão, corremos o risco de introduzir na nossa busca espiritual, os mesmos princípios materialistas. O amadurecimento da alma vem com nosso esforço, mas acontece naturalmente.

É bom, contudo, não confundir a ação desinteressada com a filosofia do “não tô nem aí”. Uma coisa é você agir com desprezo e desleixo, outra é agir sem alimentar o ego e suas paixões. Os adeptos da filosofia do Karma Yoga dedicam suas ações a Deus, ou seja, suas atitudes são pautadas nas orientações do Ser que é a fonte das virtudes. As intenções por trás das atitudes, não são egoístas, mas baseadas em sentimentos elevados, em sintonia com os princípios da harmonia cósmica. As ações virtuosas, dentro da lei de ação e reação, trazem contentamento, paz de consciência e boa saúde.

ENTREGA

A atitude de entrega, de despojamento é um elemento fundamental para se obter um estado de relaxamento profundo. É difícil para o orgulhoso relaxar porque sempre está sempre no “controle”, na defensiva e, portanto, nunca se entrega. Um bom indicador para verificar como está sua capacidade de entrega é observar a respiração: se está soltando o ar com calma e esvazia completamente os pulmões antes de inspirar, pois a expiração é substancialmente uma atitude de entrega. A expiração é o segredo do relaxamento, um ato de esvaziar, soltar, libertar.

Para desenvolver esta atitude é importante compreender que o rio corre sozinho. Há momentos em que a vida nos leva, outros em que levamos a vida. Hora deixamos o barco seguir a correnteza, hora remamos. Da mesma forma, há períodos em que tudo flui e fases em que todas as portas se fecham e precisamos esperar com paciência, fazendo nossa parte, com a força da fé.

Olhai os lírios dos campos, como crescem e não trabalham e nem fiam. E, no entanto, eu vos asseguro que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como um deles. Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que existe hoje e amanhã será lançada ao forno, não fará ele muito mais por vós, homens fracos na fé? Por isto, não andeis preocupados, dizendo: Que iremos comer? Ou, que iremos beber? Ou, que iremos vestir?... O vosso pai celeste sabe que tendes necessidade de todas essas coisas. Buscai em primeiro lugar, o Reino de Deus e sua justiça, e todas essas coisas vos serão apresentadas. (Sermão da montanha)

Condução do Yoganidra (Sugestões)

1) Deite-se numa posição confortável, ajeite os ombros e os quadris, de maneira que a coluna fique alinhada, pernas e braços simetricamente separados. A nuca apoiada no solo de maneira que o pescoço fique confortável. Sinta a respiração, o movimento que sobe e desce pelo tronco, deixando a coluna mais relaxada no solo.

Visualize uma bola de luz no alto da cabeça. Como um dínamo de energia, um sol radiante. Sinta esta luz descer pela cabeça e te envolver até os pés. Sinta a bola de luz agora sobre cada tornozelo, penetrando a articulação do tornozelo e envolvendo mais intensamente pés e dedos, relaxando. Visualize a bola de luz nos joelhos, penetrando a articulação do joelho e se espalha pelas pernas, coxas, nádegas virilhas. Sinta os membros inferiores imersos na luz, que deixa-os bem relaxados. Visualize agora a bola de luz sobre o umbigo, espalhando-se pelo abdome, penetrando os órgãos internos e envolvendo as vértebras sacro lombares, toda a pelve. ... sinta a luz relaxar e também desintoxicar os órgãos. Respire profundamente. ..Visualize a bola de luz no centro do peito , expandido-se pelo peito , envolvendo costas, costelas, coração. Sinta esta área toda envolvida em luz, relaxando e pacificando o coração. Respire profundamente... Visualize a bola de luz nos ombros, penetrando os ombros e se expandindo para o braço.

A bola de luz nos cotovelos, penetrando esta articulação e envolvendo o antebraço. A bola sobre o punho, penetrando-o e se estendendo pelas mãos e dedos. Sinta o relaxamento dos membros superiores. Visualize a bola de luz na palma da mão. Sinta o calor desta energia. E agora a bola de luz na garganta, envolvendo a tireóide e todo o pescoço, vértebras cervicais, trapézio, diluindo as tensões.

Visualize a bola de luz no centro da testa, espalhando-se pela face, suavizando o semblante. E do centro da testa, a bola de luz agora se irradia para o cérebro. Iluminando todo o cérebro para a revitalização dos neurônios e deixando a mente mais clara..... Volte a visualizar a bola de luz no alto da cabeça. Enquanto concentra-se nela, eleve-se ao nível superior da mente. Liberte sua mente para que se eleve ao plano da sabedoria espiritual, para a integração com a consciência cósmica e com as vibrações de paz e amor que reinam nos planos sublimes do universo, uma força que ajuda a superar os obstáculos para que os propósitos mais profundos da alma sejam alcançados e sua vida seja alimentada pelas virtudes numa transformação para melhor.

2) Deite-se confortavelmente no solo de maneira que a coluna se alinhe, acomodando os ombros e quadris, pernas e braços simetricamente separados, a nuca apoiada de maneira confortável.

Direcione a atenção aos pés, sinta o calcanhar tocar o chão e relaxe os pés, os dedos. Sinta as panturrilhas encostadas no solo e relaxe as pernas, joelhos, coxas. Perceba o contato da base da coluna e glúteos no solo e relaxe os glúteos e toda a área pélvica. Sinta esta região ficar mais confortável e solte mais os quadris, a cintura. Inspire projetando o abdome para fora e expire relaxando o abdome, os órgãos internos e vértebras sacro-lombares. Sinta o apoio das costas solo, das costelas, das escápulas. Inspire enchendo o peito e ao soltar o ar, relaxe todo o peito e solte mais ainda as costas. Solte mais os ombros em direção ao solo. Perceba o apoio dos cotovelos e do dorso das mãos e deixe os membros superiores entregues. Sinta o apoio da nuca no chão, relaxe todo o pescoço, vértebras cervicais, trapézio. Solte agora os maxilares, deixando os lábios semi-abertos. Sinta o

relaxamento da maça do rosto. Deixe os olhos voltados para baixo na direção do coração , relaxe as pálpebras,. Finalmente, descontraia a testa, o couro cabeludo e todo o cérebro.... Entregue a este momento de calma e paz.

Sugestões de visualizações e mensagens após a condução da descontração do corpo todo:

(Estas sugestões são inspirações que tive e que as compartilho com vcs)

1) Agora que o corpo está relaxado, o fluxo respiratório mais natural, profundo, os pensamentos vão se organizando, se acalmando e a mente alcança a serenidade. Se harmonize com o ritmo natural da vida, com os princípios cósmicos e verdades universais. Descubra que o amor e a sabedoria são as direções que apontam o caminho da verdadeira felicidade. A sabedoria liberta, o amor traz satisfação interna. Sintonize-se com os princípios cósmicos de igualdade, fraternidade, harmonia e se encontre a paz da consciência, o equilíbrio e a segurança. Nesta sintonia elevada, a mente se torna como um manso lago de águas cristalinas a refletir a luz do sol. A refletir a luz da sabedoria divina. Nesta pureza luminosa, você se reencontra.

Nesta pureza luminosa, descubra quem realmente é. Neste momento você pode reunir suas forças em direção aos seus propósitos mais elevados. Para sua auto-realização, para ser feliz

2) **NATURAL:** Sinta o corpo ficar cada vez mais relaxado, na medida em que você se entrega a este momento, sinta a respiração ficar cada vez mais profunda, natural, enquanto os pensamentos alcançam a tranquilidade. Harmonize o seu universo íntimo com o infinito, se integrando à paz e harmonia universal. Afine seu ritmo interno com o ritmo da natureza, até atingir o estado natural do ser. Como se sua mente fosse um lago de águas calmas e límpidas, como se sua respiração seguisse o fluxo das ondas do mar. Como se você se tornasse tão suave como a brisa e tão leve e livre como o vôo de um pássaro.

3) **Nascente:** Vá ao encontro de um recanto da quietude no íntimo de si mesmo. Sinta o silêncio e a calma ... Nesta dimensão profunda da alma, encontre a nascente onde jorram as qualidades e virtudes do Ser. Uma nascente de luz e esperança, onde flui a paz.... A fonte inesgotável de luz que alimenta a alma em sua eternidade. Ao sentir esta fonte em seu interior, as impressões do passado são extintas, as preocupações futuras, dissipadas. Só existe o instante, a consciência. É neste momento que você pode ter a visão do ser pleno e puro, além do tempo do espaço e da forma.

4) **Beleza natural:** Neste momento em que se tranqüiliza, entre em contato com a beleza, a graça e a harmonia.

Lembre-se da pureza da gota de orvalho. A folha da árvore que voa nas asas da brisa. A brisa que toca suavemente o manso lago e espalha o brilho do sol, refletido em ondas cristalinas. O sol que expande os raios de virtude, do equilíbrio, da paz, do amor, da perfeição divina. A harmonia predomina no universo e na natureza. E como você faz parte dela. Esta harmonia reside em você. Ao constatar esta realidade, você vivencia a plenitude e o encantamento como se pudesse ver o mundo num grão de areia, o infinito na palma da mão e a eternidade em um segundo.

5) **Lago azul:** Visualize uma gota de luz azul no alto da cabeça. Esta gota de luz transforma-se num lago azul, ou um mar azul. Imagine-se sentado à beira deste lago, ou deste mar. Ao contemplar o lago, perceba os pensamentos calmos, serenos. E você encontra a tranquilidade que necessita. A tranquilidade para se conhecer, a tranquilidade para se organizar internamente, para encontrar soluções, vencer desafios. A tranquilidade para sentir a paz. A tranquilidade para ser o que se é e se encontrar.

6) **Impulso interior:** Neste relaxamento os estímulos externos vão ficando distantes e você entra em contato com seu mundo interno. Atente-se para os chamados da alma, da luz que existe dentro do seu ser. No âmago de si mesmo, sinta o coração. E deixando o coração aberto, um sinal de dentro que te faz encontrar o seu caminho. Abra o coração para entrar em contato com sentimentos sublimes: O amor que traz harmonia. Neste instante, deixe que o impulso do coração flua para se integrar à harmonia universal.

7) **Sol interior:** Visualize um sol dourado no centro da testa. Este sol ilumina todo o cérebro e todo o corpo. Imagine-se mergulhando neste sol, até se sentir uma partícula de luz. Uma partícula que retorna à fonte de luz universal. Sinta-se como uma célula do corpo celeste. Vislumbre o Ser, além dos limites da forma, transcendendo a identidade de um corpo, um nome, uma posição social. Perceba-se como um Ser cósmico, em comunhão com o universo.

8) **Cooperação:** Enquanto os músculos do corpo se relaxam, os pensamentos mergulham num estado de profunda calma, de serenidade. E você encontra o caminho da paz interior. Sinta a unificação do seu ser. O corpo coopera com a mente, a mente coopera com o corpo e você desfruta da saúde. A razão se concilia com os sentimentos e você desfruta do equilíbrio. Neste estado positivo e equilibrado, eleve sua mente e mergulhe nos planos sublimes da vida. Sinta a leveza...Perceba que você é um ser cósmico em cooperação com a harmonia universal. Neste momento, todo o seu ser se converge para a luz da verdade e tudo em você coopera para o bem. O bem estar, o bem querer, o bem viver.



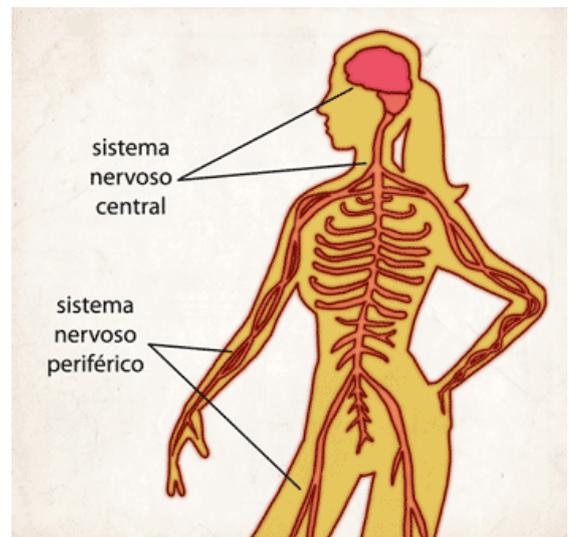
O Sistema Nervoso e sua Influência no Yoga

Definição:

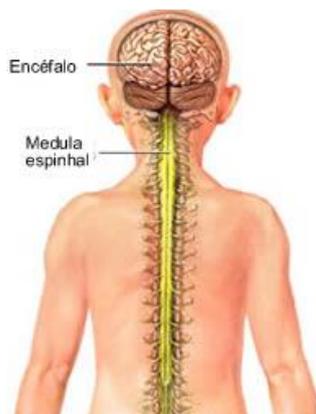
O sistema nervoso é responsável pela coordenação de todas as funções orgânicas e ações musculares, bem como pela percepção sensorial do próprio indivíduo e do meio.

Anatomia:

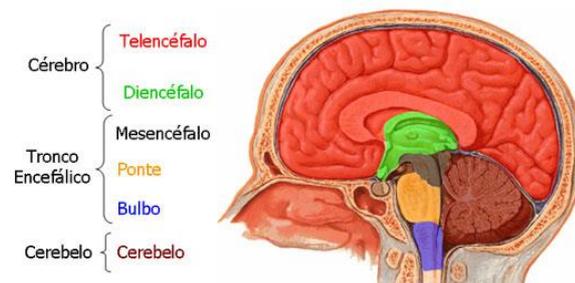
Anatomicamente é dividido em sistema nervoso central (SNC) e periférico (SNP), sendo o SNC composto pelas estruturas contidas na caixa craniana (encéfalo) e medula espinhal e o SNP composto pelas estruturas que partem do encéfalo e da medula.



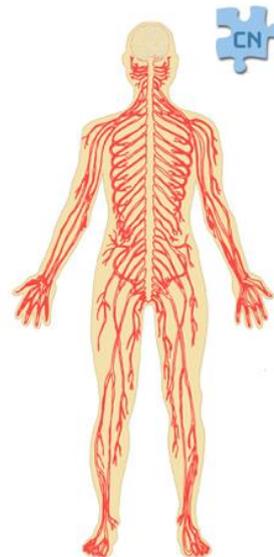
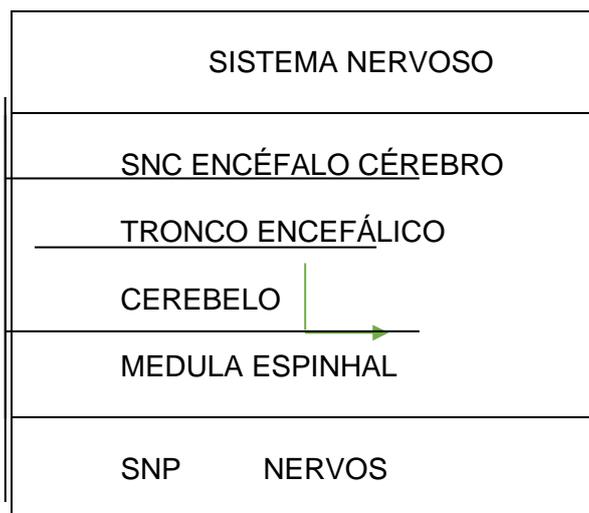
O encéfalo, no SNC, por sua vez, é dividido em 3 porções, cérebro, tronco encefálico e cerebelo.



SNC ENCÉFALO

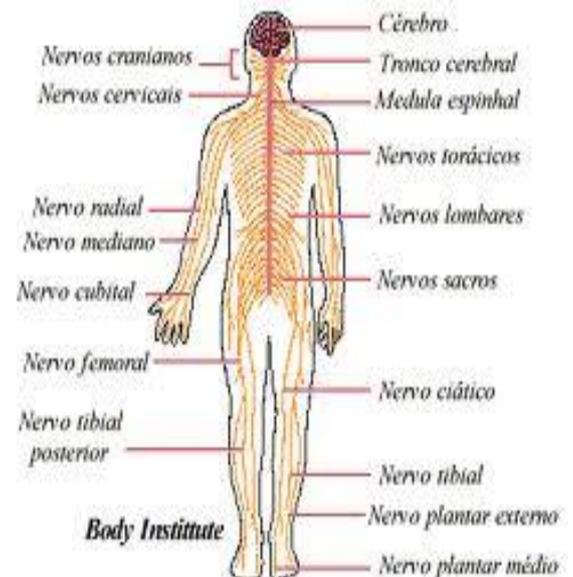


E no SNP estão os nervos que percorrem desde a face até as extremidades do nosso corpo.



SNP: Constituído pelas vias que conduzem os estímulos ao sistema nervoso central ou que levam até os órgãos efetadores as ordens emanadas da porção central. Ele comporta nervos (cordões esbranquiçados formados por fibras nervosas que levam ou trazem impulso ao/do SNC), dos quais:

- 12 pares de nervos cranianos
- 31 pares de nervos espinhais
- Gânglios (dilatação das fibras nervosas que concentram neurônios)
- Terminações nervosas



Nervos cranianos

Originam do tronco encefálico, saem pela base do crânio através de forames ou canais.

- Nervo olfatório: Terminações na mucosa nasal, ligado à olfação
- Nervo óptico: Origem na retina, responsável pela percepção visual
- Nervos óculo motor, troclear e abducente: Movimento dos olhos, fechamento da íris e controle da forma de lente
- Nervo trigêmeos: Sensibilidade somática de toda a cabeça. Um pequeno contingente dele é motor que inervam os músculos que movimentam a mandíbula
- Nervos facial, glossofaríngeo e vago: São complexos. Ligados à sensibilidade gustativa e de vísceras, além de inervar glândulas, musculatura lisa e esquelética. O nervo vago inerva todas as vísceras torácicas e a maioria das abdominais.
- Nervo vestibulo coclear: sensitivo, relacionado a audição e equilíbrio
- Nervo acessório: inerva músculos esqueléticos e auxilia na distribuição do nervo vago.
- Nervo hipoglosso: movimentação da língua

Plexos

Na região cervical e lombo sacral, os ramos ventrais entremeiam-se para formar os plexos nervosos, dos quais emergem as terminações nervosas dos membros superiores e inferiores.

Fisiologia:

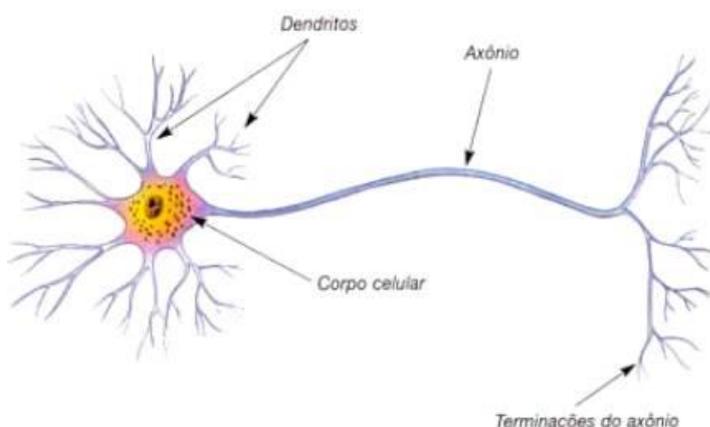
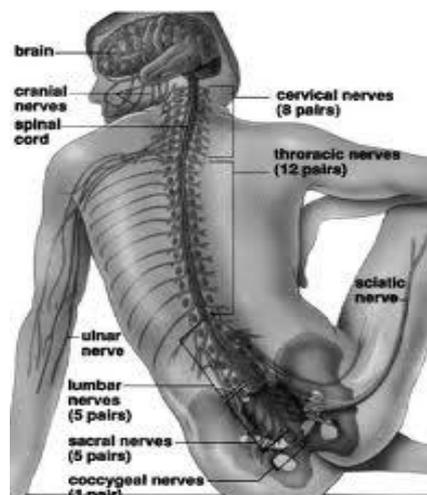
Fisiologicamente, o sistema nervoso pode ser também dividido em somático e autônomo. O sistema nervoso somático está sob controle consciente e coordena as funções motoras. O sistema nervoso autônomo, como o próprio nome diz, funciona independente da vontade humana, mantendo o organismo funcionando de acordo com as suas necessidades orgânicas de sobrevivência. Ele, por sua vez, pode ser subdividido em simpático e parassimpático, os quais iremos falar mais à frente.

Mas como funciona esse sistema? Na superfície do nosso corpo (pele, órgãos externos, como olhos, nariz, boca) e nos nossos órgãos internos temos neurônios sensoriais (receptores periféricos), que captam os estímulos externos do meio ou os estímulos internos do nosso corpo, como a sensação de fome, bexiga cheia, dor, e transmitem essas sensações até o SNC por vias aferentes. No encéfalo essas informações são captadas e geradas respostas que serão conduzidas pela via eferente até os neurônios motores periféricos. Estes, por sua vez, produzirão uma ação, seja ela orgânica ou motora.

A rede neuronal:

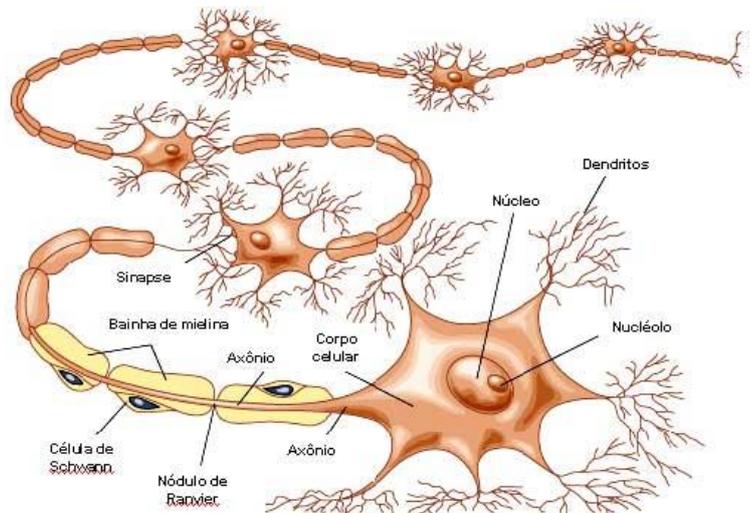
A célula neuronal (neurônio) é composta de um corpo neuronal, dendritos, axônios e terminações de axônios.

Os corpos neuronais estão localizados no SNC, formando a massa cinzenta do encéfalo e a parte mais interna da medula, e em pequenos gânglios próximos à coluna vertebral. De lá partem os axônios e suas terminações formando/percorrendo o SNP.



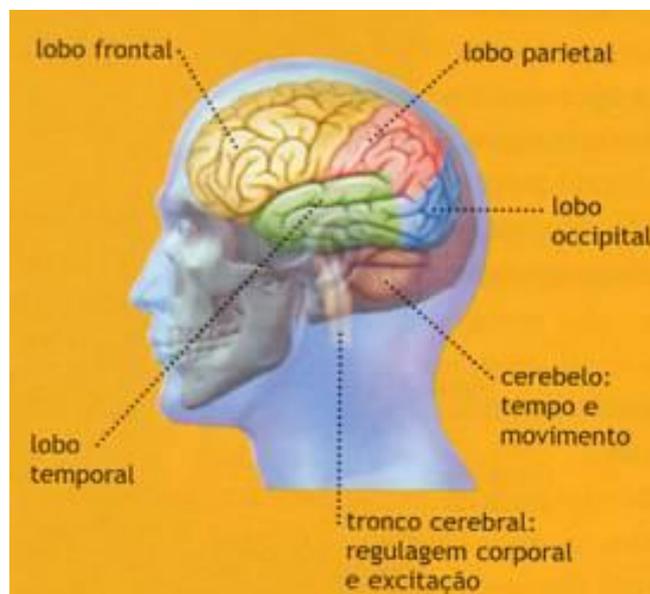
A transmissão dos sinais neurais ocorre através de um processo químico desencadeado como um estopim de pólvora, onde um ponto é estimulado e começa a correr por todo circuito.

As sinapses, ou transmissões elétricas de um neurônio a outro, ocorrem através do contato de um dendrito com um axônio. Dessa forma os neurônios se comunicam passando a informação por todo o sistema, até alcançar a região desejada.



Cada área do encéfalo é responsável por um tipo de resposta de órgãos específicos. São elas:

Cérebro: Como o cérebro é a maior parte do encéfalo, ele participa em diversas funções, dependendo da área estimulada

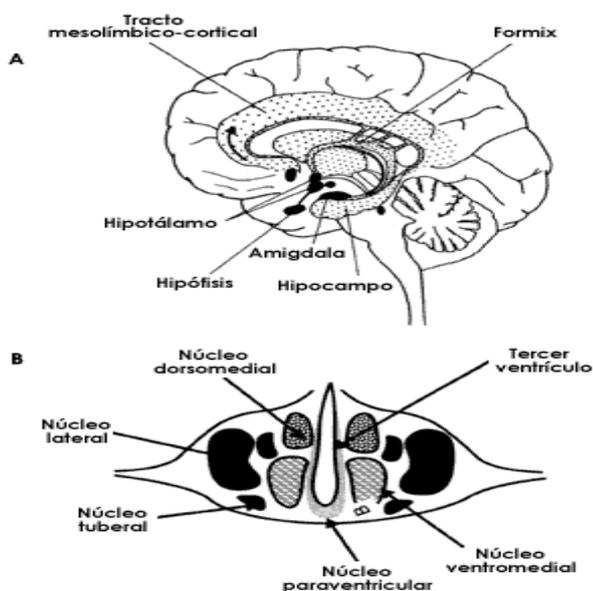


CÓRTEX SENSORIAL CÓRTEX MOTOR

Tronco cerebral: É a parte mais primitiva do nosso encéfalo e regula as funções vitais, como respiração e batimentos cardíacos, mantendo-nos vivos. É autônomo, ou seja, atua independente da nossa vontade. Outra função importante é a regulação do sono e vigília

Cerebelo: É responsável pelo equilíbrio e coordenação motora. Atua conferindo as informações de movimento provenientes do cérebro, corrigindo-as para que o movimento aconteça de forma mais harmônica, estável e com maior perfeição.

A medula é uma condutora de informações. Caso haja algum bloqueio a condução não é realizada de forma correta. Ao chegar ao sistema nervoso periférico essa condução continua até alcançar o(s) ponto(s) solicitado(s), onde irão exercer a sua função.

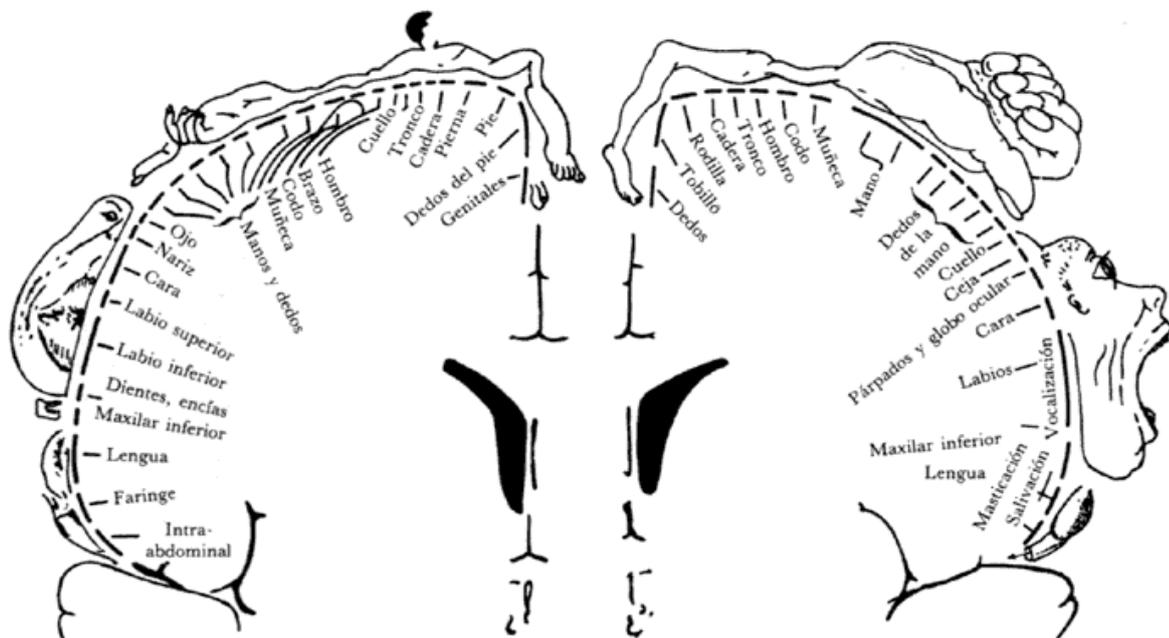


A- Localização do hipotálamo no encéfalo.

B- núcleos hipotalâmicos

Sistema límbico: Áreas do telencéfalo e diencefalo regulam as funções viscerais, sendo a mais importante o hipotálamo e o sistema límbico que está relacionado com o comportamento emocional. Impulsos nervosos originados nesta área são levados por fibras especiais que fazem sinapses com neurônios no encéfalo e medula. Por este mecanismo o SNC influencia o funcionamento das vísceras, o que explica as alterações do funcionamento visceral que frequentemente acompanham os graves distúrbios emocionais.

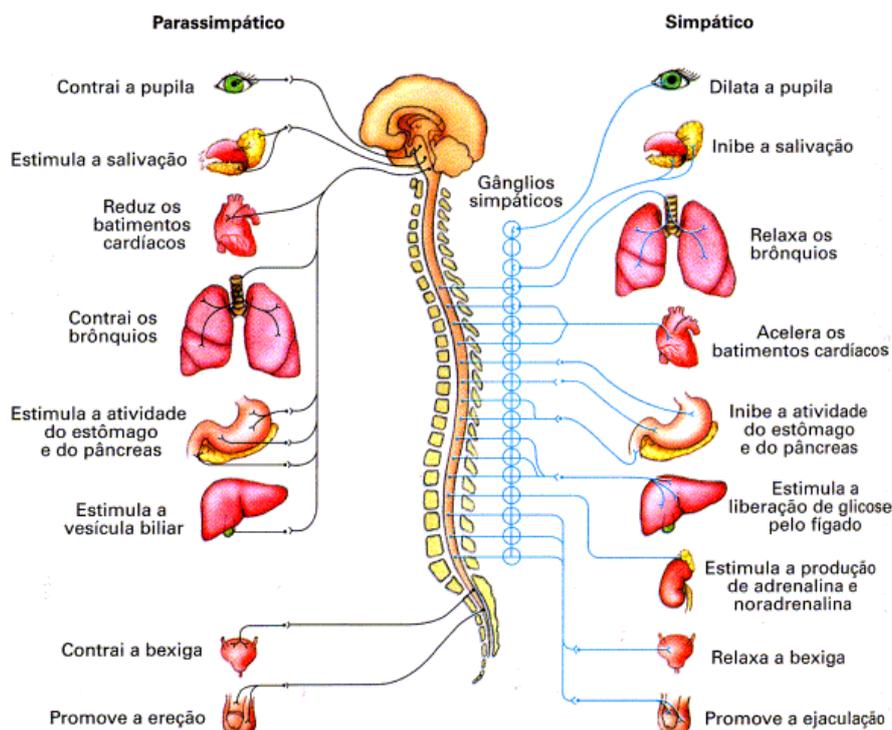
HOMÚNCULO DE PENFIELD:



Respostas autonômicas simpático-parassimpático:

O sistema autônomo tem um papel fundamental no organismo de manter a homeostasia. A homeostasia é o estado de equilíbrio orgânico, onde, frente a situações potencialmente ameaçadoras a sobrevivência humana, o organismo reage compensando essa alteração provocada. Por exemplo, se ficarmos muito tempo sem nos alimentar o nosso corpo sentirá a falta do alimento e começará a enviar mensagens ao nosso cérebro dessa sensação de fome. Caso continuemos sem nos alimentar, a fome se cessa. Isso ocorre porque o nosso corpo responde com a diminuição do metabolismo, ou seja, já que não teremos alimento para nos fornecer a energia necessária para mantê-lo funcionando normalmente, vamos diminuir o seu funcionamento, assim ele precisará de menos energia e, logo, menos alimento e sobreviverá com a ausência deste.

Como já dito anteriormente, esse sistema é dividido em simpático e parassimpático, que funcionam como os nossos nadis. A polaridade ativa, pingalá, corresponde ao sistema nervoso simpático, enquanto a polaridade passiva, idá, corresponde ao parassimpático. Enquanto o SN simpático aquece, agita, ativa a musculatura e a atividade orgânica dos principais órgãos, o parassimpático age esfriando, tranquilizando, relaxando os músculos e diminuindo a atividade orgânica.



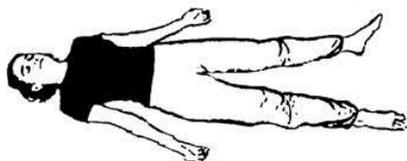
A principal evidência de atuação do sistema autônomo está na reação ao estresse. Quando ocorre uma situação de estresse, o organismo reage pela resposta de “luta e fuga”. Isto quer dizer que o corpo estará preparado a correr ou a lutar. Para isso é necessário que aumentem os batimentos cardíacos de forma a bombear mais sangue para os músculos dos membros, também é necessário acelerar a respiração para aumentar a oxigenação de forma a cooperar com o trabalho cardíaco. Assim como outras alterações como pupilas dilatadas, esfíncteres contraídos, etc. Ou seja, é necessário ativar o sistema simpático. Uma vez ativado, através da liberação de adrenalina, o organismo encontra-se em estado de tensão, de atividade intensa ou de agitação, o que afeta diretamente a aula de yoga.

É por isso que durante a aula de yoga, quando estamos ansiosos, não conseguimos relaxar a musculatura, nem diminuir a frequência respiratória e cardíaca. Porém isso deve ser trabalhado em aula. Não há nenhum problema em ativarmos o sistema simpático, ele é necessário para a nossa sobrevivência! É natural que o utilizemos. O que ocorre é que nossa sociedade e estilo de vida impede que possamos sair desse estado de tensão, de estresse.

Assim, estamos a todo momento ativando o sistema simpático, quando na verdade deveríamos ativá-lo e em seguida promover o equilíbrio através da liberação de acetilcolina pelo sistema parassimpático, onde toda a ordem orgânica se reestabeleceria. Quando acontece esse desequilíbrio inicia-se o aparecimento de enfermidades. O yoga pode, e muito, contribuir para o retorno e manutenção desse equilíbrio, uma vez que incentiva a ativação do sistema parassimpático a quase todo momento de uma prática.

Resumo das aulas Yoganidra

Yoganidra 1



- A prática de ásanas termina com o shavásana (postura de relaxamento),
“É a posição que elimina fadiga e seda a agitação da mente”
Geranda Samhita

- Nesta posição, aplicamos a ciência de descontração do corpo para o auto encontro.

- Yoganidra: Uma jornada interna para o auto-conhecimento e auto-descoberta

- Através da descontração do corpo, as sensações da pele e dos 5 sentidos que nos ligam ao mundo externo são aquietadas, adormecendo os sentidos para ampliar a percepção de sensações internas (pratyahara)

- Ritmo da vida: Equilíbrio das forças ativas e passivas. Equilíbrio entre atividade e descanso, favorece a homeostase, onde o corpo recupera o equilíbrio orgânico, fisiológico, após desgastes.

- Tão importante quanto a atividade é o descanso

- Ócio criativo

- No descanso corpo e mente, podem entrar em ação, forças psíquicas superiores e espirituais

- Consciência expande e pode reconhecer a vida em outros planos, para além da superfície

- Sono/relax: Mecanismo regulador atividade

- Energia retida no músculo tenso é liberada no relaxamento, resultando em maior disposição, clareza mental, eficiência, organização

- Ajuda no controle da ansiedade que é uma energia de ação mental, emocional, física em desequilíbrio, desorganizada.

- Nidra = sono; Yoga = união com a consciência. É o relaxamento consciente para se atingir estados profundos da mente e acionar o poder subconsciente para alcançar objetivo.

- **Sankalpa** = determinação interior, programação mental para atingir metas. Foco das energias psíquicas para exercer o poder da vontade

- Dispersão mental, emocional e física no dia a dia. No relaxamento consciente podemos unificá-las, reorganizá-las, reprogramá-las e restaurá-las



“Sankalpa é uma afirmação interior, uma resolução que você toma. No Yoga, ele é como um propósito usado na prática ou simplesmente na vida. O sankalpa potencializa alguma coisa que você quer, uma característica a desenvolver ou ajuda a modificar algo na personalidade.

Existem algumas regras específicas para se criar o sankalpa:

1 – A frase precisa ser positiva como: “me relaciono bem com as pessoas”, ao invés de: “não brigo mais com as pessoas” pois o cérebro não entende a palavra “não” e cria uma imagem contrária ao que se quer.

2 – Estar sempre no presente, pois o futuro é incerto.

3 – Deve ser curta. Uma frase longa é de difícil memorização e você acabará trocando as palavras ao invés de repetir sempre as mesmas.

4 – Deve ser objetiva e clara. Frases nebulosas e incertas confundem a mente e não são eficientes.

5 – Fazer com entusiasmo, convicção e fé, como se aquilo já estivesse realizado, convocando o corpo todo a fazer o sankalpa, de forma que todas as células repitam a frase com você. Entusiasmo é uma palavra grega e significa “estar repleto de Deus”. Quando fazemos a mentalização com entusiasmo, ela obtém força suficiente para se realizar.

6 – Pode-se fazer a qualquer momento, menos quando se está triste ou deprimido.

7 – Faça apenas um sankalpa por vez. Fazer dois ou mais ao mesmo tempo, dispersa a energia.

8 – Faça o sankalpa até que ele se realize inquestionavelmente.

9 – Repita três vezes para que ele se fixe na mente. Você deve fazer seu sankalpa ao início e final da Yoga Nidra, antes de dormir e quando acordar. Nesse período, estamos entre o estado de vigília e o sono e em contato com o subconsciente, que aceita o sankalpa como uma verdade e vai trabalhar naquilo.” Por Isabelle Alegro

Exemplos de Sankalpa

Estou aqui e agora , me entrego ao encontro comigo, estou aberto para me conhecer de maneira profunda

Me desligo das influências externas e me concentro no meu corpo e observo minha mente

Eu entrego , confio, aceito e agradeço

Desfaço-me de todas as influências perturbadoras e me entrego a paz do Ser

Tudo flui em minha vida com facilidade, alegria e glória

Entro em contato agora com a energia amorosa do coração para perdoar ...

Hopono Hopono

Estados da consciência

- Estados de consciência segundo o Yoga: Vigília, sono com sonhos, sono sem sonhos e turya (Estado profundo e expandido da consciência)

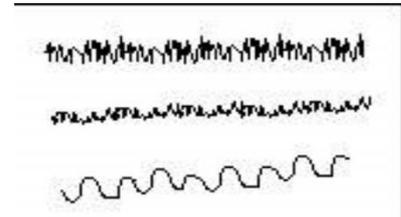
- Estudos das ondas cerebrais, segundo a psicologia moderna:

*Beta (vigília) 13 a 30 H2

*Alfa (relaxamento, consciência passiva) 7 a 12 H2

*Teta (sonolento sem percepção externa) 4 a 7 H2

* Delta (sono profundo, inconsciente) 4 a 0.1 H2



-Costumamos passar do Beta para o Delta, por isto, nosso sono é perturbado, pouco reparador.

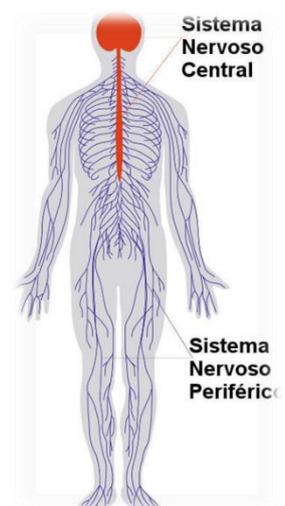
- No relaxamento profundo e meditação, o inconsciente torna-se consciente. O Teta e Delta torna-se um estado de percepção expandida

- A produção freqüente de pensamentos e imagens mentais, nem sempre harmoniosos, prejudica a descontração plena do corpo e impede a descoberta de níveis aprofundados de percepção.

- A mente gera tensões constantes no corpo, por isto, o shavásana é considerado a postura mais difícil do Yoga.

- Yoganidra indicado para pessoas hiperativas

- A mesma mente que gera tensão pode descontrair mediante concentração e estado de presença



- SNC faz a contração dos músculos como resposta ao estímulo da dor. Relax atenua os estímulos nervosos no portão da dor (nervos da coluna)

- Efeito restaurador do yoganidra equivale a uma noite de sono (20 a 30 minutos)

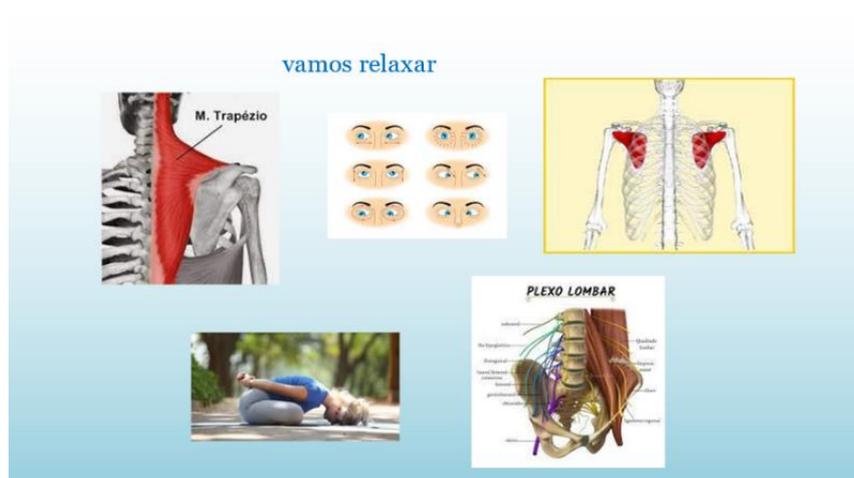
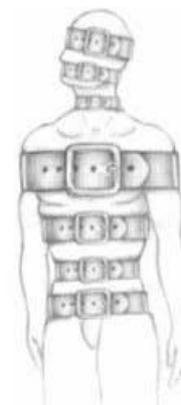
- Mente fica impregnada de impressões cotidianas, o que dificulta o sono reparador

- Sistema nervoso central mantém o corpo em constante tensão, em prontidão para a batalha da vida.

- Tensões acumuladas geram contraturas formando **couraças** que nos tornam seres reativos e não ativos.

- Couraças: Armamento do músculo para nos proteger diante da vida. Mas também nos afasta do contato íntimo conosco.

- Desperdício de energia: hemorragia do sistema nervoso. Gastamos mais energia que o necessário para resolver nossos problemas, por causa do stress, ansiedade, sofrimento emocional.



Lição de bichos e coisas de Rubem Alves:

"Tenho inveja das plantas e dos animais. Parecem-me tão tranquilos, possuidores de uma sabedoria que nós não temos. Como se desfrutassem da felicidade do Paraíso. Sofrem, pois não existe vida sem sofrimento. Mas sofrem sempre como se deve, quando o sofrimento vem, na hora certa, e não por antecipação. Saber sofrer é uma lição difícil de aprender. Se terrível golpe nos golpeia e não sofremos, algo está errado. Pois como não chorar, se o destino nos faz sangrar? Se não choramos é porque o coração está doente, perdeu a capacidade de sentir. Mas sofrer fora de hora é doença também, permitir-se ser cortado por golpes que ainda não aconteceram e que só existem como fantasmas da imaginação. Os animais sabem sofrer. Nós não. Somos prisioneiros da ansiedade. Pois ansiedade é isto: sofrer fora de hora, por um golpe que, por enquanto, só existe no futuro que imaginamos".

- A prática constante do Yoganidra ajuda a desfazer as armaduras do ego para recriar sua história

Ferreira Goulart: - O poeta não sofre porque transforma o sofrimento em poesia

Yoga transforma o sofrimento em transcendência



Resgate da espontaneidade e presença

- Relaxamento do músculo libera energia nervosa e emoções inconscientes retidas nos músculos

- Recuperação energética, semblante aliviado, mais bonito, sentidos despoluídos, sensibilidade descondicionada. Ficamos mais leves.



‘Coloque o seu corpo em uma posição onde você possa relaxar completamente. Suavize cada parte do seu corpo, progressivamente, chegando a um lugar de um profundo descanso.’
Joseph Le Page

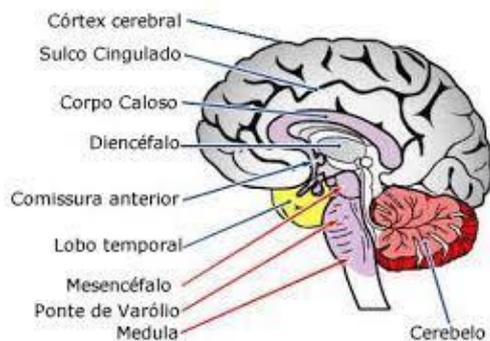


Yoganidra 2

A PRERROGATIVA DO CÉREBRO

(Do livro Medicina Espiritual -Herbert Benson- PDF disponível na plataforma)

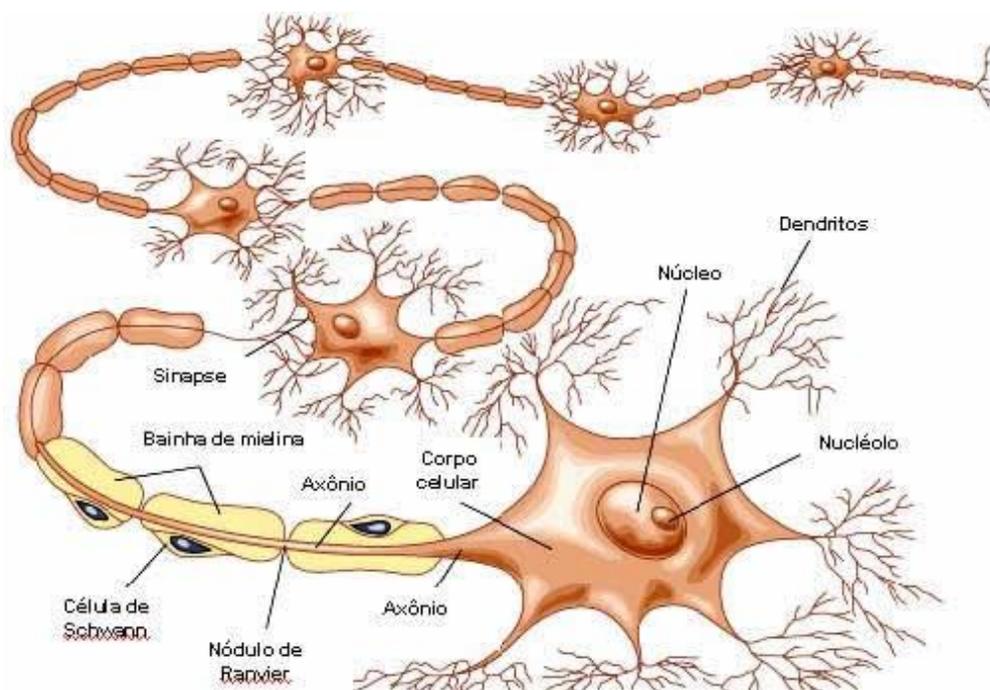
- Erro de Descartes (séc.XVII): Separação da mente e corpo
- Ciência resiste em romper com certos paradigmas e assimila lentamente as pesquisas mente-corpo que podem trazer grandes contribuições para o tratamento da saúde.
- Mesmo com os avanços das pesquisas da neurociência, nosso cérebro é um grande mistério:
 - Um globo de 1,36 kg, composto de tecido gelatinoso, dividido ao meio, com funções mentais e físicas.



- Complexo dinâmico, megafacetado, superconectado que rege nossa vida, a saúde, o movimento, os sentidos, registra os batimentos cardíacos, memória, intuição, sabedoria.

