

Guia de Práticas de Yôga

PEDRO VITOR - PV

18 de abril de 2025

Sumário

1	Definições	11
2	Sem reeducação comportamental, não funciona	11
3	O que é o DeRose Method	11
4	Cronologia Histórica	12
5	COMO SE PROCESSOU A TRANSFORMAÇÃO	13
5.1	Tipos de Yôgin	13
5.1.1	a) Um yôgin do tronco Pré-Clássico	13
5.1.2	b) Um yôgin do tronco Clássico	14
5.1.3	c) Um yôgin do tronco Medieval	14
5.1.4	d) Um yôgin do tronco Contemporâneo	14
6	ARVORE DO YÔGA	15
7	TIPOS DE YÔGA	15
7.1	Descrição de várias modalidades de Yôga	15
7.1.1	Rája Yôga, o Yôga mental	15
7.1.2	Bhakti Yôga, o Yôga devocional	16
7.1.3	Karma Yôga, o Yôga da ação	16
7.1.4	Jñána Yôga, o Yôga do autoconhecimento	16
7.1.5	Laya Yôga, o Yôga das paranormalidades	16
7.1.6	Mantra Yôga, o Yôga do domínio do som e do ultrassom	16
7.1.7	Tantra Yôga, o Yôga da sensorialidade	16
7.1.8	SwáSthya Yôga, o Yôga Antigo, de raízes pré-clássicas	17
7.1.9	Suddha Rája Yôga, uma variedade de Rája Yôga medieval	17
7.1.10	Kundaliní Yôga, o Yôga do poder	17
7.1.11	Siddha Yôga, o Yôga da reverência ao guru	17
7.1.12	Kriyá Yôga, o Yôga que consiste em auto-superação, auto-estudo e auto-entrega	18
7.1.13	Yôga Integral, o Yôga de integração nas atividades do dia-a-dia	18
7.1.14	Yôga Clássico, um Yôga árido e duro, com restrições sexuais e outras	18
7.1.15	Hatha Yôga, o Yôga físico	18

7.1.16	Iyengar Yôga, uma variedade de Hatha Yôga	18
7.1.17	Power Yôga, outra variedade de Hatha Yôga	19
8	O YÔGA CLÁSSICO	19
8.1	O Yôga Clássico	19
8.1.1	Yamas	20
8.1.2	Niyamas	20
9	Yôga Pré-Clássico, tronco antigo, Pré-Clássico	20
9.1	Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga	20
9.2	Ashtánga Sádhana	21
9.2.1	Ashtánga Sádhana	21
9.3	Opção Heterodoxa	21
9.4	Diferenças entre o SwáSthya e o Hatha	21
10	Ashtánga Yantra	22
11	Citações Inspiradoras	22
12	Praticando Diversas Modalidades de Yôga	22
13	Orienta, mas não reprime	22
14	Faça Yôga antes que você precise	23
15	Efeitos versus Yôga	23
16	A mecânica do SwáSthya	23
17	Estrutura do Programa de Prática	24
17.1	I – Pré-Yôga (iniciantes)	24
17.2	II - Ashtánga Sádhana	24
17.2.1	1) mudrá	24
17.2.2	2) pújá (manasika pújá)	25
17.2.3	3) mantra (vaikharí mantra: kirtan e japa)	25
17.2.4	4) pránáyáma (swara pránáyáma)	25
17.2.5	5) kriyá	25
17.2.6	6) ásana	25
17.2.7	7) yôganidrá	25
17.2.8	8) samyama	25
18	Reação dos que já praticaram outras linhas de Yôga	26
19	Recursos Suplementares	26
19.1	SAT SANGA	26
19.2	SAT CHAKRA	26
19.3	NYÁSA	27
19.3.1	SATGURU NYÁSA SÁDHANA	27
19.3.2	SHIVA NATARÁJA NYÁSA	27

20 Glossário e Recursos Adicionais	27
20.1 Conclusão	27
20.2 Citação Final	27
21 Mudrá	27
21.1 Quais são os mudrás	28
21.1.1 Para meditação	28
21.1.2 Para respiratório e ásana	28
21.1.3 Para mantra e ásana	28
21.1.4 Para ásana	28
22 Pújá	29
22.1 Para quê pújá?	30
23 Mantra	30
23.1 Definição	31
23.2 Para quê praticar mantra	31
23.3 Desenvolvimento de chakras	31
23.4 Tipos de mantras	31
23.4.1 Kirtan	31
23.4.2 Japa	31
23.4.3 Bija	32
23.4.4 Vaikharí Mantra	32
23.4.5 Manasika Mantra	32
23.4.6 Sagunã Mantra	32
23.4.7 Nirguna Mantra	32
23.4.8 Likhita Mantra	33
23.5 Kriyá e Bháva do Mantra	33
23.6 Japa com Bija Mantra	33
23.7 Rudráksha	33
23.8 Málá	33
23.9 Exemplos de Kirtans	34
23.10 Gáyatrí Mantra segundo a linhagem shakta	35
23.11 As Palmas	36
23.12 ÔM	36
23.12.1 Significado	36
23.12.2 Formas de Emissão	37
23.12.3 Proteção e Uso da Medalha	37
23.12.4 História da Medalha com o ÔM	37
24 Pránáyáma	38
24.1 Prána	38
24.2 Fases da Respiração	38
24.3 Tipos de Pránáyáma	38
24.3.1 1 – Tamas (ou tamasika) pránáyáma	38
24.3.2 2 – Rajas (ou rajasika) pránáyáma	39
24.3.3 3 – Adhama pránáyáma	39
24.3.4 4 – Adhama kumbhaka pránáyáma	39
24.3.5 5 – Bandha adhama pránáyáma	39

24.3.6	6 – Adhama kumbhaka pránáyáma	40
24.3.7	7 – Madhyama pránáyáma	40
24.3.8	8 – Madhyama kumbhaka pránáyáma	40
24.3.9	9 – Bandha madhyama pránáyáma	40
24.3.10	10 – Madhyama kumbhaka pránáyáma	41
24.3.11	11 – Uttama pránáyáma	41
24.3.12	12 – Uttama kumbhaka pránáyáma	41
24.3.13	13 – Bandha Uttama pránáyáma	41
24.3.14	14 – Uttama kumbhaka pránáyáma	41
24.3.15	15 – Rája pránáyáma	42
24.3.16	16 – Bandha pránáyáma	42
24.3.17	17 – Antara kumbhaka	42
24.3.18	18 – Kêvala kumbhaka	42
24.3.19	19 – Bandha kumbhaka pránáyáma	42
24.3.20	20 – Manasika pránáyáma	43
24.3.21	21 – Báhya kumbhaka	43
24.3.22	22 – Nádí shôdhana pránáyáma	43
24.3.23	23 – Nádí shôdhana kumbhaka pránáyáma	44
24.3.24	24 – Manasika nádí shôdhana – respiração alternada executada mentalmente	44
24.3.25	25 – Súrya pránáyáma – respiração pela narina positiva ou solar	44
24.3.26	26 – Manasika súrya pránáyáma – respiração solar executada mentalmente	44
24.3.27	27 – Chandra pránáyáma – respiração pela narina negativa ou lunar	45
24.3.28	28 – Manasika chandra pránáyáma – respiração lunar executada mentalmente	45
24.3.29	29 – Súryabhêda pránáyáma – respiração alternada com inspiração solar sem ritmo	45
24.3.30	30 – Chandrabhêda pránáyáma – respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo	45
24.3.31	31 – Súryabhêda kumbhaka pránáyáma – respiração alternada com inspiração solar, com ritmo (1-4-2)	45
24.3.32	32 – Bhastriká – respiração do sopro rápido	45
24.3.33	33 – Súrya bhastriká – respiração do sopro rápido pela narina solar	46
24.3.34	34 – Chandra bhastriká – respiração do sopro rápido pela narina lunar	46
24.3.35	35 – Nádí shôdhana bhastriká – sopro rápido alternado	46
24.3.36	36 – Kapálabhâtí – respiração do sopro lento	46
24.3.37	37 – Súrya kapálabhâtí – sopro lento pela narina solar	46
24.3.38	38 – Chandra kapálabhâtí – sopro lento pela narina lunar	46
24.3.39	39 – Nádí shôdhana kapálabhâtí – sopro lento alternado	47
24.3.40	40 – Mantra pránáyáma – respiratório ritmado com emissão de mantra (1-2-3)	47
24.3.41	41 – Ômkára pránáyáma – respiratório ritmado com manasika mantra (1-4-2)	47
24.3.42	42 – Sopro ha – expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco	48
24.3.43	43 – Ujjáyí pránáyáma – respiratório com contração da glote	48
24.3.44	44 – Shítalí pránáyáma – respiratório com a língua em calha	49

24.3.45	45 – Shítkarí pránáyáma – respiratório com a língua e os dentes . . .	49
24.3.46	46 – Bhrámári pránáyáma – respiratório com o ruído da abelha . . .	49
24.3.47	47 – Múrchhá pránáyáma	50
24.3.48	48 – Plavíní pránáyáma – respiratório com deglutição de ar	50
24.3.49	49 – Sama vritti pránáyáma	50
24.3.50	50 – Visama vritti pránáyáma	50
24.3.51	51 – Chaturánga pránáyáma – respiratório quadrado	50
24.3.52	52 – Vilôma pránáyáma	51
24.3.53	53 – Anulôma pránáyáma	51
24.3.54	54 – Pratilôma pránáyáma	51
24.3.55	55 – Chakra pránáyáma – respiratório para ativar os chakras	52
24.3.56	56 – Kundaliní pránáyáma – respiratório para ativar a kundaliní . .	52
24.3.57	57 – Shiva-Shakti pránáyáma – respiração de Shiva e sua consorte .	53
24.3.58	58 – Tántrika pránáyáma – respiração para ativar os chakras	53
24.4	Como Dirigir o <i>Pránáyáma</i>	53
24.5	Modelo de Locução para o Seu Treinamento	53
25	Kriyá	55
25.1	Definição de Kriyá	55
25.2	Atividade de Purificação	55
25.3	Principais Kriyás	55
25.4	Outros Kriyás Importantes	55
25.5	Advertências sobre Kriyás	56
26	Ásana	57
26.1	Definição de Ásana	57
26.2	Componentes de Ásana	57
26.2.1	Procedimento Orgânico	57
26.2.2	Respiração Coordenada	57
26.2.3	Atitude Interior	57
26.3	Dicas para Flexibilidade	58
26.4	Mahá Ásanas	58
26.5	Regras Gerais	58
26.6	Regras Codificadas	58
26.7	Detalhamento das Regras	59
26.7.1	1. Regras de Respiração Coordenada	59
26.7.2	2. Regras de Permanência no Ásana	59
26.7.3	3. Regras de Repetição	59
26.7.4	4. Regras de Localização da Consciência	60
26.7.5	5. Regras de Mentalização	60
26.7.6	6. Regras de Ângulo Didático	61
26.7.7	7. Regras de Compensação	61
26.7.8	8. Regra de Segurança	62
26.8	Fatores de Proteção	62
26.8.1	Fator Associativo	62
26.8.2	Fator Hierarquia	62
26.9	Advertência aos Praticantes e Instrutores	62
26.10	Quadro que Precede as Fotos	63
26.11	Como Dirigir o Ásana	63

26.12	Modelo de Locução para o Seu Treinamento	63
27	Yôganidrá	64
27.1	Definição de Yôganidrá	64
27.2	Tipos de Relaxamento	64
27.3	Regras Gerais de Yôganidrá	65
27.3.1	Entrada	65
27.3.2	Utilização	65
27.3.3	Preparação para a Saída	66
27.3.4	Saída	66
27.4	O Que Fazer	66
27.5	Dica para Instrutores	66
27.6	Conclusão	66
28	Shanka Prakshalana	66
28.1	Definição	66
28.2	Preparação	67
28.3	A Técnica	67
29	Drishtis	67
29.1	Definição	67
29.2	Tipos de Drishtis	67
29.3	Como Executar Drishtis	68
30	Jejum (<i>Upasana</i>)	68
30.1	Definição	68
31	Shavásana	68
32	Reprogramação Emocional	68
32.1	Texto Completo	68
32.2	Diálogo com as Células	70
32.3	Respiração e Estado de Saúde	71
32.4	Saída Definitiva do Estado de Relaxamento	71
32.5	Movimentação Corporal	72
32.6	Finalização	72
32.7	Contagem para Despertar	72
32.8	Movimentação Corporal	72
32.9	Finalização	72
32.10	Como Dirigir o Yôganidrá	73
32.11	O Que Fazer	73
32.12	Dica para Instrutores	73
32.13	Conclusão	74
33	Samyama	74
33.1	Concentração, Meditação e Hiperconsciência	74
33.2	Quase ninguém sabe o que é meditação	74
33.2.1	Meditação é parte do Yôga	74
33.3	Os pés na terra e a cabeça no céu	75