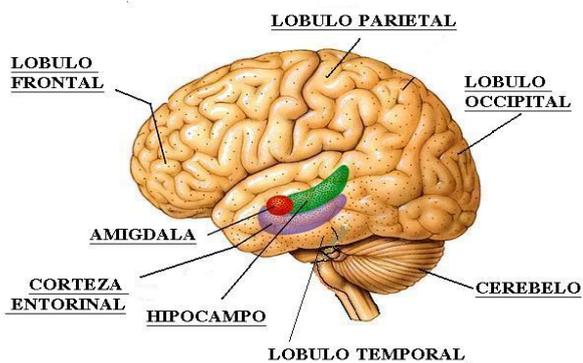
- 100 bilhões de células fazendo 100 trilhões de conexões a cada instante que formam um macrocosmos do sistema humano, onde as células

nervosas se comunicam sem cessar com centenas de mensagens por segundo coordenadas pelo cérebro (sinapses)



“Pesquisadores franceses concluem que as funções cognitivas, das mais simples às mais complexas, são resultado da atividade integrada em rede de regiões variadas do cérebro. Uma área cerebral até pode ter suas propriedades originais modificadas segundo as regiões com as quais ela interage, em função do estímulo recebido e da tarefa que será efetuada.” Livro Cérebro e psicologia /Cerveau et Psychologie - Introduction à l’Imagerie Cérébrale Anatomique et Fonctionnelle”, de Olivier Houdé, Bernard Mazoyer, Nathalie Tzourio-Mazoyer e outros. Presses Universitaires de France (PUF), 614 págs., 28 euros.

- As sinapses acontecem em diferentes gradações devido à quantidade de neurotransmissores e a receptividade dos dendritos que dão a resposta.
- Desta forma, temos reações rápidas e lentas. EX: dedo queimado.
- Cérebro retêm a memória do evento, arquiva seu impacto físico e emocional e provoca reações em frações de segundo.
- Responde e interpreta a mensagem de três fontes: Meio ambiente; corpo e cérebro.
- Assim, a memória associa ao fósforo à dor física e sensação de aborrecimento por ter queimado o dedo.
- Predominância de um dos sentidos que registra.
- Registros do cérebro são objetivos e imaginários.
- O mundo de nossos pensamentos gera acontecimentos de profundidade (P. 60 e 61).
- Imaginação traz sensações reais igual ao sonho
- Nos projetamos nos personagens do mundo cognitivo.
- Somos um Ser simbólico
- Realidade virtual pode gerar experiência de superfície que podem ajudar a superar fobias.
- Neuro-assinaturas: Grupo de células nervosas geram uma imagem. Este mesmo grupo é acionado para promover a lembrança.
- Cada um tem seus próprios registros, a marca da individualidade.
- Cada pessoa oferece uma resposta emocional à sensação do medo e da dor que são únicas.
- Auto-consciência: Aprendizado das percepções. (P.68) Sinestesia.
- Harmonização dos sentimentos são importantes para o exercício da lucidez.



- Medo: Disfunção das amígdalas.
- Recordação do medo, entranhada no cérebro.
- Reagimos na maioria das vezes.
- Para uma ação nova e livre: Desautomatizar.
- Yoga nos ajuda a transcender o padrão mental, ir além da própria mente.

- Sofrimento psicológico cataclísmico pode levar a morte súbita – parada cardíaca.
- Medo provoca emoções muito fortes com graves repercussões físicas.
- Equipamento pesado do cérebro: Herança dos nossos antepassados.
- Emoções primitivas ainda vivas. Ex: medo da cobra remonta aos nossos ancestrais mamíferos, de 65 a 100 milhões de anos.
- Resposta de fuga ou de luta: Sabedoria genética ligada ao fugir ou lutar na selva.
- Genética - destino - karma
- A biologia governa? Tendências violentas são falta de serotonina? Diferenças no sexo são por causa dos hormônios?
- Cultura pode se sobrepor à natureza?
- O cérebro, apesar do equipamento o pesado, é também maleável.
- Muda constantemente. Podemos nos adaptar e transformar.
- Podemos escolher.
- Não mudamos o passado, o futuro sim (p.76).
- Plasticidade do cérebro: Equipamento leve- software
- Capacidade de aprender, reaprender, redescobrir, renovar.



- Mudando pontos de vistas, mudamos emoções.
- Pensamentos tornam-se profecias do corpo que responde a padrões mentais negativos e positivos.

- Repensar, rever mudar para melhor, é possível, mesmo com a carga dos instintos.
- Por isto, é importante estar atento.
- Além das impressões do ambiente e do corpo, o cérebro tem suas próprias percepções
- Espaço interno, mundo subjetivo, universo íntimo, realidade interior.
- Possuímos um sistema de equilíbrio, o equipamento pesado permite o equipamento leve a se adaptar às experiências diárias.
- Apesar da resistência de alguns cientistas, a mente não anda separada do corpo. O corpo precisa da mente para a saúde e a mente precisa de um corpo saudável para que desenvolva plenamente suas funções.





ATIVANDO A RESPOSTA DO RELAXAMENTO

(Capítulo do livro Medicina Espiritual – Herbert Benson – PDF disponível na plataforma)

- Relax gera calma na mente e corpo e favorece as condições para se realizar um trabalho interno.
- A concentração da mente gera a resposta de relaxamento e pode aliviar a dor.
- A força positiva da mente (crença) cria um estado de bem estar no corpo que favorece a cura.
- Crenças, valores e significados aplicados às técnicas de concentração mental, yoganidra, shankalpa e hipnose.
- Não importa crença ou método, a resposta fisiológica é a mesma: “O corpo é equipado para reagir no sentido de proporcionar calma e resposta de relaxamento que é o oposto da resposta de fuga ou luta”.
- Pode ser oração, frase, som Ex: Om
- Por isto, meditação é relaxante, pois ao aquietar a mente, relaxa o corpo.
- Yoganidra concentra na descontração do corpo, depois visualizações que harmonizam a mente.

- RESPOSTA DE LUTA OU FUGA (STRESS)

= Corpo de bombeiros, respondendo ao chamado.

- Mente e corpo ajustes drásticos para responder à emergência:
 - *Aumentam a pressão sanguínea, a frequência respiratória, a atividade metabólica, tensão muscular, ondas cerebrais, fluxo sanguíneo que sobe de 300 a 400%. Os sentidos são aguçados e a digestão fica um pouco ou um tanto paralisada.



3 fases: 1 reação, 2 adaptação, 3 exaustão.

(SAG > síndrome de adaptação generalizada > TAG Transtorno de ansiedade generalizada > TOC Transtorno obsessivo compulsivo (ansiedade de controlar) > DDA Déficit de atenção

- Maioria das reações são alarmes falsos

- Mente como macaco – turbilhão mental
- Mente gera tensão nos músculos – círculo vicioso: Dificuldade de aprendizado e insônia (trauma pode gerar tensão permanente e dificultar o sono).

- Três tipos de tensão:

- * Muscular (ação excessiva que gera desgaste físico > ácido láctico)
- * Mental (excesso de pensamentos que diminui a cognição > confusão mental)
- * Emocional (prazer e dor > expectativa e medo de frustração)

- Para lidar com tensões desenvolver habilidades nas ações (Gîtâ)

- “Toda ação acarreta esforço, ou seja, dispêndio de energia (...) A tensão, esforço em demasia é sinal de que o ego está envolvido(...) Sem o ego não há tensão. Sem tensão não há sofrimento”. Georg Fuerstein

- Stress fenômeno Bio-psico-social

- Stress prolongado gera atrofia no hipocampo, provocando uma alteração dos dendritos e axônios, inibindo a neurogênese > do cortisol. Pode levar a depressão.

A SABEDORIA DE “DAR UM TEMPO”

-Relax rompe o círculo vicioso do stress e devolve o conforto. Só que resposta de relax não é tão rápida quanto resposta de luta.

- Nossos ancestrais o faziam ao contemplar o pôr do sol.



- Nossa atual cultura: Muitas coisas para nos manter excitados e estimulados.

- Quando a mente se acalma, todo o corpo se mobiliza para aliviar o efeito nocivo das tensões.

- Característica marcante do relax: Diminuição do metabolismo (uso do oxigênio para queimar os nutrientes dos alimentos e transformá-los em energia). A máquina do corpo diminui a intensidade de trabalho. (pág.117)

-Deitar na rede, ver Tv, diminui, mas nem tanto quanto o relax.

- Consumo de oxigênio diminui mais rapidamente no relax que durante do sono.

- Durante o sono, diminuição gradativa até cerca de 3 a 4 horas mais tarde.

- Na resposta do relax, cerca de 10 a 17% nos três primeiros minutos.

- Por isto, considera-se que o Yoganidra equivale por uma noite de sono

- Ondas cerebrais mais lentas durante o relax, são associadas a sensação de prazer.

- Modificação dos nossos ritmos e padrões mentais, melhoram nosso humor e saúde.

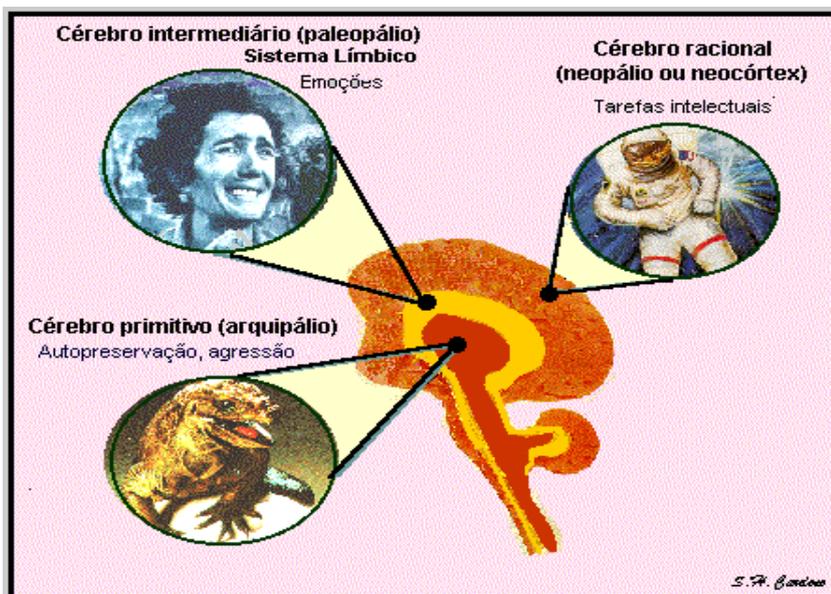
- Prática constante do relax, reverte a deterioração provocada pela tensão: Anti-stress

LIDANDO COM O STRESS

-No dia a dia: Cabo de guerra tensão-relax. Tensão supera relax, mas prática constante do relax devolve o equilíbrio

“Nada vai capturar meu território porque estou sempre a traçar novo” Deleuze.

- Exercitar resposta de relax na atividade. Ex: caminhada.
- Visualizações e afirmações positivas: Momento do relaxamento fisiológico, perfeito para introduzir mensagens positivas para reestruturar e livrar a mente dos pensamentos destrutivos. (SHANKALPA)
- Resposta do relax: Aumento da concentração, sensibilidade e percepção.
- Efeito de abertura de porta:
 - . Mente clara
 - . Pensamento profundo
 - . Liberta do passado
 - . Abre-se para o futuro
 - . Reestruturação de pensamentos negativos.
- Aprendizado do relax vem com a vivência (pratique sem expectativas, deixe acontecer)



- Concentração serena favorece diálogo do neocórtex com o sistema límbico (inteligência emocional)

-Fatores estressantes transformados em desafios e não em problemas e ameaças.

- Desenvolver calma na vida (prashanti) e pensamento elevado

- Viktor Frankl, psiquiatra austríaco aprisionado na 2ª guerra mundial, sofreu nos campos de concentração em Auschwitz “ Nós que vivemos num campo de concentração, podemos nos lembrar dos homens que andavam pelo

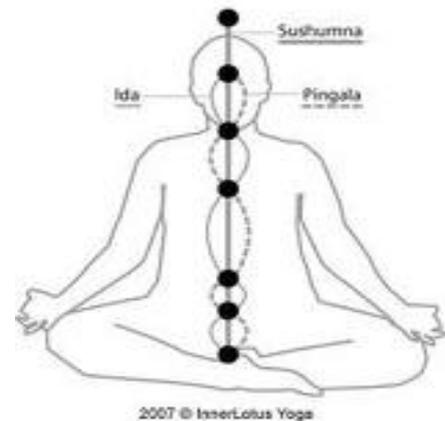
alojamento consolando os demais, doando seu último pedaço de pão. Eles podiam ser apenas alguns poucos, mas ofereceram provas suficientes de que tudo pode ser tirado dos seres humanos, exceto uma coisa, a última das liberdades: A de escolher suas atitudes naquelas circunstâncias, a de escolher o próprio caminho. As pessoas não precisam viver sem tensão, mas sim se esforçar por uma meta maior, o chamado por um significado a ser preenchido”, (Ciência de Ser Feliz. Suzan Andrews. Ed. Ágora SP. 2011.p. 97)

- Sua determinação foi preservar a integridade de sua alma mesmo diante da violência a que seu corpo estava sendo submetido. Para Frankl, o sentido não tem que ser moldado pela mente, mas a mente pelo sentido que não é uma criação cultural, mas uma realidade ontológica.
- Ele critica o desconstrucionismo das filosofias existencialistas e materialistas que colocam um hiato entre o eixo da construção teórica e a experiência pessoal.
- O sentido da vida nos coloca na condição de nos transcender.
- Yoga para experiência descondicionada, onde a espontaneidade (sahaja) convive com a disciplina (tapas)
- Mundo estressado: 60 a 90% das visitas aos médicos nos EUA estão relacionadas com o estresse.
- + prática de relax, efeitos positivos acumulados. (ver pág. 131 e 132 – Efeitos testados)

Conclusão

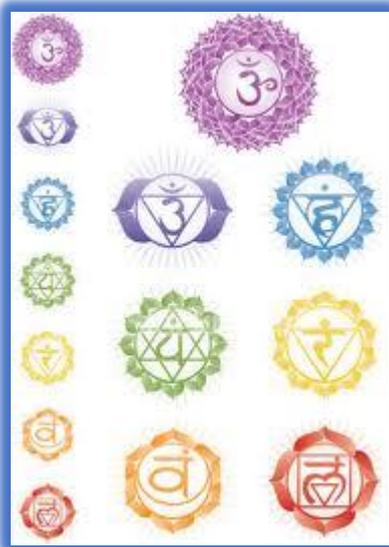
“A "resposta ao stress" é como a chamada de um corpo de bombeiros. É a ativação exagerada, hiperextendida do sistema simpático. O corpo se prepara para ações musculares vigorosas, como combate ou fuga, os batimentos cardíacos e a respiração se aceleram para fornecer energia rapidamente ao corpo. O sistema digestivo tem sua atividade reduzida, a mente volta-se plenamente para os sentidos, tornando-nos hipersensíveis. O problema é que, em nossa cultura, somos levados a manter o estado de "resposta do stress" continuamente, até os últimos limites. E isso afeta nossa saúde física e mental

A "resposta de relaxamento" é o oposto que complementa e equilibra a "resposta ao stress". Aqui é o sistema parassimpático que é ativado, lançando no corpo substâncias que relaxam os músculos, reduzem o batimento cardíaco e a respiração, gastando menos energia, e que mudam a frequência da atividade mental para vibrações mais suaves e sutis. A mente, assim, se distancia dos sentidos e também descansa dos contínuos estímulos que recebe. O sistema digestivo é posto em funcionamento, o corpo volta-se para seu interior. Não é uma interrupção das atividades do corpo, mas uma mudança de atividades voltadas para fora por outras, voltadas para dentro. Essas atividades se complementam e equilibram. Quando este equilíbrio acontece, temos a chance de nos adaptar com resiliência às situações adversas e aflorar dons espirituais como a sabedoria para termos uma vida plena e conectada com o seu sentido subjacente.



Yoganidra 3

Yoganidra e nyasa



- O mestre Satyananda, fundador do Satyananda Yoga, desenvolveu a técnica do Yoganidra a partir de sua vivência e seus estudos, baseado na tradição tântrica Nyasa (infusão). Nyasa consiste, por exemplo, visualizar letras o alfabeto sânscrito, em áreas do corpo, e os símbolos dos chakras e seus respectivos bijas mantras (sons semente).

- Esta técnica foi reelaborada e adaptada por outras escolas. Quando visualizamos bolas de luzes ou discos de luz, girando no sentido horário, onde se localizam os chakras, estamos praticando uma espécie de Nyasa, em que a mente ganha poder maior de concentração e consciência ao se infiltrar no corpo físico e sutil para ativar os chakras e modificar o padrão vibratório. Isto acontece também quando trabalhamos o relaxamento do corpo todo com a visualização de luzes que ajudam a sutilizar o corpo denso, diluindo a forma bruta na luz.

- Quando visualizamos símbolos como o sol, lótus, triângulo, estrela também estamos inserindo sua força simbólica para trabalhar a energia dos nossos corpos.

- O yoganidra é uma técnica aplicada no Laya Yoga (laya = dissolver). Dissolver tensões corporais, emocionais, mentais, dissolver angustias, ansiedades, medos.

- O método de yoganidra da escola Satyananda conduz a rotação da consciência no corpo, consciência das sensações e integração dos opostos (ex: frio, quente), técnicas de visualizações e shankalpa.

- Pedro Kupfer (<http://www.yoga.pro.br/artigos/337/3028/yoganidra-mergulho-no-eu>) (1º consciência do corpo, observação passiva + shankalpa para se manter acordado; 2º consciência do prana pela coluna com respiração e na forma de luz dourada 'manipura para vishudha', 3º shakalpa e antarmauna (silenciamento); 5º rotação da consciência relax pé direito até pelve, depois pé esquerdo até pelve; mão direita até ombro e mão esquerda até braço, seguido de relax cabeça pescoço, ombro, tronco, órgãos; 6º esfera luminosa na cabeça 'afirmação eu sou Shiva, eu sou consciência pura; 7º shankalpa de novo.

- No nosso curso, usamos técnicas variadas, seguindo geralmente o relax muscular em cadeia conduzindo o foco do yoganidra para a integração com a essência divina, harmonização dos sentimentos, mergulho em estados sutis de planos mais elevados de consciência e renascimento na luz divina, através da diluição do ego.

- Fundamento na vivência própria e estudos do Yoga, no conceito de Laya Yoga, na filosofia do Yoga Integral de Sri Aurobindo, no budismo e outros estudos espirituais.

Estimulamos:

- A descontração do corpo para dissolver as couraças e resistências do ego;
- O aquietamento do corpo e mente.
- A atitude de entrega para vivenciar a comunhão com a consciência cósmica e auto-descobertas;
- A reorganização interna para ressaltar as virtudes e potenciais positivos do Ser (Descobrir o campo das potencialidades, como diz Depak Chopra)
- Utilizamos visualização de luzes, imagens naturais, símbolos universais como o sol, triângulo, botão de rosa desabrochando, a flor de lótus etc. para harmonização psíquica
- E o Shankalpa

* Algumas escolas, infelizmente, aproveitam a receptividade subconsciente no Yoganidra, para introduzir sugestões de interesses próprios.

YOGANIDRA E MEDITAÇÃO

- # meditação e yoganidra é sutil. No yoganidra, se desligar-se o sentido da audição, pode levar ao sono, pois é mais relaxante. A característica da meditação é se concentrar em um objeto. E no yoganidra também canalizamos a mente. Tanto na meditação quanto no yoganidra aplicamos a concentração e o desapego. Podemos aplicar as mesmas sugestões de visualizações em ambas as práticas. Na prática do yoga integral o yoganidra sucede os ásanas para descontrair o corpo e antecede a meditação. Saímos do shavásana e passamos para a postura sentada (fácil, de lótus, entre outras), mantendo a concentração, a calma e dando continuidade no aprofundamento da meditação.

YOGANIDRA E A SAÚDE DA VIDA PSÍQUICA

- Yoganidra não é só deitar em shavásana, como algumas escolas de Hatha Yoga fazem.

- *Esta técnica inicia-se no pratyahara, ou melhor é um grande auxiliar na obtenção do pratyahara. Trata-se de manter a consciência no limiar entre o estado de sono e vigília. Por isso, é muitas vezes traduzido como "sono psíquico" "sono lúcido" e, em outras como "estado de consciência no interior do sono", explica prof. José Antonio Machado Filla*

- O nosso cérebro não diferencia algo que realmente acontece com o que imaginamos (texto A prerrogativa do Cérebro)

- Condução do relax consciente do yoganidra é uma espécie de hipnose onde se utiliza de visualizações criativas que possam criar uma atmosfera positiva na mente e transmitir, através de imagens simbólicas, os princípios e ensinamentos do yoga: Energização dos chakras para expansão da consciência, integração com o divino, estados satvicos (pureza e equilíbrio), união com a natureza e universo, auto-conhecimento, programação positiva, superação, harmonização etc.

- Isso ajuda a modificar a mente e a consciência, vencendo padrões negativos e tendências destrutivas.

- No relax, experimentamos estados intermediários de consciência que pode levar a vivências reveladoras.

- *“Seu objetivo é facultar uma comunicação segura, tranqüila e mais profunda com o subconsciente e o inconsciente, favorecendo a ordenação, atualização e integração da vida psíquica. E num nível mais avançado favorece o estado de Atma-Vichara, reconhecido como uma forma de Samadhi (Samadhi-Vichara), que é a auto-observação”.* Diz o prof. José Antonio Machado Filla

*** Vichara = sentido puro do ser, quem Eu Sou**

“A vida psíquica é o aspecto mais rico e delicado do método, pois leva o(a)praticante ao contato com a sua interioridade. O termo ALMA que traduz a palavra psiquê, pode ser empregado aqui para facilitar o desdobramento da idéia da vida psíquica. Como vida psíquica entende-se: a subjetividade da pessoa, seu mundo interior, sua individualidade, este algo de particular do indivíduo ao dizer "Eu". Essa região mais profunda é definida por algumas técnicas como "CENTRO". Em física, "Centro é uma região do espaço onde é maior a intensidade do campo, e, todo ser é um campo de forças". (prof. José Antonio Machado Filla)

• *As técnicas e etapas desenvolvidas em Yoga-Nidra buscam a criação de uma zona de encontro e integração dos elementos que constituem um ser. Uma região onde possam conviver as aspirações de unidade e totalidade da condição humana. Hermann Hesse, no seu romance Demian, nos diz: "A vida de todo o ser humano é um caminho em direção a si mesmo. A tentativa de um caminho, o seguir de um simples rastro" "Cada um deles é um impulso em direção ao ser". E, mais adiante*

conclui: "Assim é que podemos entender-nos uns aos outros. Mas somente a si mesmo pode cada um interpretar-se". Ao entrar num corpo, a alma se vê submetida a uma série de condições, e, sob estas condições busca satisfazer suas necessidades. Por um lado, está o desejo de ser, buscando expressar-se em todos os aspectos que a Natureza lhe dotou (físico, vital, afetivo, mental, social e espiritual).

E, por outro lado, está a resposta a este desejo, de acordo com as condições do mundo em que está vivendo. E por mundo, entendemos ambiente e sociedade. Necessidades e satisfação dessas necessidades de acordo com as condições do meio em que se encontra o indivíduo, torna sua vida uma forma de conflito ou um tipo de tensão. (prof. José Antonio Machado Filla)

- Yoganidra para se cultivar a saúde psíquica ao sedar as tensões geradas pelos conflitos, angústias etc e com isto, favorecer a harmonização.

Sono de Buda e Vishnu: O despertar dos sentidos sutis

Imagem de Vishnu e de Buda em repouso: O relaxamento que leva ao nirvana (extinção do eu), transcendência.

-Referência aos estados de consciência onde transcendemos as limitações da mente e dos 5 sentidos e assim podemos ter a inspiração e o reforço para a orientação de uma vida mais consciente e integrada, onde podemos entender o que não fica claro somente com os cinco sentidos.



- Sócrates: Abstração dos sentidos que leva ao mundo das idéias para conceber a inteligência criadora e a reflexão com sabedoria.

- Yoganidra para dissolver a densidade da matéria, o que aumenta o poder e amplitude da consciência.

- Pratyahara e Antarmauna (abstração dos sentidos e silenciamento interno).

“Buda deu explicações claras e detalhadas sobre a mente, que podemos ler a seguir. A mente é algo cuja natureza é vazia, semelhante ao espaço; a mente nunca teve características físicas, formato ou cor; e a mente atua percebendo e compreendendo objetos – essa é a sua função. A mente tem três níveis diferentes: denso, sutil e muito sutil. Durante nossos sonhos, temos uma consciência onírica, por meio da qual vários tipos de coisas sonhadas aparecem para nós. Essa consciência é uma mente sutil, porque é difícil de ser identificada, ou reconhecida. Durante o sono profundo, temos apenas consciência mental, que percebe vacuidade, unicamente. Essa consciência é denominada “clara--luz do sono” e é a mente muito sutil, o que significa que essa mente é extremamente difícil de ser identificada, ou reconhecida. Durante o período em que estamos acordados, temos uma consciência do estado acordado (ou da vigília); por meio dela, vários tipos de coisas do estado da vigília aparecem para nós. Essa consciência é a mente densa, o que significa que ela não é difícil de ser identificada. Quando dormimos, nossa mente densa (a consciência do estado da vigília) dissolve-se em nossa mente sutil do sono. Ao mesmo tempo, todas as nossas aparências do mundo do estado acordado tornam-se não existentes; e, quando experienciamos o sono profundo, nossa mente sutil do sono dissolve-se em nossa mente muito sutil do sono: a clara-luz do sono. Nessa etapa, ficamos parecidos com uma pessoa que morreu. Então, porque nossa conexão cármica com esta vida é mantida, nossa mente densa (a consciência do estado da vigília) surge novamente a partir da clara-luz do sono, e as várias coisas do estado da vigília aparecem de novo para nós. O processo de dormir é muito parecido com o processo de morrer. A diferença entre eles é que, quando estamos morrendo, nossas mentes densa e sutil se dissolvem na nossa mente muito sutil da morte, conhecida como “a clara-luz da morte”. Depois, porque nossa conexão cármica com esta vida chegou ao fim, nossa mente muito sutil deixa este corpo, vai para a próxima vida e ingressa em um novo corpo; então, todos os diversos tipos de coisas da próxima vida irão aparecer para nós. Tudo será totalmente novo
(Geshe Kelsang Gyatso. *Budismo Moderno*. Editora Tharpa. São Paulo pag. 10 e 11)



“Como Dorme docemente o luar neste canteiro....A calma e o silencio da noite convida aos acentos de suaves harmonias...Olha, como a abóbada celeste está completamente incrustada com luminosos discos de ouro. Até o menor daqueles globos que contempas, quando se movimentam, produzem uma melodia angelical, em perpétuo acorde com os querubins de olhos eternamente jovens! Uma harmonia semelhante existe nas almas imortais; mas enquanto esta argila perecível cobri-la com sua veste grosseira, não poderemos escutá-la.” Shakespeare, em o Mercador de Veneza, fala de Lourenço para Jéssica.

- Dissolução das armaduras do ego e abertura dos sentidos internos e sutis (Laya Yoga). Dissolução na luz.

- O que sobra quando sentidos e corpo estão ausentes?
- Desapego da realidade superficial, concebida pelos limites do intelecto, para mergulhar numa realidade profunda
- O Yoganidra realiza uma jornada a este espaço interno da vida psíquica.

- O que impede esta jornada? Do que temos medo?
- Se estivermos ancorados na essência divina, não há o que temer para os que buscam à luz e à verdade.

- Narra Mateus: Ele dirigiu a eles caminhando sobre o mar. Os discípulos, porém vendo que caminhava sobre o mar, ficaram aterrorizados e diziam: - É um fantasma! e gritavam de medo. Mas Jesus disse logo:- Tende confiança sou eu. Pedro interpelando-o disse: Senhor se és tu, manda que eu vá ao seu encontro sobre as águas. E Jesus respondeu: Vem! O mestre pairava sobre as águas, ou seja, dominava o lado sombrio e desconhecido da psique. (Análise da Inteligência de Jesus Cristo - Augusto Cury.)



- Vedanta: A cura está na integração com o absoluto (Deus). Relaxamento pode promover uma comunhão com o divino que restaura a psique.

Yoganidra para integração com a centelha divina

- Direcionar o yoganidra para o encontro com a centelha sagrada, pois quanto nos integramos com a força do criador em nós, algo se modifica dentro da gente.
- O contato com esta centelha nos traz a alegria de vislumbrar a verdadeira vida. A plenitude em potencial (Santosha), onde floresce o amor, a essência da vida, fonte da renovação.
- Descortina as possibilidades de uma rica vida interna. Descobrir o Ser interior (Sri Aurobindo)
- Yoganidra pode criar condições para que os sentimentos se harmonizem, ao diminuir os hormônios do stress.
- Sentimentos positivos = saúde e bem estar, de maneira a superar sentimentos negativos = doença e sofrimento
- Mas para alcançarmos a integração, precisamos transpor a muralha criada pelo ego. As defesas desta muralha estão presentes no corpo físico, emocional, mental e energético e se traduzem em diversos apegos, resistências e conflitos.

Yoganidra e descondicionamento do ego

- Karma Yoga e Entrega são dois antídotos que ajudam a descondicionar o ego.
- O Karma Yoga, nos liberta da expectativa do desempenho e do reconhecimento.
- Conecte-se com o coração, dê o melhor de si e deixe as cobranças externas por último.

- Esta atitude reduz o stress desnecessário. Podemos ser mais livres na medida em que descobrimos que não precisamos provar nada. Se pudermos Ser, é desnecessário nos auto-afirmar

- Simplesmente desenvolver nossos potenciais, com esforço, mas sem ansiedade do resultado.

- Linha tênue entre esperança e ansiedade.

- Ensinos Budistas e yóguicos: viver cada dia, atenção e presença.

- Em momentos turbulentos, a saída para paz é usar nossos recursos internos para desenvolvermos a calma e a concentração (atenção serena) que ajuda na ordenação interna e externa.

- O segundo antídoto é **deixar ser**, acontecer, fluir a vida

- Tudo tem o seu tempo, seu ritmo próprio. Somos como frutas da árvore da vida. Algumas frutas amadurecem mais cedo que as outras. Porém todas amadurecem. Cada um no seu tempo particular. Assim é a vida. Portanto, não podemos nos comparar com os outros. Um dia chega a vez de cada um, seu tempo de florescer e dar bons frutos. O que precisamos é fazer nossa parte, cuidar bem da nossa semente, e confiar. Estabelecer um ritmo interno de harmonia, de modo que todas as coisas possam fluir de maneira natural, dentro do propósito divino. Para isto, é importante que controlemos nossa ansiedade através do treinamento da paciência (ciência da paz)

“O rio do tempo faz todas as coisas desaparecerem... Nossas ansiedades estão destinadas ao Rio: Também elas desaparecerão em suas águas. O seu sofrimento se deve a isto. Que você se sente importante demais, que você não presta atenção na voz do Rio. Quando nos sentimos importantes, ficamos grandes demais. E junto com o tamanho de nossa importância cresce o tamanho de nossa dor. O Rio nos torna pequenos e humildes. Quando isto acontece nossa dor fica menor. Se você ficar pequeno e humilde como nós, perceberão que somos parte de uma grande sinfonia”, Ruben Alves.



Conclusão: Yoganidra > Nyasa > Laya > Nirvana: Infusão da mente (através do relaxamento consciente e concentração em luzes, mantras, símbolos etc), no corpo para dissolver as tensões no corpo/mente para eliminar condicionamentos do ego e se harmonizar com a essência divina que habita o Ser interior e resgatar a unidade cósmica. Entrar em contato com o corpo cósmico e as energias divinas.

Posturas restauradoras:

- Entrega plena
- Recolhimento externo, abertura interna
- Permanência prolongada, sem se preocupar em sair da postura
- Sentir o apoio e soltar o peso, diante da força da gravidade
- Aprumar, deixar as tensões descenderem para a terra (decantar)
- Dissolver as camadas mais profundas de tensões
- Aquecimento, conforto, meia luz (venda (bolsa c areia) nos olhos, entre outros)



Estudo dirigido Yoganidra

- 1- Porque o shavásana é considerado a postura mais difícil do yoga?

- 2- Além da possível dificuldade com o shavásana, quais os outros obstáculos para uma boa prática de yoganidra?

- 3- Cite os elementos fundamentais para se explorar as possibilidades e recursos para uma prática de Yoganidra bem sucedida?

- 4- Como a imaginação (visualização) afeta o corpo e mente e de que maneira ela pode ser explorada no yoganidra.

- 5- Cite os estados de consciência, segundo a psicologia. E quais estados podemos alcançar no yoganidra.

- 6- Quais as maneiras que podemos conduzir um yoganidra?

7- Descreva a diferença entre a reação ao stress e a resposta de relaxamento

8- Quais são os tipos de tensão e de onde podem vir os fatores estressantes

9- O que podemos fazer para lidar com o stress

10-De que maneira você associa com uma reflexão, dentro do que foi estudado, os seguintes conceitos: Neuro-assinaturas - Equipamento pesado do cérebro – Ego - Contraturas do corpo - Equipamento leve do cérebro - Reestruturação da mente.

11- Como você ajudaria um aluno que estivesse passando por um trauma e não conseguisse relaxar.

- E com um aluno com dificuldade de concentração e muito ansioso.

- E no caso de síndrome do pânico.



HASTA MUDRAS: GESTOS MAGNÉTICOS E SIMBÓLICOS COM AS MÃOS

Mudra é uma palavra sânscrita que significa gesto, selo, matriz. Deriva das raízes “mud”, encanto, satisfação e “rati”, dar, doar. Literalmente pode traduzir-se como “doador de satisfação, encanto, força. “Hasta Mudras são gestos feitos com as mãos e dedos.

Esta linguagem gestual está indissolúvelmente ligada ao inconsciente coletivo e visa a realização de determinados estados de consciência, através da simbologia e das mensagens contidas nestes gestos arquetípicos.

O mudra atua por ressonância, tocando as camadas mais profundas do ser humano, por reflexologia, magnetismo, ou simbologia, nos permitindo redescobrir o conhecimento que está oculto em cada gesto. “A característica do símbolo é que ele revela aspectos diferentes, segundo a pessoa que o percebe e segundo as circunstâncias: daí sua riqueza e seu valor...” (André Van Lysebeth, “Tantra, el culto de lo femenino”, pg.200.)

Os gestos fazem alusão à verdades eternas, valores, idéias, conceitos ou estados emocionais que são diferentes para cada um de nós, pois falam diretamente ao Eu profundo, a partir das múltiplas interpretações que podem ter.

O yoga e a dança Hindu nos revelam “uma espécie de metafísica do gesto, uma linguagem do corpo na qual pensamentos e sentimentos são expressos simbolicamente” (Ingrid Bonwitt, “Mudrás - as mãos como símbolo do cosmos, p.7.)

Os símbolos, como legado da humanidade, fazem parte de nossas vidas impregnando-nos até o mais íntimo do nosso ser, muitas vezes sem que o percebamos. Mostram-nos a unidade essencial das coisas, as correspondências entre o mundo sensível e o mundo das idéias.

Tudo é significativo, convergente e recíproco: o segredo está em saber “ver”, decifrar o que a natureza, o yoga, as culturas antigas estão nos mostrando para nos remontar à origem. “A natureza é um templo onde vivas pilastras

deixam sair às vezes as suas confusas palavras;
por ele passa o homem, entre florestas de símbolos, que o observam atentos com familiar
olhar.” (Charles Baudelaire)

Os mudras influenciam as energias do corpo ou o estado de espírito do praticante. Eles ajudam a conduzir a consciência do corpo. Devido à sua força simbólica e energética, tornou-se um instrumento vital nas cerimônias védicas, religiosas, das danças e yoga.

Numa prática de yoga, os mudras desencadeiam estados de receptividade dentro de nós, podendo também, mudar o estado de humor imediatamente.

Shiva e Pronam mudra, por exemplo, produzem estados psicofísicos que facilitam a prática do puja e da meditação, outorgando-nos bhava (sentimento), e concentração para podermos ascender aos estados meditativos. Pode acontecer também que o gesto aconteça espontaneamente, através da intuição, consagrando a prática. Gestos espontâneos são utilizados por muitas pessoas como o Hakni mudra (no qual as pontas de todos os dedos de ambas as mãos se tocam)



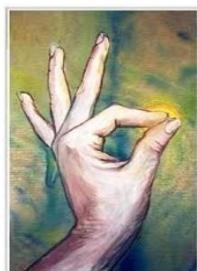
Shiva mudra



Pronam ou Anjali mudra

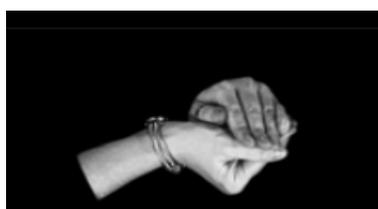


Na prática de pranayamas, e em certas práticas avançadas de ásanas, utilizamos mudras que fecham circuitos eletro-magnéticos no nosso corpo energético, para evitar a dispersão energética e mental. Através de gestos como o jñāna mudrá ou atmam mudra, concentramos, dinamizamos e direcionamos essa energia, focalizando-a no trabalho que estiver sendo feito. Executado junto com os ásanas, estes gestos, auxiliam-nos, ao transmitir equilíbrio, concentração e harmonia pela expressão sensível.



Mudras nos Pujas

No hinduísmo os mudras são utilizados para conferir mais força e poder ao ritual, os gestos compõem o arcabouço simbólico para as oferendas, invocações, saudações. Por exemplo, o Samputa, o Padma, Avahittha e Pushpaputa mudra são usados como oferenda.



O Mayura e Jnãna mudra são utilizados para iniciar estudos filosóficos

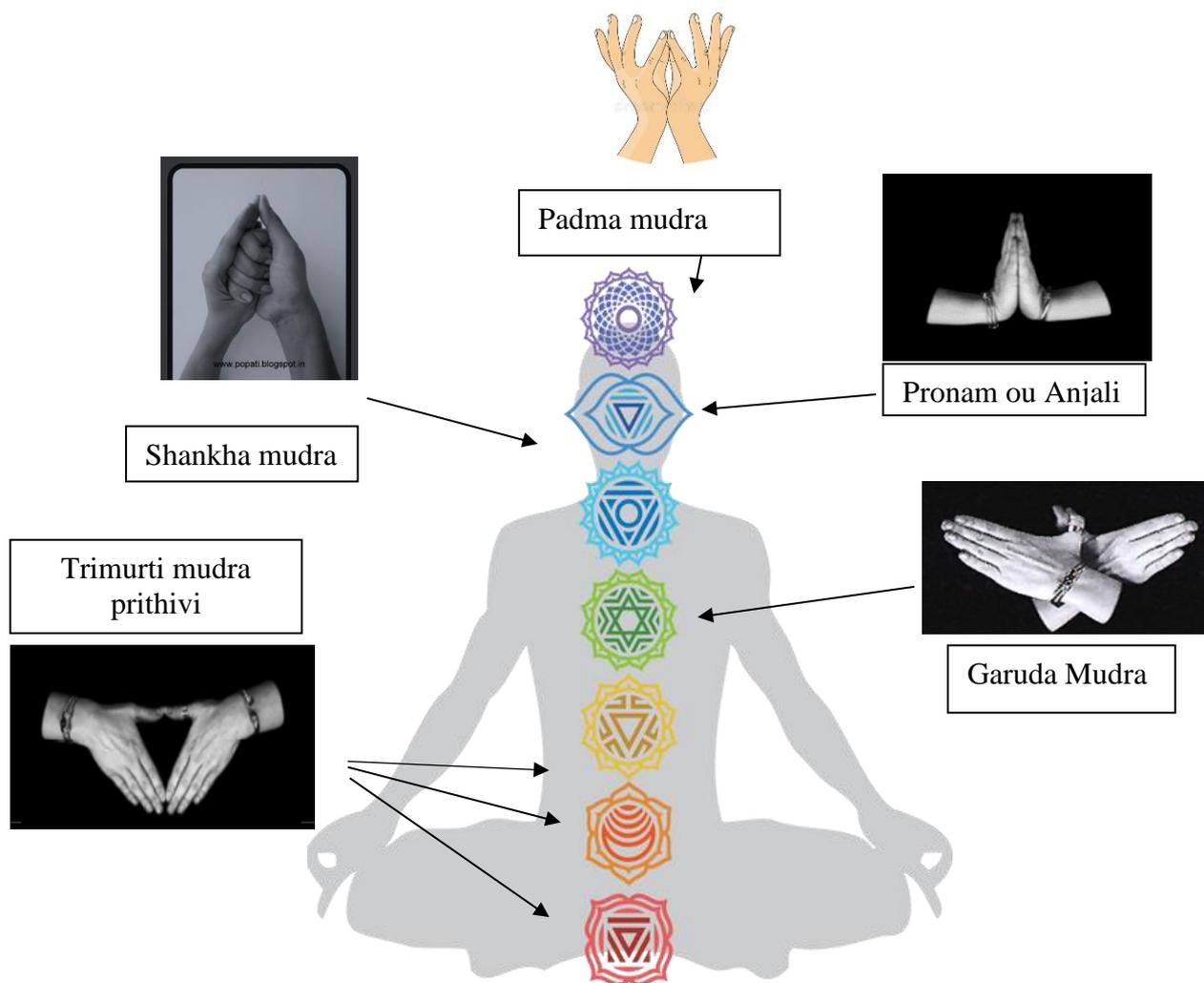
Numa prática completa de yoga, os mudras, sozinhos ou associados a mantras, são uma forma de puja que acionam uma força espiritual e psíquica ao yogue, tornando o momento do sádhana sagrado. Isto devolve o momento do encantamento e do mágico que a sociedade industrial e tecnologia desprezou, mas que é fundamental para a unidade psíquica do ser humano, pois a linguagem do inconsciente é o símbolo. Sem o poder do símbolo, não temos as chaves para acessar o universo interno e descobrir o Eu profundo, tampouco poderemos encontrar a conexão de forças cósmicas de planos sutis e elevados.

Mudras nos chakras

Os mudras ainda podem atuar nos chakras, purificando e potencializando os vórtices de energia.

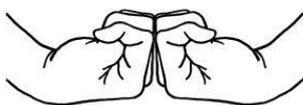
Com as mãos pousadas sobre as coxas, palmas para baixo, os dedos das mãos fechados e o polegar (que representa o infinito) estendido, voltado para dentro, trabalha-se os três primeiros chakras, com o polegar voltado para o teto, trabalha-se o anáhata, o vishudha e o ajña, e o polegar voltado para fora, trabalha-se o sarashara.

Pode-se também usar o trimurti mudra prithivi na região abdominal, para trabalhar o muladhara, swasdhisthana e o manipura chakra, o Garuda ou o Jnãna mudra, no centro do peito, para atuar no anáhata (onde o gesto do conhecimento transforma-se no gesto da sabedoria), o Shankha(concha) mudra para o Vishudha e o Pronam mudra para o ajña e o Purusha ou Padma mudra para o sarashara



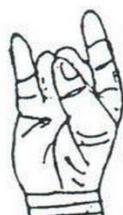
Mudras terapêuticos

Existem gestos que proporcionam o equilíbrio das energias sutis e, por isto, possuem valor terapêutico.



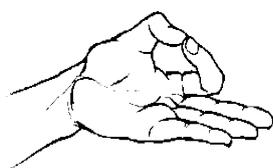
Regulação da respiração e ritmos orgânicos: Brahman, também chamado de Samnirodhanî –mudra : coloca-se o polegar dentro da palma da mão e fecha-se os outros dedos sobre ele. Regula a respiração, a circulação sanguínea e fecha o circuito energético.

É indicado para o controle da ansiedade. Se deixamos uma mão em Brahman mudra e a outra aberta com a palma voltada para cima, atua como o sukha purvaka (respiração polarizada).



Gesto da imunidade: com o dedo indicador na base do polegar, junta-se o polegar com o dedo médio e anular. Elimina a acidez do sangue e atua na imunidade.

Para a saúde do cérebro: Jnãna mudra com concentração no centro da testa, ativa os neurônios; o dedo indicador no meio do polegar com concentração nos dois hemisférios; indicador na base do polegar, concentração no corpo caloso, entre os dois hemisférios.



Mudra da aceitação: dedo indicador dobrado na base do polegar, enquanto a parte externa da unha do polegar toca a parte interna da unha do dedo mínimo.

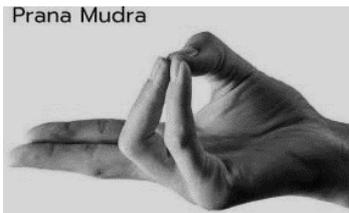


Shiva Linga Mudrã (gesto da força criativa sagrada) Coloque mão esquerda na altura do umbigo em formato de concha e a mão direita com o polegar voltado para cima sobre a mão esquerda. Enquanto sente o gesto, erga a coluna, deixe o tórax expandido. Trabalha autoconfiança, força de vontade, superação. A energia criativa e de transformação. Indicado para letargia, depressão, cansaço.



Palli Mudrã (gesto do acolhimento): Indicado para autoestima, falta de ânimo, necessidade de recolhimento. Equilibra o sistema imunológico. Contraindicação: pessoas com hipertireoidismo

Prana Mudra



Prana Mudra (gesto da energia vital). Une o dedo polegar com o dedo anelar e mínimo, deixando os outros dedos estendidos. Palma para cima. Aumenta a vitalidade, reduz a fadiga, Indicado para problemas de visão. Abre respiração na parte superior dos pulmões

Apana Mudra



Apana Mudra (gesto da energia descendente). Une o dedo polegar com o dedo médio e anelar, deixando os outros dedos estendidos.

Atua na eliminação das toxinas. Ajuda na digestão, alivia problemas urinários. Abre a respiração na parte inferior dos pulmões. No nível mental trabalha a paciência.

OBS: Alguns mudrãs terapêuticos foram ensinados pelo físico indiano e pesquisador do yoga Harbans Lal Arora em work shops, o que veremos em aula.

Resumo da aula Hasta Mudrâs



“Quem não pode se expressar com as mãos e com elas sentir os outros está privado de um dos instrumentos de entendimento mais importantes e restringe sua própria riqueza de sentimentos” (Molcho, kopersprache)

Os mudrâs podem ser divididos em cinco grupos:

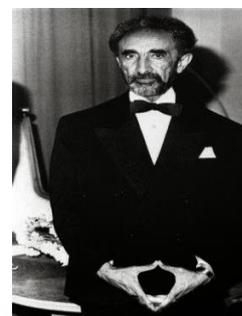
- *Hasta = mãos;
- *Manas= cabeça (Ex:shambhavi mudrâ, nabho mudrâ)
- *Kaya = corpo, postura (Ex: yoga mudrâ, viparita karani mudrâ, maha mudrá, tadagî mudrá)
- * Adhara = períneo (Ex: ashuwini mudrâ, vajroli mudrâ)

- Mudrâs = Selo, matriz. Gestos que tem o poder de promover satisfação, encanto, força. Mud = encanto; Rati = doar.
- Estesia = com sentimento, sensível
- Representação estética de determinados estados de consciência
- Espécie de senha de acesso ao inconsciente e às dimensões mais sutis da mente
- Processo de telencefalização: Trazer o inconsciente para o consciente.
- **Poder do símbolo**
- Linguagem da mente superior e do inconsciente: Depósitos de símbolos e arquétipos
- Mente concreta: Lógica e literal
- Símbolo: Revelação da unidade oculta
- Yoga é vivência da verdade e não só o conhecimento dela
- Símbolos são decifrados por meio da intuição e reflexão sensível
- Hasta mudrâs: Expressam aspectos de energias psíquicas
- Posicionamento místico das mãos que possuem poder simbólico
- Identificação com os arquétipos*.

- *“Conjuntos de “imagens primordiais” que refletem a experiência durante muitas gerações, armazenadas no inconsciente coletivo.*

Por serem anteriores e mais abrangentes que a consciência do ego, os arquétipos criam imagens ou visões que balanceiam alguns aspectos da atitude consciente do sujeito.

Persistem através dos milênios e sempre exigem novas interpretações. Os arquétipos são os elementos inabaláveis do inconsciente, mas mudam constantemente de forma.” (Carl Gustav Jung)



Mão Esquerda:
Gesto que simboliza
o silêncio

Expressão do sagrado

- Presentes no Yoga e dança indiana
- São considerados dádivas dos Deuses como instrumento para se comunicarem
- Instrumento vital nas cerimônias que tem origem nos rituais védicos
- Manifestam valores, ideias e verdades da eternidade e infinitude do absoluto



OS GESTOS DO ORADOR

gestos de
oferenda

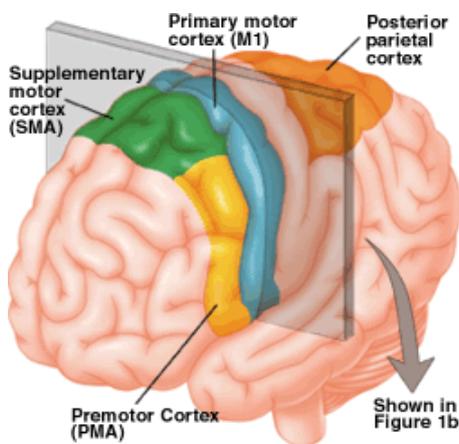


- Vivência pessoal do simbolismo universal
- Legado da humanidade: A unidade essencial
- Na dança expressa, por exemplo, o envolvimento amoroso do Deus Krishna e suas pastoras e a dança de Shiva (Tandava) da destruição e reconstrução do universo para a libertação do jogo das ilusões



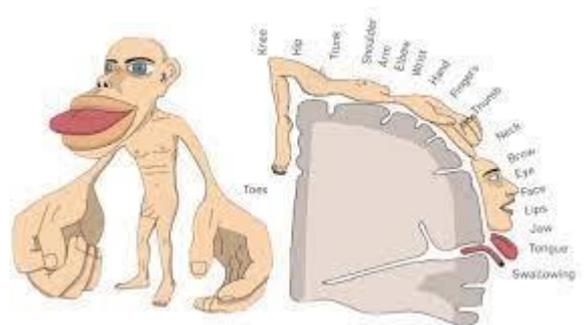
Shiva Nataraja (o dançarino cósmico) com a mão direita segura um pequeno tambor, o som primário da criação. (som= éter, espaço, origem dos outros elementos) A mão esquerda superior traz a chama que representa a renovação dos mundos. A mão direita inferior executa o gesto de afastar o medo (abhaya), que traz proteção e paz e com a mão esquerda inferior imita a trompa de Ganesha (filho de Shiva com cara de elefante), o removedor dos obstáculos. O pé esquerdo erguido, leva à união com o absoluto, eterna bem aventurança e com o pé direito subjulga o demônio da ignorância (Apamara)

Sensibilidade tátil da pele



‘Toda atividade no cérebro envolve a geração de correntes elétricas, e ao redor de toda corrente elétrica se forma um campo magnético, que se espalha e atravessa o crânio e a pele com muito mais facilidade do que o campo elétrico do cérebro’. (Juliano de Oliveira)

- Mãos: Órgãos da ação, grande número de terminais nervosos.
- Nervos aferentes e eferentes criam conexão da sensação e o entendimento.
- O cérebro contém mais feixes de nervos ligados às mãos que qualquer outra área do corpo.



Neurologista Frank R. Wilson faz a afirmação marcante que é por causa da estrutura única da mão e sua evolução em cooperação com o cérebro que o Homo sapiens se tornou o mais inteligente animal, preeminente sobre a terra.

A utilização intensa de certos tipos de telefones celulares está provocando uma alteração no cérebro de usuários pela adaptação à nova atividade motora. Conclusão faz parte de um estudo feito pelo Instituto de Neuroinformática da Universidade de Zurique. Agilidade nos dedos médio, indicador e polegar estimulam áreas no cérebro = músico. (BBC Brasil- revista científica *Current Biology* -2014

- Um refinamento da consciência
- Comunicação pelas mãos, antes da fala
- Expressam aspectos da consciência como um espelho que reflete o todo no um.
- Aprendizagem sutil (Neurônio espelho, aprender pela imitação)
- Uma pesquisa da Academia Nacional de Ciências, sobre o cérebro, publicada em novembro de 2009, demonstrou que os gestos das mãos estimulam as mesmas regiões do cérebro como o idioma. (*Science Daily*, 09 de novembro de 2009)

- Mudrãs atuam por magnetismo e reflexologia

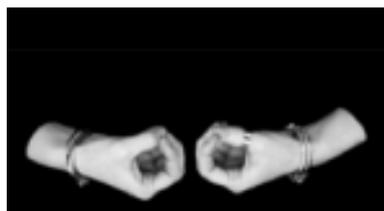
-Ressoam no interior por magnetismo e revelam o oculto

- No Yoga, Influenciam energias do corpo e estado de espírito

- Aumentam a receptividade e modificam os humores, criando um estado interior mais equilibrado e concentrado. Ex: Shiva ou Abhaya mudrã e Pronam ou Anjali mudrã.



- Conduz de maneira específica, a força vital e evita a dispersão da mente e da energia. Ex: Jñana e Atmam mudra



- Mudrãs: Efeitos psíquicos e terapêuticos
- Um dos ingredientes que tornam da prática de Yoga, um momento sagrado.
- Podem ser aplicados sozinhos ou com os ásanas
- No início da prática é aplicado para modificar estado interior e criar atmosfera positiva e concentrada.
- Aplicado junto com ásanas, conferem graça, harmonia.
- Também reparam a mente para a meditação

** Para a vivência plena do yoga não devemos nos prender à forma. Mas prestar atenção na intenção. A forma é a expressão da intenção. Esta é a sua força. Se a intenção empregada no gesto for pura, harmônica, o gesto assim o será. Este é o seu magnetismo. O gesto pode ser simples, a intenção profunda. Não é o gesto sozinho que ilumina, mas a abertura interior da qual ele é uma manifestação.*



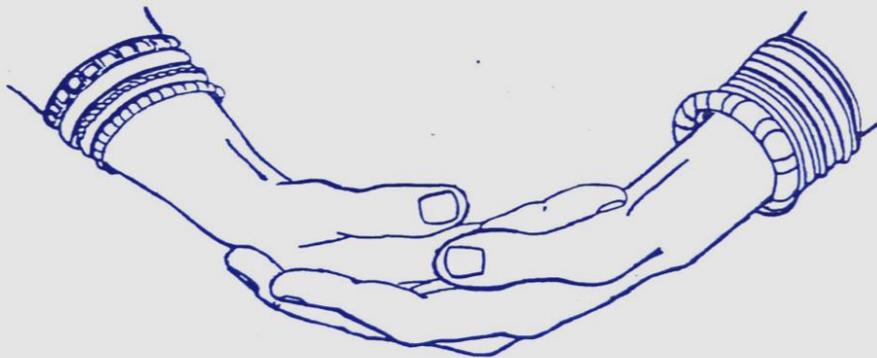
Hasta Mudrâs Simbólicos

SHIVA MUDRÁ

Descrição.

A mão direita descansa sobre a esquerda, ambas em forma de concha, apoiam-se sobre as pernas ou os pés, segundo a posição assumida pelo yôgin.

A polaridade para as mulheres é oposta, ficando a mão esquerda por cima da direita.



Significado.

Este gesto remete a Shiva, criador do Yôga e das danças hindus. Induz a um estado de receptividade, que visa sintonizar o sâdhaka com o conhecimento do Yôga armazenado no registro akâshiko. Facilita a realização de determinados estados de consciência relacionados ao samyama. É o gesto mais indicado para a prática de meditação.

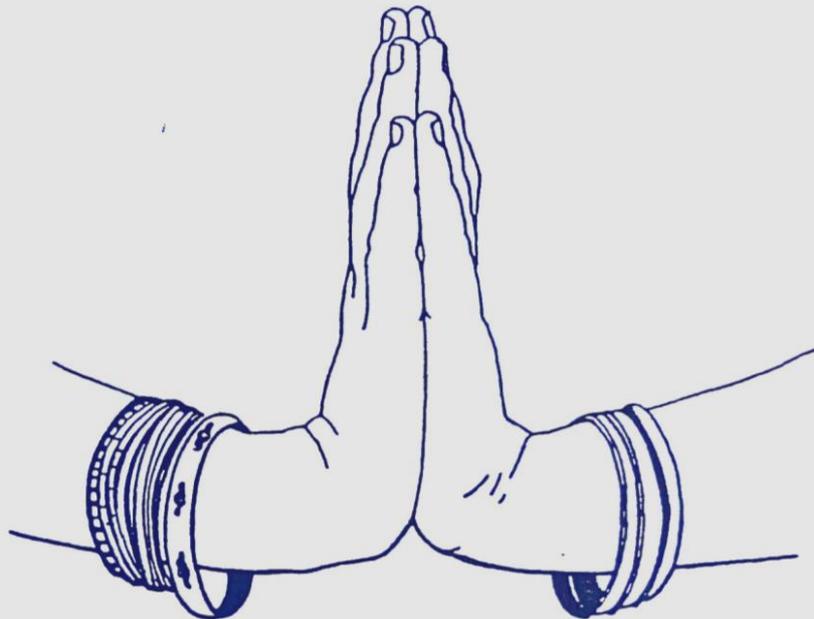
"Na cosmologia indiana, a força centrífuga de explosão que deu origem ao universo é chamada Shiva; a força contrária de coesão, força centrípeta, que permite a formação dos sistemas solares e dos astros, é chamada Shakti (energia)."

Alain Daniélou, "Shiva et Dionysos", pg. 54.

PRONAM MUDRÁ

Descrição.

Pronam mudrá é o gesto de saudação por excelência. Faz-se unindo as palmas das mãos frente ao peito, com os cotovelos para os lados e os antebraços numa linha paralela ao chão.



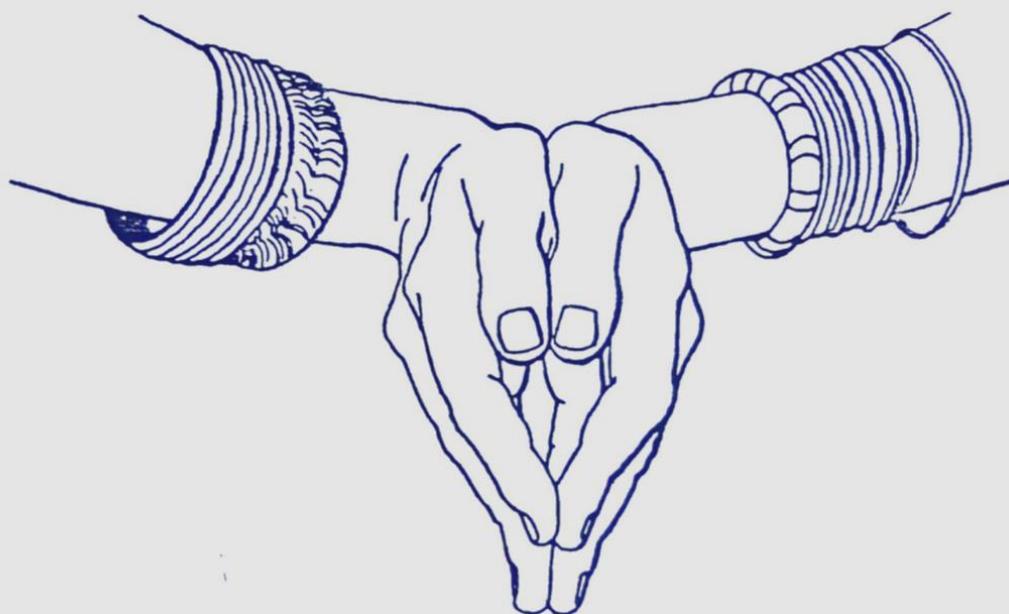
Significado.

O pronam mudrá transmite sentimentos positivos, pacificação e boas intenções. Facilita muito a prática do puja, pois ao unir as palmas das mãos, o praticante coloca em contato os chakras delas, ativando a energia que será transmitida.

KAPOTA MUDRÁ

Descrição.

Kapota é pomba em sânscrito. Partindo do pronam mudrá , as palmas das mãos se separam. As pontas dos dedos permanecem unidas e as bases dos pulsos se tocam. As mãos podem permanecer para cima, ou para baixo, conforme a posição do corpo.



Descrição.

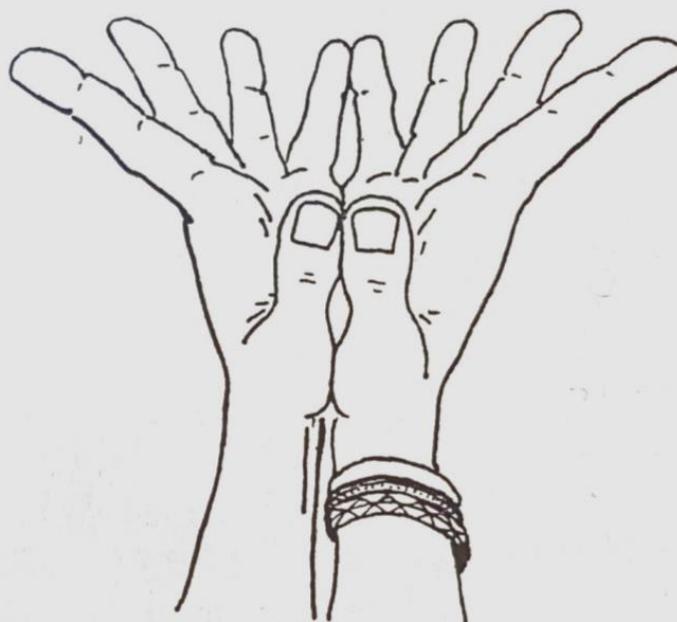
Sugere respeito, saudação, homenagem, elevação, transformação.

Simboliza um embrião, algo que está para nascer, algo auspicioso que está por vir.

PADMA MUDRÁ

Descrição.

Os pulsos se tocam, as extremidades dos dedos mínimos e os polegares permanecem unidos. Os outros dedos ficam bem esticados e separados uns dos outros.



Significado.

Padma mudrâ é o gesto da flor de lótus. Simboliza flores, frutos, beleza, elogio, saudade, círculos, sublimação, transmutação da energia densa em energia sutil.

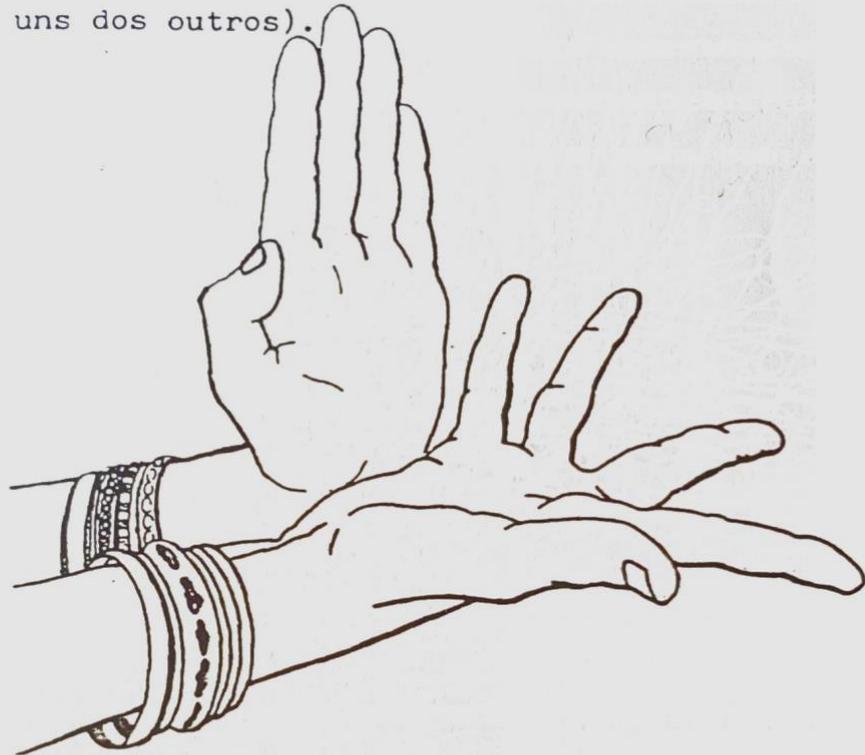
O lótus é um dos símbolos mais presentes na iconografia hindu, significando pureza, harmonia.

Padma, na fisiologia sutil do hinduísmo, é outro nome dado aos chakra, centros de força condensadores de matéria etérica no corpo energético.

ARDHA SURYA MUDRÁ

Descrição.

"O mudrá do sol nascente". A mão que está por trás coloca-se em pataka mudrá (dedos juntos e estendidos verticalmente), e a que está na frente em ala padma mudrá (com os dedos bem distanciados uns dos outros).



Descrição.

Ardha surya mudrá representa o sol que nasce sobre o mar, ou sobre o rio.

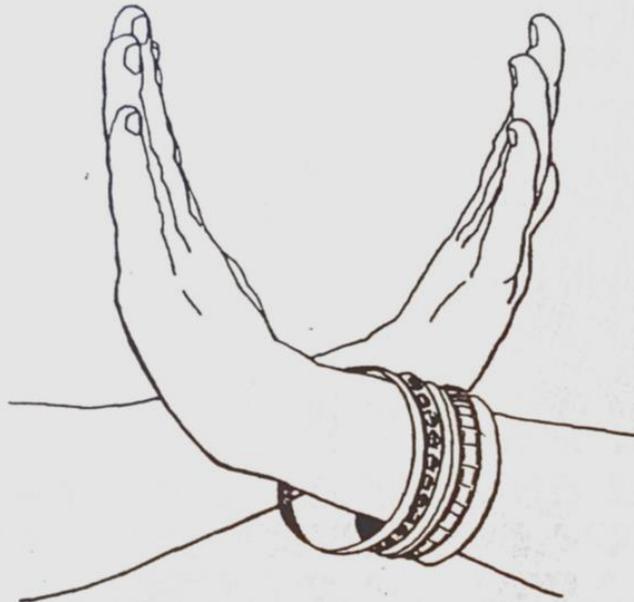
Sugere início, nascimento, auspiciosidade, evolução, crescimento.

O arquétipo do sol ressoa no nosso eu profundo com atributos de vida, força geradora, poder, iluminação.

SVÁSTIKA MUDRÁ

Descrição.

As mãos, em Pataka mudrá, cruzam-se à altura dos pulsos, ou dos antebraços. Esse é o "gesto auspicioso".



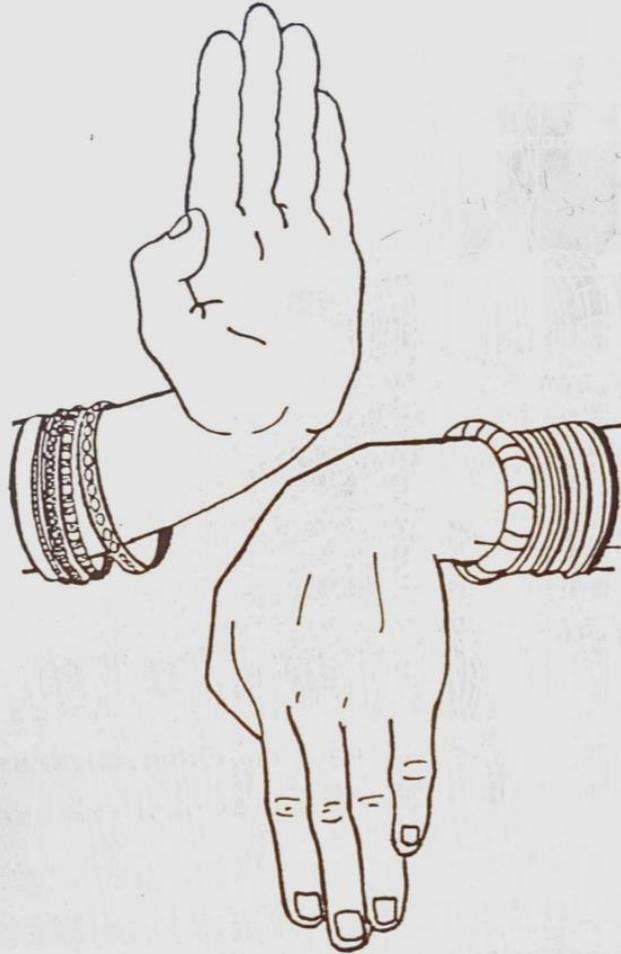
Simbologia.

Svástika significa auspicioso, mas também cruz. O simbolismo da cruz gamada nos leva à fonte original do shivaísmo. Ela representa a expansão dos mundos a partir de um vórtice. O segredo é como voltar à origem, cuja dificuldade está representada pelos braços angulares desta cruz. Ela está além do mais associado a um outro arquétipo muito importante: o labirinto. Alain Daniélou diz a este respeito; "É preciso que nos habituemos à idéia de que esses símbolos representam, e com frequência dissimulam, um nível muito alto de conhecimento em períodos muito antigos e que não se trata de superstições infantis e chamadas de primitivas como muitas vezes tendemos a imaginar ao interpretar os mitos. Se, para compreender o sistema do labirinto, o consideramos como uma representação simbólica e ritual da experiência do yôga, sua significação torna-se evidente" ("Shiva et Dionysos", pg. 104).

ABHAYA MUDRÁ

Descrição.

"O gesto de dissipar o medo". A mão direita está erguida , com a palma voltada para frente. A mão esquerda logo abaixo dela, mostrando o seu dorso, com os dedos juntos.



Simbologia.

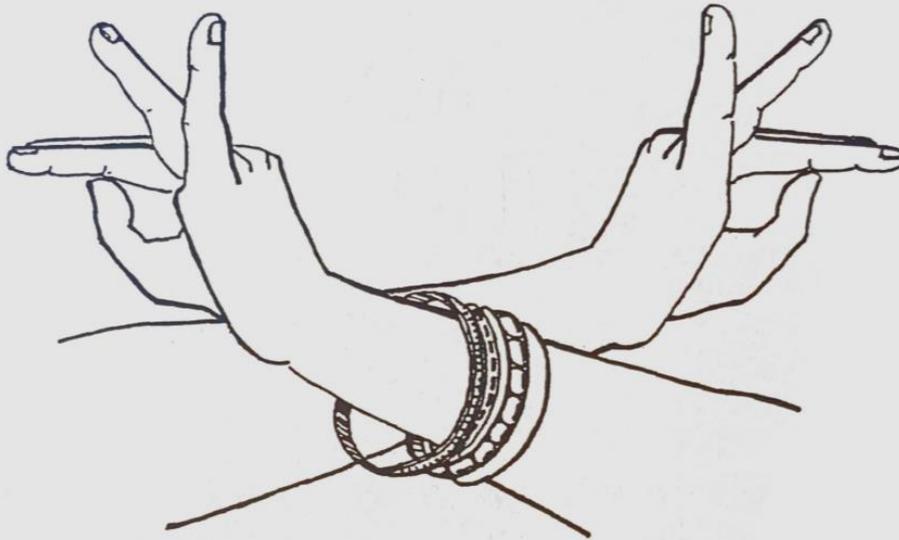
Encontramos este mudrã com muita frequência na iconografia do hinduísmo, especialmente nas representações de Shiva Nataraja e as suas shaktís, e nas de Ganesha.

Abhaya mudrã é também um dos pontos de partida para a prática do Shiva Nataraja Nyasa, dando a quem o executa um background de proteção e identidade com a dança.

KATAKA VADHANA MUDRÁ

Descrição.

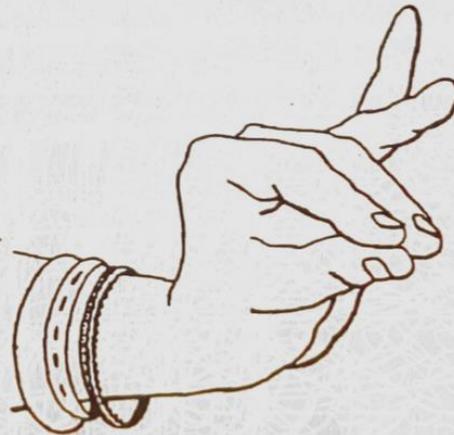
Os dedos polegar, indicador e médio juntam-se estendidos para a frente. O anular e o mínimo ficam para cima. Os antebraços se cruzam na altura do peito.



Significado.

Este gesto, quando feito com uma mão só, recebe o nome de Kataka Mukha mudrá.

Simboliza tensionar a corda de um arco, puxar uma flecha, lançar um olhar, segurar uma guirlanda de flores ou um colar , usar perfume.

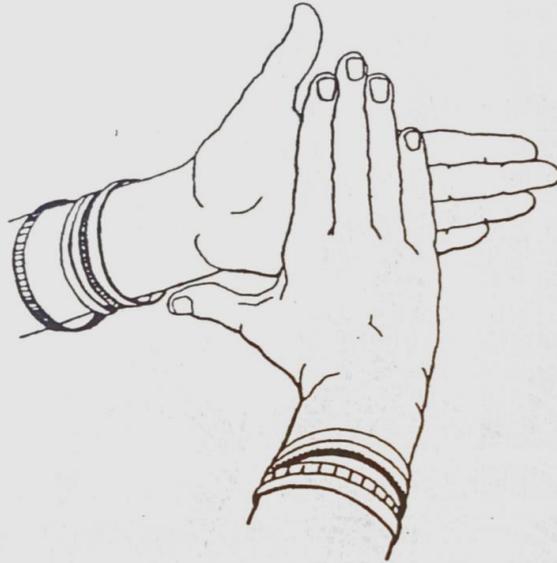


CHAKRA MUDRÁ

Descrição.

As palmas das mãos se tocam em forma de cruz, com os dedos juntos e esticados.

Chakra significa roda, disco.



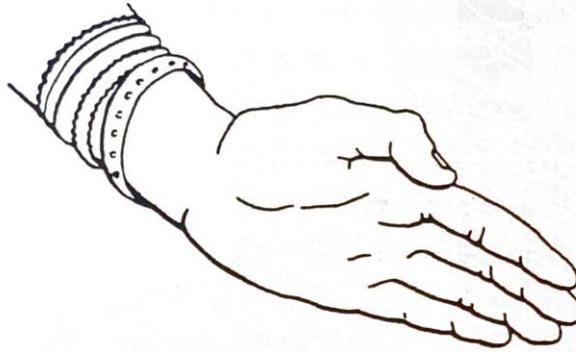
Significado.

Chakra mudrá simboliza um círculo, uma roda, um disco, uma arma de guerra utilizada na mitologia por Vishnu e Brahma.

VAYU MUDRÁ

Descrição.

Vayu significa vento. Este gesto é feito movimentando as mãos suavemente para os lados, deixando os dedos soltos e procurando sentir o contato com o ar.



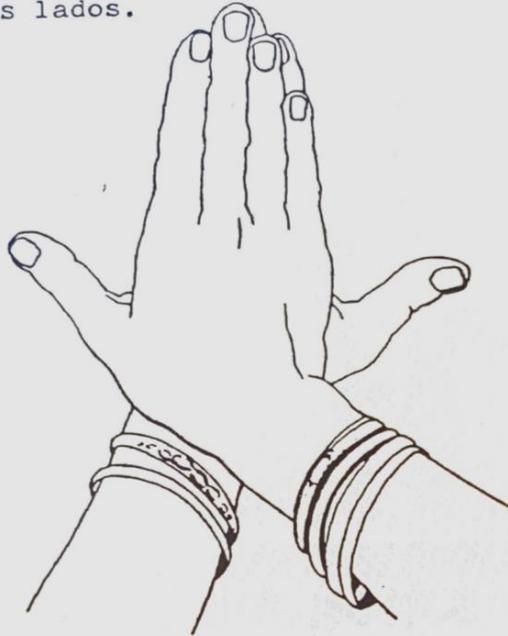
Significado.

Este gesto é utilizado para tomar consciência do nosso espaço vital. É um dos recursos utilizados pelo Shiva Nataraja Nyasa, prática de identificação com Shiva no seu aspecto de dançarino.

MATSYA MUDRA

Descrição.

Matsya significa peixe. O gesto é feito juntando o dorso de uma mão com a palma da outra, deixando os dedos polegares separados para os lados.



Simbolismo.

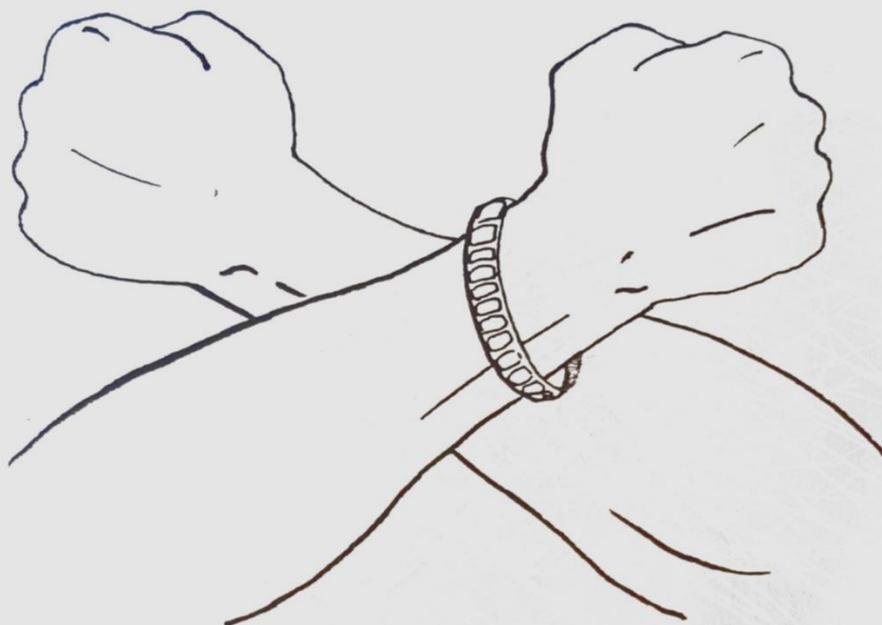
Uma lenda referente à origem do Yôga fala que, quando Shiva ensinava à sua Shakti as técnicas yôguicas, foi assistido por um peixe. Aplicando essas técnicas, evoluiu até atingir a forma humana. De fato, os nossos primeiros ancestrais foram os animais aquáticos, e foi nos oceanos que se originaram as primeiras formas de vida do planeta.

O gesto sugere transformação, evolução, crescimento.

VAIKHARA MUDRÁ

Descrição.

Ambas as mãos fecham-se em Mushti mudrá. Os antebraços se cruzam na altura do tórax.



Significado.

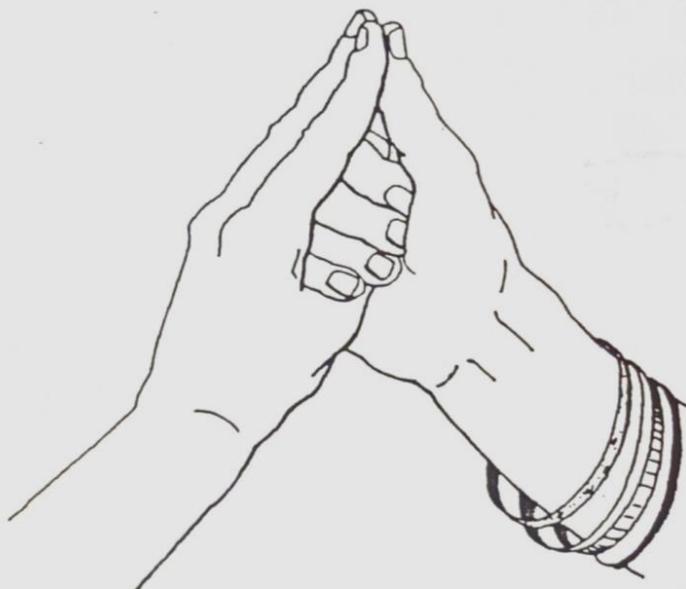
Vaikhara mudrá sugere proteção, força, segurança, coragem, energia, desafio.

SHANKA MUDRÁ

Descrição.

Shanka designa a trompa de caracol, instrumento feito com uma concha marinha que era utilizado para chamar aos exércitos ao campo de batalha.

O polegar da mão esquerda é envolvido pelos dedos da mão direita. Os dedos esticados da esquerda tocam o polegar da direita.



Simbologia.

Shanka, a concha, é um gesto vinculado à guerra. Nos lembra exércitos em movimento, guerreiros, heróis, titãs, o anúncio de uma batalha.

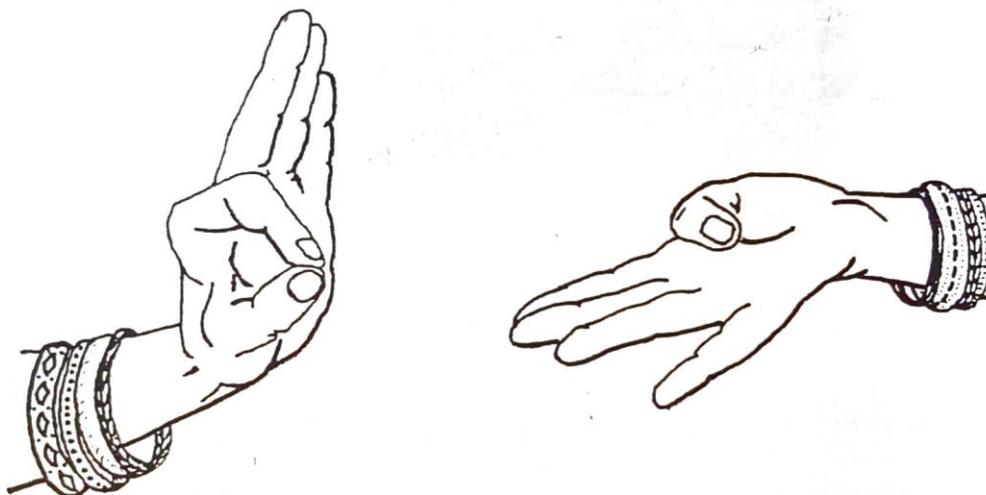
A imagem da concha, com a sua espiral, remete ao labirinto.

BRAHMA MUDRÁ

Descrição.

A mão direita fica em jñana mudrá, com os dedos indicador e polegar fechados num círculo, na altura do peito.

A esquerda faz o gesto chatura, frente ao Svadhithana chakra, com a palma para cima, o dedo mínimo para baixo e os outros três juntos e estendidos.



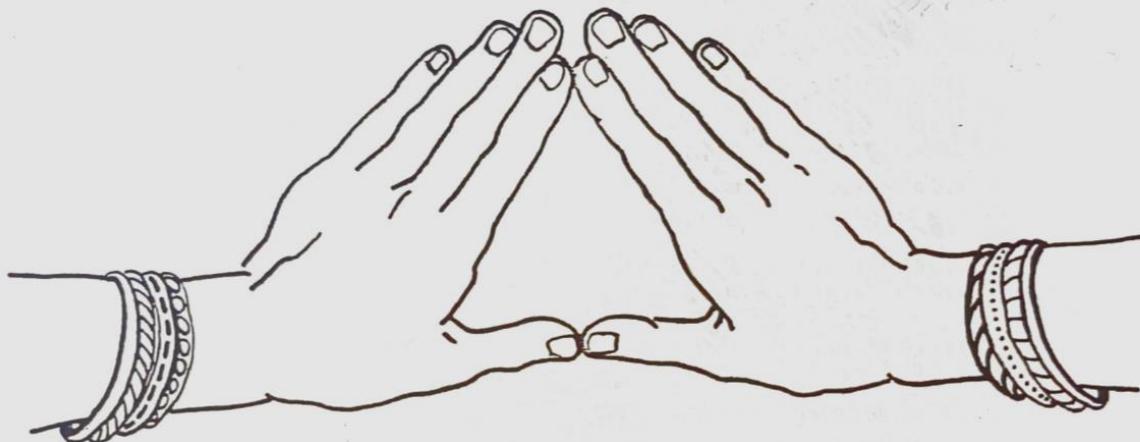
Simbologia.

Esse mudrá associa-se a Brahma, significando perfeição, meditação, bem-aventurança, contentamento, alegria, juventude, pureza, graça, sabedoria, inteligência. Em outro plano, designa metais; ouro, bronze, cobre, ferro.

TRIMURTI MUDRÁ

Descrição.

Trimurti significa "três faces", mas também é traduzido como "trindade". As mãos ficam voltadas para frente com os dedos esticados. Polegares e indicadores se tocam, formando um triângulo.



Significado.

O trimurti representa os três gunas, elementos sutis que configuram, a partir da sua interação, todo o existente.

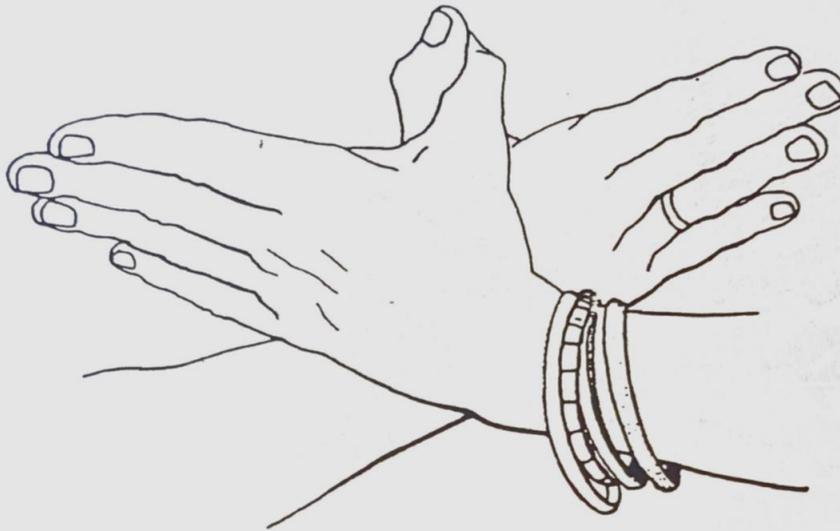
Eles são; sattva, equilíbrio, perfeição, harmonia; rajas, força, paixão, movimento; e tamas, inércia, imobilidade, algo estático.

Juntos, estes três elementos recebem o nome de gunatraya.

GARUDA MUDRÁ

Descrição.

"O gesto da águia". Com as palmas das mãos voltadas para dentro, nos tocamos os polegares, que formam o bico da ave, enquanto os dedos configuram as suas asas.



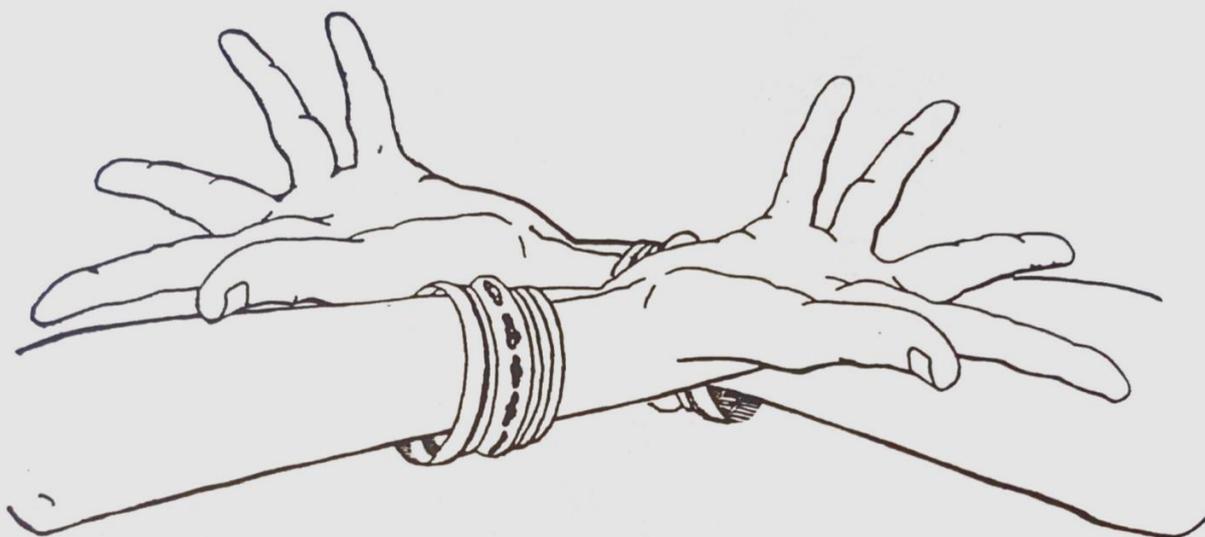
Significado.

Garuda é o pássaro mitológico que serve como veículo a Vishnu. É o rei das aves, e inimigo das serpentes.

AVAHITTHA MUDRÁ

Descrição.

As mãos se cruzam à frente do tórax, em ala padma mudrá, com os dedos bem distanciados entre si e mostrando as palmas das mãos.



Significado.

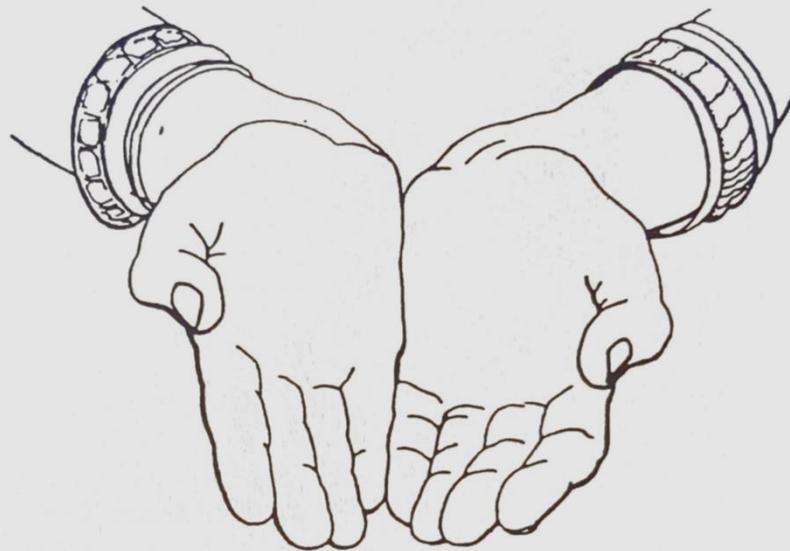
Uma oferenda de flores ou frutos. a lua cheia, o pôr do sol, harmonia, beleza, abundância, presentes.

PUSHPAPUTA MUDRÁ

Descrição.

As mãos ficam com as palmas voltadas para cima, assumindo a forma de um pote.

O nome se traduz como "mãos cheias de flores".



Significado.

Magia, oferenda, ^{deflorar} rituais, purificação, água, presentear flores, curar, ^{doação} levantar. elevar.

P. J. S.

JÑANA MUDRÁ

Descrição.

Os dedos indicador e polegar se unem formando um círculo, e os outros permanecem esticados.

Jñana significa conhecimento.



Significado.

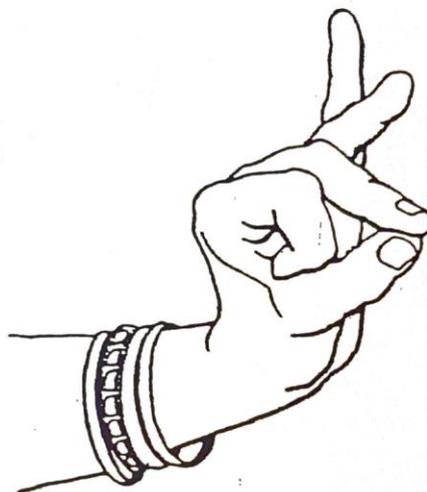
Este mudrá é largamente utilizado para a prática de pránáyáma. Ele fecha um circuito eletromagnético dentro do corpo sutil do praticante, impedindo que a energia se disperse durante o sádhana. Existem duas variações; surya, feita nas práticas diurnas, com as palmas das mãos voltadas para cima, e chandra, usada após o pôr do sol, com as palmas das mãos para baixo.

No contexto da dança, simboliza sinais favoráveis, cerimônias auspiciosas, determinação, decisão, ensinamentos, guirlandas de flores.

BHRAMARA MUDRÁ

Descrição.

Bhramara em sânscrito significa abelha. O dedo indicador se curva para dentro, o polegar une-se com o médio e o anular e o mínimo se estendem para cima.



Simbolismo.

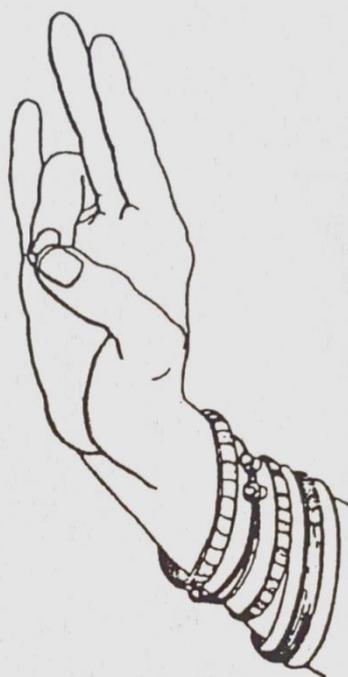
Uma abelha, a asa de um pássaro aquático, um cuco, um papagaio ou outra ave.

Também significa rapidez, velocidade, ritmo. *4/10/00*

MAYURA MUDRÁ

Descrição.

"O gesto do pavão". O dedo anular toca o polegar, enquanto os outros esticam-se para cima.



Simbolismo.

A cabeça ou o pescoço de um pavão, um augúrio bom ou mau, a água de um rio, especulação filosófica, estudo das escrituras.

Professor Harbans Lal Arora

MUDRAS

No nosso cotidiano usamos gestos com nossas mãos. Pense no aperto de mão – um símbolo de amizade e de paz; o indicador em riste – um símbolo de repreensão; a palma da mão levantada em nossa direção nos faz parar; polegar levantado – símbolo de aprovação.

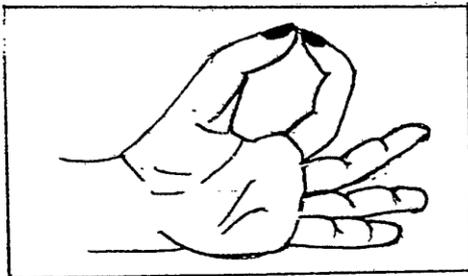
Na Índia essas posturas com as mãos recebem o nome em sânscrito de “mudras”, e tornaram-se parte indispensável do yoga, visando unir o praticante à energia cósmica e divina.

A palavra mudra deriva da raiz sânscrita “mud”, que significa “força, magia, poder”. O sufixo “dru” significa “tornar”, ou “vir a ser”.

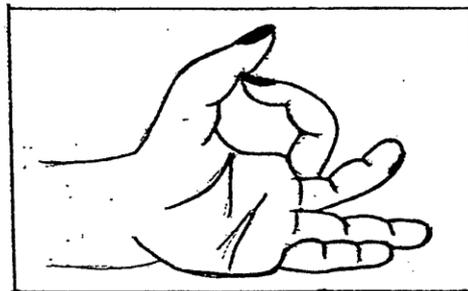
As mudras podem nos ajudar a curar nossa mente, nosso corpo e nosso espírito, mudar nossa vida para melhor. Elas podem proporcionar um novo nível de autoconhecimento e força pessoal.

A mudra é nossa ligação com o divino jogo cósmico

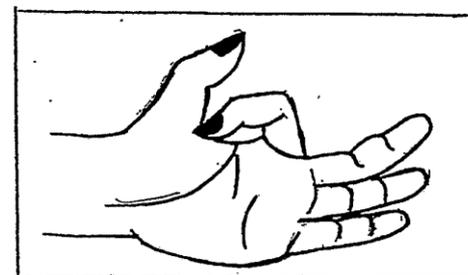
Mudras para melhorar a qualidade dos neurônios integrando os dois hemisférios



Atenção para o centro da testa



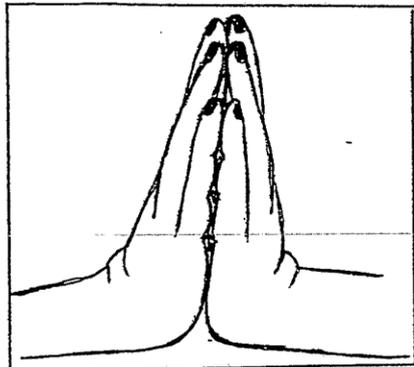
Atenção para os hemisférios do cérebro



Atenção para o centro do cérebro integrando os hemisférios

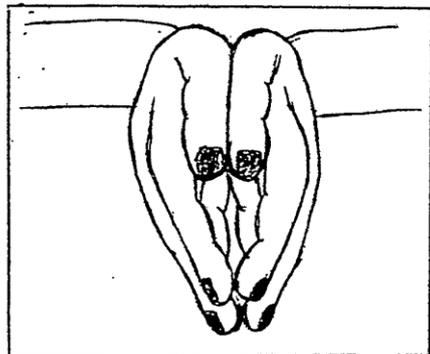
Mudras para fazer próximos do coração

1)



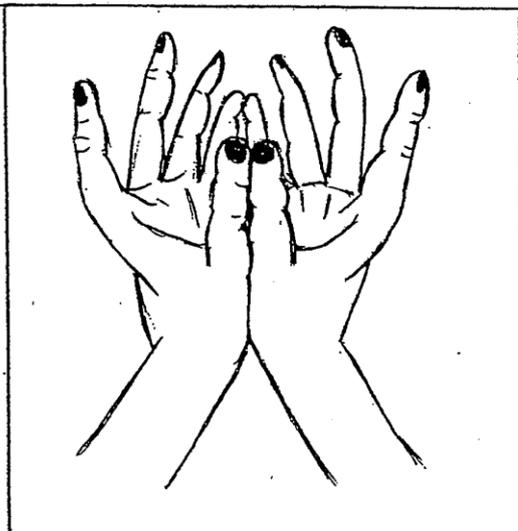
Mãos postas harmoniza e integra os dois hemisférios cerebrais. (Razão x emoção).
Bater palmas harmoniza dinamicamente o cérebro.