33.3.1	Yôga de Pátañjali	75
33.4	Dispersões	76
33.4.1	Primeira dispersão: atividade mental	76
33.4.2	Segunda dispersão: auto-hipnose	76
33.5	Conclusão	76
33.6	Os três graus de meditação	77
33.6.1	I. Yantra dhyāna	77
33.6.2	II. Mantra dhyāna	77
33.6.3	III. Tantra dhyāna	77
33.6.4	Detalhamento dos Graus	78
33.7	Advertência aos neófitos	79
33.8	Yôgin	79
33.9	Yôgi	79
33.9.1	Abstração (<i>pratyāhāra</i>)	79
33.9.2	Concentração (<i>dhāraṇā</i>)	79
33.9.3	Meditação (<i>dhyāna</i>)	79
33.10	<i>Dhyānasanas</i>	80
33.11	Hiperconsciência (<i>samādhi</i>)	81
33.12	Exercícios de <i>pratyāhāra</i> (abstração dos sentidos externos)	81
33.13	Exercícios de <i>dhāraṇā</i> (concentração)	82
33.14	Exercícios de <i>dhyāna</i> (meditação)	82
33.14.1	Yantra dhyāna	83
33.14.2	Mantra dhyāna	84
33.14.3	Yantra-mantra dhyāna	85
33.14.4	Tantra dhyāna	85
33.15	Como dirigir o Samyama	85
33.16	O que não fazer	85
33.17	Dica	86
33.18	Modelo de locução para o seu treinamento	86
34	Mensagem de Amor	86
35	Apologia à Série Protótipo	87
35.1	A Série é Adaptável a Cada Praticante	87
36	Como Desenvolver uma Série	88
36.1	Bisagem de Cada Técnica	88
37	Agora Vamos Juntar Tudo e Praticar?	89
38	Advertência aos Neófitos	90
39	Série Protótipo	90
39.1	Ády Ashtānga Sādhana	90
39.2	Recomendações para o Praticante	91
40	Corrente Macrocósmica	96
40.1	Como Enviar Energia nos Primeiros Dez Minutos	96
40.2	Como Receber o Retorno nos Outros Dez Minutos	97

41 Meditação da Noite	97
42 Adormecer	97
43 Prática de Yôga com Instrutor e Participação em Cursos	97
44 Chakras	98
44.1 Prána (Genérico)	98
44.2 Os Pontos da Acupuntura	99
44.3 Quais São os Chakras Principais	99
44.4 Direção em que os Chakras Devem Girar	99
44.5 Qual dos Dois Sentidos é o Melhor	99
44.6 Como Saber Qual é o Sentido Horário	100
44.7 Vários Meios para Desenvolver os Chakras	100
44.8 A Óptica Hindu e a Interpretação Ocidental	100
45 Nádís, os Meridianos de Energia Vital	101
46 Siddhis, os Poderes Paranormais	101
47 Granthis, as Válvulas de Segurança	101
47.1 Localização dos Granthis	102
48 O Nó Górdio	103
49 O que é a Kundaliní	103
49.1 Um Exercício	103
49.2 Os Vários Métodos para Despertar a Kundaliní	103
50 Um Enigma para Meditar	105
51 Corpos do Homem e Planos do Universo	105
51.1 Tipos de Corpos	106
52 A Diferença entre Personalidade e Individualidade	106
52.1 Os Sete Subplanos	106
53 O Inferno	106
54 A Reencarnação[?]	107
55 Nomenclatura no Vêdānta	107
56 A Diferença entre Personalidade e Individualidade	107
57 A Relação Mestre/Discípulo	108
57.1 Qual é a Diferença entre Instrutor, Professor e Mestre	108
57.2 Mestre Não é uma Pessoa Sem Defeitos	108

58 Outros Conceitos Relacionados	108
58.1 Kulárnava Tantra	108
58.2 Guru e Karma	109
58.3 Fidelidade a um Só Mestre	109
58.4 Terceiro Aspecto – Defender seu Mestre	109
58.5 Gurusêvins	110
58.6 Parampará	110
58.7 Kripá Guru	110
58.8 O Mahā Kripá	111
58.9 Transmissão do Mahā Kripá	111
59 Karma	111
59.1 Diferenças entre Karma e Dharma	111
59.2 O Swadharma	112
59.3 Karma Negativo e Karma Positivo	112
59.4 Karma Individual e Karma Coletivo	112
59.5 Como Eles Atuam Sobre Nós	112
59.6 Karma Coletivo e Egrégora	113
59.7 O Fator de Proteção da Egrégora	114
59.8 Mudar o Karma é Fácil	114
59.9 Conclusão	114
60 Programação para o Sucesso	115
60.1 Se Receber uma Agressão	115
60.2 Quando Alguém Precisar de Auxílio	115
60.3 Se Algo Correr Mal	115
61 Não Seja um Descontente	116
62 A Síndrome da Felicidade	116
62.1 Definição da Síndrome da Felicidade	116
62.2 Solução Proposta	117
63 O Incenso	117
64 EVITE O RÓTULO DE VEGETARIANO	117
65 Alguns Princípios da Boa Alimentação	117
66 Sugestões de Pratos sem Carnes de Qualquer Espécie	118
66.1 Sopas, Soufflés e Assados	119
66.2 Legumes à Milanese, Empanados, Doré, Au Gratin	119
66.3 Farofas	119
66.4 Feijões	119
66.5 Arroz	119
66.6 Massas	119
66.7 Bolinhos Fritos ou Assados	119
66.8 Quibe sem Carne	120
66.9 Empadas, Croquetes, Barquetes, Pastéis e Empadões	120
66.10 Omeletes	120

66.11	Pizzas	120
66.12	Sanduíches	120
66.13	Saladas Diversas	120
66.14	Bibliografia de Apoio a Este Capítulo	120
67	Não Existe Yôga sem um Bom Relacionamento Humano	121
68	Código de Ética do Yôga	121
68.1	Elaborado por DeRose, inspirado no Yôga Sûtra de Pátañjali	121
68.2	I. Ahimsá	121
68.3	II. Satya	121
68.4	III. Astêya	122
68.5	IV. Brahmácharya	122
68.6	V. Aparigraha	122
68.7	VI. Sauchan	122
68.8	VII. Santôsha	122
68.9	VIII. Tapas	123
68.10	IX. Swádhyāya	123
68.11	X. Íshwara Pranidhána	123
69	Outros Livros do Mesmo Autor para Leituras Subsequentes	124

1 Definições

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.
novÆ sed antiquÆ

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo.

As oito características principais (ashtānga guna) do SwáSthya Yôga são:

1. a sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas (mudrá, pújá, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yôganidrā, samyama);
2. a codificação das regras gerais;
3. o resgate do conceito arcaico de sequências de técnicas encadeadas sem repetição;
4. o direcionamento a pessoas identificadas com esta proposta;
5. a valorização do sentimento gregário;
6. a seriedade superlativa;
7. a alegria sincera, destemida felicidade;
8. uma lealdade inquebrantável.

2 Sem reeducação comportamental, não funciona

Para funcionar, o Yôga, precisa que você adote os conceitos de reeducação comportamental. Sem um bom relacionamento humano e sem um bom relacionamento afetivo, sem mudar sua atitude, sua alimentação, sem eliminar o uso do fumo, do álcool e das drogas, ele não funciona.

Não funciona porque o praticante não consegue alcançar o samádhi se continuar.

Noutras palavras, cheguei à amarga conclusão de que sem aplicar os conceitos comportamentais de reeducação, o Yôga não funciona porque não leva à sua meta, que é o samádhi.

Por definição, “Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi”. Ora, o DeRose Method transcendeu o “estritamente prático”. No momento em que os conceitos de reeducação comportamental ocupam mais de 80% do tempo do praticante durante o seu dia, restam menos de 20% para a prática regular convencional. Logo, o Método não é estritamente prático. Consequentemente, não é Yôga.

3 O que é o DeRose Method

O DeRose Method é uma proposta de boas coisas: boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação, boa forma, bom ambiente e bons ideais. No primeiro momento, aplicamos a reeducação respiratória, as técnicas orgânicas, exercícios de concentração e de gerenciamento do stress. Depois, à medida que o praticante vai se entrosando, avança para o Método propriamente dito e começa a conhecer o que o diferencia do Yôga: os conceitos comportamentais que vão mudar a sua vida.

Propomos uma forma mais sensível e amorosa de relacionamento com a família, com o parceiro afetivo, com os amigos, com os subordinados e com os desconhecidos. Recomendamos que eventuais conflitos sejam solucionados elegantemente, sem confrontos. De quebra, ensinamos como respirar melhor, como implementar sua vitalidade, como concentrar-se e cultivar a qualidade de vida, proporcionando condições culturais e sociais para que os jovens se mantenham longe das drogas, do fumo e do álcool. Por isso, a maior parte dos nossos alunos é constituída por homens entre dezoito e trinta e poucos anos. Porque os jovens aceitam melhorar, até mesmo como um desafio fascinante. Já os “nem-tão-jovens” não querem mudar os seus hábitos e costumes.

Dessa forma, os instrutores que só ensinarem a prática regular, mas não incentivarem seus alunos a participar das atividades culturais não estarão ensinando o DeRose Method, mas apenas o SwâSthya Yôga.

4 Cronologia Histórica

o Yôga Antigo e o Yôga Moderno. O primeiro ocupa um espaço de 4000 anos. O segundo ocupa apenas os últimos mil anos. Portanto, a primeira divisão deveria ser quatro vezes maior do que a segunda.

Yôga Antigo é de tendência predominantemente Sámkhya, enquanto o Yôga Moderno é de tendência preponderantemente Vêdânta.

O Sámkhya¹, é naturalista (não-espiritualista) e interpreta os fenômenos desencadeados pelo Yôga como ocorrências que obedecem às leis da Natureza e não são devidos a nenhuma graça divina nem mérito espiritual do praticante. Naturalismo é a filosofia que atribui causas naturais a todos os efeitos.

O Vêdânta, é espiritualista, não raro, místico, quase religioso, e justifica os fenômenos produzidos pela prática do Yôga a partir da graça divina e do mérito espiritual do praticante. Espiritualismo é a filosofia que atribui causas sobrenaturais a todos os efeitos.

O Yôga Antigo é dividido em Pré-Clássico e Clássico. Mesmo o Sámkhya que fundamenta esses dois períodos é diferente. O Yôga Pré-Clássico é fundamentado pelo Nirîshwara Sámkhya, ou “Sámkhya sem-Senhor”, e o Clássico, pelo Sêshwara Sámkhya, ou “Sámkhya com-Senhor”. Este último é discretamente teísta, mas ainda não é espiritualista nem místico. Apenas filosófico.

O Yôga Moderno é dividido em Medieval e Contemporâneo, ambos regidos pelo Vêdânta.

A tradição, as lendas e mesmo as Escrituras declaram que o Yôga foi criado por Shiva. Só não confessam que Shiva era drávida. No entanto, chama-nos a atenção um pormenor artístico. Em todas as pinturas, Shiva é representado com a pele mais escura que os demais. As pessoas que aparecem naquelas representações pictóricas têm a tez clara, porém, o criador do Yôga é retratado com a cor violácea. Isso é bastante revelador, uma vez que os drávidas eram bem morenos, tinham olhos negros e cabelos negros, enquanto os arianos que invadiram a Índia eram originalmente louros, de pele e olhos claros. Depois, após 3500 anos de caldeamentos étnicos, deixaram de sê-lo.

¹Sámkhya é uma das seis escolas ortodoxas da filosofia hindu, que se baseia na dualidade entre purusha (consciência) e prakriti (matéria).

5 COMO SE PROCESSOU A TRANSFORMAÇÃO

No período mais antigo, Pré-Clássico, o *Yôga* tinha raízes Tantra e *Sámkhya* (TS). No período Clássico, preservou a raiz *Sámkhya*, mas, com a ocupação ariana, passou a ser *Brahmacharya* (BS), uma vez que esse era o modelo comportamental dos áryas. Na Idade Média, no século VIII d.C., Shankarácharya converte os hindus em massa para sua filosofia, o *Vêdânta*, que já existia anteriormente, mas na antiguidade não era tão popular. O *Yôga* Medieval preserva o *Brahmacharya*, porém torna-se *Vêdânta* (BV). No final do século XIX surge o *Yôga* Contemporâneo. Neste, o *Vêdânta* é preservado, mas o *Brahmacharya* cede lugar ao Tantra (TV), que começa a se recuperar na opinião pública.

A mesma explicação que estudamos acima em diagrama linear, vejamos agora numa óptica circular. Tudo começa no ápice do círculo, com a linhagem original TS (Tantra-*Sámkhya*). Os *yôgin*s desse período eram naturais, felizes, espontâneos, sem repressões e sem patrulhamento ideológico.

Devido à invasão ariana, o *Yôga* sofre uma decadência e torna-se BS (*Brahmacharya-Sámkhya*). É a primeira grande deturpação. Os *yôgin*s, a partir dessa época passam a se reprimir e negar-se. Todos os prazeres, principalmente o sexual, sofrem uma caça às bruxas.

Na Idade Média o *Yôga* sofre outro golpe e vai ao fundo do poço, tornando-se BV (*Brahmacharya-Vêdânta*), ou seja o oposto literal da proposta original. Além da repressão sexual e outras características monásticas, essa modalidade foi, pelos opositores, acusada de induzir a um distúrbio denominado *delirium mysticum*. Seguindo nossa trajetória circular, por força da inércia ocorre uma discreta recuperação. É o movimento contemporâneo, que começou no século dezenove, TV (Tantra-*Vêdânta*). No Tantra-*Vêdânta*, o *Yôga* ainda é místico, mas já torna a ser matriarcal, sensorial e desrepressor. Volta, portanto, a permitir, pelo menos em parte, que as pessoas sejam elas mesmas, que os praticantes possam casar-se e amar de forma saudável.

Prosseguindo em sua ascensão de volta às origens, o *Yôga* retorna à sua posição original, TS (Tantra-*Sámkhya*). É o *Yôga* do Terceiro Milênio! Surpreendentemente, o habitante do “futuro-que-chegou”, o jovem do século XXI, abraça incondicionalmente, com grande entusiasmo, o *Yôga* mais antigo, que é também o mais vanguardeiro.

5.1 Tipos de *Yôgin*

5.1.1 a) Um *yôgin* do tronco Pré-Clássico

T Por ser tântrico, seu comportamento é pautado pelo matriarcalismo, pela sensorialidade e pela desrepressão. Logo, coloca a mulher numa posição privilegiada na família, na sociedade, e na administração pública; cultiva uma sexualidade plena e exuberante, com ternura, sem culpas nem malícias.

S Por ser *Sámkhya*, é naturalista (não-espiritualista) e interpreta os fenômenos desencadeados pelo *Yôga* como ocorrências que obedecem às leis da Natureza e não são devidos a nenhuma graça divina nem mérito espiritual do praticante, e sim ao esforço pessoal.

5.1.2 b) Um yôgin do tronco Clássico

- B Por já ser brahmácharya², é marcado pelo patriarcalismo, pela antissensorialidade e pela repressão. Consequentemente, não admite que o poder recaia sobre a mulher, cuja função deve resumir-se a gerar filhos e às tarefas caseiras; não aceita o prazer, a liberdade nem a sexualidade.
- S Por ser Sámkhya, também é naturalista (não-espiritualista) e interpreta os fenômenos desencadeados pelo Yôga como ocorrências que obedecem às leis da Natureza e não são devidos a nenhuma graça divina nem mérito espiritual do praticante.

5.1.3 c) Um yôgin do tronco Medieval

- B Por ser brahmácharya, é vincado pelo patriarcalismo, pela antissensorialidade e pela repressão. Consequentemente, não admite que o poder recaia sobre a mulher, cuja função deve resumir-se a gerar filhos e às tarefas caseiras; não aceita o prazer, a liberdade nem a sexualidade.
- V Por ser Vêdânta, é espiritualista, não raro, místico, e atribui os fenômenos produzidos pela prática do Yôga à graça divina e ao mérito espiritual do praticante.

5.1.4 d) Um yôgin do tronco Contemporâneo

- T Por ser tântrico, seu comportamento é pautado pelo matriarcalismo, pela sensorialidade e pela desrepressão. Logo, coloca a mulher numa posição privilegiada na família, na sociedade, e na administração pública; cultiva uma sexualidade plena e exuberante, com ternura, sem culpas nem malícias.
- V Por ser Vêdânta, é espiritualista, não raro, místico, e atribui os fenômenos produzidos pela prática do Yôga à graça divina e ao mérito espiritual do praticante.

Os verbos que melhor explicam estas filosofias, são:

- Yôga – poder
- Sámkhya – saber
- Vêdânta – crer
- Tantra – sentir
- Brahmácharya – dominar³

Colocando lado a lado os verbos acima, poderemos ter uma ideia mais precisa dos resultados das receitas assim obtidas.

1. **Pré-Clássico:** casando o Yôga com o Sámkhya e o Tantra obtemos poder, saber e sentir, uma proposta sábia e sensível da administração do poder. Essa estrutura é a das antigas civilizações não-guerreiras, a mesma do Yôga Pré-Clássico. Parece ser a melhor de todas as combinações, a mais humana, a mais racional e a mais equilibrada. É relacionada com a sapiência (Sámkhya) e com a arte (Tantra).

²Brahmácharya refere-se à prática de celibato ou controle sexual.

³Brahmácharya refere-se à prática de celibato ou controle sexual.

2. **Clássico:** associando o Yôga com o Sámkhya e o Brahmácharya, poder, saber e domínio, poderemos obter algo em que o poder fica mais forte com o conhecimento para conseguir o domínio. Em mãos inescrupulosas, isso pode ser um perigo.
3. **Medieval:** amalgamando o Yôga com o Vêdânta e o Brahmácharya, poder, crença e domínio, chegaremos a um resultado em que o poder, respaldado pela fé, torna-se irracional no desempenho da dominação. Essa foi a estrutura da Santa Inquisição e é praticada atualmente por muitas seitas e alguns grupos espiritualistas⁴. Aliás, a própria ciência, que se diz racional, está contaminada por essa praga. Quem sair dos paradigmas, será execrado.
4. **Contemporâneo:** juntando o Yôga com o Vêdânta e o Tantra, poder, crença e sensibilidade, obteremos uma administração sensível do poder, porém conduzido pela devoção, resultando em atitudes emocionais, nem sempre racionais. Produz muitos sonhos, devaneios e idealismo, porém, sem ter os pés no chão. Essa estrutura foi proposta pela filosofia hippie e é professada pelos seus herdeiros atuais, os alternativos. Têm boas intenções, contudo, é mais frequente que seus projetos terminem em fracasso do que cheguem a bom termo. Pode conduzir à auto-enganação, sugestibilidade e hipnose.

6 ARVORE DO YÔGA

Os primeiros oito ramos de Yôga a surgir foram: Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga. Com esta informação, podemos detectar mais dois erros comumente perpetrados na literatura especializada. Alguns autores, conquanto sérios, copiando o que outros disseram antes, repetem o equívoco e assim sucessivamente ao longo dos anos:

7 TIPOS DE YÔGA

7.1 Descrição de várias modalidades de Yôga

Para sua ilustração, vamos descrever alguns tipos de Yôga.

7.1.1 Rája Yôga, o Yôga mental

Rája significa real (dos reis). Consiste em quatro partes ou angas: pratyáhára (abstração dos sentidos), dháraná (concentração mental), dhyána (meditação) e samádhi (hiperconsciência). Era denominado também Chaturanga⁵ Yôga. Posteriormente, em torno do terceiro século antes de Cristo, a estas quatro técnicas foi acrescentada uma introdução constituída por outras quatro (yama, niyama, ásana, pránáyáma) com o que codificou-se o Ashtánga Yôga⁶, ou Yôga Clássico. Veja, mais adiante, a explanação sobre o Yôga Clássico.

Do Rája Yôga mais antigo nasceram o Pátañjala Rája Yôga e o Suddha Rája Yôga. Do Pátañjala Rája Yôga, nasceu o Kriyá Yôga.

⁴Referência a grupos espiritualistas contemporâneos.

⁵Chaturanga significa "quatro membros" ou "quatro partes".

⁶Ashtánga Yôga refere-se ao Yôga de oito membros de Pátañjali.

7.1.2 Bhakti Yôga, o Yôga devocional

Bhakti significa devoção. O Yôga devocional não é forçosamente espiritualista. Em suas origens pré-clássicas, sua fundamentação era naturalista e na região em que floresceu não foram encontradas evidências da existência de religiões institucionalizadas. O Bhakti Yôga pré-clássico consiste em cultuar as forças da Natureza, o Sol, a Lua, as Árvores, os Rios etc. Já o Bhakti Yôga medieval consiste em cultuar as divindades e os líderes espirituais.

7.1.3 Karma Yôga, o Yôga da ação

Karma significa ação. É um Yôga que induz à ação. Sua vertente medieval passou a ter enfatizadas conotações da filosofia Vêdânta, o que lhe conferiu um ar de “ação desinteressada”, quando na verdade a proposta é impelir à ação, ao trabalho, à realização. Por certo, tal dinâmica, em princípio, é desinteressada: não visa a benefícios pessoais, recompensas ou reconhecimento.

7.1.4 Jñána Yôga, o Yôga do autoconhecimento

Jñána significa conhecimento. O método dessa modalidade consiste em meditar na resposta que o seu psiquismo elaborar para a pergunta “quem sou eu?”, até que não haja mais nenhum elemento que possa ser separado do self e analisado. Nesse ponto, o praticante terá encontrado a mônada, ou o ser. Do Jñána Yôga nasceram o Dhyána Yôga e o Mahá Yôga.

7.1.5 Laya Yôga, o Yôga das paranormalidades

Laya significa dissolução. A intenção neste tipo de Yôga é dissolver a personalidade, ou seja, eliminar a barreira que existe entre o ego e o self⁷. Como o self ou mônada é o próprio Absoluto que habita em cada ser vivente, ao se dissolver a barreira da personalidade (persôna, æ = máscara), todo o seu poder e sabedoria fluem diretamente para a consciência do praticante. Do Laya Yôga nasceu o Kundaliní Yôga.

7.1.6 Mantra Yôga, o Yôga do domínio do som e do ultrassom

Mantra significa vocalização. Trata-se de um ramo de Yôga que pretende alcançar a meta através da ressonância transmitida aos centros de energia do próprio corpo, conduzindo-os a um pleno despertar. Como consequência, a consciência aumenta e o praticante atinge o samádhi. Do Mantra Yôga nasceram o Japa Yôga e o Náda Yôga.

7.1.7 Tantra Yôga, o Yôga da sensorialidade

Tantra significa a maneira correta de fazer qualquer coisa, autoridade, prosperidade, riqueza; encordoamento (de um instrumento musical) etc. É a via do aprimoramento e evolução interior através da proposta matriarcal, sensorial e desrepressora. Ensina como relacionar-se consigo mesmo, com os outros seres humanos, família, superiores ou inferiores hierárquicos, animais, plantas, meio ambiente, tudo enfim. Pretende atingir a meta mediante o reforço e canalização da libido. Do Tantra Yôga nasceram o Hatha Yôga, o Urdhwaratus Yôga e o Amritá Yôga.

⁷Self refere-se ao verdadeiro eu interior ou essência.