2)



Mãos postas em concha melhora a auto-estima.
Promove equilíbrio mental, emocional, aumenta a confiança.

3)

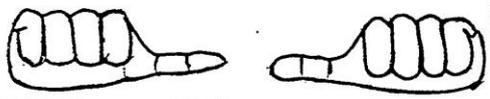


Abertura para consciência individual e universal.
Promove a harmonia.

C

Começa 1,2,3 termina 3,2,1

Mudras pra trabalhar o tronco e a cabeça

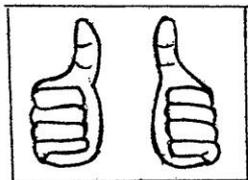


Merudanda Mudrâ

Faz a mudra e leva a atenção :

- 2 minutos para os órgãos abdominais
- 2 minutos para coluna lombar.

Observe as sensações que vai sentir.

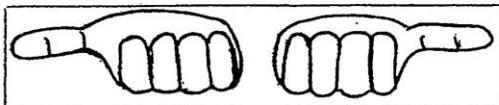


Faz a mudra e leva a atenção :

- 2 minutos para o coração e pulmão
- 2 minutos para coluna torácica.

Trabalha o sistema nervoso central.

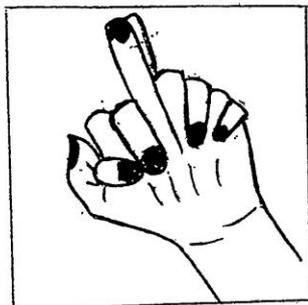
PRESSÃO ALTA CUIDADO!!!



Dirghaswasa sharira mudra

Faz a mudra e leva a atenção :

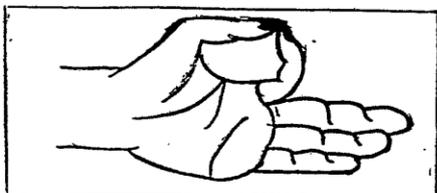
- 2 minutos para o rosto, tireóide e cérebro (pituitária e pineal)
- 2 minutos para região cervical



Leva a atenção para toda a coluna.

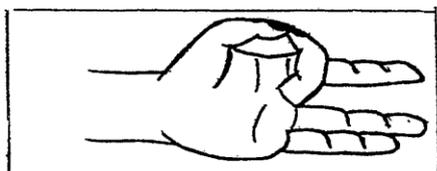
Integra todo o corpo. Sentimos uma sensação agradável subindo e descendo pela coluna.

Mudras unindo polegar a cada um dos 4 dedos - Fazer 3 minutos.



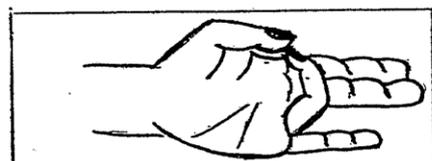
Inteligência - Concentração

Melhora os fluidos do corpo
Combate secura na pele, na boca e vaginal.



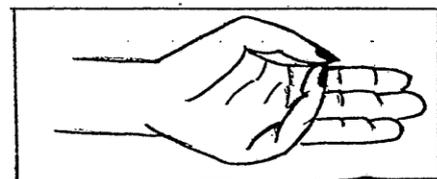
Paciência

Fortalecedor e equilibrante.
Ajuda no combate à osteoporose.



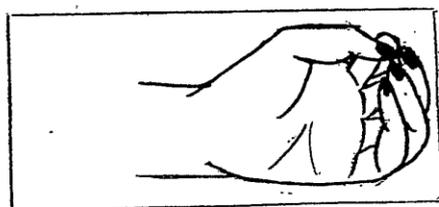
Energia, estabilidade, confiança

Trabalha o emocional.
Ajuda a eliminar nódulos.
Melhora a comunicação com os outros e consigo mesmo.
Promove integração.



Intuição, sentimentos

Trabalha o coração. Desenvolve a sensibilidade, compaixão, alegria.



Reduz a dor.
Equilibra a digestão.
Fazer a oração, antes da refeição, com essa mudra, ajuda na digestão.





MANTRAS

A emissão de sons é uma expressão humana desde os primórdios da humanidade. O homem primitivo já usava a repetição de sons em rituais sagrados. Intuitivamente já sabiam que esta repetição de palavras influenciava a mente. Nos Vedas, vamos ver a elaboração precisa de articulação de palavras em cantos rituais.

Os hinos védicos são a origem dos mantras indianos que conhecemos hoje. Mas foi na tradição tântrica que esta prática se desenvolveu. Entre os ensinamentos do Tantra encontramos a ciência dos mantras (mantra vidyâ). A ordem Dashamani, diz que o mantra possui três finalidades: Pacificar o universo, ao afastar os acontecimentos desagradáveis e atrair os agradáveis, adquirir coisas por meio de magias e promover a identificação entre o recitador e a realidade transcendente ou uma divindade.

A ciência dos mantras parte da premissa que a consciência pode influenciar ou ser influenciada pelas vibrações sonoras e que este poder das vibrações se estende até a matéria.

“A idéia central, subjacente em ambos, é que, produzindo-se um tipo específico de vibração através do veículo, é possível atrair uma espécie particular de força, ou produzir um determinado estado de consciência no veículo. Tais vibrações podem ser produzidas por meio de mantras – cada um deles representa uma combinação particular de sons a fim de produzir certos resultados específicos”, diz Taimni. A combinação das letras do alfabeto sânscrito foi pesquisada e avaliada, a fim de se produzir determinados resultados. (TAIMNI. I. K. **A Ciência do Yoga**. Ed. Teosófica. Brasília, 2004)

A palavra mantra é derivada da raiz man (pensar, estar atento) e do sufixo tra que tem função instrumental, mas pode derivar da palavra trâna (ato de salvar). Portanto mantra é aquilo salva, que liberta a mente. Um cântico sagrado que cria uma atmosfera positiva na mente. Há três formas de recitação repetida (japa), segundo o Yoga Samhita: mental (mânasa), em voz baixa (upâmshu) ou em voz alta (vâcika)

“A palavra eterna que se chama Sphota, e que é indivisível, é a causa real do universo”, afirma o Madhava Sarva Dârshana Samgraha. Isto nos lembra dos ensinamentos bíblicos, “no início era o verbo”. Os yogues da Índia antiga já compreendiam o universo como um estado de vibração (spanda) e descobriu que determinados sons nos colocam em contato com a vibração cósmica. É o caso da sílaba sagrada ou bija mantra (som semente) Om, considerado o som que nos sintoniza com o universo, conhecido como sabda brahman, o som primordial, o som de Deus.

Nos upanishads, texto final dos Vedas, as primeiras referências sobre o Yoga, é de uma prática que envolve a vocalização do bija mantra Om e do controle da respiração. O Om é o som mais poderoso dentro do hinduísmo. Uma das maiores autoridades da filosofia

vedântica, Shankara, em um comentário do Chandogya Upanishad, diz que o Om é o nome mais apropriado de Deus ou da realidade transcendente. O eco produzido pelo prolongamento do M, ecoa na ondasmentais provocando a expansão da consciência. O Om, em sua vocalização prolongada abrange os planos físicos, psíquicos e espirituais (bhur bhurvar svaha). Os yogins contam que, em estado de meditação profunda, conseguem ouvir o som Om vibrando pelo universo. Uma espécie de música das esferas, da qual falavam Pitágoras e Platão.

O mantra se utiliza de vibrações sonoras perceptíveis ao ouvido físico, mas seu objetivo é despertar vibrações sutis no interior daquele que o invoca. Desta forma, o mantra Om faz a ponte para que se amplie a consciência de maneira que se possa perceber o universo sutil do qual fazemos parte.

A composição dos mantras não se deu por palavras inventadas, mas sim, sons revelados aos adeptos. É um som dotado de poder psico-espiritual, palavras que possuem uma aura mágica e que ligam o homem à divindade. Segundo o Tantra, o mantra é o corpo sonoro do devata. Através dos mantras pode-se clamar aos deuses, suas aspirações mentais e emocionais. O mantra desperta o conhecimento interno e é uma ponte para os que almejam a realidade transcendente. No entanto, diz o Kula- Arnavá Tantra (cap.11), o mantra tem verdadeiro poder quando é transmitido por um mestre, via iniciação (dīksha).

Os Yoga sutras de Patânali ressalta que o mantra Om nos leva a um estado de união com Deus. Através desta união, o poder do mantra se revela.

Nesta nossa época em que os mantras são divulgados como um mero produto para se acalmar a mente, é bom lembrar da sua origem sagrada.

O ato de se concentrar na emissão de sons por um período prolongado (japa) pode produzir alterações de consciência. Como o yoga busca a superação de estados mentais condicionados, esta prática é bem utilizada. Porém, a simples repetição do mantra não garante ao não iniciado, a iluminação e felicidade, pode sim, levar a uma espécie de lavagem cerebral ou simplesmente distrair a mente.

O poder latente do mantra, pode ser despertado através do pranava (repetição contínua), desde que seja impregnado de bhâvanâ (intenção com sentimento). Ação mecânica por si só, não traz o poder do mantra. É preciso uma força interior que canalize a energia sonora. Esta força é a devoção e sensibilidade.

Mantra e oração

O mantra não é considerado oração. Apesar da força da oração, da seleção de palavras para evocar a divindade ou se atingir objetivos, o mantra tem um valor vibratório, onde a seleção de sons e palavras tem o poder de purificação, ativar a consciência e integrar-se com o divino de uma maneira específica.

Os mantras são sempre vocalizados em sânscrito, hebraico, latim e outros idiomas antigos, oriundos de culturas antigas que possuíam uma maior sensibilidade em relação à comunicação com outros planos mais sutis.

O som abrange as etapas de desenvolvimento do cosmos (tattvas): puros, semi-puros e impuros. Nos planos mais puros, a relação entre palavra e o objeto é mais próxima, enquanto nos planos mais grosseiros, a palavra evoca apenas a imagem material. O mantra procura

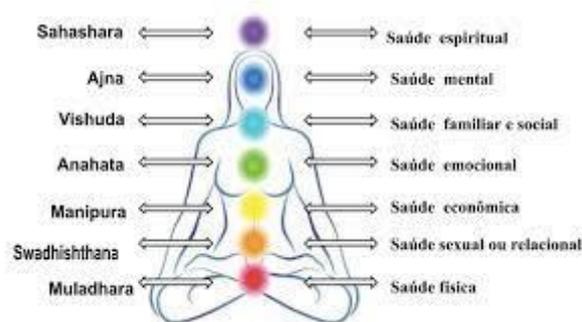
reintegrar a palavra, reintegrar o mundo finito, material ao mundo supra-sensível. O mantra tem a proposta de aproximar a língua humana da linguagem transcendental. Desta forma, o mantra deve ser desabrochado no adepto em sua forma luminosa.

Há uma tríplice correspondência fundamental na teoria dos mantras:

- 1) entre as letras do alfabeto os bijas (sons sementes) e devatas;
- 2) entre as letras e os chakras
- 3) entre as letras e as forças elementares das coisas.

Os bijas mantras dos chakras são:

- 1) Muladhara: lam (elemento terra)
- 2) Swasdhithana: vam (elemento água)
- 3) Manipura: ram (elemento fogo)
- 4) Anáhata: yam (elemento ar)
- 5) Vishudha: ham (elemento éter)
- 6) Ajnã: om



OBS: Pode-se também trabalhar os chakras somente com o Om, pois sendo a vibração do universo, aciona a energia cósmica para trabalhar todos os centros energéticos. Neste caso deve-se vocalizá-lo como AUM. É possível potencializar a prática, ao vocalizar o Om, seguindo as sete notas musicais respectivamente com os sete chakras, começando com o tom mais grave para o muladhara, até o mais agudo para o Sarashara. Pode-se ainda utilizar de hasta mudrãs (gestos com as mãos) associado aos sons para ajudar na ativação e purificação do corpo sutil.



Segundo o Mantra -Yoga-Samhitâ (71), existem ainda oito bijas mantras primários que podem ser usados em quaisquer circunstâncias, mas seu poder maior é revelado somente ao Yogin:

- 1- Aim – guru bija (sílabas semente do mestre) também chamada vahni-jâyâ (esposa de Agni)
- 2- Hrîm- shakti-bîja (desperta energia)
- 3- Klîm - kama bîja (sílabas semente do desejo)
- 4- Krîm – Kali bîja
- 5- Shrîm- lakshmi bîja
- 6- Trîm- teja bîja (vitalidade)
- 7- Strîm - shânti bîja (paz)
- 8- Hlîm- raksha bîja (proteção)

Bijas mantras dos Devatas e Devis

- SHIVA> HAUM
- DURGA > DHAM
- KALI > KRIM

- MAHAMAYA (BHUVANESHWARI >rainha dos mundos) > HRIM
- LAKSHMI > SHRIM
- SARASWATI – AIN
- KAMA – KLIM
- BHAIRAWA (aspecto terrífico de Shiva) – HUM
- GANESHA > GAM (GLAUM)
- NARASIMHA > KSHRAUM

FORMAS DE VOCALIZAÇÃO DO MANTRA OM (OMKARA)

- Pronunciando todas as Letras AAAOOOMMM (desenvolvimento dos chakras)
- Pronunciamento nasal (anushvara > atua no ajña e sahashara chakra)
- Com lábios fechados (concentra a energia)
- Om com o M longo > mmmm - (para desenvolver sidhis)
- Om contínuo (para desenvolver sentido gregário)
- Om expirado (para consagrar objetos)
- Japa Om (preparatório para o dhyana – meditação)
- Om mental e contínuo (meditação)
- Om sem mover maxilares (integração do micro e macro-cosmos, manifestação de energias sutis)

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. *Om mitrāya namaḥ*: saudação ao amigo de todos.

2. *Om ravāye namaḥ*: saudação àquele que brilha.

3. *Om sūryāya namaḥ*: saudação àquele que gera atividade.

4. *Om bhānave namaḥ*: saudação àquele que ilumina.

5. *Om khagāya namaḥ*: saudação àquele que se move rapidamente no céu.

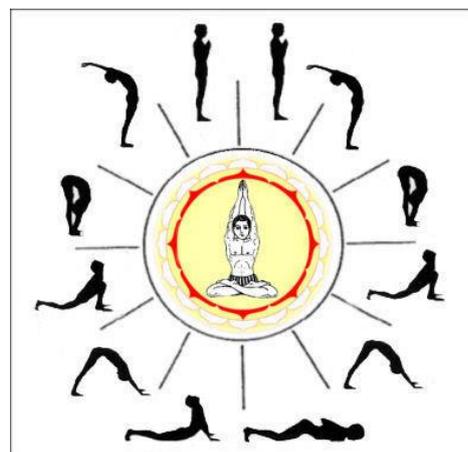
6. *Om puṣṇe namaḥ*: saudação àquele que dá força e alimenta.

7. *Om hiranyagarbhāya namaḥ*: saudação ao embrião dourado.

8. *Om mārīchāye namaḥ*: saudação ao senhor do entardecer.

9. *Om ādityāya namaḥ*: saudação ao filho de Āditi, a mãe cósmica.

10. *Om sāvitre namaḥ*: saudação ao poder efulgente do sol.



11. *Om ārkāya namaḥ*: saudação àquele que é digno de ser reverenciado.

12. *Om bhāskarāya namaḥ*: saudação àquele que conduz à iluminação.

Mantras e Pujas (Oferendas de Energia)

O mantra também é considerado dentro de uma prática de yoga completa, uma forma de puja, através do qual se evoca as vibrações positivas e divinas para o ambiente onde o sádhana (prática) está sendo feito, como uma espécie de benção para o sádhana (praticante) de maneira a garantir uma prática bem sucedida.

O Puja corresponde ao Upāsana Kanda dos Vedas (culto psicológico) e está ligado ao Paramparā tântrico (graça do mestre). O sentido da palavra Puja é de difícil tradução literal. Segundo Henrich Zimmer, pesquisador das filosofias da Índia, Puja seria a “aproximação através de espírito devoto” e também culto. É portanto, uma herança da tradição ritualística dos Vedas que possuíam o hábito dos Homas ou “atos de oferenda cotidianos”.

O Puja cria uma egrégora (pensamento vivo), sendo por isto um fator de proteção. A mente é criadora, ela pode gerar energias positivas para o ambiente e para os praticantes. Através do Puja, é como se abrisse um canal de interligação com forças arquetípicas e cósmicas, canalizando energias favoráveis que vão fortalecer a prática.

Nas linhagens tântricas, o Puja é uma forma de transmissão de poder (siddhis) do mestre para discípulos (paramparā) o que é levado muito a sério, pois o choque de egrégoras pode levar a dispersão e confusão mental.

Existem dois tipos básicos de puja:

- a) Bhaya: Externo
- b) Manasa: Mental, que pode ser realizado no espaço mental ou no chakra. Este é considerado superior ao primeiro.

Modalidades de Pujas:

1) **Griha ou bhavan puja** ao local da prática:

- a) Externo: Limpeza, decoração do ambiente etc...;
- b) Interno: Luzes, mantras (constitui-se na purificação, proteção para o instrutor, praticante e imantação do ambiente)

Se o sádhana estiver sendo feito ao ar livre, pode-se realizar o Griha puja aos bhutas (elementos da natureza): Terra, água, fogo e ar, respectivamente Prithivi, apas, agni, vayu.

2) **Diksha guru puja**: Ao mestre da iniciação que reside no coração do discípulo, a força de luz que lhe deu a vida, a chama sagrada, a luz que guia a evolução e a ascensão do espírito.

Algumas escolas usam também o **Siksha guru puja** (ao professor que ministra a prática e ao **Ady guru** (ao primeiro mestre do yoga – Shiva)

*“Em parte para contrabalançar o excesso de autoridade tradicionalmente dada ao Guru e a forte tendência à deificação de mestres espirituais, algumas escolas hindus começaram a afirmar que o verdadeiro mestre é o “Si Mesmo Transcendente”. O “Uddhâva-Gîtâ 92.20) afirma: * O Si mesmo é o mestre de todos os si mesmo, especialmente humanos, pois leva a pessoa ao mais alto bem (shreya) por meio da percepção e inferência. (Enciclopédia do Yoga.Georg Feuerstein. Ed Pensamento. SP, 2005)*

Invocação do Eu divino

Vinde, vinde, vinde, divina e amada presença Eu Sou. (3 vezes)

Desbloqueai meus canais energéticos para que eu possa ascender para a espiritualidade, desperta minha consciência no plano físico e hiper-físico, guiai 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.

OBS: o Eu Superior é a consciência que habita os planos divinos, é a força de luz que nos leva à evolução, integrada com a fraternidade universal, com as supremas hierarquias das dimensões mais puras e angélicas, a serviço do supremo criador.

Os passos que o Kularnava tantra prescreve para a purificação nos Pujas são:

- 1) **Purificação do praticante:**
 - a- Externo - banhos;
 - b- Interno - pranayama e nyasa (infusão com o devata ou Eu divino e identificação com ele)
- 2) **purificação do lugar:** incenso, água, mantras e mudrâs (ver Consagração do Aposento abaixo)
- 3) **purificação do devata:** água, pranapratistha (energização), mantra raiz.

SOBRE O RITUAL

No **livro Dalai lama fala sobre Jesus**, ele ressalta a importância do ritual, mas orienta: “Quando através dos rituais e das formalidades cria-se o espaço, ou uma atmosfera espiritual que se deseja alcançar, este processo terá um efeito poderoso sobre a experiência. Mas quando lhes falta a dimensão interna e aquela experiência espiritual a que se aspira, os rituais tornam-se apenas formalidades ou elaborações externas. Nesse caso, perdem o significado e se tornam hábitos desnecessários, apenas uma desculpa para passar o tempo.”

***CONSAGRAÇÃO DO APOSENTO**

*Dentro do círculo infinito da divina presença que me envolve inteiramente, afirmo:
Há uma só presença aqui, é a da Harmonia, que faz vibrar todos os corações de
felicidade e alegria.*

Quem quer que aqui entre, sentirá as vibrações da Divina Harmonia.

Há uma só presença aqui, é a do Amor. Deus é o Amor que envolve todos os seres num só sentimento de unidade. Este recinto está cheio da presença do Amor. No Amor eu vivo, me movo e existo. Quem quer que aqui entre, sentirá a pura e santa presença do Amor.

Há uma só presença aqui, é a da Verdade. Tudo que aqui existe, tudo que aqui se fala, tudo que se pensa é a expressão da Verdade. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença da Verdade.

Há uma só presença aqui, é a da Justiça. A Justiça reina neste recinto. Todos os atos aqui praticados são regidos e inspirados pela Justiça. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença da Justiça.

Há uma só presença aqui, é a presença de Deus o Bem. Nenhum mal pode entrar aqui. Não há mal em Deus. Deus, o bem, reside aqui. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença divina do Bem.

Há uma só presença aqui, é a presença de Deus a Vida. Deus é a Vida essencial de todos os seres. É a Saúde do corpo e da mente. Quem quer que aqui entre, sentirá a divina presença da Vida e da Saúde.

Há uma só presença aqui, é a presença de Deus a Prosperidade. Deus é Prosperidade, pois Ele faz tudo crescer e prosperar. Deus se expressa na Prosperidade de tudo o que aqui é empreendido em seu nome. Quem quer que aqui entre, sentirá a divina presença da Prosperidade e da Abundância.

Pelo símbolo esotérico das Asas Divinas estou em vibração harmoniosa com as correntes universais da Sabedoria, do Poder e da Alegria.

A presença da Divina Sabedoria manifesta-se aqui. A presença da Alegria Divina é profundamente sentida por todos os que aqui penetram.

Na mais perfeita comunhão entre o meu Eu Inferior e o meu Eu Superior, que é Deus em mim, consagro este recinto a mais perfeita expressão de todas as qualidades divinas que há em mim e em todos os seres. As vibrações do meu pensamento são forças de Deus em mim, que aqui ficam armazenadas e daqui se irradiam para todos os seres, constituindo este lugar um centro de emissão e recepção de tudo o quanto é Bom, Alegre e Próspero

Oração:

Agradeço-te ó Deus, porque este recinto está cheio da Tua Presença.

Agradeço-te, porque vivo e me movo por Ti.

Agradeço-te, porque vivo em Tua Vida, Verdade, Saúde, Prosperidade, Paz, Sabedoria, Alegria e Amor.

Agradeço-te, porque estou em Harmonia, Amor, Verdade e Justiça com todos os seres. Amém.

RECITAÇÃO DOS MANTRAS

Como os mantras tem origem nos hinos védicos, o Gayatri, o mais antigo deles, é a síntese dos Vedas e costuma-se vocalizá-lo como uma recitação. Outro mantra que consta nos Upanishads é o Asato ma e o Purnamadam. Existem mantras entoados como uma recitação e outros mais melódicos, os Kirtans.

1. Gayatri mantra

OM BHUR BHURVAH SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHİ
DHYO YO NAH PRACHODAYAT

Tradução:

Bhur, bhuvan, svaha: terra, atmosfera, céu

Savitur: sol, espírito solar, aquele que impele e dá a vida, poder vivificante

Varenyam: Esplendor

Bhargo: o que desobstrui; Devasya: Deus

Dhimahi: Contemplar, meditar

Dhyo: Plural de dhî; Yo nah: Que nós; prachodayat: Inspirar

- a) Oh grande luz do universo, que remove a tristeza e a ignorância. Que o sol da sabedoria espiritual inspire nossos pensamentos, nos trazendo a compreensão e a direção correta.
- b) Nós meditamos na glória do criador. Quem criou o universo; que é digno de adoração; Que é a corporificação do conhecimento da luz; Que é o removedor de toda a ignorância; Que ele ilumine nosso intelecto
- c) Oh Deus da vida que traz felicidade; Dai-nos tua luz que destrói pecados(ignorância); Que a tua divindade nos penetre e possa inspirar nossas mentes
- d) Om, senhor! Tu, que és a fonte de Luz; Que tudo permeia, Sustentador, Protetor e Provedor da Felicidade, ascende, ilumine e inspire nossa inteligência para possuir qualidades eternas.

2. Maha mritunjaya

OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE SUGANDHİM PUSHTIVARDHANAM
URVARUKAMİVA BANDHANAM MRITIOR MUKSHIA MA'MRITAT

- a) (Om, cultuemos a divindade de três olhos, shiva, que é pleno, de uma doce fragrância, e que nutre todos os seres; possa ele libertar-me da escravidão, da morte, conduzindo-me à imortalidade, da mesma forma como o pepino é separado (quando maduro) do talo (que o mantêm preso)

b) Adoramos aquele que tudo vê, sempre presente. Ele nos nutre de tudo que precisamos. Possa Ele libertar-nos do medo da morte, para alcançarmos a imortalidade.

3- OM PURNAMADAH PURNAMIDAM
PURNAT PURNA MUDACHYATE
PURNASYA PURNAMADAYA
PURNAMEVA VASISHYATE

a) O universo é puro e perfeito, nada pode ser acrescentado para torná-lo mais perfeito. Nada pode ser removido que torná-lo menos perfeito. (nós somos essencialmente a imagem da perfeição universal)

b) Aquilo é pleno. Isto é pleno. Da plenitude, a plenitude brota, surge Obtendo a plenitude da plenitude, o que permanece é plenitude.

4. SARVESHAM SVASTI BHAVATU
SARVESHAM SHANTIR BHAVATU
SARVESHAM PURNAM BHAVATU
SARVESHAM MANGALAM BHAVATU
SHANTI, SHANTI, SHANTIHI

(Que o bem estar seja para todos, que a paz seja para todos, que a plenitude seja para todos e que a prosperidade seja para todos. Que a paz universal envolva todos os seres)

5. OM SAHA NAVAVATU
SAHANAU BHUNAKTU
SAHA VIRYAM KARAVA VAHAI
TEJASVINA VADHI TAMASTU
MA VIDVISHA VAHAI
OM SHANTI SHANTI SHANTIHI

(Que possamos ser protegidos, aceitos, nos amarmos e adquirirmos força juntos, que nosso aprendizado seja sempre novo e nos leve ao despertar. Paz, paz, paz.)

6. TVAMEVA MATA CHA PITA TVAMEVA
TVAMEVA BANDHUSCHA SAKHA TVAMEVA
TVAMEVA VIDYA DRAVINAM TVAMEVA
TVAMEVA SARVAM MAMA DEVA DEVA

(Mantra que nos conecta com a presença divina que está em tudo que existe. Uma presença amiga, nossa origem e que nos alimenta em tudo que necessitamos)

Tu és minha mãe, meu pai, toda a minha família e meu amigo. Tu és meu conhecimento e minha riqueza. Tu és meu tudo, Deus dos Deuses)

7. ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JIOTIR GAMAYA
MRITIOR MA AMRITAM GAMAYA
OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI

a) Que sejamos levados da irrealidade à realidade, das trevas à luz, da morte à imortalidade. Paz, paz, paz.

b) Que sejamos levados à realidade, que sejamos levados a luz, que sejamos levados a eternidade. Paz dentro, fora e em torno de nós

8. YADEVÍ SARVA BHUTESHU
MATRI RUPENA SANSTHITA
NAMASTASEY NAMASTASEY
NAMASTASEY NAMONAMAHA

(Salve a energia universal mãe de todos os seres e de todas as formas que esta energia possa fluir em nós, nos conduzindo à evolução.)

9. LOKHAH, SAMASTAH, SUKINO, BHAVATHU
(Possa todo o universo ser preenchido de paz, alegria, amor e luz. Que esta luz seja vitoriosa)

10- OM VAJRA SATVA OM
(Saldemos a pura luz do universo)

11- OM MANI PADME HUM (Budista)

a) Jóia da flor de lótus

b) Sou a luz do ser

c) Recebemos a consciência o coração do lótus

Joia radiante em lótus do meu coração, brilhe sua luz. Que meu coração possa ter compaixão por todos os seres sencientes.

12- DHANYAVAD DHANYAVAD
DHANYAVAD ANANDA
(Mantra da gratidão)

Mantras que evocam as deidades hindus

Os mantras seguintes são de adoração das divindades: **Ganesha**, o Deus com cabeça de elefante que elimina os obstáculos, guia dos labirintos da mente, filho de Shiva. **Shiva**, o ady guru do yoga, o aspecto renovador do universo, representa também a consciência.

Krishna, o pastor encantado (Gopala), encarnação de **Vishnu**, o aspecto que mantém a harmonia, paz universal, representa o equilíbrio, a estabilidade. Sempre que o mundo está em caos, Vishnu manda um enviado (Avatar) para retomar a ordem e o equilíbrio. **Rama**, outra encarnação de Vishnu, que lutou contra demônios, símbolo da ética. E também Narayana que significa os olhos de Deus, a visão divina.

Das deidades femininas, **Lakshmi** é a deusa da prosperidade, da beleza e harmonia, consorte de Vishnu (Vishnu aparece junto com Lakshmi sendo conduzido por Garuda “águia mitológica”).

Sarasvati, deusa da sabedoria, associada aos ensinamentos dos Vedas, consorte de Brahma. **Kali Durgam**, deusa guerreira, associada a Shiva, em seu aspecto destruidor e renovador.

13. SARASVATI MAHA LAKSHMI DURGAM DEVI NAMAHA

14. OM NAMO NARAYANAYA (Narayana, o canto primordial)

15. OM NAMAH SHIVAYA

16. JAYA GURU SHIVA GURU HARE GURU RAM

JAGAT GURU PARAM GURU SAT GURU SHAM

OM ADY GURU ADVAITA GURU ANANDA GURU OM

CHITT GURU CHITT GANA GURU CHITT MAYA GURU OM

17. HARE OM

(Hare = aquele que leva embora (o sofrimento), de acordo com o Swami Dayananda. Algumas interpretações dão à Hare o significado de energia. Om é o som do universo, de Deus. Então é o mantra que invoca a energia cósmica e leva embora os males da mente.

18. SITA RAM RAM RAM , RAJA RAM RAM RAM

NAYARAM NAYARAM NAYARAM

(Sita, esposa de Rama (encarnação de Narayana o canto primordial do Deus Vishnu)

19. JAYA KRISHNAYA JAYA RAMA KRISHNAYA JAYA KRISHNAYA JAYA KRISHNAYA JAYA.

20. SRI RAM JAY RAM JAY RAM JAY JAY RAMAM

21. HARE KRISHNA HARE KRISHNA
KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA
RAMA RAMA HARE HARE

22. HARE KRISHNA HARE RAM RAM RAM HARE HARE

23. GOPALA GOPALA DEVA KINANDANA GOPALA
(Menino Deus, embalado pela sua Deusa mãe)

24. GOVINDA JAYA JAYA GOPALA JAYA JAYA
RADA MAHANA HARE GOVINDA JAYA JAYA
(Govinda, protetor das terras, pastor, suprema felicidade)

25. JAYA GANESHA (3X) PAHIMAM
SHRI GANESHA (3X) RAKSHAMAM

PRONÚNCIA

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituaados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O acento sobre a vogal implica alongamento. Os termos utilizados neste livro foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada para o inglês, a fim de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos.

Escolhemos o modelo da transliteração inglesa por ser este o mais amplamente difundido na própria Índia.

A terminação em a determina palavras masculinas ou neutras, o final i ou á pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em í são na maioria femininas. Os o e E se pronunciam sempre fechados.

Omitimos alguns fonemas, como os r e l vogais, pois a sua inclusão implicaria a utilização de sinais diacríticos inexistentes nas nossas gráficas. Alguns sons não possuem equivalente em português, pelo que precisamos colocar exemplos em inglês.

A transliteração fica então assim:

Vogais e ditongos:

A aberta, curta, como em tatu (púrna);

Á aberta, longa, como em arte (prána);

E sempre fechada, como em dedo (asteya);

I curta, como em idéia (Shiva);

Í longa, como em ali (nádí);

O sempre fechado, como em iodo (Yoga);

U como em união (udána);

Ú longa, como em açude (kúmbhaka);

AI ditongo, como em vai (kaivalya);

AU ditongo, como em pauta (nauli).

Consoantes:

K como em Karina (karma);

KH aspirada, como em inglês, broke-heart (Sámkhya);

G gutural, como em guirlanda (Gítá);

GH aspirada, como em inglês, big-house (Gheranda);

N sem nasalizar a vogal precedente (ánanda);

CH se pronuncia como em tchê (chakra);

CHH também como em tchê (múrchchá);

J palatal, se pronuncia como em Djalma (japa);

Ñ unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em senha (jñána);

T com a língua no palato, como em terra (tantrika);

TH dental aspirada, como em inglês, lighthouse (hatha);

D com a língua nos dentes, como em dedo (danta);

DH aspirada, como em inglês, bloodhorse (dháraná);

P labial, como em posto (púraka);

PH labial aspirada, como em inglês, top-half (phála);

B labial, como em bomba (bandha);

BH aspirada, como no inglês, nib-head (bhúta);

M nasalizada, como em também (samskára);

Y é semivogal: se pronuncia como o i em viola (yuga);

R sempre como se estivesse no meio da palavra, como em vidro (rája);

L como em iluminar (kundaliní);

V se pronuncia como em volta (vásaná);

W igual a narrow, em inglês (tattwa);

S tem o som de ss, como em passo (ásana);

SH tem o som de ch, como em Sheila (shanka).

H sempre aspirado, como em happy (anáhata);

Z, Q, F são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimiladas tardiamente, durante a invasão muçulmana. Se aparecerem em alguma palavra, não é sânscrito! Um exemplo: faquir.

(fonte www.yoga.pro)

Ver mais sobre sânscrito neste site : 1) http://www.sanskrit-sanskrito.com.ar/pt_br/sanskrit_pronunciation/pronunciation1.shtml

Estudo dirigido: Mantras Hasta Mudras e Pujas

1) O que é um Mantra

2) Quais as finalidades do mantra de acordo com a Ordem Dashamani?

3) Qual a importância do mantra Om no Yoga e sua esfera de atuação.

4) O que é Bija mantra e de que forma pode ser aplicado.

- 5) Qual a função do Mantra numa prática de Yoga e em qual momento o usamos
- 6) Porque o Puja é um fator de proteção numa prática de Yoga?
- 7) Quais as modalidades de Pujas
- 8) Qual a relação entre pujas e egrégoras
- 9) Dê exemplos de Pujas que aplicamos numa prática de Yoga
- 10) Dê exemplos de Pujas de preparação do professor
- 11) Dê exemplos de Pujas para o ambiente
- 12) Porque simples gestos com as mãos (Hasta Mudras) podem alterar os estados de consciência
- 13) Qual a função dos Hasta Mudras numa prática de Yoga. Quando o aplicamos?
- 14) Qual a relação entre Hasta Mudras , Mantras e Pujas

15) O que podemos fazer para que a prática de Mantras, Hasta Mudras e Pujas não se tornem meros ritos de formalidade.

16) Quais Hasta Mudras são indicados:

- Para trabalhar os chakras

- Como Pujas

- Para se iniciar estudos filosóficos

- Para diminuir a ansiedade

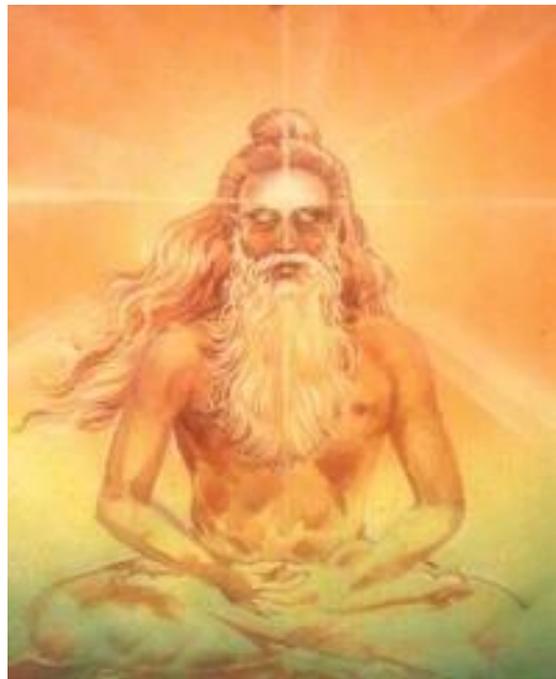
- Para Trabalhar o cérebro

- Para ativar as áreas da respiração

- Para cultivar a sabedoria

RAJA YOGA - A VIA DA MEDITAÇÃO

YOGA SUTRAS **Sadhana pada (sobre a prática)**

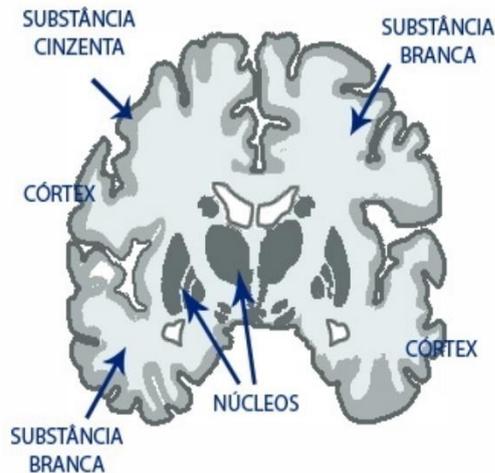


A ciência da meditação

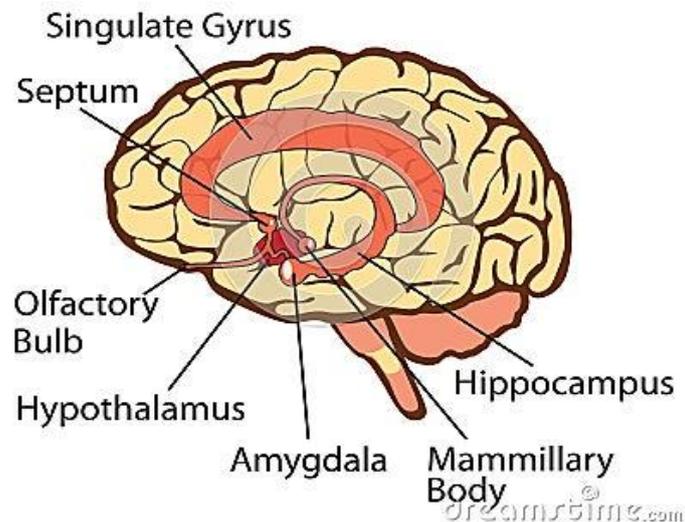
Pesquisa da universidade de Harvard por Britta Hozel diz:

A meditação aumenta o volume da massa cinzenta do cérebro em áreas envolvidas com a memória, aprendizagem, emoções e estresse. Há um aumento de atividade neuronal no hipocampo esquerdo e diminuição de atividade na amígdala, reduzindo os níveis de ansiedade. Várias atividades da massa cinzenta modificam a estrutura do cérebro. Só que depois de algumas semanas o cérebro volta ao normal.

Por isto, o cérebro precisa de constante estímulo



LIMBIC SYSTEM STRUCTURES



Karmam e o poder do pensamento

Para entender o processo da meditação e a necessidade de praticá-la no dia a dia, é preciso compreender a influência que os pensamentos têm sobre nossa existência, pois são eles que dão a forma e direcionam a vida de cada um. O conceito de libertação do sofrimento no Yoga está vinculado à noção de Karmam, que significa ação física, mental ou emocional. Toda ação gera uma reação. Assim, colhemos os frutos de nossas ações que são orientadas pelos pensamentos. Daí a máxima do Yoga e da filosofia indiana e budista: “Somos aquilo que pensamos”. Se achamos que a vida é pequena, é porque nos sentimos pequenos, se acreditamos que a vida é sofrimento, se vemos só as sombras que se opõem ao sol, é porque o coração está sombrio. A qualidade de nossas vidas depende da qualidade de nossos pensamentos.

“Se o mundo das idéias que construímos no palco de nossas mentes é negativo, fazemos de nossas vidas um espetáculo de angústia, ainda que tenhamos privilégios exteriores” (CURY Augusto Jorge. Análise da inteligência de Cristo. Ed. Academia de inteligência. São Paulo. 1999 p.145)

“Basta que a beleza more nos olhos para que o mundo inteiro seja transfigurado por eles... A felicidade nasce dentro do olhar que foi tocado pela poesia” (ALVES Rubem. O retorno e o Terno. Papyrus-Spectrum Ed. Rio de Janeiro. 1999)

Nossas atitudes compõem a trama do destino. Por trás das ações(karma) estão os desejos e pensamentos. O Karma é representado por uma flecha. Há aquela que já foi lançada, nossas ações passadas, e sobre ela não temos mais controle. Existe a que estamos para lançar sobre a qual ainda podemos interferir em seu rumo e ainda temos aquela que está guardada e que podemos optar por nem lançá-la. Sobre a flecha lançada, temos que arcar com suas conseqüências. Toda ação cria uma impressão psíquica (vāsana), que gera uma onda mental, ou pensamento(vrtti), que por sua vez ocasiona uma nova ação (karma). Portanto, os pensamentos é um elo na corrente de causas e efeitos. Caímos assim na roda da vida, o sansâra e, com isso, nos prendemos aos fios do destino que nós próprios tecemos. Desta forma, nossas tendências, como diz Tara Michael, é a força motriz derivada de ações do passado.

Podemos também comparar o processo kármico com o desenvolvimento de uma árvore. Existe o pensamento semente (padrões mentais) que se ramifica e transforma-se em broto(crenças), em flor(formas-pensamento) e frutos(atitudes). Desta maneira, colhemos o que plantamos. Se plantamos goiaba não colhemos uva. Uma boa semente garante uma farta colheita. Bons pensamentos podem ser sementes de luz que se espalham como partículas energéticas que criam um campo magnético. Aí reside a força e o poder da mente.

Só conseguimos escapar da roda da vida se conscientizarmos do pensamento semente, quando interrompemos o turbilhão das ondas mentais difusas, através da concentração e despertamos a consciência superior.

O Yoga nos oferece uma oportunidade de transcender o samsâra e assumir o nosso destino, nos tornando responsáveis por nossa vida. Se ontem sofremos, amanhã podemos ser mais felizes se escolhermos a ação correta, o pensamento reto, se devemos ou não atirar a flecha.

Uma mente em estado mais puro e virtuoso faz com que pensamentos e atitudes positivas sejam verdadeiros amigos.

Uma ferramenta eficaz da felicidade e realização, pois nossa mente é como um radar. Existem várias camadas de vibração, sutis e densas. Nossas ondas mentais nos colocam em sintonia com vibrações positivas ou negativas, elevadas ou inferiores.

No livro “O poder do pensamento pelo Yoga” Swami Sivananda mostra a realidade de nossa natureza mental. Abaixo estão seleções de trechos extraídos deste livro:

p.13: Manas, substância mental, enche toda a manifestação e serve de veículo dos pensamentos

p.14 Estamos cercados num oceano de pensamentos. Absorvemos alguns e rejeitamos outros. Cada um tem o seu mundo de pensamentos.. Os pensamentos são coisas vivas. Podemos deixar de existir, mas nossos pensamentos nunca morrem.

p.15: Um pensamento puro é mais afiado do que a lâmina de uma navalha.

p.16: Cada pensamento que você envia para o éter, faz vibrar continuamente cada partícula do universo, e se seus pensamentos forem nobres, santos e fortes, porão em vibração todas as mentes que tenham afinidade com a sua.

p.17: Não acumule no cérebro informações inúteis. Aprenda a desmentalizar a mente. Esqueça tudo o que não for útil.

p.19: Todo pensamento possui peso, forma, tamanho, estrutura, cor qualidade e poder.

p.22 O mundo exterior existe previamente nos pensamentos. O mundo é uma projeção do pensamento

p.24: Pensamento é o arquiteto do destino. Cada pensamento é um elo na ilimitada corrente de causas e efeitos, cada efeito tornando-se uma causa e cada causa tendo sido um efeito. Cada elo na corrente ilimitada é forjado com três componentes: desejo, pensamento e ação. Um desejo estimula um pensamento: O pensamento incorpora-se numa ação. A ação constitui a trama do destino.

p.25: Os olhos confessam seus pensamentos. Os pensamentos negativos envenenam a vida. O pensamento exerce influência sobre o corpo. A tristeza na mente enfraquece o corpo. O corpo também influencia a mente. Um corpo são torna a mente sã.

p.29: Um homem se torna o que pensa ser.

p.31: Uma pessoa com discernimento é sempre cuidadosa, vigilante e circunspecta. Examina sempre e cautelosamente seus pensamentos. Usa a introspecção.

p.37: Sirva aos outros por vibrações do pensamento.

p. 50/56: O desenvolvimento do poder do pensamento se dá: pela pureza moral; pela concentração; organização dos pensamentos; pela força de vontade; pelo sádhana

p.57: O melhor método para superar pensamentos tristes e a depressão, é procurar pensamentos inspiradores sobre coisas inspiradoras. Lembre-se de novo o que é positivo e supere o negativo. Esta é uma das grandes e eficientes leis da natureza.

p.62: A remoção da tensão dos músculos do corpo faz com que a mente descanse e se acalme

p.64: reflita sobre pensamentos esclarecedores.

p.77: Vigie e espiritualize seus pensamentos.

p. 83: A natureza da mente é tal, que ela se transforma naquilo em que pensa intensamente. Assim, se pensar nos vícios e defeitos de outra pessoa, sua mente se encherá desses vícios e defeitos, pelo menos por algum tempo. A mente adquire a forma de qualquer coisa que se pense intensamente.

p. 113: Você deve procurar seu próprio ideal. Poderá realizá-lo imediatamente ou depois de

dez anos de passos vacilantes. Não importa. Cada um ou uma, deve tentar o máximo, dentro de suas limitações, para atingir esse ideal. Precisa usar toda a sua energia, força de nervos e de vontade para realizar esse ideal.

p.115 Como construir uma Nova Civilização? Gerando uma nova forma de pensamento.

P.117 Os frutos da Nova Civilização merecem todos os esforços que cada um possa fazer para criá-la.

Kriya Yoga

YOGA SUTRAS - CAPÍTULO II SOBRE A PRÁTICA - SÁDHANA PADA

No início do segundo capítulo, Patânjali fala do Kriya Yoga, das ações preparatórias para que a prática de yoga se solidifique como senda da iluminação. São ações que fortalecem a mente para se vencer os kleshas (aflições) que atormentam o ser humano. No final deste capítulo e início do terceiro, descreve os passos do caminho, conhecido como Asthânga yoga, ou Yoga de oito membros. Neste, ele descreve a escada de ascensão do Yoga, a senda prática que o Yoga deve seguir para se alcançar a iluminação.

O Yoga na vida de uma pessoa leva a mudanças profundas, uma vez que busca desenvolver a consciência para libertação de condicionamentos negativos. Desta forma, Patânjali começa o segundo capítulo, explanando sobre o Kriya Yoga, o Yoga preliminar para preparar e sustentar estas mudanças. Tendo em vista que a mente oscila e que muitos iniciam a trajetória e poucos a concluem, O Kriya Yoga propõem uma disciplina tríplice que atua na vontade, intelecto e emoções.

Tapah-svadhyaesvara-pranidhanani kriya-yogah

II-1) Esforço sobre si mesmo, auto-estudo e entrega a Deus constituem o Yoga preliminar.