7.1.8 SwáSthya Yôga, o Yôga Antigo, de raízes pré-clássicas

SwáSthya significa auto-suficiência, saúde, bem-estar, conforto, satisfação. SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, o próprio tronco do Yôga Pré-Clássico, por isso, é tão completo, pois possui o germen do que, séculos mais tarde, daria origem aos oito ramos mais antigos (Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga). Sua prática consiste em oito feixes de técnicas, a saber: mudrá (linguagem gestual), pújá (sintonização com o arquétipo), mantra (vocalização de sons e ultrassons), pránáyáma (respiratórios), kriyá (purificação das mucosas), ásana (técnica corporal), yôganidrâ (técnica de descontração) e samyama (concentração, meditação e outras técnicas mais profundas). Trata-se da sistematização do Dakshinacharátántrika-Niríshwarasámkhya Yôga, um proto-Yôga integrado de origens dravídicas com mais de cinco mil anos.

Enfatizando: do Yôga Pré-Clássico nasceram os oito mais antigos: Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga. Destes, nasceram todos os demais.

Vídeo: <http://derose.co/tratado-video4-arvoredoyoga>

7.1.9 Suddha Rája Yôga, uma variedade de Rája Yôga medieval

Pesadamente místico. Suddha significa puro. Dá a entender que pretende ser a versão mais pura do Rája Yôga, o que não é verdade, já que o Rája Yôga era de fundamentação Sámkhya e o Suddha Rája é fundamentado pelo ponto de vista oposto, o Vêdânta. Consiste, principalmente, em mantras e meditação. No Ocidente, sofreu influência do Cristianismo e passou a ser exercido como um híbrido de religião cristã. Atualmente é difícil de ser encontrado no Brasil.

7.1.10 Kundaliní Yôga, o Yôga do poder

Kundaliní significa aquela que tem a aparência de uma serpente. É um tipo de Yôga que visa ao despertar da energia que leva o seu nome (kundaliní). Essa energia está situada no períneo e tem relação direta com a libido. Seu despertar e ascensão pela medula espinhal até o cérebro produz uma constelação de paranormalidades, culminando num estado expandido da consciência denominado samádhi, que é a meta do Yôga. Na verdade, não apenas esta modalidade, mas todos os tipos autênticos de Yôga trabalham o despertar da kundaliní, conforme nos diz o Dr. Sivánanda em seu livro *Kundaliní Yôga*, Editorial Kier, página 70.

7.1.11 Siddha Yôga, o Yôga da reverência ao guru

Siddha significa o perfeito, ou aquele que possui os siddhis (poderes paranormais). Pelo nome em sânscrito, pode dar a entender que tem parentesco com o Kundaliní Yôga, mas, na verdade, manifesta pouca similaridade com ele. Pratica-se muito mantra, pújá e meditação, mas a base é mesmo a reverência à personalidade do guru. Havia um pequeno grupo de Siddha Yôga no Rio de Janeiro, mas atualmente não se sabe se está ativo, pois nunca entrou em contato com a União Nacional de Yôga.

7.1.12 Kriyá Yôga, o Yôga que consiste em auto-superação, auto-estudo e auto-entrega

Kriyá significa atividade. Trata-se de um Yôga que foi muito difundido nos Estados Unidos na década de 1950, onde hoje mantém grandes instalações. Consiste em três niyamas (normas éticas): tapas (autosuperação), swádhyáya (auto-estudo) e íshwara pranidhâna (auto-entrega). É citado no Yôga Sûtra, livro do século III a.C. Há poucas entidades que o representam no Brasil, sendo a Bahia seu principal reduto. A maioria o estuda por livros. O melhor livro é *Tantra Yôga, Náda Yôga e Kriyá Yôga*, de Sivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Também pode ser adquirida na versão em inglês, diretamente no Sivánanda Ashram, Rishikesh, Índia. Essa é a única obra que ensina abertamente o Kriyá Yôga, sem fazer mistério.

7.1.13 Yôga Integral, o Yôga de integração nas atividades do dia-a-dia

É chamado Yôga Integral não por ser mais integral que os outros, como o nome pode sugerir por associação com os alimentos integrais. Denomina-se assim porque sua proposta é integrar-se à vida profissional, cultural e artística do praticante. Foi criado por Sri Aurobindo, que escreveu manifestando o desejo de que “o Yôga cesse de parecer alguma coisa mística e anormal que não tenha relações com os processos comuns da energia terrena”.

7.1.14 Yôga Clássico, um Yôga árido e duro, com restrições sexuais e outras

O Yôga Clássico não é o Yôga mais antigo nem o mais completo, como se divulga. O mais antigo e completo é o Pré-Clássico. O Yôga Clássico tem um nome forte, mas sua prática é inviável devido à lentidão com que seus passos são trilhados. A prática é muito restritiva e tediosa. Por isso, o que se vê no Ocidente são escolas que exploram o célebre nome desse ramo, mas na prática costumam ensinar um Hatha Yôga modificado. O Yôga Clássico é constituído por oito partes ou angas que são: yama, niyama, ásana, pránáyâma, pratyáhâra, dháranâ, dhyâna, samádhi. O melhor livro é o *Yôga Sûtra de Pátañjali*.

(Veja mais adiante o capítulo sobre o Yôga Clássico.)

7.1.15 Hatha Yôga, o Yôga físico

Hatha significa força, violência, e não o poético “Sol-Lua”, como declaram alguns livros. Trata-se de uma vertente medieval, fundada no século XI da era Cristã, portanto, é considerado um Yôga moderno, surgido mais de quatro mil anos depois da origem do Yôga primitivo! É constituído pelos quatro angas iniciais do Yôga de Pátañjali (yama, niyama, ásana, pránáyâma), contudo, nas academias, os dois primeiros angas não são ensinados, ficando na prática restrito apenas a ásana (técnicas corporais) e pránáyâma (respiratórios). Outras técnicas podem ser agregadas, tais como bandhas, mudrás e kriyás, mas não forçosamente. A meditação não faz parte e não deve ser incluída numa prática de Hatha. Já foi o Yôga mais popular no Ocidente. O melhor livro já publicado em português sobre o tema foi *Hatha Yôga, a ciência da saúde perfeita*, de Caio Miranda.

7.1.16 Iyengar Yôga, uma variedade de Hatha Yôga

B. K. S. Iyengar é o nome de um professor de Hatha Yôga. Não é adequado chamar seu Yôga pelo nome do professor (seria o mesmo que denominar Sérgio Yôga ou Antônio Yôga

ao método utilizado por esses professores). Trata-se de uma interpretação extremamente vigorosa do Hatha Yôga. O método é descrito no livro *Light on Yôga*. A tradução castelhana denomina-se Yôga cien por cien. Foi cometida uma edição em português, tão resumida que não faz justiça ao mérito da obra.

7.1.17 Power Yôga, outra variedade de Hatha Yôga

Trata-se de um tipo de Hatha Yôga simplificado, praticado nos Estados Unidos, o que fica patente pelo próprio caráter híbrido do nome inglês-sânscrito.

8 O YÔGA CLÁSSICO

8.1 O Yôga Clássico

A maior parte dos escritores da Índia atribui uma idade de mais de 2000 anos à obra de Pátañjali, o Yôga Sûtra, na qual o Yôga Clássico foi codificado. Menciona-se o século III ou II antes de Cristo como data dessa sistematização. No Ocidente, porém, é popular a opinião de que teria sido estruturado seiscentos ou setecentos anos depois, lá pelo século IV d.C.

O Yôga Clássico, também chamado Râja Yôga, Pátañjala Yôga, Pátañjala Râja Yôga, Ashtânga Yôga⁸, Yôga Darshana ou ainda Sêshwarasâmkhya Yôga, é constituído pelas oito partes mencionadas no Yôga Sûtra, capítulo II, sûtra 29:

1. yama cinco proscritões éticas
2. niyama cinco prescrições éticas
3. âsana técnicas orgânicas
4. prânâyâma expansão da bioenergia através de respiratórios
5. pratyâhâra abstração dos sentidos externos
6. dhâranâ concentração
7. dhyâna meditação
8. samâdhi hiperconsciência, megalucidez, autoconhecimento

De acordo com a tradição do verdadeiro Yôga Clássico, o discípulo somente passa ao anga seguinte quando já dominou o precedente. Isso significa que, no Râja Yôga, antes de ministrar técnicas orgânicas ou respiratórias, o instrutor só pode ensinar a parte ética – cinco yamas e cinco niyamas – e assim permanecer durante anos, até que os discípulos já tenham assimilado na sua vida cotidiana esses rígidos princípios. Acontece que muitos ensinantes de Yôga Clássico não cumprem tais normas éticas e nem mesmo as conhecem. São elas:

⁸Ashtânga Yôga refere-se ao Yôga de oito membros de Pátañjali.

8.1.1 Yamas

- ahimsā, não agredir
- satya, não mentir
- astêya, não roubar
- brahmācharya, não dissipar a sexualidade
- aparigraha, não cobiçar

8.1.2 Niyamas

- shaucha⁹, limpeza
- santōsha, alegria
- tapas, auto-superação
- swādhyāya, auto-estudo
- ishvara pranidhāna, auto-entrega

Não apenas o Yôga Clássico, mas qualquer ramo de linha brahmācharya, reconhece o quarto yama como sendo uma restrição clara e absoluta à atividade sexual. Somente as modalidades de tradição tântrica é que admitem um sentido mais tolerante, de “castidade-nos-atos-sexuais”, pois utilizam a sexualidade como ferramenta para alavancar a evolução interior. Portanto, um praticante de Yôga Clássico não deveria ser casado. Muito menos um ensinante dessa modalidade. Mas não é o que se verifica.

9 Yôga Pré-Clássico, tronco antigo, Pré-Clássico

9.1 Dakshinacharatāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga

Como o leitor há de convir, é um nome muito longo e de difícil memorização para um leigo. Assim, em meados do século passado, com o intuito de facilitar o entendimento, passamos a referir-nos a essa modalidade antiga pelo nome de SwáSthya, em alusão a uma de suas principais características, a autosuficiência proporcionada pela utilização de regras gerais.

1. o motivo por que SwáSthya é tão completo, pois do tronco Pré-Clássico nasceram todos os demais tipos de Yôga;
2. que o SwáSthya não é um ramo e sim um tronco.

Segundo o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais conceituado dicionário de sânscrito, página 1284, SwáSthya significa, self-dependence, auto-suficiência (swa = seu próprio). Também embute os significados de saúde, sound state (que traduzimos como bem-estar, estado saudável – vide “safe-and-sound”), conforto, satisfação.

⁹Shaucha refere-se à pureza física e mental.

Pronuncia-se “suásstia”. Em hindi, a língua nativa mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “suásti”.

Não permita que pessoas pouco informadas confundam SwáSthya, sânscrito, método antigo, com SwáSthya (“suásti”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica.

<http://derose.co/tratado-comoseescreveswasthyaemdevanagari>

No final do capítulo, não siga em frente. Volte e leia tudo outra vez, prestando mais atenção às anotações que tiver feito na primeira leitura. Aplique o mesmo procedimento a todos os capítulos. Não tenha pressa de terminar o livro. Isto não é romance. Além do mais, se você terminar logo, vai se privar mais cedo do prazer desta convivência com o autor.

9.2 Ashtānga Sādhana

A característica principal do SwáSthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtānga sādhanā (ashta = oito; anga = parte; sādhanā = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes, a saber: mudrá, pújá, mantra, prānāyāma, kriyá, ásana, yôganidrā, samyama. Estes elementos serão explicados em detalhe mais adiante.

9.2.1 Ashtānga Sādhana

A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se ádi (seguido de palavra iniciada por vogal o i se transforma em y, ády). O segundo tipo é o viparīta ashtānga sādhanā. Depois virão mahá, swa, manasika e gupta ashtānga sādhanā, somente acessíveis a instrutores de Yôga.

No entanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

9.3 Opção Heterodoxa

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só anga, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprouver. Pode, por exemplo, ministrar um sādhanā exclusivamente de ásana, ou de mantra, ou de prānāyāma, ou de samyama, ou de yôganidrā etc. Ou pode combinar alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser SwáSthya Yôga, desde que obedeça às demais características mencionadas no subtítulo I deste capítulo (Características do SwáSthya) e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que preconizamos. Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os angas, conquanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrar durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os resultados de todos os oito angas.

9.4 Diferenças entre o SwáSthya e o Hatha

Ocorre que o Hatha é mais comum e o leitor poderá utilizar este quadro como parâmetro de comparação entre uma imagem popular (Hatha) e uma outra mais ancestral (SwáSthya).

10 Ashtānga Yantra

O ashtānga yantra é o símbolo do SwáSthya Yôga, o Yôga Antigo. Este é o yantra que detém a palavra na boca do inimigo. Constitui um verdadeiro escudo de proteção, lastreado em arquétipos do inconsciente coletivo. Como qualquer escudo de proteção, não pode ser usado como arma de ataque. Assim, ninguém conseguirá utilizá-lo para fazer mal a pessoa alguma. No entanto, se alguém agredir um protegido pelo ashtānga yantra, ferir-se-á gravemente, como quem esmurra um escudo de aço. Por isso, as pessoas que usam o verbo para atacar o portador do ashtānga yantra costumam colher tão amargos infortúnios.

“Amigo e inimigo são como o yin e o yang: precisamos dos dois. Uma árvore cresce para baixo e para cima. Para baixo, cria raízes, que se desenvolvem nas trevas, mas sem as quais a árvore não teria força nem estrutura para manter-se de pé. Os inimigos são as raízes e os amigos, os ramos que a fazem florescer.”

Pois foi apenas isso que fizemos. O armário é o Yôga Antigo, cuja herança nos foi deixada pelos Mestres ancestrais. A gaveta é um comprimento de onda peculiar no inconsciente coletivo. As ferramentas são as técnicas do Yôga. Os pergaminhos são os ensinamentos dos Mestres do passado, que nós jamais teríamos a petulância de querer alterar. Isto foi a sistematização do SwáSthya Yôga. Compare estas informações com o quadro da Cronologia Histórica, no final do capítulo intitulado *O que é o Yôga?* no início do livro.

11 Citações Inspiradoras

‘Hay que tratar de ser el mejor, pero jamás creerse el mejor.’

Juan Manuel Fangio

‘O Yôga não visa a resolver as mazelas do trivial diário e sim a grande equação cósmica da evolução.’

DeRose

‘Em terra de cego, quem tem um olho... errou!’

DeRose

12 Praticando Diversas Modalidades de Yôga

Praticando Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga, bem como os elementos constituintes das subdivisões mais modernas, nascidas desses ramos, tais como o Hatha Yôga, Kundaliní Yôga, Kriyá Yôga, Dhyána Yôga, Mahá Yôga, Suddha Rája Yôga, Ashtānga Yôga, Yôga Integral e muitos outros.

13 Orienta, mas não reprime

Sensorial significa que respeita e valoriza o corpo, sua beleza, sua saúde, seus sentidos e seu prazer. Logo, você tem liberdade total. Pode comer o que quiser, fazer o que quiser.

Contudo, há aconselhamento com relação a tudo isso e você o segue se achar que deve. À medida que for aprimorando seus hábitos de vida e cultivando costumes mais saudáveis, vai recebendo do instrutor as técnicas mais avançadas.

14 Faça Yôga antes que você precise

Consideramos um procedimento mais nobre ir ao Yôga sem finalidade de benefícios pessoais, mas sim impelido pelo mesmo motivo que induz o artista a pintar o seu quadro: uma manifestação espontânea do que está em seu íntimo e precisa ser expressado. Faça Yôga se você gostar, se tiver vocação, se ele já estiver fervilhando em suas veias. Não porque precise.

15 Efeitos versus Yôga

Existe dois tipos de praticante: um que vem buscando benefícios e outro que vem buscando Yôga. Cada qual vai encontrar o que veio buscar.

Em termos sócio-culturais, o SwáSthya Yôga é mais procurado pelas classes A e B. A classe C cultural gosta de Yôga, mas poucos desse grupo o praticam em estabelecimentos de ensino especializados. Por outro lado, consomem muitos livros, vídeos e áudios para praticar em casa. Já a classe D cultural normalmente não sabe o que é o Yôga e, por enquanto, não faz parte do seu universo. Dentre as profissões que mais procuram o SwáSthya Yôga estão, em primeiro lugar, os engenheiros; depois, os advogados; depois, os médicos, dentistas, arquitetos, cientistas, músicos, artistas, professores de Educação Física, de dança e de artes marciais. Os estudantes universitários também formam uma parcela expressiva. Há, ainda, muitos intelectuais e escritores. Outra tendência observada nos últimos tempos foi a de bastantes empresários e executivos descobrirem que o SwáSthya Yôga podia contribuir, não apenas a administrar o stress, mas também a aumentar sua produtividade e melhorar sua qualidade de vida. Por esse motivo, muitos deles introduziram o SwáSthya nas respectivas empresas.

Os atletas procuram o SwáSthya uma vez que são beneficiados no aumento de resistência, alongamento muscular, flexibilidade, know-how contra distensões, mais concentração e controle emocional. Os artistas descobriram que o nosso Método precipita a sensibilidade e a criatividade. Aí incluem-se os artistas plásticos, os da música e até os da publicidade. É enorme o número de cantores, compositores e atores de teatro e televisão que praticam conosco, sem falar nos locutores que vêm buscar as técnicas de respiração e mantra para educar a voz. Os estudantes estão interessados no melhor aproveitamento com menos horas de estudo e no controle do sistema nervoso nas provas.

Como vemos pelos exemplos acima, quase ninguém está interessado no Yôga em si. Quase todos querem só os benefícios utilitários que constituem apenas os seus efeitos colaterais, simples migalhas. O SwáSthya é superlativamente maior, mais importante e mais profundo do que esses pequenos benefícios. Confirme isso no próximo capítulo.

16 A mecânica do SwáSthya

1. **A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio é o reforço

da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.

2. **A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e sublimação da libido.
3. **A etapa final** – tem por objetivo despertar a energia kundaliní, com o conseqüente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência chamada samádhi.

Noutras palavras, a etapa inicial visa a proporcionar saúde e força suficientes para que o praticante aguente as prodigiosas alterações biológicas resultantes de uma evolução pessoal acelerada que ocorrerá na etapa final.

O ideal é continuar progredindo.

17 Estrutura do Programa de Prática

17.1 I – Pré-Yôga (iniciantes)

Status de iniciante o mínimo possível de tempo (o ideal é que fique nele apenas um mês). Este estágio tem uma proposta descomplicada, sem filosofia, sem compromissos, sem sânscrito.

17.2 II - Ashtānga Sādhana

Uma das principais características do SwāSthya Yôga é o ashtānga sādhanā. Ashtānga sādhanā significa prática em oito partes (ashta = oito; anga = parte; sādhanā = prática). Utilizamos diversos níveis desse programa óctuplo. O primeiro nível, para aqueles que já foram autorizados a ingressar no Yôga Antigo, é o ády ashtānga sādhanā (ádi/ády = primeiro, fundamental), o qual é constituído pelas oito partes seguintes, nesta ordem:

1. mudrá gesto reflexológico feito com as mãos;
2. pújá sintonização com o arquétipo; retribuição de energia;
3. mantra vocalização de sons e ultrassons;
4. pránáyāma expansão da bioenergia através de respiratórios;
5. kriyá atividade de purificação das mucosas;
6. ásana procedimento orgânico;
7. yôganidrá técnica de descontração;
8. samyama concentração, meditação e hiperconsciência.

17.2.1 1) mudrá

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa.

17.2.2 2) pújá (manasika pújá)

Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu plug no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma perfeita troca de energias entre o discípulo e o Mestre. Explicaremos no respectivo capítulo.

17.2.3 3) mantra (vaikharí mantra: kirtan e japa)

Vibração dos ultrassons que acompanham o “vácuo” das vocalizações, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prána possa circular. Prána é o nome genérico da bioenergia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer pránáyáma.

17.2.4 4) pránáyáma (swara pránáyáma)

Respiratórios que bombeiam o prána para que circule pelas nádís e vitalize todo o organismo. Por isso, antes do pránáyáma, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética.

17.2.5 5) kriyá

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo.

17.2.6 6) ásana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São técnicas corporais que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral.

17.2.7 7) yôganidrá

É a descontração que auxilia o yôgin¹⁰ na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. O yôganidrá aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também, opcionalmente, a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal.

17.2.8 8) samyama

Concentração, meditação e samádhi “ao mesmo tempo”, isto é, praticados juntos, em sequência, numa só sentada (etimologicamente, samyama pode significar ir junto). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samádhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal.

¹⁰Yôgin refere-se ao praticante de Yôga.

18 Reação dos que já praticaram outras linhas de Yôga

Muitos migram para o SwáSthya Yôga, deparam-se com o ashtānga sādhanā e ficam perplexos. Frequentemente, após o choque da primeira aula, repetem a mesma frase: – Em anos de yôga não aprendi tanto quanto nesta primeira aula de SwáSthya!

o viparīta ashtānga sādhanā, o mahā ashtānga sādhanā, o swa ashtānga sādhanā, o manasika ashtānga sādhanā etc.

19 Recursos Suplementares

Além da estrutura em três etapas e seis estágios, que acabamos de estudar, o SwáSthya Yôga possui alguns recursos que são considerados suplementares por não fazerem falta no processo de crescimento e evolução do praticante, mas que, por outro lado, podem contribuir para com a sua melhor integração na egrégora, assim como para proporcionar maior satisfação ao estudante. Tais recursos são:

19.1 SAT SANGA

Sat sanga significa congregação ou reunião em boa companhia, ou simplesmente associação.

19.2 SAT CHAKRA

Sat chakra é uma modalidade de sat sanga em chakra, em círculo. Não confundir com termo shat chakra que significa “os seis chakras”. Sat chakra é um tipo de chakra sādhanā, isto é, prática feita em círculo. Quando o objetivo é realizar um pūjā, denomina-se chakra pūjā, que é uma técnica tipicamente tântrica, citada por Shivānanda. No capítulo *Pūjā* isto está mais bem explicado. O sat chakra é uma prática em que os yôgins, em número mínimo de seis pessoas, sentam-se, formando um círculo, no qual vão executar seis angas, a saber:

1. captação de energia, por meio de prānāyāma, bombeando a energia do ar para dentro do organismo e o prāna para os chakras;
2. equalização da energia, mediante a utilização de mantra, realizando os mesmos mantras, ao mesmo tempo, no mesmo volume e no mesmo ritmo;
3. dinamização da energia, pelas palmas, ao atritar os vários chakras que possuímos em cada mão;
4. circulação da energia, dando-se as mãos e fechando a corrente;
5. projeção da energia, por mentalização e/ou imposição de mãos;
6. filtro contra retorno kármico, utilizando mentalização específica.

Este último só é necessário se a mentalização tiver objetivo terapêutico.

19.3 NYÁSA

Praticante se identifica de tal maneira com o objeto da sua concentração que passa a possuir as características desse objeto. Duas delas são: o Satguru nyása sádhana e o Shiva Natarāja nyása.

19.3.1 SATGURU NYÁSA SÁDHANA

Trata-se de uma prática muito forte. Ela é tão poderosa pelo fato de o discípulo a receber por via direta, de dentro para fora, numa espécie de catarse desencadeada por ação de presença do Preceptor. Transmitido pelo Satguru, isto é, pelo Decano desta linhagem.

19.3.2 SHIVA NATARÁJA NYÁSA

Bem feito, o Shiva Natarāja nyása pode introjetar a egrégora de Shiva no inconsciente do yôgin, tornando-o uno com o criador do Yôga. de Ásana, logo antes das fotos. Não deve, porém, dedicar-se a mais de um tipo de Yôga simultaneamente. Leia, a respeito, o capítulo *Egrégora*.

20 Glossário e Recursos Adicionais

Se o leitor desejar esclarecimentos a respeito do significado dos termos sânscritos, recomendamos que consulte o Glossário, no final do livro. Sobre a pronúncia, ouça o áudio *Sânscrito – Treinamento de Pronúncia*, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do Curso Básico.