Estas são as condições apontadas para se iniciar o caminho do Yoga. O desenvolvimento da vontade, a busca do auto-conhecimento e a entrega para a consciência divina se fazer presente, são os alicerces da prática de Yoga. São também armas para vencer os testes que a vida nos coloca. A vontade nos ajuda a superar as inclinações dos instintos e emoções negativas. Exercitando a vontade, estamos acionando a força interior que todos possuímos e, com isto, nos tornamos mais firmes. Com o auto-conhecimento podemos estar mais conscientes de quem somos e para onde queremos ir. Ajuda também a questionarmos as armadilhas do ego e ter consciência da nossa verdade interna. A entrega, reduz os conflitos, harmoniza os sentimentos. Cria uma abertura para vivenciarmos a comunhão com o divino, pois na entrega nos despojamos do ego, permitindo que a vida flua e deixamos-nos ser conduzidos pela presença do Ser.

O Yoga é uma senda que leva a integração e é difícil trilhá-la para quem estiver ancorado no egoísmo e toda rede de ilusões e perturbações oriundas dele, por isto, o kriya Yoga é preliminar.

Estes três princípios (tapas- svadhya - isvara pranidhana) também aparecem nos Nyamas (auto-disciplinas), o segundo membro da prática do Yoga que veremos ao final deste capítulo.

II-2) Samadhi-bhavanarthah klhesa-tanukara-nathas ca.

(kriya-Yoga) é pratica para atenuar as aflições e produzir a iluminação

As ações do kriya yoga ajudam a burilar e purificar nosso ser para que sejamos com um cristal límpido a refletir a luz da consciência divina e assim superarmos a trama de ilusões que nos acorrentam ao sofrimento.

Patânjali expõe agora a filosofia dos Kleshas, onde aborda as causas das aflições humanas. Os pensadores da época eram muito sensíveis ao sofrimento humano. E como toda filosofia que busca a reflexão sobre os problemas e uma forma de resolvê-los, surgem, neste contexto, o Yoga, o Samkhya e o Budismo. Alguns críticos consideram estas filosofias um tanto pessimistas, pois, segundo a reflexão oriental, muitas vezes as nossas fontes de prazer acabam por trazer infelicidade.

Mas quem conhece o assunto com profundidade, sabe que não se trata de pessimismo e sim de ver a realidade e não fugir dela. Afinal, todos nós nascemos, crescemos e vamos um dia partir. Todos nós estamos sujeitos à frustração dos desejos. Todos nós sabemos o que é ansiedade, medo, dor. Alguns buscam anestesiá-la, fugindo dela, ou fingindo que não existe, perseguindo uma insaciável excitação emocional. Outros conseguem ver as ilusões a que estamos submetidos e buscar a consciência como uma luz libertadora.

Quando pensamos na busca do homem pela compreensão de si mesmo e do mundo, vemos, a cada descoberta da ciência, os enganos de velhos conceitos. Um bom exemplo vem dos avanços da física que mostra que a matéria, que antes era considerada indivisível, pode se desfazer em energia. Quando refletimos sobre o tempo “que tudo devora”, vemos o perecível. E Quando perguntamos: o que é o homem? precisamos de ir além do homem sociológico, antropológico, psicológico, físico. Isto, se quisermos encontrar as respostas da razão mais profunda de nossa existência, uma vez que as respostas destas ciências não satisfazem completamente o âmago do nosso Ser.

O clima de efervescência filosófica da Índia que culminou nas tradições como o Yoga e budismo, permitiu que se reunissem num mesmo conhecimento, a religião, a ciência e a filosofia. “Eles observaram os fenômenos da vida não somente com o auxílio de seus sentidos e de sua mente, mas com a plena convicção de que a solução encontra-se além, até mesmo do intelecto. Eles mergulharam cada vez mais profundamente em sua própria consciência, descerrando, véu após véu, até descobrirem a suprema causa da grande ilusão, bem como da miséria e do sofrimento dela, inevitavelmente resultantes. Descobriram conseqüentemente, em sua busca, outros mundos mais sutis, de extasiante beleza, ocultos sob o mundo visível. Descobriram novas faculdades e poderes dentro de si próprios. Contudo, eles não se deixaram envolver por estes mundos mais sutis, e não descansaram até que tivessem penetrado no âmago de sua consciência, e encontrado uma eficaz e permanente solução para o grande problema da vida.” (TAIMI I .K. *A Ciência do Yoga*. Ed. Teosófica. Brasília 2004 p. 116)

Kleshas

Avidyasmīta-raga-dvesabhīnivesah klesah.

II-3) Desconhecimento da realidade, senso de egoísmo, atrações e repulsões e o medo da morte são as causas das misérias da vida

A causa primeira dos problemas que afligem a humanidade, apontado por Patânjali e também por Buda, é a ignorância do Ser (avidya):

II- 4Avidyā ksetram uttaresām prasupta-tanu-vicchinodārānām

Avidyā é a origem daqueles que são mencionados em seguida, estejam eles no estado dormiente, atenuado, alternante ou expandido.

Todos os kleshas (aflições) nascem no terreno de avidyâ(ignorância). Eles se encontram em estado latente, suave, oscilante ou intenso. A prática de Yoga, que ajuda a despertar a consciência maior, atenua a vivência do sofrimento humano porque, o ser consciente de si e dos mistérios da existência, não mais confunde o eterno com o perecível, a verdadeira felicidade com momentos de prazer. Por isto, Patanjali aconselha no sutra II-16: *Heyam dukham anâgatam* “O sofrimento que ainda não chegou pode e deve ser evitado.”

O QUE É AVIDYA?

II-5 Anityâsuci-duhkânâtmâsu nitya-suci-sukhâtmakhyâtir avidyâ.

Avidya é tomar o não-eterno, impuro, mal e não-ser como sendo o eterno, puro, o bem e o ser, respectivamente.

A consciência primordial involui e se confina à matéria, ao tempo e espaço. Passa então, a se identificar com a forma, a aparência, com os conceitos que surgem pela experiência sensorial e pela extensão dos sentidos. A identificação ilusória vem da falta de percepção de sua verdadeira natureza, como explica Patânjali no sutra II-24. Este engano é a causa primeira dos sofrimentos que leva a pessoa, um dia, a querer se libertar e retornar à sua essência, iniciando assim, o caminho da evolução. Desta forma, o conhecer-se é, na verdade, o recordar-se.

Portanto, Patânjali considera, a superação da ignorância da natureza essencial, um verdadeiro remédio para a libertação. Mas esta superação se dá somente quando a consciência experimenta o Ser em si, sem a referência da matéria, sem estar preso à percepção do corpo e dos sentidos, como explicou no sutra II-25 *Tad- Abhâvât samyogâbhâvo hânâmad dr'seh kaivalam* “A dissociação da consciência e matéria, resultante da dispersão de avidya, é o verdadeiro remédio e a libertação do vidente”. Neste sutra, constatamos a visão dualista dos Yoga sutras que sofreu influência do Samkhya, onde a consciência precisa se libertar da matéria para perceber a si mesmo como luz ilimitada.

No entanto, a consciência precisa voltar para a matéria com o desafio de se manter iluminada, aí entra o kriya yoga.

II-6 Drg-darsana-saktyor ekatmatevâsmitâ

Asmitâ é a identificação ou mistura, por assim dizer, do poder da consciência(purusa) com o poder da cognição.

A consciência se identifica com o veículo através do qual se expressa, onde o puro “Eu Sou” é transformado no “Eu sou isto”. Quer dizer, o Ser é limitado pelo veículo, através do qual encontra a possibilidade de expressão. Na filosofia do Yoga, costuma-se dizer, por isto, que não é o Ser que vê, que tateia, que anda. Estas ações são feitas através dos sentidos e do corpo.

Desta forma, vemos através de e não diretamente. É por isto que Patânjali no sutra II-20 diz: *Drastâ dr'simâtrah sudho 'pi pratyayânupasyah* “O vidente é pura consciência, mas apesar de puro, parece ver através da mente”.

Nossos corpos físicos e sutis a que estamos confinados, são reflexos das nossas experiências nas diversas vidas que deixam impressões remanescentes. No sutra II-12 Patânjali esclarece: *Klesamulâh karmasaya drstâdrsta-janma-vedanîyah* “O reservatório de karma, os quais estão enraizados nos kleshas, causa toda espécie de experiência na vida presente e nas futuras”. **E no sutra II-14 completa:** *Te hlâda-paritâpa-phalâh punyâpunyâ-hetutvât* “Elas terão alegria ou tristeza como seu fruto, conforme sua causa seja virtude ou vício.”

Quanto mais nos apegamos a estas experiências e laços com a matéria, mais impura torna-se a consciência. A purificação se dá quando passamos a nos identificar com a centelha divina que tem o poder de nos libertar das forças que escravizam a consciência pura do Eu sou.

A libertação da consciência em relação aos limites da matéria, acontece na medida em que os veículos de sua manifestação vão ampliando sua capacidade. As leis evolutivas tratam do aprimoramento destes instrumentos. Por exemplo: o cérebro humano é mais desenvolvido que o cérebro do animal e este mais desenvolvido que a consciência vegetal. Portanto, o aprimoramento

do veículo proporciona maior expressão da consciência e, o domínio da matéria pela consciência, permite a superação da condição humana.

Os filósofos questionam: Se a consciência é pura, ilimitada, plena em si mesma, porque se envolveu com a matéria? Não se sabe porque, mas a consciência teve que regredir e ser confinada à matéria e depois fazer um esforço para reencontrar a sua luz e reengressar na evolução. Podemos entender melhor esta questão quando refletimos sobre o sentido da vida, o porque do sofrimento, ponto crucial na filosofia dos kleshas que estamos estudando agora. Se olharmos para a trajetória de nossas vidas, vamos observar que foram nas situações mais difíceis, que amadurecemos. Existe uma expressão que se aplica muito bem à adolescência, em que a criança se vê forçada a crescer: É que “crescer dói”. Também a evolução biológica das espécies, é marcada pela necessidade de adaptação a situações ambientais adversas.

Contudo, quando o ser humano entende o propósito da sua existência, pode direcionar suas forças para seu auto-aprimoramento e contribuir para o desenvolvimento da vida. No sutra II-23, Patânjali esclarece: *Sva-svâmi-saktoḥ svarûpopalabdhi-hetuh samyogah*. “O propósito da união da consciência e matéria é a conscientização do ser, de sua verdadeira natureza e do desenvolvimento dos poderes inerentes em si e na natureza”.

No sutra II-27 Patânjali diz que o estágio mais elevado de iluminação é alcançado em sete estágios. Eles correspondem aos sete corpos, aos sete chakras que representam a evolução da consciência, da natureza primitiva à divina.

A evolução consciência e a libertação dos klesas é exercitada através da “prática do discernimento que proporciona a percepção do Real”, orienta Patânjali no sutra II-26. Esta prática, que desenvolve o senso de auto-observação e verdadeiro conhecimento de si, nos desperta do sono espiritual.

Como vimos, Avidya (ignorância da nossa verdadeira natureza) é a causa primeira do sofrimento, pois a natureza em vez de servir a consciência, a torna oculta. Esta origem dos nossos enganos, pode ser vista nos paradigmas científicos que têm como ponto de partida a matéria e não a consciência.

O físico indiano Amit Goswami, no livro “O universo consciente” busca provar este engano primário. Segundo ele, uma grande revolução do pensamento e da nossa forma de viver, aconteceria no momento em que a consciência fosse recolocada no comando e devolvida ao plano de ação prioritário.

Assim, como consequência de Avidya (ignorância do ser) vem Asmitâ (identificação do ego), onde o ser verdadeiro é velado pela forma. Deslocado de nosso centro. Sem saber quem eu sou passo a me identificar com o que eu não sou. Sem saber quem somos, de onde viemos, para onde vamos, nos tornamos seres incompletos, insatisfeitos.

Então buscamos ansiosamente o prazer que nem sempre nos traz a verdadeira satisfação, enquanto aquilo que provoca repulsão, nos atormenta:

II-7 sukhânusayî râgah

Atração que acompanha o prazer é râga

II-8 duhkânusayî dvesah

A repulsão que acompanha a dor é dvesa

Râga e Dvesa são sentimentos passionais de intenso amor ou ódio como duas faces da mesma moeda, nos provocando atração ou repulsão. Sentimentos estes que nos aprisionam aos corpos inferiores, onde a consciência está mais sujeita às limitações.

Quem quiser sentir o gosto da liberdade verdadeira precisa livrar-se dos sentimentos extremos que podem condicionar a mente e dificultar a percepção da verdade, pois estes sentimentos extremos nos trazem perturbações de acordo com sua intensidade.

O prazer gera o apego e o vício, com isto a escravidão. Já a aversão é o avesso da compaixão e amor que são nossas fontes de saúde psíquica e física. Além disto, podemos relacionar este sutra com o sutra 33 do primeiro capítulo no que se refere à recomendação da benevolente indiferença com aqueles que estão passando ao largo de seus erros. E ainda com o sutra 15 e 16 onde recomenda a impassibilidade, o desapego para que a meditação aconteça.

Quanto mais envolvidos pelas nossas paixões, mais nos apegamos à existência do corpo, fazendo aparecer aí o quinto klesa, mencionado por Patânjali, o medo da morte:

II-9 Svarasavâhî viduso 'pi tatha rûdho 'bhinivesah

O apego ao corpo ou medo da morte que domina até mesmo os eruditos.

Os klesas estão presentes nos pensamentos que trazem dor (klista) e que levam ao sofrimento, como foi abordado no primeiro capítulo(sutra5). Patânjali orienta no sutra II-11 que estes tipos de pensamentos devem ser suprimidos pela meditação, cuja prática pode gerar pensamentos não aflitos(aklista) que conduzem à libertação.

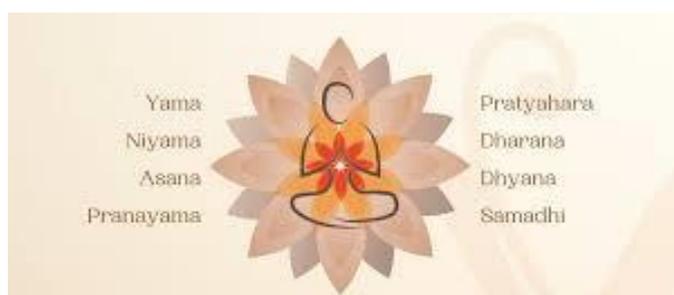
II- 28- Yogângânusthânâd asuddhi-ksaye jñana-diptir aa viveka-khyâteh

Da prática dos exercícios que compõem o Yoga, da destruição da impureza, brota a iluminação espiritual, que evolui para a percepção da realidade.

A senda do Yoga obedece a uma orientação interior que vem da iluminação espiritual e abertura da intuição. O verdadeiro guru do Yoga é a luz interna que brota mediante as práticas purificadoras que proporcionam a desobstrução da mente. Instrutores são necessários para auxiliar nos estágios iniciais, para dar um suporte de modo que o adepto não mergulhe em fantasias.

Patânjali agora apresenta as oito etapas da a prática do Yoga.

OS OITO PASSOS DO YOGA (ASTHANGA YOGA DE PATÂNJALI)



Neste segundo capítulo, Patânjali sistematiza a prática de Yoga em oito (astha) partes(angas), por isto é chamado também de Asthanga Yoga. É conhecido ainda como Raja Yoga (Yoga Real), destinado à meditação.

Os dois primeiros angas (Yamas e Nyamas) do Yoga Sutra constituem a base moral da prática do Yoga, fundamentado numa ética universal. Por isto, é considerado o dharma do yoga. As abstenções e autodisciplinas têm a finalidade de reforçar as técnicas.

Dessa forma, não se trata de uma escola de pensamentos ou doutrina religiosa, mas simplesmente evitar a autodestruição mediante a ação nociva de emoções e comportamentos que ferem a integridade humana.

É impossível se chegar à iluminação, que é a meta do Yoga, por exemplo, cultivando um comportamento agressivo, desonesto e impuro. É importante ressaltar que a conduta do Yoga não tem o objetivo de impor regras inflexíveis. Na verdade, o desenvolvimento da consciência que tem a visão das leis universais e da harmonia que provem destas leis, permite a avaliação da melhor conduta a ser tomada em determinada situação.

Para se ter uma ideia da influência do Yoga na cultura indiana podemos recorrer à sua literatura jurídica. O Manu Smriti aconselha a prática de pranayama e a recitação do mantra

como forma de penitência, a fim de queimar as máculas físicas e psíquicas. Também indica a meditação para combater emoções negativas como a avareza e o ciúme.

Os Yamas visam banir os obstáculos que sentimentos como violência, mentira, cobiça, possessão criam para se alcançar a iluminação.

Os cinco preceitos, como explica Pedro Kupfer, (Revista Prana Yoga, pág.110. agosto /2008) tem como objetivo harmonizar o espaço exterior, no qual acontece a vida do praticante, bem como dar disciplina aos órgãos da ação: as mãos e pés, e os aparelhos fonador, excretor e reprodutor”. Os Yamas ainda, compõem a ética para se viver juntos, com respeito ao semelhante e a natureza. O primeiro Yama , a não violência, é a base de todos os outros e motiva uma conduta pacífica para que haja paz e vida plena no coração do homem e na vida coletiva.

II-29-Yama-niyamâsana-prânâyâma-pratyâhâra-dhâranâ-dhyâna-samâdhayo ´stav angâni.

Auto-restrições, observâncias, postura, controle da respiração, concentração, contemplação e iluminação são as oito partes da disciplina do Yoga.

II-30 Ahinsâ- satyâsteya-brahmacaryâparigrahâ Yamaâh

Os votos de auto-restrições compreendem abstenções de violência, falsidade, roubo, incontinência e posse.

As restrições na senda do Yoga consistem em cinco normas de conduta moral para dominar elementos negativos da personalidade que embargam a consciência yóguica. Constituem o grande voto(mahâ-vrata) que deve ser colocado em prática por qualquer pessoa. Sem ele, é impossível chegar aos estados superiores de consciência propostos pelo yoga, pois as atitudes negativas geram um redemuíno de energias escuras e de vibração densa que nos colocam no círculo do karma negativo, por isto, são indesejáveis. Desta forma, existem sentimentos e atitudes amigas que geram bem estar e calma e sentimentos e atitudes que geram mal estar e tensão. Quem segue a trilha do Yoga superior obedece aos Yamas e Nyamas. Como diz Patânjali no sutra **II-34**:

Vitarka himsâdayahkrta-kâritânumoditâ lobha-krodha-moha-purvakâ mrdu-madhyâdhimatrâ duhkhâjnânânta-phalâ iti pratipaksa-bhâvanam

Uma vez que os pensamentos e emoções impróprios, como os de violência etc..., sejam gerados diretamente, indiretamente ou aprovados, sejam eles, causados por avidez, ira, ilusão, ou se apresentem em grau suave, médio ou intenso, resultam em dor e ignorância sem fim: por esta razão existe a necessidade de ponderar sobre os opostos.

Contudo, as cinco atitudes que devem ser administradas são:

Yamas

a) Ahinsa ou não violência

A orientação de Ahinsa é não infringir mal a nenhum ser da criação. A violência aqui inclui, além das ações, a nocividade dos pensamentos e sentimentos. A intenção é substituir a vibração de aversão e ódio por benevolência e compreensão.

Uma medida muito simples de compreensão do bem e da ética, como apontou Lou Marinoff: (MARINOFF Lou. **Mais Platão e Menos Prozac**. Pag. 231Ed. Record. Rio de Janeiro. 2003.)

O que fere os outros é mau; o que é mau fere os outros. O que ajuda os outros é bom; o que é bom ajuda os outros.

É o anga de maior apelo ecológico, no mais amplo sentido do termo, pois requer o reconhecimento da unidade da vida e o respeito a todos os seres vivos. O yoguim deve se tornar inofensivo ao dominar sua animosidade inconsciente. No lugar da agressividade e intolerância devem surgir a respeito pelas criaturas. O valor da igualdade e fraternidade reforçam ahinsã.

Os jainas e budistas levam à risca o princípio da não-violência. São incapazes de matar sequer uma formiga.

O princípio do Ahinsa requer empatia. “Perceber o seu potencial para ferir é um insight fundamental e compreender como não ferir deveria ser sua busca pessoal. Isto significa ter cuidado com o que você pensa, diz e faz.” (MARINOFF. Op. Cit. pág. 231)

Perceber nosso vínculo diante da nossa mortalidade e imortalidade, nossas imperfeições e virtudes.

Patanjali nos recomenda a atitude de benevolente indiferença com as pessoas de mal caráter. No entanto, a regra do Ahinsa não quer dizer que tenhamos que nos anular e deixarmos de nos posicionar diante daquilo que consideramos injustiça. Um cuidado é necessário para que a não-violência seja interpretada como passividade e comodismo. Porém, o revide deve ser evitado para não se estabelecer sintonia com a animosidade. Agir com sabedoria é praticar a não violência. Mahatmam Gandhi deu um grande exemplo de como praticar Ahinsa, quando conseguiu conduzir o movimento de libertação da Índia da dominação inglesa, sem usar de violência.

“Busco neutralizar completamente a espada do tirano, não a trocando por um aço melhor, mas iludindo sua expectativa de criar em mim uma resistência física. Ele encontrará em mim uma resistência da alma que escapará à sua força. Tal resistência o deslumbrará e o obrigará a inclinar-se. E o fato de inclinar-se não humilhará o agressor, mas o enaltecerá.”, disse o líder pacifista.

Ahinsa recomenda evitarmos reações automáticas, evitar oposições para não alimentar processos negativos. Trocar a revolta por sabedoria para encontrar a maneira certa, a hora certa de agir.

A ciência moderna, já concluiu que a raiva é um veneno para o organismo. Para a medicina Ayurvédica, a prática de ahinsã cria uma atitude mental positiva e, por isto, prolonga a vida da pessoa.

Nesta consciência, o Yoga-Sutra indica as técnicas de Pranayamas para obter maior domínio das emoções negativas. O controle da agressividade ajuda o praticante de Yoga a encontrar a paz em seu íntimo e com todos os seres humanos e da natureza.

II-35 Ahinsã-pratisthâyâm tat-samnidhau vaira-tyâgah

“Estando firmemente estabelecido na não violência, deixa de existir a hostilidade em sua presença”.

b) Satya -Veracidade

Sinceridade e conhecimento discernitivo. Esses são os pilares de Satya. O Yoguim deve ter cuidado para não cometer flagelos com a verdade. Deve-se evitar mergulhar na

armadilha de manipular situações para o seu próprio benefício, abstendo-se de cometer equívocos, meias verdades.

O exercício do discernimento, ajuda no desenvolvimento da visão clara, vencendo a confusão dos pensamentos da mente comum. Satya é buscar a verdade, ser mais verdadeiro, buscar a coerência, ser honesto consigo mesmo e com o outro. Satya nos remete ao sutra 48 do primeiro capítulo onde fala do samadhi como um estado de consciência em que é portadora da verdade e retidão.

Segundo o código de Manu do Hinduísmo, o ser desonesto com sua própria linguagem torna-se ao mesmo tempo espoliador de todas as coisas. A sinceridade é que dá poder ao pensamento e à palavra. Por isso, o yoguim deve dar coerência à tríade: ação, palavra, pensamento.

A exceção com relação à verdade é citada em textos clássicos como o Mahabarata. O texto cita o seguinte exemplo: Se vissem pessoas escaparem de salteadores e se esconderem em algum lugar, quando pressionado a dizer onde elas se esconderam, você diria a verdade? O melhor seria não dizer nada, mas se a palavra não puder ser evitada, a mentira nesse caso poderia ser mais justa. Fora casos como este, deve-se honrar a palavra.

II- 36 “Satya Pratishthayam Kria-phalashrayat-vam”

“Quando ele se estabelece na veracidade, o fruto resulta de imediato na ação”. Isso quer dizer que, ao empregar Satya, o yoguim conquista o poder criador da palavra, tudo o que diz se concretiza em fato. A palavra tem força.

c) *Asteya-Não roubar*

O princípio de Asteya, presente em todas as culturas e religiões, está embutido no Yoga, não como uma forma de simplesmente preservar a propriedade privada. Antes de tudo, a abstenção do roubo surge como uma ética de não se infligir dor ao outro. O sentido ultrapassa o material. A cobiça na forma de desejo tem o mesmo peso. Neste contexto, a inveja é também uma forma de roubo. O roubo aqui não é só material, se aplica ao psíquico.

O equilíbrio dos desejos egóicos, ajuda vencer a tendência ao roubo ou cobiça. Além disso, padrões mentais como: o mundo me deve, ele tem mais que eu, te conecta com a carência e a falta, afastando assim da abundância e generosidade.

II_37- Asteya- pratisthâyâm Sarva-ratnopasthânam

Estando firmemente estabelecido no não roubar, todos os tesouros se apresentam.

Na medida em que se liberta da cobiça, a realização material vem como recompensa. Uma vez descobertos os verdadeiros tesouros da simplicidade, todo o resto vem por acréscimo.

d) *Bramahcharya – continência*

A recomendação desse Yama é o não desperdício de energia, a fim de que seja canalizada para propósitos de crescimento e aprimoramento pessoal. Brahmacharya quer dizer caminhar com Brahman, ou caminhar com o sagrado, e também vida de celibato, de

estudo religioso e comedimento pessoal. O sexo deve ser sacralizado e não pervertido. Mais que uma conotação moral, Bramahcharya visa potencializar a energia sexual, em vez de desperdiçá-la, transformando-a em vitalidade.

II-38 Brahmacharya-pratisthâyâm vírya-lavhah

Estando firmemente estabelecido na continência sexual, o vigor é alcançado.

A união sexual pode conduzir a dimensões elevadas da vida, desde que realizadas com amor. No Tantra Yoga, o ato sexual é praticado como um ritual sagrado, enquanto na época de Patânjali, Bramahcharya era tomado como celibato. Mas a interpretação contemporânea desse Yama, em vez do celibato, orienta para o controle dos sentidos, ou seja a não vulgarização do sexo.

Para Shankaracharya, um brahmachari é aquele que vê a divindade em tudo. Podemos interpretar este anga também como a busca de equilíbrio dos sentidos e canalização sábia das energias

e) Aparigraha – não possessividade – Desapego

A postura desapegada ressalta a importância de se procurar ter uma vida simples.

A ambição desmedida e a necessidade de aquisição de bens materiais travam a ascensão do yoguim. (7HENRIQUES, A.R. *Yoga e Consciência*. Escola Superior São Lourenço. Porto Alegre, 1984, p.179)

A entrega necessária na libertação não pode coexistir com a possessividade. O excesso de apego com as coisas materiais e com as pessoas exercem um peso que torna a pessoa mais densa, gerando bloqueios para a percepção do sutil e luminoso. Por isso, textos tradicionais apontam que, através da não possessividade, pode-se desenvolver a clarividência.

A atitude desapegada evita sofrimentos desnecessários, já que nada é para sempre. Não é possível que o Ser leve para a eternidade suas posses materiais. A única riqueza que realmente podemos possuir é a experiência e o aprendizado que resultam em sabedoria.

Também a posse em relação ao outro desrespeita o princípio da liberdade e gera conflitos de relacionamentos. É bom que o yoguim empregue sua energia e tempo, mais para o seu auto-conhecimento e desenvolvimento de suas potencialidades do que para cultivar a avareza na aquisição de bens materiais.

Entre Ser ou Ter, a dúvida deve ser suprimida, na clara opção para a realização do Ser. Por isto, ***Aparighara*** recomenda contentar-se com o necessário.

O cultivo do valor da simplicidade não só corresponde à ética social, mas também à liberdade e à qualidade de vida. A simplicidade torna a pessoa mais independente das aquisições e auto-suficiente.

Um movimento que surgiu nos Estados Unidos nada contra a correnteza do consumismo. Insatisfeitos com a servidão dos desejos aos apelos insaciáveis da sociedade do consumo, pelos quais debruçavam todo o tempo e energia, um grupo de pessoas lançou a bandeira da simplicidade voluntária. Eles abriram mão do padrão de vida elevado para desfrutar de uma vida simples e com qualidade.

A modéstia, a simplicidade e o desapego dão equilíbrio à mente, pois não precisamos querer prender aquilo que tem por natureza o fluir e o transformar-se.

II_39 Aparigraha-sthairye janma-kathamtâ-sambodhah

Com o estabelecimento da não possessividade, surge o conhecimento do “como” e do “porque” da existência.

Outros textos sobre o Yoga, que surgiram mais tarde, mencionam outros cinco preceitos morais:

- 1- Compaixão(dayâ) ou amor ativo
- 2- Retidão (âjjava)ou integridade moral
- 3- Paciência (kshamâ)
- 4- Constância (dhriti) ou manter-se fiel aos princípios
- 5- Dieta (mitâhâra)

*Um mestre budista num rio tentava salvar um escorpião que estava se afogando. Ele pegava o escorpião e este o picava, então ele o jogava na água de novo. Tentava salvar o escorpião e quando o tirava da água ele o picava novamente.

Seu discípulo assistindo a insistência do mestre, o questionou: mas você está tentando em vão salvar o escorpião. O mestre respondeu: a natureza do escorpião é picar, a minha é ter compaixão dele.

2- Nyamas

II-32 Saucha-samtosa-tapah-svâdhyâyesvara-pranidhanâni niyamâh

Pureza, contentamento, austeridade, auto-estudo e auto-entrega constituem as observâncias

Os Nyamas constituem o segundo membro do Yoga que também são compostos de cinco itens e que abordam as virtudes e qualidades a serem desenvolvidas pelo yoguim. As cinco prescrições são indicadas para organizar a vida interior do praticante.

Enquanto os Yamas tratam de normas e condutas perante a sociedade e a natureza, através do controle das atitudes negativas, os Nyamas tratam de aspectos positivos que devem ser aviltados pela personalidade humana (MICHAEL Tara. O Yoga. Rio de Janeiro. Zahar.1976 p. 7).

Impor limites ao comportamento não basta, é preciso reestruturar profundamente a personalidade humana através da observância desses cinco princípios:

a) Saucha – purificação

Práticas de purificação são fundamentais para o praticante de Yoga atingir a realização espiritual. A pureza ajuda na clareza mental, bem-estar físico e emocional.

Um corpo-mente puro permite ao yoguim plena posse de seus meios, eliminando fatores e condições que impedem o veículo psico-físico de ser um instrumento adequado para que o yoguim atinja seus objetivos.

Diz o Sutra II-41 “Sattvashuddhi Saumanasyaikâgryendriyaja-yâtmadarshana - yogyatváni cha”.

A pureza de sattva (pureza mental) traz bom humor, fixação da atenção, controle dos sentidos para a realização de si mesmo.

A mente negativa e impura é pessimista, depressiva, turbulenta, confusa e intranquã. Encontra-se num estado onde *tamas* (inércia) predomina. A purificação mental pode ser conquistada através da meditação que favorece a serenidade, a lucidez e bom humor.

É importante para o *yogui* aprender a administrar as emoções e pensamentos. Quando se atinge um certo grau de pureza, pensamentos grosseiros e baixos são repelidos automaticamente, em função do mal-estar que geram. E essa postura traz benefícios para a saúde. A ciência moderna já comprovou que minutos de bons pensamentos revigoram o sistema imunológico do organismo, enquanto instantes de pensamentos negativos o enfraquece.

Finalmente, a purificação do corpo também é imprescindível para a clareza e sutileza dos pensamentos. Patânjali considerou o corpo como um obstáculo ao desenvolvimento das faculdades da alma. Mas com a evolução do Hatha-Yoga na linha do Yoga Tântrico, o veículo físico deixou de ser um embargo para se tornar instrumento pleno para a realização espiritual e a purificação física é fundamental para este propósito.

Para a purificação do corpo, o Hatha yoga dispõe de algumas técnicas de purificação denominadas *sat karmas*. São elas: *Kapalabhati* e *Neti* (purificação das vias respiratórias), *Trataka* (fortalecimento dos músculos e nervos oculares), *Nauli Kriya* (massageamento das vísceras do abdômen e do tórax), *Dhauti Kriya* (limpeza do estômago); *Basti* (lavagem intestinal).

Estas práticas favorecem a prática de *ásanas* e *pranayamas* que promovem a descontaminação do sistema nervoso e energético para a abertura e liberação da consciência. A limpeza física deve ser conjugada com uma alimentação *sáttvica*, ou seja, rica em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. Se puder evitar :frituras, carnes, álcool e fumo (alimentos *rajásicos* e *tamásicos*). Assim como acontece com os pensamentos, quanto mais o *yogui* se purifica energeticamente com a prática de Yoga, os alimentos *rajásicos* e *tamásicos* vão sendo naturalmente rejeitados pelo organismo.

De acordo com Iyengar (BSK IYENGAR. A Luz do Yoga. Cultrix. São Paulo. 2003 p.37), os banhos purificam o corpo externamente, os *ásanas* e *pranayamas* internamente, já para a purificação da mente e intelecto, ele recomenda a devoção e auto-estudo.

Saucha ajuda a desenvolver a dimensão *sáttvica* do *gunas*, ou seja nos deixando mais sutis para que tenhamos mais lucidez e possamos desenvolver a inteligência espiritual (*budhi*)

Com a purificação psico-física, o *yogui* torna-se mais leve e essa leveza se transforma em felicidade interna, o que contribui para o desenvolvimento do próximo *Nyama*, o *Santocha*, ou Contentamento.

b) ***Santosha – contentamento***

II-42 Santosád anuttamah sukha-lâbhah

Superlativa felicidade resulta do contentamento

Com o passar do tempo, o praticante de yoga vai percebendo os efeitos positivos das técnicas.

A evidência que a auto-realização está sendo conquistada é o contentamento: um estado de plenitude e preenchimento interno que resulta em uma alegria íntima. Faça chuva ou faça sol, na alegria e na tristeza, o *yogui* se mantém sereno. Isso significa que tornou-se dono da situação e não vítima das circunstâncias.

O sorriso interno é a verdadeira arma contra as adversidades da vida. “Pelo contentamento, o yoguim cria dentro de si uma chama de beatitude que irradia e influencia tudo que o rodeia”. (MICHAEL op. Cit. P. 79)

Através da integração com o seu Eu superior, o praticante de Yoga descobre que tudo o que procura está dentro de si e, dessa forma, liberta-se dos condicionamentos de estímulos externos e das avalanches de desejos insaciáveis.

“Quem preserva a alma livre de todas as coisas que vêm de fora, realiza o seu verdadeiro Eu. Atinge a paz verdadeira, a beatitude do seu verdadeiro Ser” (ROHDEN, Humberto. *Bhagavad Gita. Alvorada*, São Paulo, P.63, V.21)

Para o desenvolvimento da serenidade interna, é necessário o desapego com relação aos frutos de suas ações, lição ensinada no Karma Yoga, e também não se sucumbir aos acontecimentos, desenvolvendo a sabedoria da aceitação daquilo que não podemos mudar. A aceitação traz a tranquilidade necessária para o discernimento porque atenua conflitos desnecessários.

Ao gerar uma força positiva no yoguim, o contentamento conserva o equilíbrio interno que o torna vitorioso na superação dos obstáculos que possam surgir no seu caminho. “O contentamento e a tranquilidade ocorrem quando a chama do espírito não tremula ao vento do desejo”, diz Iyengar (Op.Cit)

Neste sentido, como esclarece Sally Kempton (SALLY KEMPTON -Revista Prana Yoga – junho/2010), o bem estar de Santosha está acima do bem estar que vem somente da sensação do prazeroso e confortável(sukha), uma vez que este último é mais dependente das circunstâncias e é suscetível a frustrações.

Santosha é um contentamento mais estável e abre caminho para Mudita (felicidade espiritual), que seria uma alegria de viver que abre as portas de Ananda, a felicidade plena “a alegria que brota das profundezas do universo e nos liga à vastidão do ser Puro” salienta Kempton. É o néctar que atrai o pássaro da felicidade verdadeira.

Santosha também nos mostra que o Yoga não é uma prática totalmente séria, no sentido severo da palavra, mas espontânea e natural. E mais ainda que somos felizes, antes pela realização interna que pela satisfação de desejos e necessidades materiais

* Os três últimos Nyamas, são o fundamento do Kriya Yoga ou Yoga da prática preliminar que Patânjali aborda no início do segundo capítulo. Esta disciplina preparatória é de natureza tríplice, pois envolve a ação, através do esforço, o intelecto, através do estudo e a emoção, através da entrega. Patânjali considera que os três últimos Nyamas, é forte o suficiente para levar a iluminação e atenuar o sofrimento humano.

c) Tapas - disciplina

Enquanto Santosha desenvolve a naturalidade que vem de uma alegria íntima, Tapas recomenda a disciplina e esforço sobre si mesmo. O praticante de yoga tem aqui o desafio de conciliar espontaneidade e controle. Um exemplo pode ser dado com as rédeas de um cavalo, como é citado nos Upanishads: Se a soltamos demais, a condução do animal fica desgovernada e não se alcança o trajeto determinado, por outro lado, se a prendemos demasiadamente, ele não anda

Tapas origina-se da palavra sânscrita tap: aquecer-se, arder, esforçar-se. É com o calor produzido pela prática de tapas que se acende a luz purificadora do espírito que dá poderes (siddhis) ao yoguim. O poder da vontade sobre as limitações.

Na antiga tradição védica, Tapas era associado ao sacrifício ritual. Práticas como ficar de pé ou sentado, imóvel por um tempo prolongado, suportar a fome, a sede, o calor e frio, o silêncio, o jejum. O ato sacrificial externo, mais tarde, foi revisto para a idéia de sacrifício interior. O Bhagavad Gîtâ alerta para o excesso de austeridade violenta que oculta a arrogância e o egoísmo, impulsionada pelos desejos e paixões. O verdadeiro esforço sobre si mesmo, segundo esse texto sagrado do hinduísmo, é a capacidade do ser humano manter a serenidade, a clareza de espírito, a doçura, o silêncio, o autodomínio e a total purificação do caráter.

Essas as qualidades que proporcionam verdadeira ascese mental, são mais difíceis de serem adquiridas que sacrifícios externos e atos de faquirismos. **A purificação do corpo não é sua destruição e sim sua perfeição.**

Pedro Kupfer orienta que façamos uma diferenciação entre tapas e teimosia (PEDRO KUPFER-Revista Prana Yoga-Março/2010) Portanto, se observar, se conhecer é uma forma de tapas.

Diz o sutra II-43 “Kayendriya - sidhir ashuddhi –kshayáttapasah. o auto-esforço produz a destruição das impurezas e a conseqüente perfeição do corpo e dos sentidos.”

Tapas significa a ação que demanda esforço para a produção de energia que movimentam as forças do futuro de modo a alcançar o objetivo. “Os Yoguios usam essa energia para aquecer o caldeirão do seu corpo-mente até fazê-lo destilar o elixir da consciência superior” (FEUERSTEIN Georg. A Tradição do Yoga. Pensamento. São Paulo). O Tapas mais elevado é a queima do ego e das inferioridades para que possa expandir a chama divina.

Tapas é um recurso para acionar rajas (energia) de maneira a purificar tamas (inércia)

Tapas também é o estilo de vida do Yoga, uma vez que alguns hábitos intoxicam o corpo e mente e impedem a evolução da prática que visa desobstruir os canais de energia e libertar a consciência. As toxinas geradas pelo álcool, fumo, drogas e alguns tipos de alimentos, geram mal estar na prática de pránayamas porque impedem a circulação de energia por sushumna (canal de energia central que passa pela coluna) que equilibra ida e pingalá (polaridades passivas e ativas) e desbloqueia os chakras. Também geram desconfortos na prática de ásanas, pois o corpo fica mais pesado.

A constante prática do yoga ajuda a disciplinar nossa energia: purificá-la concentrá-la e canalizá-la. Disciplina vem da palavra discípulo, então quer dizer aprender. Dentro do yoga seria a disciplina que cria um estado de espírito, favorável ao conhecimento de si mesmo.

d) Svadhyaya - auto-estudo

Esse Nyama é empregado a fundo no Jñāna Yoga, o Yoga do conhecimento. Svadhyaya assume duas conotações: o estudo de textos sagrados ligados ao tema da libertação e a prática desses estudos, visando alcançar o conhecimento de si mesmo. O yoguim deve meditar sobre os ensinamentos dos mestres, mas vai buscá-lo por ele próprio. O estudo dos livros deve coincidir com a necessidade de auto-conhecimento. Lembrando Sócrates, “conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo”. Os mistérios da vida estão entranhados no Ser, basta procurá-lo com afinco. Para Iyengar (BSK IYENGAR Op. Cit. P.40), a pessoa que pratica svadhyaya lê seu próprio livro da vida, lendo-o e revisando-o ao mesmo tempo. O Auto-conhecimento provoca mudanças de atitudes.

Para Patanjali é do auto-estudo que provêm a união com a divindade. Quem nega a Deus nega sua própria existência. O auto-conhecimento pode ser alcançado com a recitação de Mantras (vocalização de sons que proporcionam a modificação das ondas mentais e elevação da consciência).

Os mantras possuem as sementes verbais dos textos sagrados contidos nos Vedas e servem como suporte para a meditação no Yoga, como também para a identificação do devoto com a deidade escolhida.

Na vocalização dos mantras, obtêm-se a sintonia com forças arquetípicas cósmicas e no silêncio da meditação, a revelação do Eu.

“Do estudo deve-se passar ao yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo. Pela perfeição no estudo e no Yoga, a consciência suprema se manifesta. O estudo é um dos olhos com que se percebe o ser. O Yoga é o outro. “Vishnu Purana. VI:6-2

e) Isvara pranidhana – entrega

Neste Nyama, o yoguim abandona as atitudes motivadas pelo egoísmo, para se alcançar benefícios pessoais, através da renúncia aos resultados das ações, ou seja não procurar somente benefícios pessoais. Isvara significa senhor, Pranidhana, dedicação ou entrega. A última autodisciplina orienta para a entrega de todas as ações a Deus.

O que o ocidente chama de Deus, o hinduísmo denomina Purusha, o Ser supremo. Onisciente e onipresente, está em todas as coisas e além delas, guardado em seu estado puro e luminoso e não se sujeita à existência fenomenal. Sua finalidade é libertar todos aqueles que o procuram.

Isvara Pranidhana é uma associação de Bhakti Yoga (devoção) com Karma Yoga (ação desapegada).

II-45 Samâdhi-siddhir Isvara-pranidhânât O Samadhi se conquista pela auto-entrega a Deus.

Patânjali enfatiza que na prática de Isvara Pranidhana se atinge o Samadhi, pois o Eu Divino tem o poder de desatar os nós, desfazendo bloqueios que impedem que a pessoa identifique a verdadeira natureza do seu Ser. A plenitude que vem dessa entrega é indescritível e, uma vez alcançada, liberta da dança das ilusões e sofrimentos. A entrega completa se sobrepõe ao livre-arbítrio. Você passa a estar a serviço de algo maior.

A entrega é um exercício de amor e o amor é a mãe de todas as virtudes e a base dos Yamas e Nyamas, pois com amor não existe violência. O amor é a razão da existência, por isto, nossa verdade. O Amor não existe junto com a inveja. O verdadeiro amor não é possessivo, respeita o ir e vir, com amor vivi-se o sagrado. O amor purifica mente e coração, traz contentamento. O amor é zelo, disciplina. O amor nos coloca em contato com a essência e portanto, abre as portas do auto-conhecimento profundo. O amor une, yoga é união, então o amor é a essência do yoga.

3- Ásanas - Posturas

A posição nos Yoga-Sutras tem a seguinte regra básica, segundo o sutra II-46: “Sthira-sukham âsanam - toda postura deve ser estável e confortável”. Quando o corpo se mantém

relaxado e quieto, a mente também se tranqüiliza, o que favorece a meditação. Ele se refere a posturas meditativas como siddhasana, padmāsana, samanāsana etc...

A posição se torna perfeita quando desaparece o esforço para realizá-la, de forma que não haja mais movimentos no corpo” comenta Vyasa em Yoga Sutra II,47

Patajali nos diz que a postura correta, que mantêm o equilíbrio entre relaxamento e firmeza, proporciona uma estabilidade interior de modo que as oscilações dos pares opostos da natureza: frio, calor, luz, sombra, som e silêncio; não perturbam. Desta forma, a postura é o primeiro passo para se concentrar.

Uma tradução para āsana é assento. Visa trazer a consciência para o corpo e assentá-la no presente.

Patânjali não deu muita ênfase no trabalho corporal. Mais tarde, porém, a escola de Hatha Yoga mostrou o corpo como um templo onde habita a alma e desenvolveu uma prática integrada de mente e corpo para a conquista da saúde e vitalidade. Porém o princípio do āsana abordado por patânjali é levado para as posturas do Hatha Yoga. Como diz Iyengar “Em qualquer āsana, o corpo deve ser tonificado e a mente sintonizada de maneira que possa permanecer firme com a mente serena “.

As posturas também favorecem a meditação porque, além de retirar tensões cotidianas do corpo, deixa a coluna mais fortalecida e equilibrada para se permanecer nos dhyanāsas (posturas de meditação), onde se fica sentado com as pernas cruzadas por um bom tempo com a coluna ereta sem desconforto, a fim de facilitar o livre fluxo de respiração e energia.

4 –Pranayamas – técnicas respiratórias

De acordo com Patanjali, a respiração é considerada a forma mais elevada de ascese, por purificar as impurezas e ascender a chama do conhecimento profundo.

No sutra II-52 e 53 Patânjali diz que pelo pranayamana avançado (denominado quarta variedade), a rede opaca que recobre a luminosidade intrínseca do espírito é gradativamente dissolvida e o espírito torna-se apto à concentração.”.

Mas o domínio perfeito da respiração até alcançar a consciência de sua dimensão energética, deve ser alcançado de maneira gradual e cuidadosa, como orienta o próprio Patânjali, no sutra II-50.

Os Pranayamas ajudam a mente a se concentrar e, por isto, servem como preparação para a meditação. A fixidez do espírito é conquistada com a disciplina do alento, pela relação próxima entre a respiração e estados psíquicos. A respiração do homem comum é irregular, arritmica, cambiante, superficial, correspondendo a um estado de espírito cambiante e disperso. Já quando se está concentrado, a respiração torna-se lenta e suave.

Os Yoga Sutras cita o Pranayama com retenção do ar depois da inspiração (Kumbhaka) e retenção após a expiração (Sunnyaka). O exercício consiste em simplesmente encher suavemente os pulmões, reter o ar por alguns instantes, soltar o ar lentamente e fazer uma outra pausa com os pulmões vazios. Com o passar do tempo vai se ampliando a pausa da respiração. Esse é um exercício simples e básico de controle respiratório e domínio da mente.

Pranayama não é simplesmente exercício respiratório, mas o domínio e mobilização da força vital. Isto se dá quando se aprofunda no espaço interior, ultrapassando o movimento muscular dos pulmões. Os upanishads já falavam da importância da respiração para se domar a força vital e da importância da força vital para se domar a mente e expandir a consciência. “À medida que a força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai

produzindo experiências cada vez mais sutis. No estágio final deste processo, a energia prânica é conduzida para o centro psicoenergético (chakra) mais elevado, situado no topo da cabeça. Quando o prâna e a atenção se fixam neste ponto, a qualidade da consciência pode mudar radicalmente, chegando ao estado de hiperconsciência (samadhi)” (Feuerstein. Op. Cit. P. 311)

5- Pratyahara - abstração dos sentidos

Depois de cultivar uma conduta ética em relação à vida nos Yamas, de zelar pelas virtudes e qualidades, nos Nyamas, através das posturas ter dominado os tormentos e agitações causados pelo corpo e, nos Pranayamas, ter disciplinado forças vitais irregulares, chegamos à última etapa preparatória de domínio externo: o refreamento dos sentidos (Pratyahara) para se atingir as outras últimas três etapas essenciais e internas do Yoga, denominada samyama.

Ao exercer o Pratyahara, o yoguim deve agir como uma tartaruga que encolhe a cabeça e as patas sob a carapaça.

Da mesma maneira, o praticante de Yoga retira sua atenção dos objetos sensoriais, abstraindo-se completamente dos sentidos e dos estímulos externos a fim de encontrar o Ser interno.

II-54 Sva-visayâsamprayoge citta-svarûpanukâra ivendriyânâm pratyahârah

Na abstração, é como se os sentidos imitassem a mente, retirando-se dos objetos.

Textos sagrados do hinduísmo contam que o criador perfurou os sentidos com abertura para fora. Por isso, nos voltamos para o exterior, mas quando o sábio, em busca de si mesmo, depois de ter se procurado no mundo inteiro, voltou-se para o seu interior, e assim, descobriu o Eu. Essa é a essência de Pratyahara: entrar dentro de si mesmo para se encontrar e descobrir no íntimo, sua resposta, seu bem estar, suas soluções. É a mesma coisa que desligar a tomada dos sentidos, suscetíveis aos condicionamentos externos, e se ligar no Eu profundo, interno, e a partir daí traçar um caminho na vida, tendo como referência para suas ações, pensamentos e sentimentos, o centro de seu universo interior.