Arquivo de áudio: <http://derose.co/tratado-glossariosanscrito>

Para fornecer parâmetros aos nossos estudantes, adotamos a pronúncia do áudio gravado na Índia com um professor de sânscrito, intitulado *Sânscrito – treinamento de pronúncia*. Arquivo de áudio gravado na Índia: <http://derose.co/tratado-glossariosanscrito>

20.1 Conclusão

Não siga em frente sem revisar. Volte e leia tudo outra vez, prestando mais atenção às anotações que tiver feito na primeira leitura. Aplique o mesmo procedimento a todos os capítulos. Não tenha pressa de terminar o livro. Isto não é romance. Além do mais, se você terminar logo, vai se privar mais cedo do prazer desta convivência com o autor.

20.2 Citação Final

'Hay que tratar de ser el mejor, pero jamás creerse el mejor.'
Juan Manuel Fangio

21 Mudrá

Gesto reflexológico feito com as mãos. Mudrá é a linguagem gestual. Deve ser pronunciado sempre com a tônica. Significa literalmente gesto, selo ou senha. Provém da raiz *mud*, alegrar-se, gostar. E mais, faça você mesmo essa experiência: bata uma kirliangrafia

antes e outra depois de praticar respiratórios, ásanas, mantras, meditação etc. As variações são, no mínimo, interessantes. Podemos, contudo, compilar mais de 100, dos quais mencionaremos primeiramente os principais para o nosso tronco de Yôga.

21.1 Quais são os mudrás

Os mais conhecidos são:

21.1.1 Para meditação

- **Shiva Mudrá** (dorso da mão positiva pousa sobre a palma da mão negativa)¹¹

Neste mudrá, devemos sentir nossas mãos como um cálice no qual recebemos a preciosa herança milenar de força e sabedoria. Amplifica nossa receptividade.

- **Para meditação e respiratório** (dedos indicador e polegar de cada mão tocam-se).

Este gesto conecta os polos positivo e negativo representados pelos dedos indicador e polegar de cada mão, passando por eles uma corrente de baixa amperagem e apoiados sobre os chakras dos joelhos, que são secundários.

21.1.2 Para respiratório e ásana

(as mãos formam dois vórtices diante do *swádhisthána* chakra). Este selo tem um efeito semelhante ao anterior, só que agora com os dez dedos envolvidos, formando o circuito de alta amperagem, e localizado diante de um chakra principal. Cria um empuxo que ascensiona a energia sexual coluna acima, transmutando-a e prônam mudrá, Trimurti mudrá, sublimando-a.

21.1.3 Para mantra e ásana

(as palmas das mãos unidas à frente do peito). Nesta senha, a mão de polaridade positiva se espalma na de polaridade negativa, fechando um importante circuito eletromagnético que faz circular a energia dentro do próprio corpo e recarregá-lo, especialmente se executado durante ou após os mantras. Nos ásanas, tende a proporcionar mais senso de equilíbrio e por isso mesmo é mais utilizado nos ásanas de apoio em um só pé.

21.1.4 Para ásana

(os dedos indicadores e polegares formando um triângulo). Este mudrá é simbólico e representa a Trimurti hindu, Brahmá, Vishnu e Shiva. Por ter poucos efeitos, é mais utilizado como suporte em movimentação de braços durante a execução de ásanas.

Fora os mais utilizados, há alguns muito importantes, mas menos conhecidos, que são:

- Yônílinga Mudrá;
- Mushti Mudrá;
- Padma Mudrá;

¹¹Referência [64].

- Vaikhara Mudrá;
- Kálí Mudrá.

A questão é que mudrá não consiste apenas em fazer um gesto com as mãos. Mudrá é muito mais a vivência profundamente concentrada e receptiva do gesto que representa uma senha associativa ou reflexológica para ter acesso a determinadas comportas de força do inconsciente milenar.

“PRIMEIRO ANGAS: MUDRÁ - GESTO REFLEXOLÓGICO FEITO COM AS MÃOS. Os mudrás são usados no Yôga como chaves, selos ou senhas para penetrar em determinados setores do inconsciente coletivo. Façamos primeiramente o tradicional Shiva mudrá. Os homens coloquem o dorso da mão direita sobre a palma da mão esquerda. As mulheres, o dorso da mão esquerda sobre a palma da mão direita. E ambas as palmas para cima, pousadas sobre as pernas ou os pés, conforme a posição na qual você estiver sentado. Concentre toda a sua atenção nas mãos assim colocadas. Este mudrá proporciona um estado de receptividade no qual você deve tornar-se apto a receber esta herança milenar. As mãos em concha simbolizam a sua disposição de colher nesse cálice os ensinamentos dos sábios da antiguidade que chegaram até nós graças ao trabalho daqueles que se dedicaram a este nobre magistério. Shiva foi o criador do Yôga, portanto o primeiro yôgi e Preceptor de todos os demais. Assumimos o gesto de Shiva, pois queremos identificar-nos com a origem primeira do Yôga mais autêntico. Passe agora ao prônam mudrá, unindo as palmas das mãos, uma à outra, e ambas à frente do peito. Este gesto representa um cumprimento mútuo entre nós, e é ele que estabelece o início formal da nossa prática, desencadeando o estado de SwáSthya dentro de nós. Procure vivenciá-lo plena e profundamente.”

Além do mais, na nossa tradição mudrá é técnico, psicofísico, não tem nada de místico.

22 Pújá

Retribuição de energia

Pode ter vários significados. Oferta, honra ou retribuição de energia ou de força interior, são as formas pelas quais nos referimos ao pújá na estirpe *akshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya* Yôga. O conceito de pújá possui primeiramente duas divisões: *báhya pújá* (externo, expresso com oferendas materiais) e *manasika pújá* (interno, manifestado por meio de mentalização e atitude interior). *Frutas, flores, tecidos, incenso e dinheiro*.

Essa luz pode ser visualizada com a coloração amarelo-ouro, diáfana e brilhante, como o são em geral os fachos de luz, ou pode tomar as características cromáticas daquilo que se deseja melhor transmitir:

- se for saúde física e vitalidade, luz alaranjada;
- se for saúde generalizada com redução de stress, verde claro;
- se for paz e serenidade, luz azul celeste;
- se for afeto, rosa;

- se for para auxiliar uma superação kármica, violeta.

No entanto, de pouco adianta apenas visualizarmos cores ou mentalizarmos circunstâncias positivas se não pusermos mãos à obra. Seria muito semelhante àquelas pessoas que ficam só rezando para que a vida melhore, para que o dinheiro entre, para passar nas provas da faculdade, mas sem fazer por onde – esperando ganhar dinheiro sem trabalhar, ou ser aprovado nos exames sem estudar. Por exemplo, no pújá ao Preceptor, como parte objetiva do pújá, é necessário realizar ações efetivas e concretas (*pújá karman*) em prol da obra e da pessoa desse orientador.

Na prática ortodoxa de SwáSthya Yôga convencionaram-se quatro segmentos de pújá:

1. **Bhavana** pújá¹² - ao local que acolhe os praticantes e que ficará impregnado de forças positivas;
2. **Guru** pújá - ao instrutor que ministra a prática em curso, representante de Shiva;
3. **Satguru** pújá - ao Preceptor vivo mais antigo da nossa linhagem, que transmite a ele a força de Shiva;
4. **Shiva** pújá - ao criador do Yôga.

22.1 Para quê pújá?

A função do pújá é estabelecer uma corrente de sintonia entre o discípulo e o Preceptor e, logo em seguida, realizar energeticamente o fenômeno dos vasos comunicantes: aquele que tem mais deixa fluir para aquele que tem menos. Quem tem mais força e conhecimento é o Preceptor. Contudo, pela Lei Natural de Ação e Reação, se o discípulo tomar uma atitude vampíresca e parasitária de querer receber, gera um campo de força, de reação, que bloqueia tudo. Por outro lado, se o discípulo educado trata de somente enviar uma oferenda de bons sentimentos e mentalizações ao seu Preceptor, gera-se um campo de força favorável à identificação entre ambos, conseqüentemente, ocorre um jorro de retorno àquele que fez a emissão original.

Mas, atenção: não se faz pújá com segundas intenções, para receber o benefício do retorno de energia. Isso seria sequela de uma educação religiosa deturpada, em que a pessoa quase sempre reza para pedir algo, ao invés de manifestar o comportamento mais digno que seria orar para oferecer algo. É um “muito obrigado” dito pelo aluno antes da aula, assim que chega para a classe. É a maçã que a criança leva espontaneamente para a sua professora primária.

23 Mantra

Som sagrado, ritmo, palavra de poder. Verbo capaz de catalisar mente em matéria, emoção em ação! Vibração que transmuta, evolui e metamorfoseia. Som da natureza sutil. Som cósmico que potencializa. Som que, produzido pelo yôgin, tudo harmoniza. Som que sacode o seu interior e reorganiza suas moléculas. Som que gera ressonância no seu coração e torna sua alma profundamente leal. Isso é mantra!

Áudio: <http://derose.co/tratado-mensagem-mantra>

¹²Referência [66].

23.1 Definição

Mantra pode-se traduzir como vocalização. Compõe-se do radical *man* (pensar) + a partícula *tra* (instrumento). É significativa tal construção semântica, já que o mantra é muito utilizado para se alcançar a “supressão da instabilidade da consciência” (*chitta vritti nirôdhah*), denominada meditação, a qual consiste na parada das ondas mentais.

23.2 Para quê praticar mantra

Existem mantras para facilitar a concentração e a meditação, mantras para serenar e para energizar, para adormecer e para despertar, para aumento do fôlego e para educar a dicção, para desenvolver chakras e despertar a kundaliní, para melhorar a saúde e até para matar em casos extremos de autopreservação do yôgi¹³, quando atacado. Leia a esse respeito no nosso livro *Quando é Preciso Ser Forte*, o caso do velho sábio que, para defender-se, teria matado um facínora na Índia, emitindo apenas um mantra.

23.3 Desenvolvimento de chakras

Para desenvolver chakras, os mantras atuam por ressonância. É o mesmo fenômeno que se observa quando afinamos dois instrumentos de corda e depois, tocando um deles, o outro, deixado a uma certa distância, toca sozinho, por simpatia. Da mesma forma, se conseguirmos reproduzir os ultrassons que têm a ver com a afinação dos chakras, eles reagem a esse estímulo.

23.4 Tipos de mantras

23.4.1 Kirtan

Significa cântico. Kirtan é um tipo de mantra que, este sim, excepcionalmente, possui várias notas musicais, várias palavras e possui tradução. É o mais próximo que se pode chegar do conceito de música¹⁴.

A diferença entre kirtan e música é muito sutil, mais que nada, conceitual. Kirtan é um mantra extroversor, de atuação mais psicológica que fisiológica, e é menos poderoso que o japa.

23.4.2 Japa

Significa repetição. É a “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”. O japa ideal tem uma só nota musical, uma só palavra, uma só sílaba e, de preferência, não tem tradução alguma. Contudo, pode-se executar um kirtan como japa. Para isso, acrescenta-se repetição intensiva. Não será um japa perfeito, mas pode ser classificado como japa sem risco de erro.

Japa é um mantra introversor, de atuação mais fisiológica do que psicológica, e é muito mais forte que o kirtan.

¹³Referência [68].

¹⁴Referência [69].

23.4.3 Bija

Significa semente. É um tipo de japa com função específica para desenvolvimento de chakras. Cada chakra tem seu som-semente, seu bija mantra, que desencadeia a ativação por ressonância, mediante a exaustiva repetição. **Cuidado:** mantra pronunciado de forma incorreta produz efeitos imprevisíveis.

Por ser muito forte, não se aplica o bija mantra para iniciantes. Recomendamos também que os bijas só sejam utilizados em estrito equilíbrio proporcional, embora seja admissível carregar um pouco mais nos chakras superiores; porém, jamais deixar de vocalizar os dos chakras inferiores, como aconselham certos autores ocidentais, com medo, segundo eles, de que o praticante desenvolva a sexualidade! É importante, ainda, que o yôgin observe a alimentação preconizada pelo Yôga para poder dedicar-se ao desenvolvimento dos chakras pelos bija mantras.

23.4.4 Vaikharí Mantra

Vaikharí significa vocalizado, verbalizado ou pronunciado. Provém do termo *vák*, palavra. Designa qualquer tipo de mantra que seja audível. Nessa categoria, incluem-se várias gradações, desde o mantra vocalizado em volume alto (que tem menos força), até aquele que é sussurrado (este, dos pronunciados, é o mais forte). O mantra verbalizado tem menos poder que o mentalizado, contudo, é o que o estudante deve utilizar nos primeiros tempos para que o Mestre possa escutar e corrigir sua pronúncia.

23.4.5 Manasika Mantra

Manasika (pronuncie *manássika*) significa mental. Provém do termo *manas* (pronuncie *manáss*), mente. É a mais poderosa modalidade de mantra. Tanto faz que a prática seja de kirtan, japa ou bija mantra. Executando-o mentalmente torna-se muito mais efetivo. Afinal, verbalizando-o, vibramos o ar. Mentalizando-o, vibramos o pensamento. Este é, por certo, mais poderoso que o ar. O manasika ainda permite que o yôgin pratique mantra num ritmo e velocidade impronunciáveis pelas limitações do aparelho fonador, mas perfeitamente possíveis para uma mente adestrada. *Shivánanda* recomenda executar o mantra *ÔM* 400 vezes por minuto.

23.4.6 Sagunã Mantra

Saguna significa com atributo. Designa os mantras que têm tradução e aludem a algo que possa ser visualizado. Por exemplo: *ÔM namah Shivaya* (pode-se visualizar Shiva); *ÔM jay Gangá, Srí Gangá, ÔM jay* (pode-se visualizar o Rio Ganges); etc.

23.4.7 Nirguna Mantra

Nirguna significa sem atributo. A esta categoria pertencem os mantras que são abstratos e não se referem a nenhuma pessoa ou objeto visualizável. Por exemplo: *ÔM, lam, klim* etc. Embora o *ÔM* possua o traçado característico que lembra o número 30, (*đ*) esse símbolo é apenas uma sílaba com as letras *ô* e *m* (na verdade, *au* e til; em alfabeto fonético internacional escreve-se *ɔ̃*), escritas em alfabeto dêvanágarí – ou algum outro ainda mais antigo.

23.4.8 Likhita Mantra

Likhita significa escrito. É o mantra grafado. Geralmente tal designação só se enquadra quando o yôgin executa repetidas vezes o mesmo mantra por escrito, tal como se o estivesse entoando verbalmente. *Shivánanda* costumava encher folhas e folhas de papel com o *ÔM*. Essa prática também é usada para aprimorar a caligrafia do dêvanágari¹⁵.

23.5 Kriyá e Bháva do Mantra

Kriyá significa atividade e designa a parte mecânica da emissão do som. Bháva significa sentimento, conduta, amor, inclinação da mente e designa o componente emocional que confere força ao som. Vocalizando o *ÔM*, evite repetir três vezes. Isso é coisa de ensinante leigo. Raramente você o escutará dessa forma feito por um instrutor formado. Muito mais raramente o escutaremos na Índia. Em vinte anos frequentando as melhores escolas de *Yôga* daquele país, só ouvi uma vez um instrutor emitir o *ÔM* três vezes: ele estava lecionando para um grupo de turistas de *yôga* ocidentais! O efeito das técnicas é cumulativo. Ao executar um mantra, devemos gerar ritmo mediante a repetição. Evite o procedimento pro forma, que consiste em executar apenas três vezes, para ver-se livre e poder parar.

23.6 Japa com Bíja Mantra

Uma forma interessante de praticar japa é com os bíja mantras dos chakras (*lam, vam, ram, yam, ham, ÔM*) repetindo-os em ordem ascendente, uma vez cada, em seguida duas vezes cada, depois três vezes cada e assim sucessivamente até seis vezes cada. A seguir, em ordem inversa, cinco vezes cada, quatro vezes cada, até uma vez cada. Quando você conseguir fazer uma sequência de: $1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1$, você terá vocalizado 108 vezes cada bíja mantra e sem perder a contagem. Outra forma de não perder a contagem é simplesmente utilizar um japamálá, um cordão de japa, que tem 108 contas e serve para que você conte o número de repetições.

23.7 Rudráksha

Rudráksha significa lágrimas de Shiva. É o nome de uma semente considerada sagrada pelos hindus, utilizada para confeccionar japamálás. Consta que ela contém uma bactéria que combate inflamações, infecções e outros problemas de saúde física, bem como influencia estados de paranormalidade. Essa bactéria estaria em estado de suspensão de vida enquanto seca e voltaria a reproduzir-se quando umedecida pelo contato com a pele. O fato é que ela é reverenciada e seus efeitos louvados até num *Shástra*, a *Rudráksha Upanishad*.

23.8 Málá

Japamálá significa cordão (*málá*) de japa (repetição). O japamálá é um cordão com 108 contas de rudráksha ou de uma outra semente indiana que tem propriedades semelhantes. O número 108 é tradicional e simbólico. O número 1 é o praticante; o 8 é a prática, que

¹⁵Referência [70].

consiste em oito partes (*ashtāṅga sādhanā*); o zero é a filosofia que integra os dois, prática e praticante. É errado referir-se ao japamálá dizendo que está portando um japa. O correto é dizer que está portando um *málá*. O japamálá também funciona como um fusível e costuma romper-se em circunstâncias de muita tensão, seja ela gerada pelo indivíduo ou proveniente de fora. Existem, ainda, outros tipos de *málá*, como, por exemplo, o Cordão de Brahmá e o Cordão de Shiva. O primeiro é portado exclusivamente pelos hindus que nascem na casta superior, dos brahmanes. O segundo é uma condecoração da nossa Escola.

23.9 Exemplos de Kirtans

1. *ÔM jay guru. Srí guru. ÔM jay.*
2. *Bhávajánandají, Bhávajánandají, Bhávajánandají jaya, Bhávajánandají, Bhávajánandají, Bhávajánandají ÔM namaha.*
3. *ÔM Shiva, ÔM Shakti, namah Shiva, namah Shakti.*
4. *Pátanjali ÔM namah Gurují, Pátanjali ÔM namah Gurují.*
5. *Hara, Hara, Shankaráchárya.* (Outra versão: *Hara, Hara Shankara jaya.*)
6. *Jaya Krishnaya, jaya Rámakrishnaya, Rámakrishnaya, jaya Krishnaya jaya.*
7. *Jaya Gurují ÔM Dê.*
8. *ÔM Kumara.*
9. *ÔM namah prêma dêví Gurují* (ou *ÔM namah prêma dêva Gurují*, quando vocalizado por mulheres.)
10. *ÔM namah Kundaliní.*
11. *ÔM namah Shivaya.*
12. *Namah Shivaya, namah Shivaya, namah Shivaya. Namah Shivaya, namah Shivaya, namah Shivaya.*
13. *Shiva, Shiva, Shiva, Shiva, Shivaya namah ÔM, Hara, Hara, Hara, Hara, namaha Shivaya.*
14. *Shiva, Shiva, Shiva, Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva Shivaya namah ÔM namaha Shivaya. Shivaya namah ÔM namaha Shivaya.*
15. *Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, pahiman. Srí Ganêsha, Srí Ganêsha, Srí Ganêsha rakshaman.*
16. *Ganêsha charanam, charanam Ganêsha.*
17. *ÔM Shivánanda Guru sat, chit, ánanda.*
18. *Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda pahiman. Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda rakshaman.*

19. *Hari ÔM, Hari ÔM, Hari, Hari, Hari ÔM.*
20. *Harê Râma, Harê Râma, Râma, Râma, Harê, Harê. Harê Krishna, Harê Krishna, Krishna, Krishna, Harê, Harê.*
21. *Sita Râm, Râm, Râm, rája Râm, Râm, Râm (2x). Narayan, Narayan, Narayan (2x).*
22. *Srî Râm, jaya Râm, jaya, jaya, jaya Râm.*
23. *Chidánand, Chidánand, Chidánanda ÔM (2x). Hara Halamê Alamastasá Chidánanda ÔM (2x).*
24. *Jaya Guru Shiva, Guru Shiva, jaya Shiva, Guru jaya.*
25. *Samba Sadáshiva (3x). Samba Shiva ÔM Hara. ÔM Mátá, ÔM Mátá, ÔM Srî Mátá Jagadambá. Uma Paramêshwarí, Srî Bhuvanêshwarí, Ádi ParaShakti Dêví Mahêshwarí.*
26. *ÔM namô, namah Shivaya, namô, namah Shivaya.*
27. *Ayôdhya vasi Râm, Râm, Râm, Dasharata ánandanaram. Pathita pavana janaki Jivana Sita mohana Râm.*
28. *Jaya guru Ômkára, jaya, jaya, Satguru Ômkára, ÔM. Brahmá, Vishnu, Sadashiva, Hara, Hara, Hara, Hara, Mahádêva.*
29. *ÔM jay Gangá. Srî Gangá. ÔM jay.*

23.10 Gáyatrí Mantra segundo a linhagem shakta

O Gáyatrí mantra é um dos mais tradicionais do hinduísmo. Existem muitas variedades deste mantra, tanto nas palavras, quanto na grafia e na entonação, dependendo da região da Índia, da língua de origem de quem o vocaliza e também da tradição (se é, por exemplo, brahmácharya ou shakta). A que nós adotamos é a maneira shakta. Foi gravada na Índia, por este autor, na cidade de Mumbai, em 1980 quando lá estivemos em uma das nossas muitas viagens àquele país.

ÔM bhúr bhuvah swaha, Em todos os planos da criação,
 ÔM tat Savitura varênyam. sejamos como o Sol,
 ” bhargô dêvasya dhímâni, esplendorosos como deuses.
 dhyô yô naha prachôdayatô. Que isso estimule nossas mentes.
 ÔM - O mais importante dos mantras, o próprio corpo sonoro do Absoluto.
 Bhúr - terra, o plano físico.
 Bhuvah - atmosfera, o plano intermediário entre a terra e o céu.
 Swaha - luz, céu, espaço.
 Tat - aquele.
 Savitura - genitivo de Savitri, estimulante, nome de uma personalidade mitológica ligada ao Sol.
 Varênyam - desejável, excelente.
 Bhargô - esplendor.
 Dêvasya - digno dos deuses.

Dhímahi - possamos nós alcançar.
Dhiyô - pensamento, meditação, devoção.
Naha - nosso.
Prachôdayatô estimular, pôr em movimento.

Áudio do Gáyatrí gravado na Índia: <http://derose.co/tratado-gayatri>

No mantra *ÔM jay Gangá. Srí Gangá. ÔM jay*, podemos substituir *Gangá* por *Guru* o mantra fica assim: *ÔM jay Guru.*

Srí Gur.

ÔM jay.

O instrutor que não vocalizar corretamente este e os demais mantras estará confessando que não os aprendeu diretamente de um Mestre, e sim por livro.

Áudio: <http://derose.co/tratado-mantras1>

23.11 As Palmas

Quase todos os mantras podem ser acompanhados por palmas (no Gáyatrí, por exemplo, não se usam palmas). Elas devem ser feitas a partir do prônam mudrá. Portanto, as mãos não ficam cruzadas como nas palmas comuns. O objetivo disso é atritar todos os chakras secundários que temos nas mãos e dedos, 35 em cada mão, num total de 70 chakras só nessa região. Assim, quando termina o mantra, as mãos estarão emanando uma grande intensidade de prána. Prána é o nome genérico de qualquer forma de energia manifestada biologicamente: neste caso, energia térmica e eletricidade estática. O prána assim exalado não estará sendo extraído do organismo. Ele terá sido gerado pelo atrito das palmas. O praticante pode utilizar esse prána simplesmente permanecendo alguns instantes no prônam mudrá, fechando um circuito eletromagnético com as duas mãos unidas, fazendo circular essa cota adicional de energia dentro do seu próprio corpo para fortalecimento geral. Ou pode aplicar as mãos, ainda aquecidas, sobre um chakra principal para estimulá-lo; sobre um órgão para revitalizá-lo; sobre um músculo ou articulação para maximizar seu desempenho no Yôga ou no esporte.

Vídeo: <http://derose.co/tratado-video13-mantra>

23.12 ÔM

Observe quando um instrutor no grau de Mestre vocalizar o mantra *ÔM*. Você perceberá que ele faz vibrar toda a sala e cada molécula do seu corpo.