Viver na paz da consciência do Eu, só é possível quando os sentidos forem dominados. A via suprema é galgada no momento em que os cinco sentidos e os pensamentos estão em repouso, favorecidos pela paz, então o Ser se interliga totalmente ao espírito.

É bom enfatizar que não se trata de alienação e sim de uma necessidade de centramento e autoconsciência. Para isso, é imprescindível se fecharem as portas do mundo exterior para se abrir as do mundo interno, pois a alma atua no mundo através dos sentidos e nem sempre as vias sensoriais nos colocam em contato com a verdade. Pelo contrário, na maioria das vezes prejudicam a compreensão da realidade de si mesmo e da vida como um todo, oculta na dualidade e contradições do mundo relativo e aparente.

Esse mergulho na fonte de nós mesmos, permite que tenhamos uma vida mais plena, mais satisfatória, pois encontramos mais força e ampliamos nossos recursos e possibilidades, uma vez que evitamos a dispersão de energia gerada pelo estímulo dos sentidos e podemos direcioná-la com consciência.

Pratyahara é um recurso indispensável para atenuar a sobrecarga do sistema nervoso em relação aos estímulos externos, ao despoluir os sentidos para que possamos fazer um filtro inteligente da realidade.

No momento da prática de Yoga fazemos esta abstração. E no dia a dia, existe uma prática conhecida como Antar mauna, a prática do silêncio interior, mesmo diante dos ruídos e perturbações externas.

6- *Dhárana - concentração*

As três últimas etapas do Yoga Sutra são denominadas Samyama, de domínio totalmente interno. A relação com o mundo já foi harmonizada e, a partir de agora, o yoguim se prepara para realizar uma jornada ao seu mundo interior, num retorno à origem essencial, na qual resgata sua realidade última.

Para esta jornada, a dispersão mental deve ser dominada, pois a mente em seu turbilhão segue ondas mentais difusas e sem objetivos. A concentração ajuda na organização dos pensamentos e na disciplina da mente, o que é fundamental para se alcançar objetivos, como também para o autocontrole e clareza mental.

III-1 *Desa-bandhas cittasya dhâranâ*

Concentração é o confinamento da mente dentro de uma área mental limitada

O Yoga ensina que é impossível se atingir a verdade se a mente não consegue se fixar sobre um ponto único (ekagrâtâ).

Vyasa, no Mahabarata cita exemplos de exercícios de concentração em partes do corpo como a região umbilical, numa flor de lótus no coração, em um ponto de luz no centro da testa, na ponta do nariz ou em qualquer outro objeto externo.

A concentração é atingida quando se consegue focalizar a atenção. No entanto, o direcionamento da atenção não pode ser conseguido de forma forçada e abrupta, uma vez que o espírito se movimenta nas ininterruptas ondas mentais.

Se a atenção se distrair, deve ser restabelecida em seguida. O fluxo intenso dos pensamentos no início vai diminuindo, como se passassem em forma de nuvens até que a mente penetre num estado silencioso e concentrado. Nesse ponto, já se alcança o nível da meditação. Neste sentido, a concentração proposta pelo yoga é especial e elevada, pois alguns textos como o Mahâbârata alertam para o risco de concentrações mal feitas que podem levar a obsessões. A concentração deve ser feita sem tensão para que a meditação possa fluir como fala o sutra seguinte.

7 - *Dhyana - meditação*

III-2 *Tatra pratyaiikatânâtâ dhyânam*

Fluxo ininterrupto (da mente) na direção do objeto é a contemplação

O estado meditativo é um mergulho mais profundo, alcançado quando se prolonga a concentração, quando não há mais distrações na mente. Neste estado a mente pode ser comparada como o laser, onde as frequências de energia estão totalmente focadas, numa única direção.

Na meditação, o Yoguim se absorve totalmente no objeto de sua atenção. E, se esse objeto for o Eu superior, Deus, ou a luz interna, o yoguim é tomado por uma espécie de graça divina, pelo amor pleno que suscita e que inibe o fluxo mental ininterrupto.

Na meditação, o turbilhão mental cessa e a mente atinge um estado elevado de sintonia com o infinito. Durante a meditação, o Eu Superior abre a janela da mente para a luz da consciência cósmica, divinizada e para o conhecimento que está dentro de cada um.

Na meditação, a mente se esvazia dos excessos de pensamentos, se acalma e, ao mesmo tempo, se mantém alerta. Durante a meditação pode-se compreender a natureza da mente, seus processos e movimentações, pode-se usar de imagens, sentimentos, como o contentamento, a consciência do Eu, até chegar à superação total dos padrões condicionados da mente onde a brilha a luz da consciência: o samadhi.

8- *Samadhi - Ênstase (hiperconsciência ou hiperlucidez - Êxtase ou Iluminação)*

O Samadhi é a meta do Yoga. É a conquista de um estado de ênstase (hiperconsciência), de acordo com o antropólogo Mircea Eliade ou de êxtase de acordo com Georg Feuerstein, ou de iluminação segundo outros autores, através do qual o Yogui atinge o ponto de transcendência que proporciona a liberação total da mente e sua clarificação. A palavra Samadhi tem também o sentido do estado de equilíbrio e clareza da mente pois, sama quer dizer simetria, equilíbrio, equanimidade, dhi é reflexão inspirada.

A iluminação é inseparável da concentração e meditação. Os três juntos constituem o **Samyama**, considerado a chave do Yoga, uma vez que traz a luz da verdade, através da ampliação da consciência sobre o foco da observação.

Existem vários graus de Samadhi que vão desde a compreensão do objeto da meditação em sua forma física, até a supra-física, como vimos no capítulo I.

Patânjali mostra nos sutras III-9 a 12 que no samyamna, a mente é unidirecionada e assim ultrapassa as camadas inferiores de percepção e passa a assimilar impressões de planos mais sutis de consciência, onde o fluxo de pensamentos torna-se tranqüilo e a mente clara para alcançar o conhecimento. Mas neste processo, os conteúdos que ocupam a mente (pratyayas), sofrem variações de acordo com as impressões contidas no inconsciente (sanskâras), como diz Patânjali nos sutras I-18 e IV-27.

Para vencer a instabilidade inicial, no samyama, a mente se focaliza em algo, com ou sem forma e permanece um longo tempo concentrado nele. Assim, o yogui acaba por absorver as qualidades do objeto da meditação. E isto traz o conhecimento profundo das coisas.

III-3 Tad evârthamâtra-nirbhâsam svarupâ-sunyam ivâ samadhî

A mesma (contemplação), quando há consciência somente do objeto de meditação e não de si mesma (a mente), é samadhî

Quando o yogui medita absorve a natureza do objeto contemplado, pode ver a essência deste. O samadhi é uma espécie de extinção da subjetividade mental do ego para ver a realidade em si mesma. Daí a necessidade da desidentificação com a mente. Voltar totalmente sua atenção para o Deus dentro de si e permanecer assim um bom tempo, acaba por assimilar as qualidades divinas. O Eu individual desaparece para surgir o Eu cósmico. O mesmo acontece na meditação sobre a vida cósmica e virtudes como o amor, a sabedoria e paz.

III-5 Taj-jayât prajnâloka

Pelo domínio do samyama surge a luz da consciência superior

Manifestações de poder (siddhis) também podem acontecer no Samadhi. Patanjali descreve no capítulo III, que, praticando o Samyama, pode-se alcançar o conhecimento do passado e futuro; pelo samyama das impressões da mente, pode se conhecer o nascimento

anterior; sobre o karma é possível conhecer a hora da morte e alcançar presságios; é possível também, compreender o significado oculto do som. No samyama sobre os pensamentos, pode-se apreender seus mecanismos e ler pensamentos de outras pessoas; sobre o coração, o conhecimento do psiquismo; sobre o ouvido e espaço, a audição divina; sobre a força dos elementos da natureza ou seres divinos, obtêm-se a força destes; sobre o sol, o conhecimento do sistema solar; sobre as virtudes, a sua expressão.

Osy oga sutras como um todo é praticamente um tratado sobre o samadhi, onde nos ensina a estrada que nos leva ao encontro do sol da sabedoria, à descoberta da luz interna.

No capítulo III Patânjali fala dos poderes que o samadhi pode trazer, como abordamos no sutra acima mencionado. Mas os poderes não são a meta final e sim Kaivalya. No capítulo IV, os Yoga Sutas tratam de Kaivalya (libertação, isolamento), onde o caminho do Yoga pode nos levar. Um caminho que conduz à plena auto-realização do Ser, onde a consciência não sofre mais limitações, nem é escravizada por avidya(ignorância), onde as faculdades mentais sutis abrem as portas da percepção mais abrangente da vida universal e a consciência do Eu cósmico.

Para isto, é preciso vencer o *modus operandi* da mente, impelida pelas impressões do passado que geram tendências que condicionam a existência e limitam a descoberta dos potenciais evolutivos. É preciso pacificar nossos anseios, porque são eles a força motriz da instabilidade mental que limita a ação de Purusa (aquele que percebe), ou seja, os anseios que obstruem a luz da consciência pura para que a verdade possa ser reconhecida e trazer o conhecimento de si mesmo e do sentido profundo da vida. E o Yoga é oferecido para a humanidade como um poderoso recurso, se aplicado com afinco para o aprimoramento do Ser humano, através da libertação e evolução da consciência.

É importante observar que o Samadhi não é algo que se “corre atrás”, pois o desejo por atingi-lo pode ser um empecilho, uma vez que o ego entra em cena neste momento. O Samadhi surge em uma prática constante e sem avisar e quem vivencia não fala, porque sua vivência é traduzida no silêncio.

A iluminação espiritual é fruto de uma continuidade da prática que leva a um breve e constante despertar, onde se alimenta a chama da luz espiritual para que se mantenha sempre viva e cada vez mais reluzente.

“Sempre que me percebo vivendo o agora na mesma perspectiva do ontem esqueço de perceber o novo” Cláudio R. F. Azevedo.

**“Desfizeram-se os véus de luz e sombra,
Evaporou-se toda bruma de tristeza,
Singrou para longe todo amanhecer de alegria transitória,
Desvaneceu-se a turva miragem dos sentidos.
Amor, ódio, saúde, doença, vida, morte:
Extinguiram-se estas sombras falsas na tela da dualidade.
A tempestade de Maya serenou
Pela varinha mágica da intuição profunda.
Presente, passado, futuro já não existem para mim,
Somente o Eu sempre-presente, fluindo em tudo, Eu, em toda parte.....**

**Oceano da mente, bebo todas as ondas da criação.
Os quatro véus, sólido, líquido, vapor e luz,
Bem levantados.**

**Eu, em tudo, penetro no Grande Eu.
Extintas para sempre as vacilantes, tremeluzentes sombras das lembranças mortais:
Imaculado é meu céu mental – abaixo, à frente e bem acima;
Eternidade e Eu, um só raio unido.
Pequenina bolha de riso, eu
Me converti no próprio Mar da Alegria.”**

Paramahansa Yogananda – poema Samadhi

*Esta versão foi extraída de uma síntese do Yoga Bhâshya de Vyasa interpretada por Carlos Gómez Pômada e também do livro a Tradição do Yoga de George Feuerstein, do livro a Ciência do Yoga de I.K. Taimni, e O Yoga de Tara Michael, Entre outros livros e artigos de revistas citados no próprio texto.



Hari Om Tatsat (Ser verdadeiro, Eu Sou)

Estudo dirigido Yoga Sutras

- 1) Porque, no dia a dia, não conseguimos nos manter em **svarupe** (*sutra 3* - estado natural do ser, onde repousa em sua natureza essencial)?
- 2) Patânjali no *sutra 12* propõe a prática e o desapego (*abhyasa e vairagya*) para se conter as turbulências mentais. Porque estas duas atitudes ajudam a estabilizar a mente e melhorar nossa percepção da realidade
- 3) Quais são os estágios da consciência em que evoluímos no processo de meditação

4) Cite as técnicas de meditação propostas por Patânjali

5) Qual a importância dos pensamentos em nossas vidas

6) Qual a relação entre *sanskâras (tendências inconscientes)* – *sansâra (ciclo de nascimentos e mortes sucessivas)* – *kleshas (causas dos sofrimentos da humanidade)*

7) De que maneira o Kriya yoga (yoga preliminar) pode ajudar a vencer os kleshas

8) Cite um exemplo de cada um destes kleshas que você pode perceber na sua vida

9) Porque os Yamas e Nyamas são colocados como os primeiros passos do yoga

10) De que maneira os nyamas se complementam:
saucha - santosha - tapas - svadhyaya
- ishvara pranidhana

11) Porque a postura adotada (ásana) e o ritmo da respiração (pranayama) são importantes para a meditação

12) Quais as atitudes internas que favorecem o pratyahara

13) O que é Samyama. Explique com exemplo.

14) Como você entendeu o Samadhi

15) No que estes estudos dos Yoga Sutras ajudaram na sua prática de meditação. O que você avançou, quais são as suas maiores dificuldades e como acha que pode superá-las?



APROFUNDAMENTO CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA INTEGRAL DO PAMJ Yoga

Kanda

1. Definição

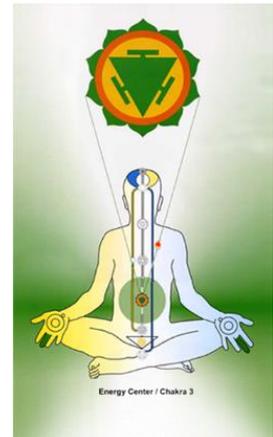
O Kanda (ou Nabhi Chakra) é o ponto de origem das 72.000 nadis, também chamado "ovo de passarinho".

2. Localização

No meio de uma linha reta imaginária que liga o umbigo à última vértebra lombar.

3. Causas do deslocamento

- Levantar peso
- Queda
- Puxão ou choque repentino
- Influências externas
- Choques ou desequilíbrios emocionais e/ou psicológicos



4. Consequências do deslocamento

- Para cima: prisão de ventre crônica.
- Para baixo: problemas com menstruação, ejaculação precoce, cólicas, perda de movimentos, pesadelos.
- Para o lado: dores agudas não localizadas. Irregularidades menstruais, coloração estranha no fluxo menstrual e esterilidade nas mulheres, e spermatorréia nos homens.



5. Nabhi Pariksha (O exame do Kanda)

- Com os dedos:

- Deitar em decúbito dorsal
- Fazer Naukasana com kumbhaka
- Usar os dedos indicador, médio e anelar fazendo pressão no umbigo (o dedo médio no centro do umbigo). O exame é feito na artéria abdominal.

6. Colocação do Kanda no lugar

a) Kanda para o lado:

1- Deitado em decúbito dorsal: dar 3 puxões secos na perna oposta ao deslocamento + 3 socos na sola do pé + 3 puxões secos.

2- Se não voltou para o lugar: (em decúbito ventral) pé do terapeuta na lordose lombar, segurando uma das mãos e o pé oposto, dar um puxão seco. Repetir para o outro lado. Normalmente o kanda se desloca para a esquerda nos homens e para a direita nas mulheres.

b) Kanda para cima:

1 - Deitar em decúbito ventral

2 - Fazer Dhanurasana

3 - "Montar" no paciente, segurar seus punhos e dar três trancos secos.

c) Kanda para baixo:

Paciente em decúbito dorsal, o terapeuta "monta" e segura com os dois braços a cintura do paciente dando três trancos secos.

7. Asanas corretivas



Naukasana



Dhanurásana

As posturas
devem ser
feitas nesta
ordem



Chakrasana



Matsyasana

8. Massagens corretivas

a) Rotação da mão na direção dos ponteiros do relógio, começando com o cutelo da mão no centro do umbigo

b) "Amassando pão".



c) Dos rins para o umbigo.



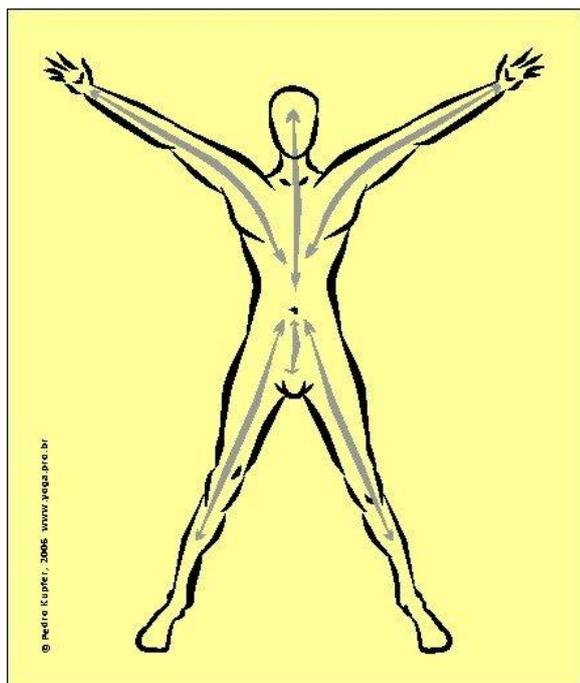
d) Mãos postas. Do abdômen para a púbis.



Fonte: Prof. Paulo Murilo Rosas

Como mover-se na prática de āsana?

Os quatro membros, a cabeça e o tronco, estão conectados pelo núcleo central do corpo, que fica na região do umbigo. Na fisiologia sutil do Yoga, essa região recebe o nome de *kanda*



Os quatro membros, a cabeça e o tronco, estão conectados pelo núcleo central do corpo, que fica na região do umbigo. Na fisiologia sutil do Yoga, essa região recebe o nome de *kanda*. Ela corresponde ao *hara* das artes marciais, e fica quatro dedos abaixo e atrás do umbigo, no centro da parte baixa do tronco.

Na prática dos *āsanas*, idealmente, todos os movimentos nascem nessa região e se propagam pelas demais áreas do corpo. Da mesma forma, todos os movimentos originados na periferia deveriam retornar para esse centro, através das contrações (*bandhas*) abaixo mencionadas. O início do movimento a partir dessa área em direção aos membros, e destes de volta para o

centro, chama-se **irradiação do *kanda***.

Todo e qualquer movimento deveria começar a partir do centro do corpo e/ou retornar a ele

Para dominarmos um movimento, podemos aplicar estes quatro passos:

- 1. Estabelecer um núcleo dentro do corpo.** Lembremos que esse núcleo será sempre **móvel**. Dependendo da postura, devemos identificar de que maneira cada colocação do corpo interfere no centro de gravidade.
- 2. Observar o vínculo desse núcleo com a respiração**, e permitir que esta guie o movimento a partir do *kanda*, **aplicando a respiração profunda associada ao *uddiyana* e ao *mula bandha***, recolhimento da parte inferior do abdômen e elevação do assoalho pélvico.

3. Conectar o núcleo com os membros (braços, pernas e cabeça), permitindo que haja uma relação harmoniosa entre estes e o tronco. Identificar e tomar consciência os caminhos que a energia percorre.

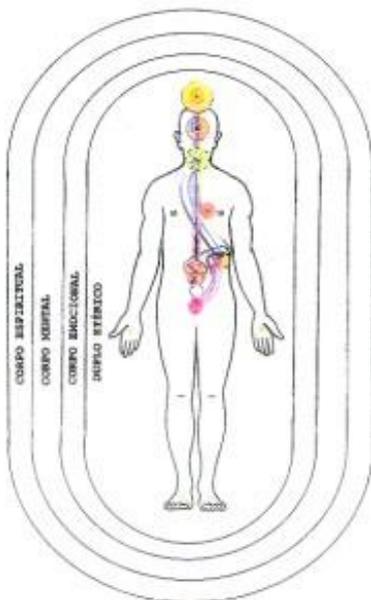
4. Permitir-se ‘ser guiado pelo movimento’, entregar-se. Devemos evitar nos ater a um conceito rígido, puramente teórico, de como deveria ser a postura. Cada corpo tem suas características únicas, e precisa ser respeitado.

Adaptar as posturas à situação única de cada corpo é um processo chamado *yogya*. No diálogo entre corpo e postura, o corpo deve sempre ter a última palavra. Tentar fazer o contrário é colocar-se em risco de lesões.

Devemos aprender qual é a maneira ideal de fazer cada *ásana* de maneira responsável e segura, considerando e respeitando as características individuais de cada um.

O alinhamento profundo é uma tentativa consciente que fazemos para encontrar a continuidade do fluxo da energia através do corpo, unificando todas suas partes. Se conseguirmos achar os caminhos do movimento que conectam o centro do corpo aos membros, a respiração ficará desimpedida e centrada e o movimento será mais livre e fluido.

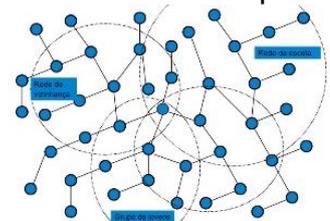
Correlação Corpo - Mente - Emoções (Considerações finais)



- Lembrando dos koshas (corpos), tomando como modelo as camadas de cebola, o corpo físico está envolto pela energia e emoção, que por sua vez está envolto pela camada mental. No yoga podemos mudar o que está na camada mental que tem repercussão na camada energética e física e vice-versa, através da integração do corpo-mente, ao executar técnicas de ásanas, pranayamas etc...

- Sentidos são portas por onde entram diversos estímulos que despertam em nós sentimentos, desejos: repulsa, atração, defesa, confronto etc...

- Criam circuitos emocionais alimentados por pensamentos que desencadeiam reações, que se desdobram



- Assim ficamos presos em uma rede e esquecemos que nós próprios tecemos.

- Isto é o karma: Ação – Reação

- Esta reação afeta nossa vida externa e interna: a saúde de nossos relacionamentos e a saúde de nosso corpo e mente.

- Enquanto não exercermos o equilíbrio do sistema nervoso que responde às nossas emoções e pensamentos, acionados pela nossa reação ao mundo, ficamos presos em nossas próprias armadilhas

- Antes de pensar que o sofrimento acontece por causa do mundo, devemos olhar para nossas reações a ele: nossa maneira de pensar, a forma em que o ego foi construído e como seu presente é influenciado pelo passado e projetado para o futuro. Podemos aprender com o passado, sem nos apegar a ele.

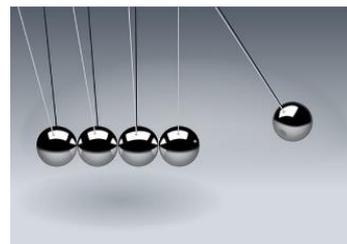
- O yoga é um exercício de presença e de consciência. Com isto, ajuda a desenlaçar os trajetos emocionais destrutivos e construir circuitos mentais e emocionais mais positivos para uma melhor direção de nossa existência.

- Numa reestruturação de nossos padrões, a consciência permite criar trajetos na mente para descobrir outras maneiras de agir, acionando o Eu Observador, através de um distanciamento para se alcançar uma nova consciência.

- Fazer a diferença é oferecer outras respostas: não agir de maneira condicionada. Como lembra Gandhi, “olho por olho, dente por dente, o mundo ficará cego”.

- A ascensão da consciência sobre os instintos é possível. Mas a caminhada é longa e exige determinação, paciência, humildade.

- Yoga é um recurso para seguirmos em frente e alcançarmos alguns degraus desta evolução.



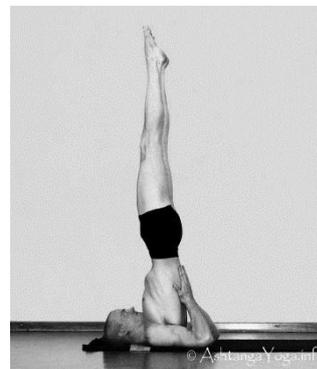
Posturas que trabalham as glândulas e Chakras correspondentes

OBS: Para que as posturas possam ter uma ação mais eficiente sobre as glândulas é necessário a integração plena da consciência com a glândula trabalhada, podendo se realizar bandhas (contrações), respiração Ujjay conduzindo a energia para a área trabalhada, também o Bhastrika (resp. do fole/ fogo) para ativar e ainda se visualizar luzes no chakra relacionado ou penetrando na glândula especificamente como um laser.



- Halásana: Ativa o para-simpático e reduz a adrenalina e cortisol

- Sarvangásana: Tireóide, hipófise e pineal

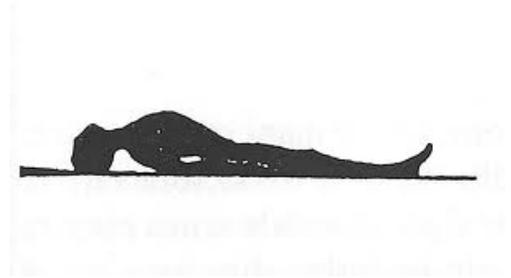




- Sirshásana: hipófise e pineal

- Matsyásana: tireóide e timo

- Setubhandha Sarvangásana: tireóide, timo, sexuais e supra-renais



- Janusirshásana e parivrrita janusirshásana: pâncreas, glândulas sexuais e supra-renais

-Yogamudrá: equilíbrio geral glândulas



Maha Mudra

- Maha mudrá: pâncreas e glândulas sexuais



- Eka pada salabhásana e bhujangásana: rins e supra-renais

- Badha konásana/ upavishta konásana/ Malásana: sexuais



Ustrásana: timo

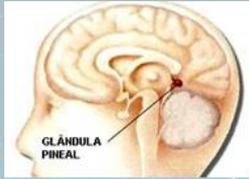


- Marichyásana (torção): pâncreas e gônadas

- Ekapada Raja Kapotásana: timo, supra-
renais e sexuais



Glandula pineal e Kundalini



* Glândula pineal ou epífese

* Baseado no livro de André Luiz " Missionários da luz

- ✓ É a glândula da vida mental e espiritual do homem Laboratório dos elementos psíquicos
- ✓ Na infância controla as manifestações sexuais, com a ação da glândula Timo
- ✓ Aos 14 anos, transforma-se em fonte criadora e numa válvula que reabre os mundos das sensações e impressões na esfera emocional.
- ✓ Recapitulação da sexualidade e paixões vividas noutra época que reaparecem sobre fortes impulsos.
- ✓ Glândulas sexuais mecânicas, segregam hormônios do sexo

- ✓ Pineal segrega hormônios psíquicos ou unidades de força da mente
- ✓ Tem ascendência sobre todo o sistema endócrino
- ✓ Comanda as forças subconscientes sob determinação da vontade, através dos princípios eletromagnéticos do campo vital.
- ✓ Sistema nervoso recebe suas ordens
- ✓ Envia suprimento de energia psíquica aos órgãos
- ✓ Controladora do mundo emotivo e campo sexual
- ✓ Viciamos a energia criadora em sensações inferiores
- ✓ Distorção consciente do plano mental, gera distúrbio do nosso psiquismo inconsciente, que gera impulsos e desejos automáticos.

- ✓ Centros vitais desequilibrados condicionam a alma à permanência na situações de desequilíbrio
- ✓ Função da epífise no crescimento mental do homem e enriquecimento dos valores da alma..
- ✓ Ela é como uma poderosa usina que deve ser aproveitada e controlada no serviço da iluminação e refinamento da personalidade e não simplesmente para suprir os desejos
- ✓ Submissão desta força aos campos tóxicos da natureza animal, escraviza
- ✓ Alma descentralizada na viciação dos chakras inferiores.

KUNDALÍNÍ

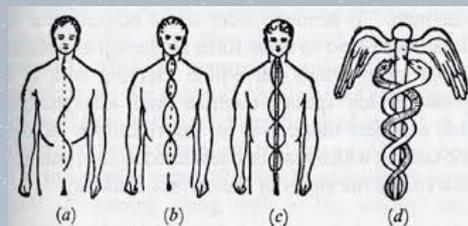


- ✓ Fogo serpentino . Primeira onda de vida em seu caminho ascendente que atua nos corpos dos seres em evolução. É a potência da energia de Deus em em nós. (Os chakras - Centro magnéticos vitais do ser humano. C. W. Leadbeater. Ed. Pensamento p. 49)

- ✓ ***Então se torna fortíssimo o calor do corpo, e ao notá-lo, a kundalini desperta de seu sono, como serpente que silva e se ergue em espiral ao sentir a pancada de um bastão. Depois entra em sushumna.*** (O Poder da Serpente, tradução do Shat Chakra Nirupana, por Arthur Avalon)

Bramadanda

(Bastão de Brahma). Ida e Pingalá põem em ação a livre e espiritual corrente de sushumna



- ✓ Kundaliní: Perigoso ativar o poder do fogo serpentino sem adquirir pureza de conduta e pensamentos que te permita lidar com o poder de maneira equilibrada. Antes de acionar esta energia, é preciso purificarmo-nos através da lapidação do nosso ser: Auto-conhecimento, auto-aprimoramento, disciplina mental, equilíbrio e entrega ao amor divino (Kriya Yoga)
- ✓ Evitar que o despertar da kundalini seja guiado pelos interesses do ego.
- ✓ Essa poderosa energia latente, cujo fogo, se difunde pelo corpo em espiral, pode gerar distúrbios psíquicos, morais e poderes mentais sem controle.

- ✓ Quando esse processo atinge o muladhara , termina a evolução animal e começa a humana. Os seis chackras superiores representam a extensão completa e possível do desenvolvimento humano
Tradição tântrica tibetana , acima do sarashara existem sete chakras relacionados à evolução dos seres divinos
- ✓ Estágios na evolução animal > os sete chakras inferiores, que existem nos humanos abaixo do Muladhara
- ✓ Ativar a kundalini prematuramente pode fazê-la descer em vez de subir, como orienta Satyananda. E então, gerar um grande desequilíbrio emocional, mental e as faculdades psíquicas entrarem em contato com ordens inferiores da natureza.

- ✓ “ Buscai primeiro o reino do céu e sua justiça e o mais vos será dado por acréscimo”.
- ✓ Chakra frontal ativado, confere ao homem a virtude de ouvir a voz do mestre, do Eu superior (Satyananda)
- ✓ Desenvolvimento da glândula pituitária e pineal – comunicação com os planos divinos da consciência, com dimensões mais elevadas , sutis, sublimes.
- ✓ Harmonização e renovação da sua energia, manifesta nos pensamentos e sentimentos, vão nos colocar em estado receptivo ao plano astral elevado, cuja influência vai ativando , aos poucos, os chakras superiores para que a verdadeira integração aconteça.

“ Prana existe nos seres senscientes como a energia que dirige cada ação, voluntária e involuntária, cada pensamento , cada nível da mente e do corpo... Prana também existe no mundo inconsciente , provocando movimento, crescimento e decadência. Prana é, na verdade, a base da criação manifesta.....

” (SARASWATI, Swami Niranjananda. Prana and Pranayama New Delhi: Tthmson Press, 2009.pág. 3)

Nós nascemos com certa quantidade de prana e podemos mantê-la , aumentá-la ou diminuí-la. Saraswati explica que isso pode se dar através da qualidade do ar que respiramos, da comida que comemos, dos nossos pensamentos e ações e do tipo de vida que levamos. O prana também pode ser gerado internamente, e suas qualidades podem ser refinadas e direcionadas. Pode, por exemplo, ser usado para aumentar a vitalidade, poder e força; para curar doenças ; melhorar a capacidade e a eficiência ; e ainda para nos direcionar à evolução. Na morte o prana acumulado deixa o corpo.

Prana Vidya



- ✓ Consciência da energia para equilibrá-la, redirecioná-la, potencializá-la.
- ✓ Swami Niranjananda Saraswati : Yoga é consciência entrando na energia e Tantra é energia entrando na consciência .
- ✓ Consciência da energia pra desobstruir seu fluxo e possibilitar a libertação, a expansão da consciência de maneira a se alcançar o conhecimento superior.
- ✓ Para não sermos simplesmente um animal pensante, precisamos de purificar e lidar com a mente e energia.

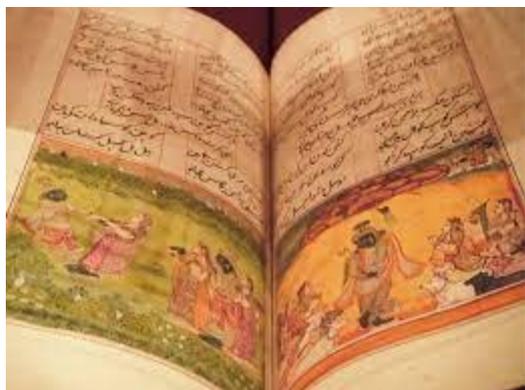


Yoga integral: Descida da supra consciência para transformação energética e psíquica



Dárshanas

Pontos de Vista filosóficos do Hinduísmo



O Hinduísmo é uma tradição filosófica, mística e cultural da Índia que convive com as outras três tradições indianas: o sikhismo, o jainismo e o budismo. A filosofia do hinduísmo é composta de seis pontos de vistas (dárshanas) são eles:

- A escola Pûrva Mîmâsâ (Investigação anterior) que interpreta duas porções dos Hinos Védicos anteriores e os Textos Brâmanas onde desenvolvem e explicam-se a ciência da ação moral dos sacrifícios

rituais. Seu foco é o Dharma, a função da pessoa no universo da qual faz parte, partindo do pressuposto que o homem é ativo por natureza e são estas ações que 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 mais fria que exalta o dever sem tocar muito o coração, como chegou a afirmar o ex-presidente da Índia e acadêmico Radhakrishnan.

- A escola Uttara Mîmâsâ (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 Râmânua que resgatou a tradição Advaita Vedanta

As escolas Mimasa 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 tem 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 parecida com a do Yoga. No período pré-clássico ambas constituíram uma só tradição. Mas com o passar do tempo, a primeira passou a se caracterizar como discernimento e renúncia e a segunda como 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 somente o Samkhya Karirâ de Ishvara Krishna é considerado um Darshana Hindu. Ele prega que a realidade não é única, mas múltipla. 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 Dárshanas 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 está em perpétua mudança, por isto não pode conduzir à felicidade duradoura. O Ser é a fonte da bem-aventurança. O Yoga interage com todos os dárshanas.

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 Universal
- 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 contribuiu 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 transcendentais por trás da mente humana que 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 se alcança o equilíbrio mental e a insensibilidade à dor física e também a 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.

Samkhya

“Em cada coisa, em cada átomo está a presença divina e o homem tem por missão manifestá-la”

(A mãe – Yoga integral – Sri Aurobindo)

O Samkhya, que literalmente significa Enumeração, é fruto de uma tentativa de compreender o universo e a natureza humana através da descrição das categorias da existência, o que no ocidente conhecemos como Ontologia (ciência do Ser). Tem como ponto de partida a insatisfação com a condição humana ordinária e como objetivo, a libertação. Através da investigação dos aspectos superficiais e profundos do nosso ser, o Samkhya busca retomar o foco essencial que requer um desapego com o que é dispensável. Mas um desapego espontâneo que vem de um profundo desejo de libertação, a partir do pressentimento que existe uma realidade maior.

O Samkhya é um dos Dhárshanas (Pontos de vista do hinduísmo). É o pensamento mais influente do contexto hindu, depois do Vedanta, que é baseado nos Upanishads. Um prolongamento desta filosofia que primava pela libertação através do conhecimento do Ser. O Samkhya e o Yoga são considerados primo-irmãos, pois na era pré-clássica constituíam uma única tradição, como podemos constatar em algumas citações do Bhagavad Gita, por exemplo. A doutrina metafísica de ambas as escolas é parecida, porém, com o tempo, enquanto os seguidores do Samkhya priorizaram o discernimento e a renúncia, o yogues focaram-se na prática da renúncia e meditação. Contudo, o samkhya corre o risco de cair na armadilha do intelectualismo e o Yoga arrisca-se em transformar-se numa “simples psicotecnologia da magia”, como salienta George Feuerstein (A Tradição do Yoga. pág.117). O Samkhya é considerado o aspecto teórico da prática yogue, mas ambas as escolas possuem doutrina e métodos próprios, como veremos adiante.

Ao sábio Kapila, atribui-se a autoria do Samkhya Sûtra. Apesar deste sábio ter vivido na era vedica, dizem que este texto foi composto no século 600.a.C e outros mencionam os séculos XIV e XV d.C. (A Tradição do Yoga. p.111)

Já o Samkhya clássico foi composto por volta de 350.d.C, criado por Ishvara Krishna que se contrapõe ao Vedanta e ao Samkhya mencionado no Mahâbhârata , ao propor que a realidade não é única , mas múltipla, ou seja, não existe um Deus, mas vários Si mesmos onipresentes e eternos. Até hoje as escolas filosóficas que estudam a filosofia oriental debatem sobre a questão. Afinal existe um Deus único, ou um Deus que está dentro de nós. Patânjali, nos Yoga sutras, menciona um Deus único, mas vários comentadores o Yoga clássico dão a entender que Patânjali acreditava também na existência de múltiplos si-mesmos que são abarcados pelo Ser Supremo.

Podemos considerar que cada um de nós possuímos a essência do Ser Supremo. Esta essência se desenvolve individualmente, quando o ego, sendo uma forma grosseira e primitiva de evolução, ainda escravizado pelas forças inferiores da natureza, vai se lapidando , ao entrar em contato com a centelha divina, até chegar à consciência plena da unidade.

Assim, o Ego se funde em um Eu maior. Quando descobrimos que o universo está dentro da gente, nós então percebemos que Somos o universo.

Portanto, essa multiplicidade de si mesmos, se funde, em última instância, na unidade. Como explicou Sri Aurobindo, “Essa é a verdade que está por traz da teoria dos múltiplos Purushas da escola Samkhya: Muitas almas essenciais, infinitas, livres e impessoais que refletem os movimentos de uma única energia cósmica.” (Dalal A. S. Uma Psicologia Maior. P. 135).

Desta forma, existem vários si-mesmos que são a expansão da luz universal e primordial, mônadas espirituais que são centelhas do fogo divino (agni). Quando integrados à essência, temos a consciência que somos esta unidade, que somos um Eu cósmico, não mais um Ser aparente, mas um Ser verdadeiro. “Os fatos fundamentais da manifestação do ego no mundo, da divisão aparente e das operações isoladas dos seres que fazem parte da existência cósmica, não negam a Natureza Divina da unidade e do ser indivisível; são os resultados superficiais de uma multiplicidade infinita que é um dos poderes da Unidade infinita”, ressalta Aurobindo.(Uma psicologia Maior op. P. 130)

A caminho desta unidade, vamos encontrar o Eu superior, que é a extensão divina em nós, o espírito de luz universal a que estamos essencialmente vinculados, o verdadeiro mestre cósmico que vai ascender a luz que direcionará o caminho do Yoga profundo, que leva à verdadeira integração.

Outra questão que ainda se debate da teoria Samkhya, é sobre a interação entre a consciência pura (Purusha) e a natureza inconsciente (Prakriti). Os textos mencionam que a proximidade de Purusha e Prakriti gerou o fenômeno da consciência e da existência. Nesta proximidade, o Si mesmo transcendente pode impor seus efeitos sobre os processos contínuos da natureza que continua inconsciente, pois nem tudo que existe tem consciência. A vida em seu sentido profundo, pelo menos dentro dos limites de nossas mentes, têm mais mistérios que respostas. Este mistério, que podemos chamar de sabedoria oculta, move a natureza inconsciente.

Alguns comentadores do Samkhya fazem uma analogia da relação entre Purusha e Prakriti, com o sêmen que dá poderes à mulher para gerar uma vida. A interpretação da tradição tântrica considera Purusha, a consciência e Prakriti, a energia. Um não funciona sem o outro, apesar de serem distintos. A união de energia e consciência é que cria o universo e toda a existência. Diz um ditado hindu que Purusha consegue ver, mas não consegue andar, Prakriti tem pernas, mas não consegue ver.

O Samkhya considera que a criação e desenvolvimento está a cargo da natureza e o Si-mesmo está além desta realidade, sendo um expectador.

A relação do Si mesmo transcendente e a natureza se dá no nível mais alto dos fundamentos da natureza, no aspecto predominante de sattva guna, onde a transparência é como um espelho a refletir a luz do Ser puro. Uma mente sutilizada pode ter mais consciência do Ser verdadeiro. A supra consciência, mesmo sendo superior aos processos da matéria, pode dar a direção, pois tem o poder de ver o que a forma grosseira oculta.

A visão do Samkhya a respeito de Purusha, se refere a seu aspecto totalmente transcendente, impassível e não causal, enquanto o mundo manifesto é dinâmico e mutante

e se desenvolve a partir da substancia primordial (pradhâna) não manifesta. Desta forma, tudo existe a partir do estado latente. Nas transformações da natureza, não existe destruição, mas uma reabsorção ao estado não manifesto. Por exemplo, quando o corpo perece, o espírito que nele habita volta para o estado incorpóreo.

O Ser Puro, no Samkhya, aparece como desprovido de qualquer qualidade ou virtude de qualquer atributo do plano manifesto, ou aparente, uma testemunha totalmente imparcial. “Purusha não sente calor nem frio, não tem fome nem sede, não sente tristeza nem alegria”, diz Tara Michael (O Yoga.Pag.4)

Purusha é um estado de perfeito equilíbrio, além dos domínios das dualidades e instabilidades do plano material. Já para o Vedanta, o Si mesmo é sat chit ananda – Ser, Consciência, Felicidade. E, na visão de Sri Aurobindo, o Si mesmo tem dois aspectos: Um estático, dotado de paz, liberdade e silêncio infinitos e outro dinâmico que sustenta e origina a ação cósmica. Desta forma, o Si mesmo é Um com todas as coisas e ao mesmo tempo está além. Em seu aspecto transcendente, vive no eterno presente e não se abala pelas mudanças do tempo – passado e futuro.

O que se deve levar em consideração, na tentativa de entender os princípios filosóficos do hinduísmo, é que as traduções do sânscrito possuem muitas nuances e são motivos de muitos debates na Índia.

Portanto, a melhor forma de interpretar o Samkhya e toda a filosofia do Yoga, após receber orientações de um professor experiente, é sob a luz de nossa própria consciência, no nível superior da mente (buddhi) , onde a transparência mental nos ajuda a desvendar, através da intuição, os enigmas de nosso verdadeiro Ser e de nossa origem. “E lá descobrimos que esse Si Mesmo que nós somos, não é somente um Atman estático, tênue e vazio, mas um grande espírito dinâmico, ao mesmo tempo individual, universal e transcendente. O Si Mesmo e o Espírito não podem ser expressos pelas generalizações abstratas da mente; todas as descrições inspiradas dos profetas e dos santos não poderão jamais exaurir o seu conteúdo e o seu esplendor” salienta Aurobindo (Uma Psicologia Maior. Pag 124) A ciência do yoga nos permite esta liberdade subjetiva de investigação, pois, o Yoga é a arte de conhecer e ser, é viver a verdade.

Quando o samkhya diz que o Ser puro está além de qualquer atributo do mundo manifesto, quer dizer que não podemos conhecê-lo através da matéria, com os limites de nossa condição mental para a percepção da realidade profunda da vida. Os Upanishads também tinham esta mesma visão.

De acordo com Tara Michael (O Yoga), a filosofia Samkhya diz que tudo existe a partir de uma substância primordial que cria e desenvolve a vida. Os movimentos e renovações constantes da vida, tendem a retornar à origem, como um filho que retorna à casa dos pais. À medida que a consciência do homem se refina, recua-se em relação ao mundo exterior e adquire a faculdade de ser uma testemunha, é capaz de observar a si mesmo, seus impulsos e condicionamentos e não se deixar influenciar por isto.

A força que cria e impulsiona o desenvolvimento da vida, é movida pela luz de Purusha o Ser Transcendente, como os olhos de Deus que tudo observa e tudo testemunha, mas

permanece sereno na sua consciência. Ou seja, permanece impassível em sua realidade suprema. Purusha influencia, mas não participa dos processos da criação que é governada por suas leis (dharma e karma). Como esclarece o Bhagavad gita: (Deus) “Cria continuamente o mundo por meio de sua prakrti, mas essa atividade incessante não o acorrenta: ele nada mais é do que o espectador de sua própria criação” (IX,8-10). O Eu testemunha, conserva sua autonomia e liberdade, não se escraviza pelos desejos porque estes não são eternos como seu espírito.

Traduzindo para nossas vidas comuns, poderíamos dizer: Com a consciência divina, podemos agir no mundo através do nosso corpo, órgãos das ações e sentidos, sem nos escravizarmos a eles. Sintonizados com o dharma cósmico, o bem maior, estamos libertos do karma negativo que provêm da ignorância da nossa verdade espiritual.

O princípio inteligente provoca na matéria uma força evolutiva e ela desenvolve por si. No Samkhya, o mapa do eu finito é como o mapa do universo, um psico-cosmograma. Como o sol que mesmo distante e independente, emana sua luz que toca toda vida, dando condições para seu desenvolvimento. O Eu divino é como um sol interior que desperta a consciência superior, transformando a personalidade num Eu cósmico. Mas este sol não entra em portas fechadas, onde predomina a ausência de luz, a falta de clareza, confusão, dúvidas. É por isto que a personalidade desconectada com sua origem, cria seu próprio trajeto do sofrimento, pois está fora de sintonia com as forças positivas, mergulhada em suas próprias ilusões, onde o orgulho se traduz como força, quando na verdade é a enfraquecimento do espírito, quando a ausência de simplicidade cria labirintos e prolonga o caminho de volta ao lar espiritual.

O Samkhya fala que temos uma mente superior (budhi) que guarda a semente da sabedoria cósmica, da consciência integrada e unificada com a realidade absoluta, mas no processo de individualização, o Ser cósmico perde noção da unidade, se separa desta realidade maior, passando a se identificar com o mundo que conhece através dos sentidos e a agir neste mundo através dos órgãos das ações (ex: mãos, pés, fala), com base na falsa percepção gerada pela realidade aparente. O Objetivo desta filosofia é o discernimento entre os aspectos superficiais e transitórios da personalidade e o verdadeiro Ser Transcendente. É a libertação da consciência presa aos cárceres dos sentidos e dos grilhões do corpo e da matéria densa.

Mahat (o grande) a grande massa energética de Prakrti dá origem a massa unitária de Ahankara (ego) que bifurca-se em duas direções: fenômenos subjetivos (sensíveis e psicomentais) e fenômenos objetivos. Portanto, Ahankara criou um duplo universo-interior e exterior. (Mircea Eliade. Histórias das crenças e idéias religiosas. Pág. 69)

O que diferencia os seres desta matriz comum são os três gunas, princípios que constituem a natureza. São eles: Tamas, rajas e sattva, respectivamente, inércia, movimento, luz – ou - matéria, energia e inteligência, e que formam o nosso corpo e a vida.

Somos uma essência divina que habita um corpo carregado de instintos. Temos mais consciência de sermos um corpo, do que essência. Por esta identificação, podemos ser tão ferozes quanto os animais. Num momento de reflexão, a epopéia Mahabharata, na hora em que o sábio Bishna está próximo de desencarnar, um dos pandavas pergunta: - Porque somos tão selvagens? E ele responde: - fazemos parte disto. Mas a consciência (Purusha)

nos impulsiona a não permanecermos inertes nesta situação de vida e nos convida a seguir uma trajetória evolutiva.

Para sobreviver neste mundo, precisamos de várias defesas, impulsionada pelos instintos grosseiros. Mas é a sobrevida do orgulho, do ódio, da ambição que arma o ego humano dos instrumentos da ignorância, gerando a desarmonia e impedindo que a luz da sabedoria possa nos trazer paz interior.

Só que nossa mente pode sair da inércia e da instabilidade (tamas e rajas) e alcançar os planos luminosos, sutis que dão equilíbrio à matéria e à energia (sattva). Planos sublimes onde reinam a paz, o amor e a sabedoria que é a essência do universo e para onde o plano evolutivo nos leva.

Como bem explica Tara Michael, a semente e o fruto são um só. Mas quanto vamos nos absorver no estado de semente, surge a diferenciação da forma. No estado de meditação yogue e no exercício do discernimento do Samkhya, nos absorvemos no estado semente o que é um importante fator para o desapego com a aparência e desidentificação com a realidade manifesta.

É a semente que nos relembra dos princípios e valores essenciais, que nos reporta a nossa origem e verdadeira natureza. Toda a prática do Yoga e todo o processo de investigação do Samkhya são pautados neste princípio, a fim de fazer com que o corpo e os sentidos se tornem instrumentos do Eu e não o contrário. A filosofia Samkhya prega a desvinculação de tudo que for dispensável, pois o preenchimento das nossas necessidades sensoriais, muitas delas criadas, nos distraem do foco essencial. O desapego incentivado pelo Samkhya nasce de uma ardente sede de libertação, oriunda da intuição que existe uma realidade maior.

“Segundo a experiência do Yoga, o Si mesmo ou o Ser é essencialmente uno com a Divindade, ou é pelo menos uma parte da Divindade e tem todas as potencialidades divinas. Mas na manifestação, ele assume dois aspectos: Purusha e Prakrti, o Ser consciente e a Natureza. Aqui, a Divindade está velada na Natureza e o ser individual é sujeito à natureza que age como Prakriti inferior, a força da ignorância, Avidya.

O Purusha em si mesmo é divino; mas, está exteriorizado na ignorância da natureza, é o ser individual aparente, imperfeito, seguindo a imperfeição dela. Assim, a alma ou essência psíquica, que é o Purusha, na medida em que entra na evolução e lhe dá apoio, contém em si todas as potencialidades divinas; mas o ser psíquico individual que ele cria e constitui o seu representante assume as imperfeições da Natureza e evolui dentro dela até recuperar sua plena essência psíquica e unir-se com o Si mesmo superior, do qual a alma é projeção individual da evolução.”, orienta Sri Aurobindo. (Uma psicologia maior. Pág. 111)

Deus criou o mundo e os seres, deixando sua semente em cada um, de forma que desenvolvessem por si próprios, a partir do impulso divino que cuida da evolução através de suas leis: justiça, amor, sabedoria, ação reação etc. Portanto, cada um responde por si e cada um é responsável pela sua própria evolução, mas conta com a ajuda de uma força superior. O karma negativo, que traz sofrimento, surge a partir da desconexão com o dharma cósmico. Portanto, o sentido da criação é estar a serviço do espírito maior, ser um instrumento e estar em harmonia com os propósitos divinos.

Temos aí uma visão divina diferente da perspectiva de algumas religiões que passam a ideia de um Deus que está vigiando e castigando seus filhos. Um Deus que pune e produz milagres. Quando sofremos culpamos a Deus. Quando estamos felizes agradecemos a Deus.

O diferencial da filosofia hindu é de nos despertar para a responsabilidade de nossos atos, que nós somos a causa de nossa infelicidade ou felicidade e, acima de tudo, podemos contar com uma força superior a nós mesmos para nos transformar, libertar e evoluir.

E neste processo evolutivo, retornamos à origem, onde todo o dualismo inicial, entre matéria e espírito, que vemos no Yoga clássico e no Samkhya, desaparece e a unidade torna-se a nossa realidade última.

Como dissemos no início desta exposição, o Samkhya e o Yoga são filosofias bem próximas com objetivos comuns. Mas digamos que o Samkhya foi por um caminho mais racional para buscar a libertação e o Yoga foi pela prática da meditação. Outras diferenças, de acordo com Feuerstein, destas duas escolas são:

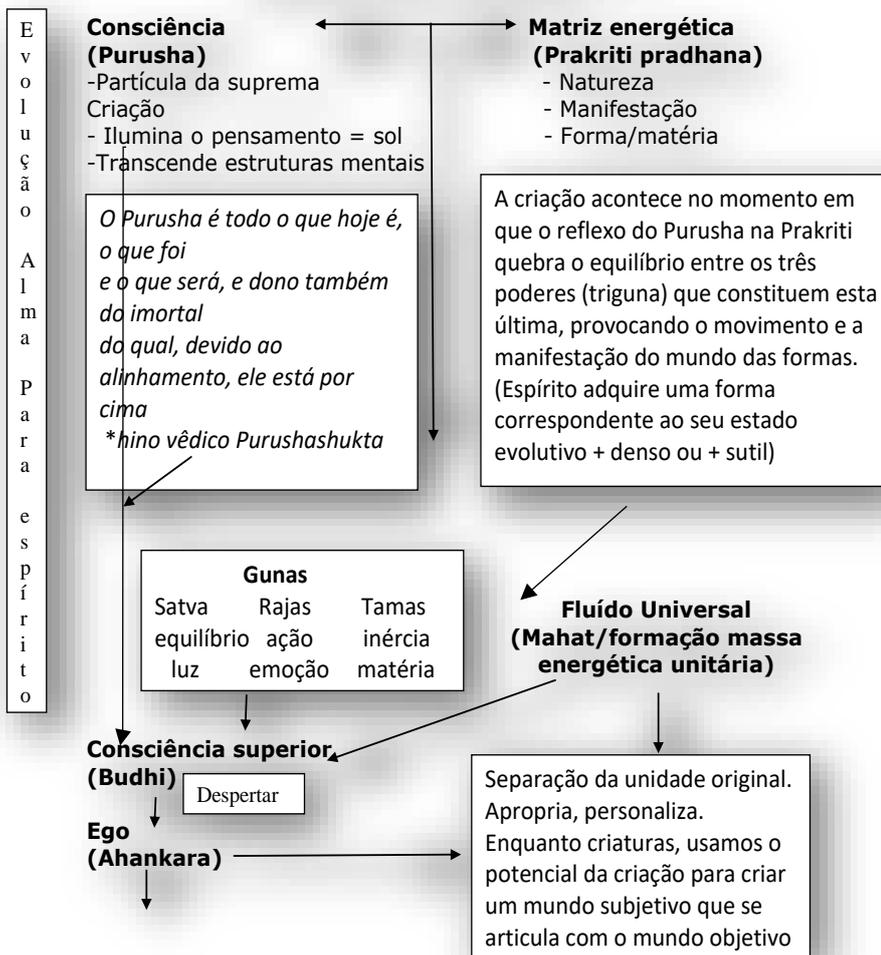
Metodológica: Enquanto o Samkhya aplica o discernimento racional para distinguir o Eu do Não Eu, o yoga almeja o samadhi que vai além do racional até as profundezas da mente, nas impressões subliminares, onde se encontram as raízes da identificação ilusória

Teológico: O samkhya clássico nega a existência de um Deus soberano e faz a apologia aos múltiplos si-mesmos. Já o Yoga clássico menciona o si mesmo especial, o mestre dos mestres, que seria Deus.

Ontológica: O samkhya clássico propõe as categorias da existência, distinto do Yoga que compreende a consciência (citta) como budhi, ahankâra a manas (respectivamente: Sabedoria, ego, intelecto).

Temonológica: Os vocabulários de ambas as escolas são independentes.

CATEGORIAS DA EXISTÊNCIA
Realidade última - Suprema criação
(Brahman, Sat-Chit-Ananda)



↓
Manas (intelecto inferior, sensorial)

↓
Órgãos sensoriais e motores

↓
Jñánendriyas

- ouvido
- pele
- olhos
- língua
- nariz

karmendriyas

- mãos
- pés
- boca
- órgãos reprodutores
- órgãos excretores

↓
Tanmâtras

Elementos sutis
Sentidos

- Audição
- Tato
- Visão
- Paladar
- Faro

Bhûtas

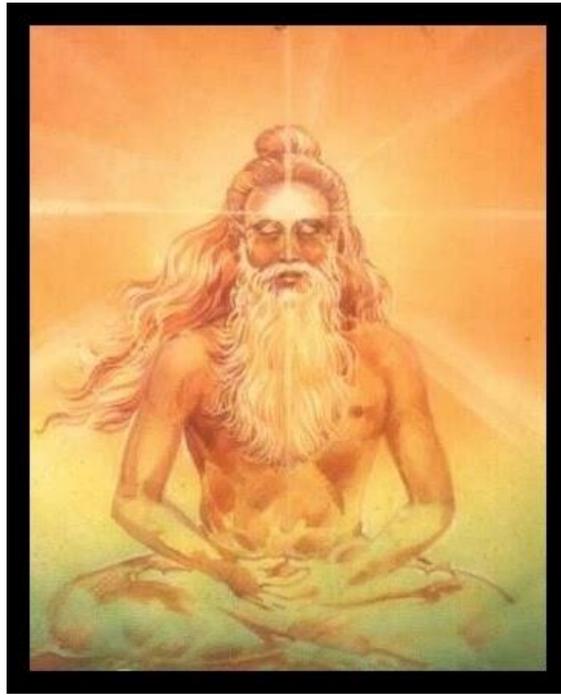
Elementos Grosseiros

- Éter
- Ar
- Fogo
- Água
- Terra

P/cada sentido grosseiro existe um sutil: clariaudiência, clarividência etc.

As coisas podem ser, ouvidas, tocadas, cheiradas, saboreadas. Estas sensações são armazenadas em nossa memória, junto com suas impressões (prazer ou dor). Passamos a nos identificar com nosso campo de ação/reação e sensações e com isto, esquecemos da nossa natureza transcendente. Confundimos a atração do desejo por sensações, com nossas aspirações mais profundas Ex: sexo e amor. Objetivo do samkhya e yoga : libertar o sofrimento psíquico/fisiológico, lembrando quem somos.

Yoga Sutras



Capitulo 1- Samadhi Pada

A estrutura da mente

Vimos a filosofia samkhya, agora vamos estudar o yoga clássico de Patânjali. O Samkhya e o Yoga, que formavam uma só tradição, antes de sua sistematização clássica, já davam sinais de independência uma da outra, como mostra a composição final do Mahabharata: O método dos yogues é a percepção, ao passo que para os sâmkhyas é a tradição” (12.289-7). Ou seja, para o Yoga a experiência revela a verdade em si mesma.

As duas escolas têm muitos pontos em comum, com algumas diferenciações práticas e teóricas. A classificação das categorias da existência do yoga é semelhante ao samkhya, com apenas algumas mudanças de vocabulário, por exemplo: O princípio de individualização – ahankara no samkhya, é asmitâ no yoga.

Recapitulando, a mente Samkhya, é discriminada da seguinte forma:

* Purusha - Ser puro, Consciência transcendente e espiritual, o Eu superior

* Prakriti - o princípio de manifestação material

*Buddhi - Inconsciente, memória, consciência cósmica, mente superior

*Ahankâra - (O que faz o eu), ego, sentido interno, princípio de individuação, onde surge a diferenciação entre sujeito e objeto, onde surgem os sentidos.

*Manas - mente inferior onde se organizam as informações que nos são apresentadas pelos cinco sentidos (indryas) e também de onde partem os comandos das faculdades de ação(karmendryas): Fala, locomoção, capacidade de pegar com as mãos, reprodução e excreção.

Como a evolução do cérebro de um bebê quando nasce: Primeiro ele percebe manchas, vultos. Com o tempo, consegue diferenciar as formas e organizar as informações que chegam pelos sentidos e que são registradas na memória. O que vai tornar a experiência da vida, única, é a individualidade, o sentido interno. Até aí a psicologia explica, mas não alcança a dimensão transcendente da natureza da mente: a consciência pura e espiritual. O lugar onde alcançamos a libertação, o reconhecimento da verdadeira identidade do Ser.

No ápice da hierarquia da existência está o Si Mesmo transcendente que é a consciência pura(cit). A metafísica do yoga de Pantanjali distingue a consciência pura da consciência ordinária que é turbulenta e confusa, como já estudamos, se parece um macaco bêbado. Devido a esta diferenciação do Ser espiritual, sutil e do Ser material, denso, o Yoga clássico é considerado dualista.

Em função desta metafísica dualista, o Rei Bhoga, séc.XI d.C, que escreveu um comentário sobre o Yoga-Sûtra, define o Yoga como viyoga, ou separação, pois somente com o distanciamento do mundo podemos alcançar o discernimento e a consciência do Si mesmo

A evolução se dá quando a natureza inconsciente se aproxima da consciência pura do ser transcendente. Este vínculo acontece onde predomina o nível mais alto das propriedades da natureza- sattva, pois sua transparência reflete a luminosidade intrínseca do Ser puro.

Os comentaristas do yoga clássico dão a entender que Patanjali acreditava na existência de vários si mesmos, mas que também concebia a existência de um único Ser que abarca os outros. Como se o Ser Supremo espalhasse pelo universo várias partículas de luz que é a essência espiritual, a presença divina em cada um de nós. Quando olhamos para o universo contemplamos a infinitude divina e podemos ver nosso próprio ser refletido nela.

De acordo com os Upanishads, a essência do universo ou de Deus é a mesma essência do âmago de cada Um. “Brahman é Atman e Atman é Brahman”. O Absoluto é a essência do homem e a essência é o Absoluto. O yoga clássico não fala especificamente da experiência mística provocada pela união com o absoluto, mas de um despertar da consciência do Ser

transcendente.

Diz um ditado hindu: “Purusha é aquilo que não poderia se ver, mas pelo qual todas as coisas são vistas. Aquilo que o pensamento não poderia pensar, mas graças ao qual o pensamento pensa.”. Em outras palavras, o sábio Yājñavalkya no Bihad-Aranyaka-Upanishad (3.4.2) declara: Não podes ver o vedor da visão. Não podes ouvir o Ouvidor da audição. Não podes pensar o Pensador do pensamento. Não podes compreender o Compreendedor da compreensão. Ele é o teu si mesmo, que está em tudo.

Concluindo, não podemos conceber o si mesmo com a limitação do mundo dos sentidos, pois é uma energia transcendente, sutil que requer uma expansão da percepção. Patanjali sistematizou o método do Yoga para se alcançar o Si Mesmo através da superação dos limites da mente comum.

Neste sentido, o verdadeiro auto-conhecimento é o reconhecimento do Ser puro que habita o âmago de cada um e a identificação com a realidade transcendente. O caminho para se atingir a realização do Ser é a concentração meditativa no Si Mesmo que leva a revelação sobre a sua verdadeira natureza e conseqüentemente a desidentificação com o não Ser.

Mas para isto, é preciso vencer os ativadores subliminares (sanskâras) que geram os impulsos inconscientes, conhecidos também como depósitos kármicos, ou fios do destino, nossas tendências.

As atividades da mente condicionada são mantidas pelos sanskâras, que agem como forças ocultas por trás de nossa vida consciente, gerando pensamentos condicionados que desviam a atenção do Si Mesmo. Desta forma, as impressões do ego reforçam a ilusão e o apego ao mundo da forma, enquanto a experiência transcendente reforça a consciência espiritual.

Temos nesta psicologia do yoga, um dos registros mais antigos do conceito do inconsciente. Porém, o Yoga vai além dos objetivos da psicanálise e oferece recursos para se superar as marcas do inconsciente. O Yoga nos ajuda a purificar e reformar as conexões cerebrais negativas que criam uma estrutura viciada de pensamentos, de reações emocionais e comportamentais.

Os Yoga-sutras ressaltam a importância de se atingir um estado de consciência em que as impressões sejam extinguidas para que a mente se renove e se desvincule do círculo vicioso do passado, cuja identidade era separada do Si Mesmo.

Lembrando do conhecimento do Ser, segundo o Samkhya, todo processo de formação do ser humano é desencadeado pela proximidade do Ser puro e espiritual com o princípio da matéria e fundamentos da natureza.

A existência surgiu de uma matriz energética primordial que se desenvolveu a partir de constantes transformações que levam à reabsorção em sua origem. Desta forma, não existe fim, não existe morte. Os grandes sábios do planeta souberam bem disto, a exemplo de Jesus, Sócrates, Krishna e Buda.

No Bhagavad-Gîtâ, Krishna afirma que “ninguém pode causar a destruição do que é imutável”. Ou seja, o espírito é imortal, mas está em constante evolução, pois o fundamento da natureza é indestrutível, mas modificável. Temos um corpo associado a um espírito imortal. Quando o corpo perece, o espírito volta a se reabsorver em formas mais simples e sutis até que a natureza seja transcendida. Isto é claro, leva muitas vidas e muito empenho pessoal para se retornar ao elo primordial. Mas o universo ajuda a quem possui o firme propósito de seguir a jornada evolutiva e esteja disposto a se renovar internamente.

Estando no ápice da hierarquia da existência, o Si mesmo transcende os próprios fundamentos da natureza.

Lembrando que os fundamentos da natureza em que as essências espirituais se associam para formar a estrutura humana são os três gunas:

Tamas - o princípio da densidade, da matéria, da solidez

Rajas - o princípio da energia, movimento

Sattva - o princípio luminoso, sutil e inteligente

Tudo que está dentro e fora de nós é o resultado do equilíbrio destes três fundamentos. Podemos explicá-los sob a luz da física quântica, a partir da seguinte premissa: existe um princípio inteligente que dá o equilíbrio entre matéria e energia. De acordo com a ciência moderna, também podemos associar os gunas com os diferentes aspectos do movimento, segundo (TAIMI- Ciência do Yoga pag.144)

“A vibração que envolve o movimento rítmico de partículas, mobilidade, que envolve movimento irregular de partículas com transferência de energia e inércia que envolve a posição relativa das partículas. Equivalem ao movimento ondulatório(prakâsa), ação(kriyâ) e estabilidade(sthiti).

Os movimentos destas partículas determinam o fenômeno. A propriedade do átomo obedece a velocidade dos elétrons que giram entorno do núcleo do átomo composto de prótons e nêutrons. “Em vista da equivalência e da interconvertibilidade entre massa e energia, é provável que se descubra finalmente que o núcleo do átomo é também uma expressão de energia e que a base definitiva do universo físico manifestado nada mais é senão movimento ou energia. No dia em que isto for provado, conclusivamente, o materialismo do tipo ortodoxo será enterrado para sempre, e a filosofia do yoga, completamente justificada.”

Patânjali no sutra II-18 explica: Prakâsa-kriya-shiti-sî lam bhûtendryâtmakam bhogâpavargâtham drsyam “O visto (lado objetivo da manifestação) consiste de elementos e órgãos dos sentidos; tem por natureza a inteligência, a atividade e a estabilidade e tem por propósito proporcionar ao ser a experiência da liberação.”

A natureza (prakrti) tem dois lados: O objetivo (o que é visto) e o subjetivo (o que vê). O mundo é constituído de elementos e propriedades que podem ser percebidas pelos órgãos dos sentidos. Quando Patânjali fala que estes veículos tem o propósito de proporcionar ao ser, a experiência da liberação, quer dizer que a vida material é uma escola para o aprimoramento do espírito. Estamos aqui para aprender a usar a sabedoria para saber lidar com as forças materiais e vencer a condição humana.

Para se entender a investigação do yoga a cerca da natureza humana, é preciso compreender a atuação dos gunas, como forças da natureza que influenciam o comportamento humano e aprisionam a consciência.

Sri Aurobindo explica que os gunas influenciam nosso caráter, por isto a alma se liberta quando pode controlar e equilibrá-los, usando a sabedoria para administrar as forças ativas e passivas, ação e inércia.

Como os princípios constitutivos atuam na mente?

Na psicologia do Yoga Integral concebida por Sri Aurobindo, o ser humano possui: O Ser físico onde predomina tamas, o ser vital onde predomina rajas, o ser mental onde predomina satva.

Quando o ser mental não é subjulgado por rajas ou tamas pode desenvolver a consciência do ser psíquico, interior que contém a centelha divina e a partir dela alcançar à supra consciência da Suprema Criação.

A CARRUAGEM – Partindo da premissa dos planos do ser e da consciência, e adaptando uma parábola de Sri Ramakrishna (o mestre espiritual indiano do século XIX) sobre a jornada que é cada ser e cada vida, Sri Aurobindo faz a seguinte correspondência que norteia atividades vivencias e na área da educação:

A CARRUAGEM – O CORPO

Tem de ser sólido, bem estruturado e respeitado, mantido com todo o zelo; mas depende, para mover-se, da força vital dos

CAVALOS – O SER VITAL

A energia, a dinâmica da vida, emoções, sentimentos; poderosa e bela, como os cavalos, depende da condução esclarecida, racional, do

COCHEIRO – O SER MENTAL

Instrumental a ser enriquecido e ampliado, para cuidar bem da “carruagem” e dos “cavalos”, e traçar rotas para a viagem rápida, segura e proveitosa do

PASSAGEIRO – O SER PSÍQUICO/ESPIRITUAL

Inicialmente e por longo tempo um incógnito, viajando atrás de véus/cortinas, recolhido e aparentemente inativo, a presença do passageiro é a razão de ser deste conjunto e da viagem. Dele irradia, de forma silenciosa, o impulso, o estímulo, o comando, a sustentação nas adversidades que tornam possível esta árdua jornada por entre dias e noites, planícies e vales e montes e jardins e desertos que é a vida

Quando a mente está impregnada de densidade (tamas) tende à confusão, à falta de inteligência, idéias mecânicas, incapacidade, insegurança, preguiça, falta de moral, baixa afetividade e também à depressão, debilidade e ao apego, pois se subordina facilmente aos objetos externos.

Como orienta Aurobindo, Tamas é predominante no ser físico e se caracteriza pela inércia da força e do conhecimento, ocasionando inação, apatia, condicionamentos e automatismos.

Quando a mente é impregnada de energia (rajas) tende ao poder, a passionalidade, à força, à arrogância, ao orgulho e também ao apego, em função da possessão. É o governante, o guerreiro, o homem de ação. De acordo com Aurobindo, Rajas é que determina nossa natureza ativa, nossa vitalidade, movida pelos desejos.

Se Rajas não é equilibrado por Sattva, a pessoa volta-se para o egoísmo, agressividade, preconceito, obstinação ao erro, ambição, luxúria, ódio, fanatismo.

Quando a mente é impregnada de (sattva), recebe a influência de uma força mais elevada da natureza, alcança a lucidez de uma mente aberta e imparcial. São as mentes dos filósofos, santos e sábios. Sattva representa o uso da razão, ética, estética, leveza, auto-controle, calma, amor, compaixão, equilíbrio.

Na maioria dos homens os três gunas se misturam e geram personalidades variadas que sofrem alterações a partir da predominância de um dos princípios constitutivos. Assim tamas produz a identificação com a matéria e a sujeição aos seus mecanismos. Rajas, influenciado por tamas, produz o egocentrismo, a ambição e por sattva a abertura para a consciência espiritual.

É sattva que dá o equilíbrio a tamas e rajas. Na meditação, o princípio de sabedoria pode harmonizar as atividades orgânicas e psíquicas, como também nos ajuda a desvincular dos limites da densidade e das ansiedades, geradas pelos desejos. A mente se acalma e vai se

libertando da influência do mundo externo que está em constante movimento. Assim, a mente purificada permite que as qualidades sattvicas se aflorem e o si mesmo seja vislumbrado. Neste momento, o estado mental torna-se luminoso e, na claridade, podemos perceber a diferenciação entre a mente inferior e a mente superior. E nesta última, contemplar o Ser puro.

Portanto, a interiorização da consciência proporciona a libertação da influência dos gunas e nos permite lidar com estas forças para se alcançar a perfeição espiritual. Rajas pode ajudar na superação de tamas, a ação que vence a inércia, a energia que mobiliza a densidade. Sattva supera a impetuosidade de rajas. Mas nem sempre isto acontece, pois nossos desejos podem se subjugar às necessidades do corpo e a mente se tornar escrava dos desejos e entrar num circuito ansioso.

Segundo Aurobindo, uma força de bem aventurança e conhecimento superior à mente podem remodelar as forças da natureza de acordo com a imagem divina: “Os três Gunas purificam-se e transformam-se nos seus homólogos divinos: sattva torna-se jyoti, a autêntica luz espiritual; rajas torna-se tapas, a disciplina, a força divina: intensa e tranquila; tamas torna-se shama, a quietude, o repouso e a paz divinas.” (Dalal. Uma Psicologia Maio.Pag120)

A meditação é uma prática que pode auxiliar na libertação dos gunas ao promover a interiorização da consciência. O processo assemelha-se a imagem de um lago, cuja superfície está submetida às ações do vento e da chuva, seja como brisa ou como tempestade.

Nas palavras de Heinrich Zimmer (ZIMMER HEINRICH - Filosofias da Índia. Pág.203) “Por si mesma, (a superfície), jamais ficaria parada como um espelho perfeito e cristalino, em seu “estado próprio”, refletindo tranquilamente o homem interior porque, para que isto aconteça, será necessário deter as impressões sensórias vindas do exterior (que são como águas afluentes, turbulentas e perturbadoras da substância translúcida), bem como impulsos internos: recordações, pressões emocionais e as incitações da imaginação (que são como fontes internas). Contudo, o Yoga aquieta a mente; e, no momento que esta quietude é consumada, o homem interior, a mônada vital, revela-se, como uma jóia no fundo de um manso lago.”

Em síntese, a eterna essência divina está oculta em todas as metamorfoses da vida. O Yoga, através da meditação busca o encontro com esta essência, a partir da introspecção silenciosa. “Nesta viagem rumo a si mesmo, nos é inevitável cruzar o oceano da realidade condicionada. Essa passagem não ocorre no comum espaço-tempo, mas numa subida vertical, por assim dizer, através do abismo deste nosso universo multinível. A ontologia do Yoga clássico nos dá um esboço da geografia psico-cósmica que os yogins certamente vão encontrar na sua peregrinação rumo ao Si Mesmo”. (FEUERESTEIN GEORG – A Tradição do Yoga.pag.30)



OS CINCO INVÓLOCROS

De acordo com as tradições que precederam o Yoga, nós possuímos cinco invólucros ou corpos (panka-kosha) são eles:

1- Anna-maya-kosha ou invólucro feito de alimentos, o corpo físico

2- Prâna-maya-kosha ou invólucro feito de força vital, o corpo etérico

3- Mano-maya-kosha ou invólucro feito de mente

4- Vijnāna-maya-kosha ou invólucro feito de conhecimento

5-Ānanda-maya-kosha ou invólucro da bem-aventurança, a dimensão da mente onde o ser comunga com o absoluto. Mergulha na energia divina.

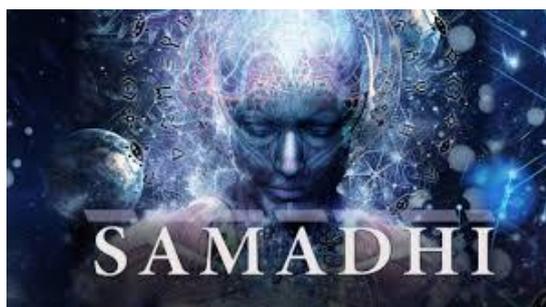
**A meditação objetiva alcançar quinto estágio para vivenciar a transcendência*

YOGA SUTRAS



Os Yoga Sutras possuem 195 aforismos ou sutras que são frases curtas, cheias de significados e detalhes. Era o método utilizado pelos mestres para que os discípulos pudessem guardar na memória os antigos ensinamentos. Neste tratado, Patanjali sistematiza os fios do conhecimento que relembra toda a tradição do Yoga que já existia. Foi a primeira exposição sistemática do Yoga. Patanjali codificou os antigos ensinamentos de um conhecimento que era transmitido oralmente, no decorrer dos séculos, após a era védica. Sobre este codificador do Yoga, não se sabe muita coisa. A Índia conheceu vários Patânjalis, filósofos, médicos e gramáticos. O que pode se supor sobre este autor, é que era um Yogue avançado, dado a forma em que foi condensado os vastos ensinamentos da tradição que deu origem ao Yoga como escola. As datas em que supostamente os Yoga-sutras foram escritos, também são incertas. Alguns teóricos apostam que os aforismos do Yoga foram difundidos entre os séculos II a .C e IV d.C, porém, outros estudiosos consideram precisamente o séc. II d.C. O que se sabe é que foi fruto de um período de efervecência filosófica na Índia, na qual o budismo teve muita influência. Por isto, podemos encontrar muitos paralelos entre os Yoga-Sutras e a filosofia budista. No entanto, somente os Yoga-sutras é considerado um dārshana (ponto de vista) oficial do hinduísmo, pois o Budismo rompeu com a tradição védica, na qual todas as escolas filosóficas hindus se baseiam.

Os 195 sutras são divididos em quatro capítulos: Samādhi-Pada (sobre a iluminação); Sâdhana-pada (sobre a prática); Vibhûti-pâda (sobre os poderes); kaivalya pada (sobre a libertação). Estudando o texto inteiro, podemos constatar uma uniformidade que não se encaixa totalmente nesta divisão por capítulos. Os estudos do Yoga que são mais divulgados fazem um filtro dos 195 sutras, procurando extrair os mais importantes para a vivência e compreensão do Yoga. Desta forma, o primeiro e segundo capítulos são os mais estudados. No Samādhi pada vamos encontrar as investigações sobre a natureza da mente e os mecanismos de sua transcendência, onde Patanjali faz uma abordagem geral do objetivo do Yoga que é o despertar da consciência superior e no Sâdhana Pada nos ensina os procedimentos práticos para se alcançar esta meta.



**No silêncio das estrelas
ressoa a música das esferas
numa orquestra inacessível à multidão.
Nas reticências e entrelinhas
está a eloquência do poeta que canta em solidão!
E o que não pode ser dito fica escrito
e sem explicação.
E o contrário também faz sentido
e fica definido que tudo tem sua razão!
Então tudo se esvanece...então tudo se esclarece...
num aceno da inspiração!
E o poeta fala...
e o poeta cala...
o que não tem definição!
E o poeta insiste
e depois desiste
de encontrar compreensão!
Então tudo silencia e a própria poesia
fica sem tradução!
Mas a mensagem foi passada
e somente nas almas preparadas
fruem a iluminação!**

Bernardo Maciel

“O mestre yogue ensina para seu discípulo a prática de yoga para obter-se o conhecimento da realidade:

Não há prisão maior do que maia ilusão, não há inimigo pior que o egoísmo e não há poder maior que a disciplina do yoga. Assim como devemos primeiro aprender o alfabeto para ler os textos sagrados, também devemos dominar gradativamente as técnicas do yoga para se obter o conhecimento da realidade. O nosso corpo é como uma vasilha de barro crua que desintegra ao ser colocada na água. Por isto, devemos nos submeter ao fogo do yoga para nos fortalecer e nos purificar. “Gheranda Samhita



SAMADHI PADA SOBRE A ILUMINAÇÃO

Atha Yogânusâsanam

1. Agora se explica o yoga.

(Eis os postulados mais elevados do yoga Carlos Eduardo G. Barbosa)*

O método para expor o assunto aqui está na forma de sutras (fios) onde Patânjali nos conduzirá por um fio de pensamento que busca a sabedoria e a transcendência da mente. Os sutras possuem uma continuidade de idéias sobre aspectos essenciais sobre um tema. O tema aqui é o Yoga, condensado em 195 sutras que eram memorizados pelo estudante da época. Estudante este, familiarizado com o sentido profundo de cada palavra, o que não acontece com o estudante moderno que toma conhecimento pela primeira vez do legado de sabedoria da tradição, exposto de maneira simples com entendimento complexo. Para compreender os seguintes ensinamentos, o aluno terá que fazer um esforço de compreensão, no qual será preciso uma abertura da mente para que os sentidos das palavras sejam assimilados em sua profundidade. O intelecto sozinho pode se confundir com as entrelinhas das orientações. Mas, com a ajuda de budhi (luz da sabedoria) da mente superior, podemos compreender e apreciar as verdades básicas, na medida em que vamos desenvolvendo a experiência destas verdades na prática do Yoga.

Yogas citta-vrtti-nirodhah

2. Yoga é a contenção(nirodhah) das flutuações mentais(citta)

*(yoga é o recolhimento dos meios de expressão da mente. *CEGB)*

O Yoga é um processo que unifica a consciência individual com a universal. Citta é a consciência que usa a mente como instrumento. Vrtti são os movimentos da mente, os pensamentos, como se fossem desdobramentos da consciência. Este sutra quer dizer que para se atingir a unificação com a consciência superior, o Yoga usa a técnica de contenção ou recolhimento (nirodhah) das ondas difusas da mente que geram confusão. O objetivo é unificar a mente, criar um foco para dar uma direção positiva.

A mente é afetada pela matéria, mas pode ir além e encontrar a luz da sabedoria universal. Ao estar ausente a palavra “sarva”, ou “tudo”, no sutra (quer dizer, não se faz referência a supressão de todas as movimentações da mente), significa que a palavra “yoga” pretende incluir também a concentração com pensamentos. A mente conta com três funções: Prakhya, pravritti e sthiti (identificação, pensamento e concentração). Quando a mente descansa em si mesma, segue até aquela forma de contemplação que se conhece como dharmameghadhyaana (mente limpa, sem as nuvens que obscurecem a mente). Segundo os yogues, esta forma de contemplação é a sabedoria mais elevada. Portanto o Yoga, sendo a suspensão das flutuações da mente, pode ser dois tipos: Com reflexão e sem reflexão.

Segundo o yoga Bhasya de Vyasa(1.1) existe cinco estados da mente: Kshipta(instável, mutante, flutuante); Mudha (confusa); Vikshipta (ocasionalmente concentrada); Ekâgrata (recolhida em um só ponto) e Niruddha(completamente dominada). Na, meditação desenvolvemos os dois últimos estados.

Uma interpretação bem apropriada para este sutra é que o Yoga é uma maneira de desidentificarmos com a mente condicionada através da auto-observação.

“Chitta designa todo um psiquismo, todo um complexo mente-personalidade, que se constitui veículo da consciência e pode ser entendido como o próprio princípio consciente: mente, ademais, é a tradução de um outro termo sânscrito (manas).

Chitta, neste contexto, é composto de três partes, a saber: ahamkâra (ego), buddhi (inteligência) e manas (mente) o que, convenhamos, é muito mais abrangente do que o conceito espelhado pela simples palavra mente para os ocidentais modernos. Além disso, o vocábulo chitta provém da raiz chit, que também significa "ver, observar, perceber". Logo, é mais facilmente associável à idéia de consciência. É o caso dos atributos do átma: sat, chit, ananda – existência, consciência, bem-aventurança. (Análise dos primeiros versículos dos Yoga Sutras. Site Uniyoga)



“Citta nos dá todas as características que diferenciam nossa existência daquela de um simples animal, entre as quais merece destaque no hinduísmo a nossa capacidade de sentir ânanda - uma espécie de felicidade espiritual.”

Citta, além de ser a origem e sustentáculo de nossa vida mental consciente, é também descrito como um observador silencioso das ocorrências do mundo. Não um mero observador, mas também um canal pelo qual grandes forças espirituais se encontram com as formas materiais inertes, iniciando uma luta entre naturezas opostas. Uma luta da qual resulta a vida, tal como a conhecemos. Essas forças são justamente as vrttis. Citta jamais se apresenta diretamente no mundo, senão por meio das vrttis (ondas, vórtices).

Citta projeta no mundo seus desdobramentos, as vrttis, e com elas dá origem à nossa existência individual e consciente. As vrttis, porém, animadas pela força projetiva que as originou, continuam a se dividir e espalhar pelo mundo com uma necessidade crescente de se associar aos objetos diferenciados que encontram. Daí se originam os desejos, que por uma deformação de orientação, afastam as vrttis de sua origem, em lugar de facilitar sua reintegração com citta.

A prática do Yoga (um esforço de atrelamento ou integração) tem por objetivo justamente a reintegração das vrttis, ou seja, o seu recolhimento [nirodha] novamente em citta. Este é o significado literal da segunda frase dos Sutas de Patañjali.”

Carlos Eduardo G. Barbosa- Yoga Sutas de Patânjali. São Paulo. Abril. 1999 (Centro Flor de Lótus)

- Purusha é aquilo que não poderia se ver, mas pelo qual todas as coisas são vistas. Aquilo que o pensamento não poderia pensar, mas graças ao qual o pensamento pensa

Auto-conhecimento do yoga transcende a noção do ego. Assim como o budismo, busca reconhecer o ser tal como ele é e ver as coisas tal como elas são.

Ápice da hierarquia: Consciência testemunha

Para alcançar este si mesmo é necessário o pratyahara, onde se recolhe os sentidos da percepção externa para se desdobrar a percepção. Separa para se unificar com os aspectos mais sutis e imateriais do Ser. (Rei Bhoga século XI: Yoga é separação)

Tadâ drastuh svraûpe 'vasthânam

3. Então, aquele que vê, subsiste em sua forma essencial.

Neste momento, a consciência pura -aquele que vê- reside em seu próprio ser, habita em si

mesmo, tal como no estado de liberação e realização. A auto-realização acontece no âmago do ser, na morada da essência, onde a verdade é percebida de dentro para fora. No estado empírico, a consciência pura não parece ser assim, mesmo que de fato o seja, porque, no dia a dia, a percepção se desloca do centro e a consciência se deixa levar pelos rumos dos ventos externos.

***Da alegria eu vim, para a alegria eu vivo, na sagrada alegria,
Dissolvo-me. (Yogananda no poema Samadhi)***

Eu venho de lá, onde o bem é maior. De onde a maldade seca, não brota. De onde é sol, mesmo em dia de chuva e a chuva chega como benção.

Lá sempre tem uma asa, um abrigo para proteger do vento e das tempestades.

Eu venho de um lugar que tem cheiro de mato, água de rio logo ali e passarinho em todas as estações.

Eu venho de um lugar em que se divide o pão, se divide a dor e se multiplica o amor.

Eu venho de um lugar onde quem parte fica para sempre, porque só deixou boas lembranças.

Eu venho de um lugar onde criança é anjo, jovem é esperança e os mais velhos são confiança e sabedoria.

Eu venho de um lugar onde irmão é laço de amor e amigo é sempre abraço. Onde o lar acolhe para sempre, como o coração de mãe.

Eu venho de um lugar que é luz mesmo em noite escura. Que é paz, fé e carinho.

Eu venho de lá e não estou sozinho, "SOU CATADOR DE LINDEZAS", sobrevivo de encantamento, me alimento do que é bom, do bem.

Procuro bonitezas e bem querer, sobrevivo do que tem clareza e só busco o que aprendi a gostar.

Não esqueço de onde venho e vou sempre querer voltar.

Meu lugar se sustenta do bem que encontro pelo caminho, junto a maços de alfazema e alecrim.

Assim, sou como passarinho carregando a bagagem de bondade, catando gravetos de cheiro, para esquentar e sustentar o ninho...

Talvez a vida tenha feito você acreditar que este lugar não existe. Te digo: tem sim, é fácil encontrar.

Silencie, respire, desarme-se, perceba, é pertinho. Este lugar que pulsa amor é dentro da gente, é essência, está em cada um de nós.
Basta a gente buscar."

Segundo o Bihad-Aranyaka-Upanishad (2.5.14): "O Si mesmo é mel para todas as coisas, e todas as coisas são mel para o si mesmo. Esta pessoa reluzente e imortal que está neste si mesmo, e, com referência a ela mesma, esta pessoa reluzente e imortal que existe na qualidade de si mesmo - ela é somente este si mesmo, este imortal, este absoluto, este todo". Esta sensação de totalidade só é possível quando se descobre e se mergulha na luz eterna da essência, a chama divina.

Vrtti –sârûpyam itaratra

4. Em outros estados/o si mesmo/ se assimila com as flutuações da mente.

O si mesmo se identifica com os objetos que lhe são apresentados. Através das janelas dos sentidos, nos sentimos atraídos pelo mundo aparente que está em constante mutação, por isto, nos tornamos instáveis. Se a consciência não está no centro, ela se confunde com as agitações da periferia do ser. Mas se a mente repousa e se distancia, a luz da consciência volta a brilhar.

No estado de não-iluminação ou de condicionamento, não nos percebemos como consciência pura porque o Ser se confunde com a mente e com os objetos. Mas o si mesmo continua presente, porém eclipsado.

O Maitrâyaîya Upanishad declara: *A mente é dúplice: pura e impura; impura pelo contato com o desejo e pura quando liberta do desejo. Libertar a mente da preguiça e torná-la imóvel, quando então atinge o estado de não- mente, este é o estado supremo. A mente deve ser contida no interior até a hora em que venha a se dissolver. Esta é a gnose da salvação; tudo o mais não passa de conhecimento livresco.*

Aquele cuja mente se tornou pura pela concentração e entrou no Si Mesmo, sente uma alegria que não se pode descrever com palavras e que só é inteligível com o instrumento interior. Diz o Mundaka Upanishad (6.34): *Aquele que conhece Brahman (absoluto) torna-se Brahman*

Vrttayah pañcatavyah klistâklistâh

5. As flutuações da mente são cinco, dolorosas ou não dolorosas.

*(os meios de expressão formam um conjunto de cinco, tanto na condição perturbada quanto na não perturbada. * CEB)*

Para entender este sutra, precisamos recorrer ao capítulo II. A partir do sutra 4 Pantânjali explica as cinco causas dos pensamentos que geram sofrimentos: ignorância, egoísmo, atração, repulsa e medo da morte.

Tanto os processos mentais que provocam sofrimento, como os que geram alegria, deixam impressões latentes. Estas impressões latentes tornam a provocar flutuações da mente. Assim, a roda de flutuações e as impressões seguem girando uma e outra vez, até que a mente, no estado suprimido, alcance a concentração absoluta. Desta forma, O Ser habita em si mesmo. Existe somente em seu Ser puro, quando se libera e vivencia o ser puro, ou então volta a reabsorver-se em sua própria matriz, no momento em que se livra das sementes da perturbação.

Mediante a concentração total, a mente se desliga daquilo que a aprisiona. Rompe com a roda da vida (o sansâra), modificando as impressões latentes, podendo assim construir um destino mais promissor. O Maitri Upanishad orienta que “a mente na verdade é a causa da escravidão e da libertação”.

PENSAMENTOS ALEGRES, TRISTES (KLISHTAS E AKLISHTAS) OU NEUTROS PODEM APARECER NA MENTE NAS SEGUINTE FORMA DE PERCEPÇÃO:

6. Conhecimento correto (Pramana), concepção errônea (viparyaya), conceitualização (vikalpa), sono-(nidrâ) e lembrança (smrtayah)

Pratyaksânumânâgamah pramânâni

7. O conhecimento /pode advir/ da percepção direta, da inferência e do testemunho.

Viparyayo mithyâ-jñânam atad-rûpa-pratistham

8. A concepção errônea é um conhecimento falso que não se baseia na aparência /real do objeto de conhecimento/.

Porque viparyaya não é pramana? Porque é demolido pelo conhecimento correto de uma coisa que existe na realidade. Em outras palavras, o objeto de pramana é real, enquanto o objeto da cognição ilusória é seu oposto. A cognição falsa é suprimida pelo conhecimento correto, por exemplo, a ilusão de ver uma lua dupla se contradiz pelo conhecimento válido de uma lua. Estes conhecimentos equivocados são explicados em conexão com as impurezas da mente gerados pelos pensamentos aflitos. Os kleshas descritos no capítulo II, Sadhana Pada.

Sabda –jñânanupâti-vastu-sunyo vikalpah

9. Uma imagem evocada por palavras, sem base em nenhuma substância, é fantasia. (Inventividade é um conhecimento derivativo que leva a formas que não são aquelas* CEGB))

As imagens que criamos na mente através de palavras, mesmo tendo referência as percepções sensoriais, criam novas combinações que pertencem ao campo subjetivo e não ao objetivo, por isto se menciona como fantasia. Os conceitos são abstrações da realidade e às vezes não traduzem a essência daquilo que é.

Abhâva-pratyayâmbanâ vrttir nidrâ

10. O sono sem imagem é a modificação mental produzida pela ausência de conteúdo como o estado de vazio.

Uma vez que, quando despertamos, podemos recordar que estivemos dormindo, o sono é considerado uma modificação mental, como o indicam frases similares a: 'Dormi muito bem, me sinto entusiasmado, meus pensamentos ficaram claros', ou 'Dormi mal, e por isto minha mente está inquieta e vaga sem controle, ou 'Dormi profundamente como num estupor, meus membros estão pesados, meu cérebro está cansado e lânguido, como se alguém o tivesse roubado e estivesse adormecido'. Se durante o sono não existisse a cognição do estado inerte, ao despertar a pessoa não teria recordado a experiência. É por isto que o sono é considerado um estado mental particular, e sua impressão, quando negativa, deve ser excluída, mediante a prática da concentração.

Uma outra concepção deste sutra, de acordo com Carlos Eduardo G. Barbosa, é o sono como ausência, inconsciência, onde se alcança um estado de abstração da personalidade, de não existência que leva a vivência da unidade absoluta.

Anubhûta-visayâsampramosah smrtih

11. A lembrança é a retenção dos objetos já captados

Nossas experiências reais ou imaginadas são guardadas na memória que as registram com uma carga emocional. A memória elabora sensações provenientes do apego pela busca do prazer, a aversão gerada pela dor e a densidade grotesca causada pela ignorância. Nossos sanskâras aparecem na mente na forma de imagens e sensações.

COMO SE CONSEGUE DETER AS FLUTUAÇÕES DA MENTE?

Abhyâsa-vairâgyâbhyâm tan-nirodhah

12. A contenção dessas /flutuações realiza-se/ mediante a prática e a impassibilidade - desapego.

O rio da mente flui em ambas as direções, para o bem e para o mal. Aquilo que flui até o plano de viveka ou conhecimento discernitivo, que culmina no alto terreno de Kaivalya ou liberação, conduz ao bem, enquanto que aquilo que flui até a plataforma dos ciclos de renascimento até o plano do não discernimento, conduz ao mal.

Entre estes, o fluxo em direção aos objetos dos sentidos se reduz pela renúncia e o desenvolvimento de um hábito de discernimento abre a compota do conhecimento discernitivo. Portanto, depende de ambos a detenção das modificações da mente.

A mente precisa ser disciplinada para o treinamento do conhecimento discernitivo. Mas é necessário também abandono do mundo material para que a meditação flua. Quando atingimos a liberação não há mais esforço. Quando a mente se liberta, o Ser não se perturba e não é influenciado pelas manifestações externas.

Tatra sthitau yatno bhyâsah

13. A prática é o exercício /para se adquirir a/ estabilidade nesse /estado de concentração/.

A ausência de flutuações da mente ou calma mental, chama-se sthiti. A intenção repetida para alcançar este estado através do esforço, energia e entusiasmo, chama-se prática. Cada um deve escolher uma prática que tenha afinidade e nela avançar, encontrando uma espécie

de ajuste pessoal na tradição, ou seja desenvolver sua própria prática.

As tu dīrgha –kala-nairantarya-satkârâsevito drdha-bhûmih

14.

Mas essa prática se firma /depois de ter sido/ cultivada ininterruptamente por muito tempo e com devoção.

Se continuada por um tempo longo e praticada com constância, de modo devoto, ou seja, com austeridade, continência, aprendizagem e reverência, diz-se que foi realizada com atenção honesta e se estabelece firmemente. Em outras palavras, a calma que se dirige à prática não é facilmente derrotada por nenhuma impressão latente do estado flutuante.

As reflexões sobre este sutra envolvem a constância no caminho do Yoga, depois de se ter esgotado o encantamento inicial que a prática traz. Muitos começam, poucos continuam pela falta de maturidade espiritual, pelo fato de se sentirem ainda atraídos pelas ilusões da vida e principalmente pela dificuldade de lidar com as obstruções da mente e vencer a força das tendências inconscientes (sânskaras). É que poluímos nossas mentes em muitas vidas e vamos precisar de muitas outras para nos empenharmos com afinco à tarefa de purificá-las. Um outro ponto importante neste sutra, é que esta tarefa de purificação e clareamento da consciência necessita de determinação e empenho devoto, pois o Yoga é muito profundo para ser encarado como um passatempo.

A continuidade da prática a fortalece e permite que o yogue encontre mais facilmente a luz dos planos superiores de consciência e vislumbre com uma maior freqüência a consciência pura do Ser.

Drstânusravika-visaya-vitrnsasya vasikâra-samjñâ vairagyam

15. A impassibilidade (vairâgya) é a certeza da maestria do /yoguim que/ não tem sede das coisas visíveis, nem reveladas.

*(o desapego é o sinal da vontade perfeita daquele que está indiferente aos objetos já vistos ou dos quais se ouviu falar. * CEGB)*

Quando a mente não se apegua às coisas vistas e também com os objetos ou estados prometidos nas escrituras, tais como ir aos céus ou ter um estado desencarnado ou a dissolução na matéria primordial, vence os condicionamentos pelo exercício do discernimento. O sentido de Vairâgya é a liberdade em relação aos desejos que geram instabilidades. Com a prática do discernimento, os desejos entram em concordância com a vontade superior.

Tat param purusa-khyâter gunavairnsyam

16. A forma superior dessa /impassibilidade/ que decorre da visão do si mesmo é o não ter desejo pelo gunas (sensações materiais).

Através da meditação nos desligamos da influência que os impulsos da natureza fenomenal provocam em nós e podemos vislumbrar o ser em sua essência. A consciência se retira do plano material para alcançar a mente superior, se liberta das forças da matéria para encontrar a consciência divina. Através do desapego supremo, abandonamos os apelos do Ego e atendemos a vontade do Eu, pois como diz o ditado: Não há lugar para Deus para aquele que está cheio de si mesmo. Também poderia ser dito: não podemos sentir a presença divina, enquanto tivermos cheios de orgulho e vaidade. A bem-aventurança espiritual é diferente de rãga (desejos mundanos). Uma das quatro nobres verdades de Siddharta, o Buda é: A causa da dor, dukkha, é o anseio ignorante.

17. O Samadhi que nasce deste estado de concentração/ é consciente (samprajñata) na medida em que é vinculado à cognição(vitarka), à reflexão(vichara), à alegria(ananda), ou a noção de “eu” (asmitã).

(um conhecimento intenso surge a partir de: suposição, avaliação, sensação da realidade e percepção da individualidade – conhecimento intuitivo. *CEGB)

Embora o Samadhi implique uma fusão do sujeito com o objeto, essa consciência unitiva acontece em fases, na qual a consciência transita da dimensão física e grosseira da mente, que se refere ao mundo das formas, aos objetos concretos, passa pela reflexão, até atingir a plataforma da satisfação interna e chegar então ao plano da consciência pura do Ser. Os quatro tipos de fenômenos mencionados indicam diferentes níveis dessa forma de samadhi. Precisamos agora esclarecer o que significa samprajñata samâdhi. O sufixo Pra quer dizer elevado, e Jñã, conhecer. Portanto, conhecimento superior que se atinge em estado de iluminação da consciência. Este conhecimento se dá no primeiro momento, vinculado ao conteúdo(pratyaya) em que a mente se absorve em algo. Já o Asamprajñata samâdhi, do qual trata o sutra seguinte, é um estado que se segue a samprajñata, onde a mente se desprende deste conteúdo e se emerge em estados mais elevados de consciência.

Como já vimos, nosso corpo possui vários corpos, mais densos e sutis. “Cada veículo tem suas próprias funções e limitações, mas as funções tornam-se mais abrangentes e as limitações mais tênues, à medida que a matéria que compõe o veículo torna-se mais refinada”. **(TAIMNI. A Ciência do Yoga pag.38)**

Portanto, quanto mais sutil o veículo, mais livre a consciência, das perturbações que confundem a mente.

No capítulo II-19 Patanjali orienta que: O estágio dos gunas são o particular, o universal, o diferenciado e o indiferenciado. As características dos quatro estágios de consciência, dos gunas e veículos, através dos quais estes estados de consciência expressam-se, são explicados no seguinte quadro segundo: **(TAIMNI.A Ciência do Yoga Pag. 148)**

<u>Estados de consciência</u>	<u>Estágios gunas</u>	<u>Veículos de expressão</u>
Vitarka	vivesa	manomaya kosa
Vicâra	avivesa	vijñana maya kosa
Ânanda	linga	ânanda maya kosa
Asmitã	alinga	atmã

Vivesa é o particular, o nome, a forma, a mente inferior. Avivesa é o universal, o não específico, mente superior, abstrata. Linga significa um marco para identificação. Os objetos são percebidos como partes de um todo, mas conservam sua identidade. Este estado também é conhecido como alegria, bem estar. Alinga é o indiferenciado, O Um é o Todo e o Todo é Um.

Virâma-pratyayâbhyâsa-pûrvah samskâra-seso nyah

18. Outro /tipo de samadhi/ tem um resíduo de ativadores;(segue-se) /ao samadhi consciente/ com a prática da ideia de contenção.

(outro [samprajñata] é resultante de hábitos mentais [sanskâras]cultivados a partir da disciplina na experiência de ausência. *CEGB)

O estado unitivo, associado a um conteúdo é chamado samadhi consciente. Quando na ausência deste conteúdo, a mente se esvazia, surge o samadhi supraconsciente (assamprajnāta-samadhi). Desta forma, a mente se concentra, depois se liberta, vivenciando uma espécie de vazio dinâmico, onde é impulsionada a outro plano de consciência. Neste estado mais elevado, o yogue já não reage aos estímulos ambientais, mas se o direcionamento da mente aos planos superiores não for firme, a consciência pode voltar aos planos inferiores e as impressões remanescentes da mente podem surgir.

E numa outra abordagem complementar a este sutra, este esvaziamento também deixam impressões na mente que podem ajudar a modificar as nossas tendências inconscientes.

Bhava-pratyayo videha-prakrtilyânâm.

19. Daqueles que são incorpóreos e dos que estão fundidos com a natureza, o nascimento é a causa.

(Éa certeza de continuar existindo daqueles que jazem incorpóreos na terra espiritual. * CEGB)

Há pessoas que nascem com uma constituição física e mental peculiar por não possuírem obstruções na mente e podem, assim, alcançar a consciência superior com facilidade e, já outros, precisam se empenhar num árduo trabalho de desobstrução para atingir a liberação da consciência.

No estágio de evolução em que nos encontramos neste corpo físico, as impressões latentes continuam e provocam um novo nascimento no plano material, até atingirmos a verdadeira integração que nos leva de volta ao lar espiritual, nos planos mais elevados do universo.

Jiva Mukti (liberação nesta vida)

Videha mukti (liberação depois da morte quando se dedicou ao samadhi em vida)

Krama Mukti (liberação progressiva em planos mais sutis até que não voltam a encarnar no nosso planeta)

No primeiro sutra do capítulo IV Patanjali diz: “Os siddhis são resultado de nascimento, drogas, mantras, austeridades ou samadhi”. Então Patanjali diferencia os poderes psíquicos (siddhis) extraído do samadhi, destas outras formas. Poderes psíquicos podem ser adquiridos de várias maneiras. No entanto, não devemos nos deixar seduzir pelas demonstrações de poderes. Algumas pessoas podem ter a mente poderosa e não estar em sintonia com as leis maiores do universo. O Yogue busca a consciência superior, e esta, só se atinge estando-se desprovido de ego, em concordância com as leis e princípios universais.

Sraddhâ-vîrya-smrti-samâdhi-prajñâpûr-vaka itaresâm.

20. Outros adotam o meio da fé, energia, lembrança, concentração e conhecimento real (portanto, alcançam asamprajnāta-samadhi).

(O [samprajñāta] de outros tem origem numa percepção intuitiva [prajna] durante o estado de samadhi retido pela memória [smrti], pela vontade [virya] e pela fé. * CEGB)

Segundo Carlos Edurdo G. Barbosa, da tradução supra citada, são as reminiscências. Essas percepções obtidas durante o samadhi se desvanescem tão logo a consciência retorna – tal como ocorre com os sonhos. Podem ser retidas, no entanto, por um esforço de memória, vontade e fé

A tranqüilidade que se experimenta através da fé fervorosa, sustenta o yogue como uma mãe amorosa. Este tipo de fé, dá ao buscador, energia que lhe proporciona a constante lembrança do Ser, tornando a mente imperturbável, recolhida e conduzida à concentração.

Em uma mente assim, surge a luz do conhecimento discernitivo, pelo qual o yogue entende a natureza real das coisas.

O caminho do yoga requer a construção do caráter e disciplina e não a busca de métodos fáceis divulgados pelos falsos gurus. Também a confiança na intuição e voz interna, na certeza interior do caminho da consciência maior que traz a força, motivação, coragem para seguir. É importante também não se esquecer dos ensinamentos essenciais, por isto, é bom sempre lembrá-los até que sejam bem assimilados e colocados em prática. Assim o yogue traz a luz da consciência superior para a vida.

Tivra-samvegânâm asannah

21. /O samadhi/ está próximo para aqueles cujo desejo (pelo samadhi) é intenso.

A prática do yoga traz mudanças e transformações. Para enfrentar os obstáculos internos e externos que surgem com estas mudanças é necessário muita energia e coragem para seguir em frente e vencer as forças que nos escravizam e nos impelem a repetir os mesmos erros e condicionamentos de vidas. A firmeza da mente e a força de determinação proporcionam os avanços no Yoga.

“Sabeis que sofreis por vossa própria culpa. Nenhum outro vos incita ou vos retém para fazer-vos viver e morrer. Fazendo-vos girar na roda da vida e da morte e abraçar e beijar seus raios de agonia”. (Edwin Arnold – Luz da Ásia)

Mrdu-madhyâdhimâtratvât tato 'pi visesah.

22. Uma diferenciação surge em razão da suave, média ou intensa natureza dos meios empregados.

Aqui Patânjali nos mostra que o Yoga é flexível e possui métodos que podem ser adaptados aos tipos de personalidade. Existem métodos suaves, simples, complexos e fortes. Isvara pranidhana, ou entrega a deus, por exemplo, é um método simples, mas de grande força.

23. Ou o (samadhi é obtido) através da entrega ao senhor (Isvara pranidhâna).

Neste momento, acontece a fusão dos desejos pessoais com a vontade divina e a vida é direcionada pela luz da consciência superior e não mais pela ignorância do ego. Este sutra mostra como o Yoga se diferenciou do Samkhya clássico. Uma vez que o samkhya nirishvara, não considera a existência de um Deus, além do ser divino guardado em cada um de nós.

Klesa-karma-vipâkâsayair aparâmrstah purusa-visesa Isvarah

24. O senhor é um Si Mesmo especial não maculado pelas causas das aflições (kleshas) da vida, nem pelos resultados das ações ou suas impressões latentes.

Patânjali fala neste sutra que existe um Ser superior que está acima da condição humana aprisionada à sua falta de consciência e aos resultados de suas ações inconscientes. Existe uma consciência superior que reina no universo e rege toda a evolução. Esta consciência emerge da luz da suprema criação que chamamos de Deus e que se irradia através de várias centelhas que formam uma hierarquia na evolução cósmica.

Assim cada sistema solar, cada galáxia tem seu regente e cada um de nós tem um Eu superior. Quando a nossa individualidade alcança a consciência universal, através da integração com o Eu superior, nossa centelha divina se expande, nossa mente é desobstruída e podemos assim nos libertar da condição humana e vivenciar a realidade divina. Para entender esta realidade é necessário ultrapassar os confinamentos do intelecto.

Todos nós podemos descobrir esta verdade no âmago de nosso Ser. Patânjali no capítulo IV-30 diz “então aquele que retirou as nuvens que obscurecem a mente, segue a libertação dos

klesas (aflições) e karmas”. Quando a consciência divina se manifesta, há a fusão da individualidade com a unidade cósmica, não há mais ignorância, nem o sofrimento oriundo dela.

Tatra niratisayam sarvajña-bâjam

25. Nele, a semente da onisciência não tem igual.

(Repousa ligada a ele a semente de todo o conhecimento. * CEGB)

No capítulo IV-31 Patanjâli, complementando este sutra, diz “Então, em consequência da remoção de todas as obscuridades e impurezas, aquilo que pode ser conhecido (através da mente comum) é insignificante em comparação com o conhecimento ilimitado (que pode ser alcançado quando a mente se liberta e a consciência superior se revela).

Sa purvesâm apî guruh kalenâna-vacchedât

26. O Mestre dos Mestres anteriores, porque com Ele, não há limites de tempo.

A consciência superior cria os sistemas solares, os planetas que servem de moradia para as almas (jivatmam) em evolução. Alguns instrutores encarnam com a missão de ajudar essas almas a evoluírem. Ao trilharmos a senda evolutiva, somos naturalmente impelidos a fazer algo de bom para a humanidade, porque a evolução é movida pelo amor e sabedoria.

Tasya vâcakah pranavah

27- Sua designação é o Pranava /ou a sílaba mística OM/.

Este mantra possui uma vibração sonora que interfere na matéria e modifica a frequência cerebral unificando a consciência com o todo.

Tajjapas tad-artha-bhâvanam

28- Sua constante repetição e meditação sobre seu significado

(Recitá-lo é fazer surgir seu significado* CEGB)

A sílaba mística OM é a vibração sonora de Isvara e sua vocalização nos sintoniza com Ele. É o som, considerado pelos sábios, que tem o poder de revelar a consciência de Deus.

A repetição do bija mantra OM e a contemplação em seu objeto - Isvara- produzem a concentração da mente do yogue que está dedicado à sua repetição e a contemplar seu significado. É dito: ‘Através da repetição contemplativa de mantras, deve-se consolidar o yoga e através do yoga, o canto de mantras será melhorado. Através da glória deste canto, a alma suprema se revela’.

Segundo os Upanishads, a meditação voltada para o pranava (vocalização ininterrupta) das sílabas AUM, que simboliza a trindade Pai, Filho e Espírito santo, ou Bhahman, Vishnu e Shiva, produz a alteração da consciência e ajuda na eliminação dos obstáculos à concentração. O texto menciona que AUM é o arco, o Ser a flecha, o absoluto, o alvo. Como a flecha cravada no alvo, fixando-o atentamente deve-se penetrá-lo e tornar-se um só com ele.

OBS: A vocalização das sílabas sagradas AUM culmina no mantra Om, o som do universo, o absoluto, ou mesmo o som que nos aproxima de Deus.

Tatah pratyak-cetanâdhigamo 'py antarâyâ-bhavas ca

29. Daí /segue-se/ a realização da interiorização da mente e também o desaparecimento dos obstáculos/mencionados no aforismo seguinte/.

A recitação do mantra Om proporciona a interiorização da consciência (pratyak cetanâ) que normalmente fica projetada para o exterior ou imersa em suas próprias imagens. A consciência, voltada para o centro, permite que a luz da sabedoria se manifeste através da intuição e de pensamentos elevados. A sabedoria remove as dificuldades internas criadas pela ignorância.

Nos sutras I-23 a I-29 Patânjali nos apresentou a senda da auto-entrega, suficientemente forte para nos colocar diretamente dentro do objetivo do Yoga e superar os obstáculos apontados no texto seguinte:

***Vyadhi-styâna-samsaya-pramâdâlasyâ-virati-bhrânti- darsanâabdhabhâmi-
katvânavasthitatvâni citta-viksepâs te 'ntarâyah***

30. Enfermidade, inércia, dúvida, desatenção, preguiça, a não abstinência, visão falsa, não realização dos estágios / do yoga/ e instabilidade / para permanecer/, estas distrações da mente são impedimentos.

Estes nove obstáculos que causam a distração da mente, surgem com as flutuações mentais. A enfermidade é a desordem dos humores, das secreções e dos órgãos do corpo. A inércia ou languidez, gera apatia e corresponde a um estado de falta de vitalidade, falta de vontade provocado por uma fadiga crônica. A dúvida pode surgir no decorrer do caminho, oriunda de inseguranças ou depressões e, assim obscurecer a direção a ser tomada. A negligência provocada pela falta de atenção impede os cuidados necessários para uma prática bem sucedida. A preguiça é a falta de inclinação que surge em função do peso do corpo e da mente e pode ter origem psicológica. A não abstinência vem do apego à vida e desejos mundanos. A concepção equivocada é o conhecimento falso, gerado pela fantasia. O não alcançar nenhum estado yóguico significa que ainda está preso aos grilhões da matéria bruta e uma vez alcançado algum estado yóguico, a instabilidade nele, impede o avanço de novos estados de consciência. Porém, quando a concentração serena se dá, os pensamentos permanecem firmes no estado alcançado e pode-se avançar na prática.

Duhkha- daurmanasyângângamejayatva-svâsa-prasvasâ viksepa- sahavhuvah

31. O sofrimento, desespero, nervosismo e respiração difícil são sintomas de uma condição mental dominada por distrações.

Os sofrimentos são de três tipos: surge dentro da pessoa, infligido por outra criatura ou por calamidades da natureza. O sofrimento que molesta a criatura, gera abatimento e desespero. Normalmente acontece pela não satisfação dos desejos. O alterar o equilíbrio do corpo ou da firmeza, resulta no tremor do corpo, na alteração do sistema nervoso. Tudo isto, interfere no processo normal de respirar.

Estas perturbações, geralmente acontecem em um estado de mente distraída. Não acontecem com uma mente em repouso. Estas distrações podem ser corrigidas pela prática e renúncia mencionadas antes.

Tat-pratishedhârtham eka-tattvâbhyâsah

32. Para se deter /as distrações da mente/ deve-se realizar a prática /da concentração/ em uma verdade ou princípio.

*(Para evitá-las exercita-se um único princípio [tattva]. [esse tatva é ātmam, conforme aparece no aforismo 47] *CEGB)*

A consciência que alcançou a compreensão dos princípios verdadeiros que regem a existência, sofre menos com a condição humana e não se abala facilmente. Esta consciência se alcança, ao manter o foco no princípio único que é o Ser puro, eterno, oculto no mundo transitório e aparente.

**Maitrî-Karuna-muditopeksânâmsukha-dukha-punyâpunya-visayânam
bhâvanâtas citta-prasâsanam**

33. A projeção da amizade, compaixão, gratidão e equanimidade perante as coisas /sejam elas /alegres ou tristes, meritórias ou demeritórias -/leva a pacificação da consciência

Destes, o princípio de amizade deve ser dirigido àqueles que experimentam felicidade, um espírito de compaixão àqueles que estão sofrendo, um espírito de boa vontade àqueles que estão seguindo o caminho da virtude e um espírito de (benevolente) indiferença àqueles que estão submersos no vício (passando ao largo de seus erros). Este tipo de pensamento, dá origem a uma virtude mais limpa e, portanto, a mente torna-se pura. Uma mente pura, ao se concentrar, eventualmente alcança serenidade.

Neste sutra Patânjali mostra a importância de cultivar o equilíbrio nos relacionamentos, pois eles são umas das maiores fontes de perturbação.

Pracchardana-vidhânabhyâm vâ prânasya

34. A mente se acalma/ também por exalar e por reter a respiração.

A mente também pode se acalmar ou se estabilizar através do controle da respiração. O simples ato de reter a respiração, depois inspirar e soltar o ar lentamente pode reduzir a inquietude interna e devolver o equilíbrio ao sistema nervoso, ao proporcionar a purificação dos nadis e tranqüilidade da mente.

Visayavatî vâ pravrttit utpannâ manasah shiti-nibandhanî

35. A ativação dos sentidos (superiores) também ajuda a estabilizar a mente (Ou produzindo a estabilidade da mente que surge de uma transformação relacionada aos objetos perceptíveis. *CEGB)

Esse aforismo, aparentemente técnico, trata de uma idéia simples: de acordo com os comentários em sânscrito, “atividade centrada num objeto” (vishaya vati pravritti) que mantém a mente estável, significa um estado de “percepção divina”(divya-samvid).

A idéia é que a absorção da mente em alguma cognição sensorial superfísica, como por exemplo, nos centros vitais /energéticos (chakras), podem equilibrar a mente.

O método usado no Laya, que usa técnicas de visualizações de símbolos ou luzes nos chakras e de concentração nos sons interiores ou superfísicos, é um exemplo de prática sugerido neste sutra. Também a concentração na percepção dos sentidos grosseiros, como o aroma, a sensibilidade da pele, a visão, o som podem ser usados como objeto de concentração para deixar a mente presente e consciente. Os objetos passam a ser percebidos, limitados ao mundo objetivo, sem interferência dos pensamentos

Visokâ vâ jytismatî

36. E também (através de estados experimentados interiormente) serenos e ou luminosos.)

(Ou é o brilho celestial que liberta a dor. * CEGB)

A concentração que se pratica no centro mais profundo do coração, desperta a sabedoria como uma luz resplandecente. O Ser é percebido como sol refulgente, ou uma jóia luminosa. Similarmente, a mente imersa no sentido puro do Eu, aparece como um mar sem ondas, plácido e ilimitado, que novamente é uma sensação pura do Eu.

Sobre isto se diz: “Pela meditação reflexiva no ser ou no ser em sua forma atômica pura, surge o conhecimento puro do ‘Eu Sou’. E através dela, a mente do yogue alcança estabilidade”. um

A essência espiritual é como uma estrela de luz própria. Pode ser do tamanho de um átomo, mas é infinita em sua abrangência. Livre. Na consciência condicionada, não conhecemos esta liberdade plena e verdadeira de realização.

Vīta-rāga-visayam vā cittam

37. Ou senão/ a estabilidade é alcançada quando/ a consciência é dirigida para /os seres/ que venceram o apego / os mestres/.

A psicologia nos ensina que se pensarmos com persistência em uma qualidade ela fará parte de nosso caráter. No Capítulo III-24 Patanjali ressalta: “Aplicando o samyama à amizade produz-se o fortalecimento desta qualidade”.

Por isto, ao meditarmos em Seres puros e virtuosos, nossa personalidade será influenciada positivamente pela identificação com eles. A mente fica preenchida de sentimentos virtuosos.

Também no capítulo III -33 Patânjali diz: Aplicando o samyama sob a coroa da cabeça (obtem-se a visão dos seres que atingiram a perfeição).

Estes seres vivem num grau elevado de iluminação e não precisam mais reencarnar em nosso plano. Para entrar em contato com ele, segundo Taimni (A Ciência do Yoga.pág. 258) é necessário elevar-se ao plano mais sutil de consciência onde se encontram.

Svapna-nidrâ-jñânâmbalanam vâ

38. Ou /a mente se estabiliza quando / repousa em intuições /advindas dos/ sonhos e /do/ sono.

Através desta técnica a mente pode ser treinada para conhecer os mistérios do inconsciente e interpretar os sonhos.

39. Ou pela meditação que desejar.

*(Ou então provém a meditação no que é agradável [por corresponder à vocação] * CEGB)*

Patanjali conclui a abordagem dos métodos, indicando que o Yogue tem a liberdade de escolher a meditação de sua preferência para desenvolver a condição da mente para se alcançar a sabedoria espiritual.

Paramānu-parama-mahattvānto sya vasīkarah

40. Sua maestria estende-se desde o átomo mais íntimo até à grandeza

Samadhi pode acontecer das coisas mais simples às de maior magnitude. No capítulo III Patânjali descreve os siddhis que são as habilidades ou realizações relacionadas com o mundo superfísico:

No III-16 diz que o samadhi pode levar ao conhecimento do passado e futuro.

No III-17 fala da percepção do significado oculto dos sons emitidos pelos seres vivos.

No III-18 que é possível conhecer a vida anterior através do conhecimento do padrão atual da mente.

E no III-26 diz que pela inteligência superfísica é possível o conhecimento do que é pequeno, do que está oculto e distante.

Ksîna-vrtter abhijâtasyeva maner grahitr-grahana-grâhyesu Tatstha-tadañjanatâ samapattih

41- Quando a mente está dominada, ocorre a junção do conhecedor, do conhecimento e do conhecido, como no caso de uma jóia transparente

A clareza da mente proporciona o conhecimento verdadeiro. A mente da personalidade grosseira, sofre contaminações do ambiente externo e das impressões internas, o que impede de se ver as coisas como elas são.

Ao se purificar o caráter e se aplicar o samyama (concentração, meditação e iluminação), a atividade da mente é direcionada e a iluminação pode ser obtida.

No capítulo III-34 Patânjali conclui: Todas as coisas podem ser conhecidas por meio da intuição

Tatra sabdaârtha-jñâna-vikalpaih sam-kîrnâ savitarkâ

42- Savitarka samadhi é a percepção sensorial e o conhecimento baseado em palavras que se misturam e passam de um para o outro.

Quase nunca prestamos atenção ao que se oculta nos objetos de percepção. A forma em que conhecemos as coisas da vida, normalmente é confusa, porque se misturam as percepções dos sentidos, aos conceitos e às impressões da mente.

Quando a mente se tranqüiliza, permite a organização dos pensamentos e a distinção das categorias do conhecimento até chegar ao conhecimento essencial. Desta forma, reflexões podem surgir na concentração em objetos sutis(savicâra) até se atingir o estado supra-reflexivo(nirvicâra). *prefixo sa = com prefixo nir = sem

O Samadhi se aplica a uma série de estados mentais que se destinam à liberação (kaivalya) completa da mente. Passamos da percepção concreta à sutil, através da percepção de planos de consciência e o que está além deles.

A mente é como um radar e o cérebro é um instrumento de percepção que capta ondas de determinadas faixas vibratórias. A meditação expande a capacidade do cérebro para se ampliar a percepção da realidade.

Smrti-parisuddhau svarûpa-sunyevartha-mâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ.

43. Na clarificação da memória, quando o subjetivo se une ao objetivo e somente o conhecimento real do objeto brilha, nirvitarka samadhi é atingido

A fusão da mente ao objeto conhecido, como vimos, pode estar entremeada de conceitos que envolve o objeto. Estes são registrados na memória. Mas quando as sensações das lembranças desaparecem, resta só o conhecimento real do objeto (nirvitarka)

Etayaiva savicârâ nirvicâra ca sûksma-visayâ vyâtâ

44. Dessa maneira samadhi de savicâra, nirvicâra e estados mais sutis foram explicados.

Suksma-visayatvam calingâ-pary-avasânam

45. O domínio do samâdhi estende-se aos planos ainda mais sutis até chegar ao indiferenciado.

O último estágio dos gunas (forças constituintes da natureza), leva à transcendência da

forma, da identidade separada. Neste estágio, os objetos saem de foco e só existe a consciência divina.

Tâ Eva sabijâ samadhi

46. Esses estágios constituem samadhi com semente.

Até aqui vimos o samyama aplicado ao reino da natureza, à percepção objetiva. Estes tipos de iluminações chamam-se sabija- samadhi ou samadhi com semente. Refere-se as sementes ativadoras da atividade mental. No nirbija samadhi, não existem mais objetos. O objeto a ser percebido é o si mesmo.

Nirvicãravaicãradye ´dhyatmaprasadah

47. Quando há lucidez (vaishârada) no samadhi supra-reflexivo, este advém do Ser interior

(Na utilização habilidosa de nirvicãra, o âtmam se assenta [junto com a consciência] em sua condição superior)

O conhecimento profundo e elevado que transcende o intelecto, vem do Ser interior.

Rtambharâ tatra prajñâ

48. Neste estágio, a consciência é portadora de verdade e retidão.

(lá, ele é aquele que possui o conhecimento verdadeiro. *CEGB)

Quando há total lucidez no êxtase supra-reflexivo, surge a percepção que leva em si a verdade, do que é correto em relação às leis universais, aos valores espirituais. O intelecto sem a iluminação da mente superior não alcança as profundas verdades da vida, dos segredos contidos no silencioso mistério da existência.

Srutânumâna-prajñâbhyâm anya-visayâ visesarthatvât

49. O conhecimento baseado na inferência ou testemunho é diferente do conhecimento direto, obtido nos estados mais elevados de consciência porque é baseado em uma verdade parcial

(É uma outra natureza [de conhecimento], que não a daquele obtido por deduções ou revelação, mas que provem de causas diferentes. *CEGB)

No samadhi, podemos alcançar a compreensão direta da realidade divina através de uma intuição que não vem do conhecimento das tradições filosóficas e que também não é influenciada pelas verdades relativas do mundo aparente. É, na realidade, uma vivência da verdade universal que está no íntimo de cada um. “O intelecto é como um telescópio que pode ser dirigido somente para uma determinada estrela que é vista isolada das demais. Enquanto a consciência intuitiva é como um olho, que pode ver todo o céu simultaneamente e na verdadeira perspectiva” diz Taimni (*A Ciência do Yoga. Pag. 10*)

Taj-jah samskâro ´nya-samskâra-prati-bandhî

50. As impressões produzidas por ele (sabija samâdhi) obstrui o caminho de outras impressões

A concentração da mente direciona as ondas de pensamentos para um nível mais elevado de consciência e transcende as impressões da vida cotidiana.

Tasyâpi nirodhe sarva-nirodhân nirbijah samâdhih

51. Com a supressão até mesmo daquela impressão remanescente dos estágios anteriores se alcança o samadhi sem semente.

Neste momento, a mente se liberta. A luz que iluminava a percepção do mundo ilumina a si mesma, como descrito no sutra I-3. Aqui o samandhi não é construído, apenas existe.

Atinge-se o âmago do ser, uma experiência que não pode ser traduzida. Mas é guardada no íntimo como uma revelação, como uma redescoberta de si mesmo e um redirecionamento do caminho que, agora, é iluminado pela Luz da consciência divina. A luz da verdade dissipa as sementes da ignorância e conduz à libertação e à transformação da mente.

*Nos próximos capítulos Patânjali irá discorrer mais sobre estes sutras. No capítulo II irá falar sobre o caminho da prática para se chegar ao Samadhi, no capítulo III, irá tratar dos poderes psíquicos oriundos do Samadhi e no IV irá abordar a libertação em Kaivalyam que significa isolamento ou integração. Desprovido da individualidade inferior que experimenta a separação da realidade divina (ego), pode-se encontrar a comunhão com o absoluto universal, vivenciar sua onisciência e onipresença e com isto se sentir unido à toda a criação pelo laço do amor que é a essência da vida. Mesmo com as diferentes manifestações de vida, a vida é una.

“O tempo e as mudanças já não afetam o yoguim que se conectou com o eterno e alcançou o Kaivalyam. Não há mais ações, nem sofrimento. Não há mais vinculação ao ciclo interminável dos renascimentos. Isolado de toda a turbulência ilusória do mundo manifestado, o iluminado yoguim se torna a mais pura fonte de sabedoria, enquanto repousa serenamente no seio do absoluto” diz Carlos Eduardo G. Barbosa. Distantes da turbulência do mundo, podemos encontrar uma sabedoria, sustentada pela paz divina.

Esta foi a senda trilhada pelos mestres do Yoga e que nos é agora apresentada.

“O yoga deve se conhecer por meio do yoga. O yoga manifesta mediante o yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao yoga, no final encontrará, no Yoga, uma alegria permanente”.
Vyasa – Yoga Bhasya.

“Tu és Eu, Eu sou Tu,
O Conhecer, o Conhecedor, o Conhecido, unificados!
Palpitação tranqüila, ininterrupta, paz sempre nova,
Eternamente viva.
Deleite transcendente a todas as expectativas da imaginação,
Beatitude do samadhi!” (Yogananda do poema Samadhi)

**Versão extraída de uma síntese do Yoga Bhâshya de Vyasa, interpretada por Carlos Gómez Pômeda e também do livro a Tradição do Yoga de George Feuerstein e do livro a Ciência do Yoga de I.K. Taimni. E ainda na tradução de Carlos Eduardo G. Barbosa, disponível no site Centro flor de Lótus, além de um pouco de inspiração pessoal.

Estudo dirigido Samkhya

- 1) O que é o Samkhya e qual seu principal objetivo

- 2) Como Purusha (consciência) e Prakriti (energia) se diferenciam e se relacionam

- 3) Como você entendeu a relação entre consciência e energia abordado no Samkhya e o conceito e prática do Prana Vidya dentro do Yoga.

- 4) O que você entende pela frase de Tara Michael: “Tudo existe a partir de uma substância primordial que cria e desenvolve a vida. Os movimentos e renovações constante da vida, tendem a retornar à sua origem, assim como um filho retorna à casa do pai”

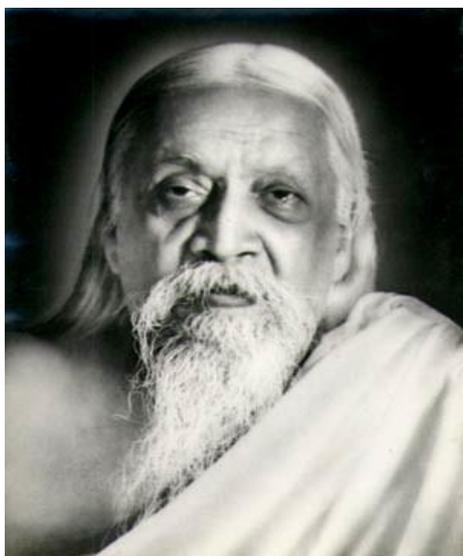
- 5) Descreva as categorias da existência em que manas (a mente concreta) se relaciona e se identifica de acordo com o Samkhya.

- 6) Qual a relação entre prakriti (natureza) e os gunas (princípios constitutivos). E ainda de que maneira o estado satvico favorece Budhi (inteligência discernidora).

- 7) Budhi e Manas (Inteligência discernidora e mente concreta), sofrem influência de quais aspectos dentro das categorias de existência mencionadas no samkhya.

- 8) O que o Samkhya e os Yoga Sutras de Patânjali têm em comum e quais são suas diferenças.

PURNA YOGA



O Yoga Integral de Sri Aurobindo (A mente está a serviço de um finito que incessantemente se amplia sob o olhar do infinito)

- Espiritualidade da Índia:

* *Tapas* (esforço sobre si mesmo, poder mental – tradição dos Tapasvins)

* *Sannyases* (renúncia ao mundo para encontrar a verdade do Ser e da existência)

- Yoga assimilou as duas correntes. Não se ateu aos poderes dos Tapas Vins e assimilou a transcendência dos sannyases.

- Começo do conflito com o mundo na máxima dos Upanishads “só o absoluto é real” que levou à negação do mundo, à verticalização.

- Sri Aurobindo lembra o complemento desta máxima “tudo é o absoluto”. Ele vai resgatar a tradição dos Rishis védicos que cultuavam a vida universal - divina, mas buscavam criar o paraíso na terra.

- Através da investigação que abre portas sutis de percepção, percebemos que tudo guarda a essência divina. Tudo é energia, até a matéria grosseira tem energia (física quântica: não há matéria sem energia) . Na matéria mais densa, a energia é mais densa e bloqueada. Porém o átomo semente está presente em toda a existência.

- Aurobindo busca não somente a transcendência, mas a transformação da vida material através do poder oriundo da Supra-consciência

- A Mente é dualista: ou joga a espiritualidade para cima ou afirma a matéria

- Sri Aurobindo faz a síntese. Por isto, Yoga Integral

"Toda vida é Yoga" - "Este Yoga significa não somente a realização de Deus, mas uma completa consagração e mudança das vidas interior e exterior, até que estejam preparadas para manifestar uma consciência divina e se tornar parte do trabalho divino."

- Purusha (espírito, consciência pura) que está por trás de citta(consciência) e manas (mente):

* Nas formas inferiores de vida ele é, na maior parte, inconsciente, mas pela atividade de Budhi (sabedoria) ele inicia o processo de um inteiro despertar.

- Aurobindo fala de Budhi como intermediário da Supramente que é instrumento direto do espírito (Purusha) e guia a evolução da vida física.

“O Eu pode ser visto como um reflexo mental do Si, o Espírito, o Divino, a existência transcende uma, universal, individual, em sua multiplicidade.”

- Ego é muralha que nos afasta da luz da consciência. “Essa fixação na nossa existência superficial, essa inconsciência do nosso si mesmo mais elevado e mais íntimo, é a nossa ignorância primária e capital” (DALALA.S. (org.) **Uma Psicologa Maior**. Cultrix. São Paulo. 2002 P. 139)

Vida no universo

Via no corpo: A separação

Para livrar-se da separação, o modo proposto pelo Yoga integral é: um elevar-se e entregar-se de todo o ser ao divino.



-Querer - Gozo
-Limitação -Ânsia
-Fome - Posse
-Sede

Ser físico

“Quando a alma se afasta da verdade universal e transcendental de seu ser, se inclina em direção ao ego, tenta fazer desta vontade uma coisa sua, uma energia pessoal separada, aquela vontade muda seu caráter, ela se torna um pressionar:

- Cria prazer e dor

- Transforma cada instrumento numa vontade de desejo, um querer, um ansiar intelectual, emocional, dinâmico, sensorial e vital”

(Yoga Integral de Sri Aurobindo: A síntese da Auto perfeição - parte IV)

***Desejos prânicos vem e vão > orientação aquietar: se para renunciar e assim dissolvê-lo**

Ser Físico

Necessidade de sobrevivência (estágio primário)

Mente física subordinada à matéria

Desejos voltados para a satisfação egóica

“A raiz do desejo é a ânsia vital para apoderar-se daquilo que nós sentimos que não temos – é o limitado instinto de vida para posse e satisfação” (Yoga Integral de Sri Aurobindo: A síntese da Auto perfeição- parte IV”)

Ser Vital

-Desejos, paixões

-Sublimação para ter poder

-Projeta o futuro

-Realização dos sonhos

-Poder da vontade

Ser Mental

-Limite do intelecto quando subjulgado pela matéria

-Torna-se turbulenta e confusa

-Capacidade de organização e equilíbrio

-Grandes ideias

-Ponte para a atuação da Supra-consciência

A influência dos Gunas ser físico, ser vital, ser mental

T a m a s (forma, inércia)

- **Ser físico:** O grosseiro, inerte e ignorante tipo de natureza humana – ignorância - inércia - fraqueza - incapacidade
- **Ser Vital:** Vontade impotente - falta de fé, iniciativa, autoconfiança - a não inclinação a agir - o recolher-se da empreitada, o recolher-se da aspiração - o pobre e pequeno espírito - a covardia, baixeza, vagareza - a submissão frouxa a motivos ignóbeis - a insensibilidade, indiferença, falta de simpatia - a alma fechada, o coração endurecido
- **Ser mental:** Razão enevoada - nesciência - não inteligência - apego a ideias habituais - apego a ideias mecânicas - recusa a pensar e conhecer - as passagens fechadas - o circular trotante do hábito mental - as partes escuras e crepusculares

R a j a s (energia)

- **Ser físico:** O homem vívido, incansável, cinético, conduzido pelo fôlego da ação, paixão e desejo • O estadista, o guerreiro, o vigoroso homem de ação

- **Ser Vital:** Orgulho, arrogância, ambição, luxúria, avareza, crueldade, ódio, ciúme - os egoísmos do amor - todos os vícios e paixões - os exageros da estética - as morbidezas e perversões do ser sensorial
- **Ser mental:** Egoísmo - a perversa, obstinada ou exagerada ação da razão - apego à opinião, erro - condescendência da inteligência a nossos desejos e preferências - a mente fanática ou sectária - orgulho, arrogância, ambição, luxúria, avareza, crueldade

s a t t w a (inteligência)

- **Ser físico:** O filósofo, o santo, o sábio - delicadeza, receptividade justa - moderação, equilíbrio
- **Ser vital:** Vontade subordinada à razão ou guiada pelo espírito ético - auto-controle, igualdade, calma - amor, simpatia, refinamento - medida, refinamento de mente estética e emocional - vitalidade subjugada e governada pela inteligência mestra
- **Ser mental:** Mente de razão e equilíbrio - clareza da inteligência aberta - procura desinteressada da verdade

Ser interior

Capaz de harmonizar, de domesticar os impulsos do corpo, das paixões.

Possui mente mais eficiente, vitalidade mais poderosa e materialidade mais sutil.

Pode entrar em contato com os planos superiores da mente.



Ser psíquico

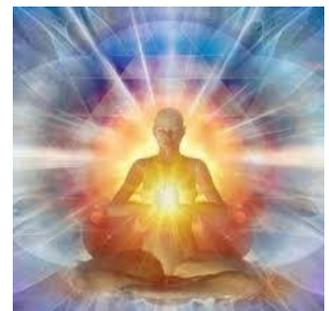
Mais íntimo que o interior. Guarda a “alma secreta das coisas”, onde a centelha divina resplandece.

“A Centelha do fogo divino brilha por trás da mente, da vitalidade e do ser físico, para transformar a ignorância da matéria em sabedoria do espírito” (UMA PSICOLOGIA MAIOR. A.S. DALAL. ED.CULTRIX..SP.2001 pag. 95)

- “O Ser resplandescente está além do pensamento. Brilha no grande, brilha no pequeno, brilha no longínquo, brilha no mais próximo, brilha num recanto secreto do coração.” Mundaka Upanishad III:6

A supra-consciência

- Elevação da consciência: primeiros passos na evolução que leva ao auto-conhecimento integral, além do plano da mente comum. A ascensão à mente superior traz clareza de percepção espiritual do Ser e a superação dos limites de manas e ahankara (intelecto e ego), cujos conhecimentos são organizados dentro da ignorância.



- Evolução: consciência desce, depois ascende para retornar à sua origem: a luz. Aprimoramento e sutilização da matéria, da vitalidade e da mente. “A primitiva alma-desejo não mais governa o ser, mas é governada por um poder mais alto” (Yoga Integral: A Síntese)

- Mente superior: conhecimento revelado e não adquirido. “Ela dota o ser inteiro de uma consciência nova e superior, lança um fundamento para a mudança, prepara o ser para uma verdade superior de existência” (Dalal op. Cit. P. 143). É a verdade que transforma.

- Mente iluminada pelo fogo divino: impulso áureo que leva a transformação rápida. Opera pela visão e não pelo pensamento.

- Conhecimento intuitivo: percepção íntima da verdade que ascende em suas profundezas.

-Sri Aurobindo incentiva:

* **Brahmacharia**, através purificação; transparência (superação das negatividades do ego e afirmação das qualidades divinas: vontade pura não deformada pelo desejo e calma vontade de deleite);

***Conexão com o divino através do portal do coração e abertura da mente;**

***Prashanti** (paz suprema – paz na vida , através da calma e equanimidade)



- Definição de Yoga segundo Aurobindo: Evolução como auto-realização por meio da auto-transformação para a manifestação da consciência divina. Segundo ele, a psicologia do yoga visa a ampliação da percepção psíquica. Pesquisa a natureza da mente em seus aspectos – mental, vital e físico, cujos métodos não são aplicados só para descobrir as profundezas da mente, mas para elevá-la e ampliá-la. Expande e transcende.

- “O Yoga se deve conhecer por meio do Yoga. O Yoga se manifesta mediante o yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao yoga, no final encontrará uma alegria permanente”.
Vyasa – Yoga Bhasya

- Yoga Integral de Sri Aurobindo resgata Bhagavad Gîtâ: técnica sozinha não transforma – poder divino é que transforma.

- Para a vivência plena do yoga não devemos nos prender à forma. Mas prestar atenção na intenção. A forma é a expressão da intenção. Esta é a sua força. Se a intenção empregada no gesto for pura, harmônica, o gesto assim o será. Este é o seu magnetismo.

- Budha criou um sistema simples possível a todos no caminho da sabedoria. Contrapondo aos complexos rituais védicos que somente os sacerdotes tinham acesso. O gesto pode ser simples, a intenção profunda. Não é o gesto que ilumina, mas a abertura interior.

- A sabedoria espiritual não se restringe a uma doutrina que está sujeita às necessidades e contextos do seu tempo. Ela deve ser vivida no templo do coração.

PARA MONTAR UMA PRÁTICA DE YOGA INTEGRAL

Levamos em consideração os 8 angas (partes) para uma prática completa de yoga:

- 1- Puja {elevação da consciência, visualização de luzes no corpo e no ambiente, matras}
- 2- Mudrâs {hasta mudrâs p/ se vocalizar mantras, pranayamas, kriyas e ou para criar se uma intenção, ou kaya mudrâs e bandhas para estimular a energia vital}
- 3- Kriya {kapalabhati, trataka, dristhis, pranayamas. OBS: no início é bom aplicar pranayamas mais simples tipo resp. completa, adhama, viloma P. e deixar os que tem retenção do ar e alternados depois do yoganidra porque o corpo está mais relaxado e os músculos respiratórios menos contraídos}
- 4- Ásanas {segundo os critérios seletivos. Podem ser antecidos, intermediados ou finalizados por kaya mudrâs, bandhas desde que a sequência fique harmônica}
- 5- Yoganidra
- 6- Pranayamas
- 7- Mantras {se você aplicou o mantra no início não necessariamente tem que se aplicá-lo no final. Pode ser no início e ou no final}
- 8- Samyama {meditação pode ser a partir dos mantras, ou pranayamas ou mensagens, tb pode-se fazer meditação aplicando um hasta mudrâ ou visualizações}

Referências bibliográficas do curso:

- FEUERTEIN Georg. A tradição do Yoga. Ed. Pensamento. São Paulo. 1998
- FEUERTEIN Georg. Uma Visão Profunda do Yoga. Ed. Pensamento. São Paulo. 2003
- IYENGAR B.S.K. A luz da Yoga. Cultrix. São Paulo. 1980
- IYENGAR B.S.K. A árvore da Yoga. Ed. Globo. São Paulo. 2001
- BLAY Antonio. Fundamento e técnica do Hatha Yoga. Ed. Loyola. São Paulo
- MICHAEL Tara. O Yoga. Zahar. Rio de Janeiro .1976
- ARORA Harbans Lal. Ciência moderna à luz do Yoga milenar. EUFC. Fortaleza.1994
- YESUDIAN, Selvaraja. Ioga e saúde. Ed. Cultrix. São Paulo. 1989
- Rohdem Humberto. Bhagavad Gîtâ. Ed. Alvorada. Rio de Janeiro.
- Benson Herbert , STARK Marg. Medicina Espiritual. Ed. campus . Rio de Janeiro.1988
- Aymard A. et Auboyer, J. História Geral das Civilizações (V.I). Difusão Européia do Livro. São Paulo. 1995
- Henriques , A. R. Yoga e Consciência. Esc. Sup. S. Lourenço de Brindes. Porto Alegre. 1984
- Sivananda Sri S. Hatha Yoga. Ed. Kier. Buenos Aires. 1980
- Zimmer . Henrich. Filosofias da Índia. Palas Atenas. São Paulo. 1986.
- DALAL. As. S. Uma Psicologia Maior- Introdução à Doutrina Psicologia de Sri Aurobindo. Ed. Cultrix.2001
- TAIMNI I. K. A ciência do Yoga. Ed. Teosófica. Brasília. 2004
- KUPFER Pedro. Yoga Prático. Fundação Dharma. Florianópolis. 2001
- Hatha Yoga Pradîpîka
- KAMINOFF Leslie. Anatomia do Yoga. Ed. Manole
- BROAD Willian J. A Ciência moderna do Yoga . Editora Valentina. Rio de Janeiro. 2013
- SANTANELLA Danilo Forghieri e SILVA Gerson D'addio . Anatomia e Fisiologia Aplicadas ao Yoga . Editora Carthago. São Paulo. 2011



- **LONG Ray. As Posturas Chaves do Yoga . Traço Editora. São Paulo . 2011.**
- **SARADANDA Swami. OS SEGREDOS DA RESPIRAÇÃO – Técnicas e Exercícios para aumentar seu bem estar- Publifolha - SP-2009**
- **Entre outros**

SUMÁRIO

Pavanamuktásana (Liberação De Ar) Exercícios Sutis Que Liberam A Energia – 2

Pranayamas – 6

Resumo Da Aula Pranayamas – 10

Resumo Da Aula Aspectos Psicológicos Da Respiração - 20

Prana E Chakras – 25

Técnicas Respiratórias – 39

Resumo Da Aula Aspectos Energéticos Dos Pranayamas – 33

Técnicas Respiratórias – 39

Técnicas De Pranayamas I – 41

Técnicas De Pranayamas II – 46

Técnicas De Pranayamas III– 49

Técnicas De Pranayamas IV – 50

Estudo Dirigido Pranayamas - 51

Bandhas E Mudrâs – 56

Resumo Da Aula Bandhas E Mudrâs – 60

Kriyas - Ações Purificadoras – 68

Agni, Doshas E Gunas. – 77

Resumo Da Aula – Kriyas – 86

Resumo Da Aula - Agni E Gunas – 89

Estudo Dirigido Bandhas Mudrâs E Kriyas – 90

Yoganidra – 94

Resumo Das Aulas Yoganidra – 112

Yoganidra 2 - 117

Yoganidra 3 – 125

Posturas Restauradoras - 132

Estudo Dirigido Yoganidra - 133

Hasta Mudras: - 135

Hasta Mudras simbólicos – 145

Mudras terapêuticos (Prof. Harbans) - 166

Resumo Da Aula Hasta Mudrâs – 140

Mantras - 170

Recitação Mantras - 177

Estudo Dirigido: Mantras Hasta Mudras E Pujas – 183

Raja Yoga - A Via Da Meditação – Yoga Sutras 186

Kriya Yoga – 190

Kleshas – 191

Os Oito Passos Do Yoga (Astanga Yoga De Patânjali) – 194

Estudo Dirigido Yoga Sutras – 209

Aprofundamento Curso De Formação Em Yoga Integral Do Pami Yoga – 212

Glandula Pineal E Kundalini – 219

Dárshanas - Pontos De Vista Filosóficos Do Hinduísmo – 226

Samkhya – 228

Yoga Sutras - Capitulo 1- Samadhi Pada – 236

Estudo Dirigido Samkhya – 262

Purna Yoga – 263

Para Montar Uma Prática De Yoga Integral – 268

Referências Bibliográficas Do Curso – 269

Sumário – 270