ÔM é o símbolo universal do Yôga, para todo o mundo, todas as épocas e todos os ramos de Yôga. No entanto, cada Escola adota um traçado particular que passa a ser seu emblema.

23.12.1 Significado

ÔM não tem tradução. Apesar disso, os hindus o consideram como o próprio nome do Absoluto, seu corpo sonoro, devido à sua antiguidade e amplo espectro de efeitos colhidos por quem o vocaliza de forma certa, ou o visualiza com um traçado correto. Se você pratica SwáSthya Yôga e identificou-se com o que expomos neste livro, isso o autoriza a utilizar o nosso traçado do *ÔM* para concentrar-se e meditar, bem como a portar nossa medalha.

23.12.2 Formas de Emissão

Há sete maneiras de emitir o ÔM.

Cada uma das formas de vocalização atua prioritariamente em um tipo de efeito, no entanto, contém em si todos os demais efeitos das outras seis maneiras de pronunciar o pránava¹⁶.

O mantra mais poderoso

Nas Escrituras da Índia antiga, o ÔM é reconhecido como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz dos demais mantras. É denominado *mátriká mantra*, ou mantra mäter. O ÔM é também o bija-mantra do *ájñá* chakra, isto é, o som-semente que desenvolve o centro de força situado entre as sobranceiras, responsável pela meditação, intuição, inteligência, premonição e hiperestesia do pensamento.

É estimulante, mas ao mesmo tempo aquietante, pois consiste numa vibração *sáttwica*¹⁷, que contém em si *tamas* (-) e *rajas* (+) sublimados.

23.12.3 Proteção e Uso da Medalha

Por isso, muita gente associa a ideia de proteção ao uso de uma medalha com o símbolo do ÔM. Embora sejamos obrigados a reconhecer certa classe de efeitos dessa ordem, achamos que tal não deve ser a justificativa para portar a medalha, pois, agindo assim, ficaríamos susceptíveis de descambar para o misticismo, com o qual a nossa linhagem de Yôga Antigo (*Niríshwarasámkhya*) não compactua. Deve-se usá-la de forma descontraída e se nos dá prazer, como faríamos com a insígnia do nosso clube, do nosso time ou da nossa universidade; devemos portá-la unicamente se estivermos identificados com o que ela significa e com a linhagem que representa. Não por superstição nem para auferir benefícios.

Só não estará autorizado a usar o ÔM antes da sua assinatura, pois isso constitui privilégio dos que receberam a iniciação no ÔM pessoalmente do seu Mestre e aprenderam as diversas formas de traçá-lo e pronunciá-lo de acordo com os efeitos desejados. Só então, poderá incorporá-lo dessa forma ao seu nome. Enquanto você não receber essa Iniciação, poderá utilizar o ÔM de três formas:

1. Vocalizando-o da forma ensinada no CD da Prática Básica ou nas aulas do Curso Básico em vídeo;
2. Mentalizando o yantra ÔM durante as suas práticas de yantra *dhyána*;
3. Portando a medalha com o ÔM ao pescoço, mantendo sua vibração perto do *vishuddha* chakra, o centro de força da garganta.

23.12.4 História da Medalha com o ÔM

Aliás, em todos os países por onde o SwáSthya Yôga se expandiu¹⁸, o ato de tirar a sua medalha do pescoço e presentear a alguém, ganhou um forte significado de homenagem especial e de uma declaração formal de amizade verdadeira. Esse ato tão singelo tem adquirido um sentido muito profundo de carinho e quem recebe a medalha torna-se,

¹⁶Referência [73].

¹⁷Referência [74].

¹⁸Referência [78].

para sempre, um amigo leal e sincero. Graças à medalha, as pessoas estão o tempo todo se descobrindo, encontrando-se, conhecendo-se, ampliando seu círculo de amizades nos aeroportos, nos trens, nos ônibus, nos teatros, nos shows, nas universidades. Yôga significa união. Pois a medalha com o símbolo do Yôga está cumprindo muito bem essa proposta de unir as pessoas afins!

24 Pránáyáma

Expansão da bioenergia através de respiratórios. *Prána* significa bioenergia; *ayáma*, expansão, largura, intensidade, elevação. *Pránáyáma* designa as técnicas, quase sempre respiratórias, que conduzem à intensificação ou expansão do *prána* no organismo.

24.1 Prána

O *prána*, genérico, divide-se em cinco pránas, que são: *prána*, *apána*, *udána*, *samāna* e *vyāna*. Estes subdividem-se em vários subpránas.

O *prána* é visível. Num dia de sol, faça *pránáyáma* e fixe o olhar no vazio azul do céu. Aguarde. Assim que o aparato da visão se acomodar você começará a enxergar miríades de minúsculos pontos brilhantes incrivelmente dinâmicos, que cintilam descrevendo rápidos movimentos circulares e sinuosos.

Experiência: pratique bastante *bhāstrika* e observe o ar à sua volta, sem olhar para o céu azul. Se você conseguir reproduzir a mesma percepção é porque, provavelmente, está conseguindo enxergar o *prána* no ar. O *bhujangāsana*, às vezes, produz o mesmo efeito.

Ao executar seus respiratórios, mentalize que está absorvendo essa imagem de energia.

24.2 Fases da Respiração

- ψ **inspiração** – *púraka*;
- ψ **retenção com ar** – *kumbhaka*;
- ψ **expiração** – *rêchaka*;
- ψ **retenção sem ar** – *shúnyaka*.

24.3 Tipos de Pránáyáma

24.3.1 1 – Tamas (ou *tamasika*) pránáyáma

Respiração imperceptível.

1. Inspirar tão lentamente que não se consiga perceber o mínimo movimento respiratório;
2. Reter o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
3. Expirar tão lentamente que seja imperceptível.

24.3.2 2 – Rajas (ou rajasika) pránáyáma

Respiração dinâmica. Não confundir com *rāja pránáyáma*.

1. Inspirar elevando os braços até a altura dos ombros;
2. Reter o ar fechando firmemente as mãos e movimentando vigorosamente os braços, flexionando-os e estendendo-os, trazendo as mãos até aos ombros e voltando a estendê-los várias vezes antes de expirar;
3. Expirar lentamente, baixando os braços simultaneamente.

24.3.3 3 – Adhama pránáyáma

Respiração abdominal sem ritmo. Outros nomes: *ardha pránáyáma*; *ardha prána kriyá*.

1. Inspirar projetando o abdômen para fora¹⁹, procurando encher a parte baixa dos pulmões;
2. Reter o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
3. Expirar retraindo o abdômen, procurando esvaziar tanto quanto possível os pulmões, especialmente a parte baixa.

24.3.4 4 – Adhama kumbhaka pránáyáma

Respiração abdominal com ritmo (1-2-1).

1. Inspirar projetando o abdômen para fora, contando um tempo;
2. Reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
3. Expirar retraindo o abdômen, contando um tempo.

24.3.5 5 – Bandha adhama pránáyáma

Respiração abdominal sem ritmo e com bandhas. Outro nome: *bandha ardha prána kriyá*.

1. Inspirar projetando o abdômen para fora, elevando o queixo e distendendo a região da tireoide;
2. Reter o ar por alguns segundos, executando *jíhva bandha* (comprimindo a língua contra o palato, na região mais macia);
3. Expirar contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*múla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jálamdhara bandha*).

¹⁹Referência [79].

24.3.6 6 – Adhama kumbhaka pránáyáma

Respiração abdominal com ritmo e com bandhas (1-2-1).

1. Inspirar projetando o abdômen para fora, elevando o queixo e distendendo a região da tireoide;
2. Reter o ar durante dois tempos, executando *jíhva bandha*;
3. Expirar retraindo o abdômen, contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*múla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jálamdhara bandha*).

24.3.7 7 – Madhyama pránáyáma

Respiração média sem ritmo.

1. Colocar as palmas das mãos tocando os lados das costelas, com os dedos voltados para a frente;
2. Expirar fazendo pressão com as mãos, de forma que estas empurrem as costelas e as pontas dos dedos se aproximem na altura do plexo solar;
3. Inspirar desfazendo a pressão das mãos, deixando agora, que estas sejam impelidas para fora, pelas costelas;
4. Neste pránáyáma não se movimenta a parte baixa nem a alta dos pulmões e quando a musculatura intercostal estiver bem dominada, a utilização das mãos poderá ser dispensada.

24.3.8 8 – Madhyama kumbhaka pránáyáma

Respiração média com ritmo (1-2-1).

1. Proceder como no pránáyáma anterior;
2. Respirar em ritmo 1-2-1: inspirar em um tempo, reter o ar nos pulmões duas vezes este tempo e expirar no mesmo tempo da inspiração.

24.3.9 9 – Bandha madhyama pránáyáma

Respiração média sem ritmo e com bandhas.

1. Respirar utilizando apenas a parte média dos pulmões, que corresponde à região intercostal;
2. Inspirar inclinando a cabeça para trás e colocar a ponta da língua no palato mole, pressionando-o bem atrás (*jíhva bandha*);
3. Expirar aproximando o queixo do alto do peito, flexionando a região cervical;
4. Com os pulmões vazios, contraia fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*múla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jálamdhara bandha*).

24.3.10 10 – Madhyama kumbhaka pránáyáma

Respiração média com ritmo e com bandhas (1-2-1).

1. Executar o pránáyáma anterior, acrescentando ritmo;
2. Inspirar em um tempo, reter o ar nos pulmões duas vezes este tempo e expirar em um tempo.

24.3.11 11 – Uttama pránáyáma

Respiração alta sem ritmo.

1. Inspirar profundamente em ritmo normal, uma respiração completa;
2. Reter o ar nos pulmões por alguns segundos;
3. Expirar com suavidade e controle.

24.3.12 12 – Uttama kumbhaka pránáyáma

Respiração alta com ritmo (1-2-1).

1. Desenvolver a respiração alta como explicada acima, procurando executá-la o mais lentamente possível e introduzir o ritmo;
2. Inspirar em um tempo, reter o ar nos pulmões duas vezes este tempo e expirar em um tempo.

24.3.13 13 – Bandha Uttama pránáyáma

Respiração alta sem ritmo e com bandhas.

1. Inspirar levando o ar para a parte alta dos pulmões, tombando a cabeça para trás e fazendo *jíhva bandha*, pressionando a ponta da língua contra a região anterior do palato;
2. Manter este bandha durante o tempo de retenção com ar;
3. Expirar pelas duas narinas como em *ujjáyí*;
4. Repetir pressionando agora a narina direita e controlando a abertura da esquerda;
5. Terminar com um mantra *ÔM* longo e reverência recíproca em prônam mudrá.

24.3.14 14 – Uttama kumbhaka pránáyáma

Respiração alta com ritmo e com bandhas (1-2-1).

1. Inspirar como no *antara kumbhaka*, acima, só que, ao inspirar, elevar o queixo distendendo a tireoide, enquanto conta um tempo;
2. Reter o ar contando dois tempos;
3. Expirar retraindo o abdômen, contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*mūla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jálamdhara bandha*).

24.3.15 15 – Rája pránáyáma

Respiração completa, sem ritmo, sem bandhas. Outro nome: *prána kriyá*.

1. Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida, as costelas para os lados e, finalmente, dilatando a parte mais alta do tórax, sem contar ritmo;
2. Reter o ar nos pulmões por alguns segundos, sem contar ritmo;
3. Expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e, finalmente, da parte baixa dos pulmões.

24.3.16 16 – Bandha pránáyáma

Respiração completa, sem ritmo e com bandhas. Outro nome: *prána bandha kriyá*.

1. Inspirar projetando o abdômen para fora, elevando o queixo e distendendo a região da tireoide;
2. Reter o ar durante alguns segundos, executando *jíhva bandha*;
3. Expirar retraindo o abdômen, contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*múla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jálamdhara bandha*).

24.3.17 17 – Antara kumbhaka

Respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2).

1. Inspirar dilatando a parte baixa (*adhama*), média (*madhyama*) e alta (*uttama*) dos pulmões, primeiramente projetando o abdômen para fora, depois as costelas para os lados e finalmente expandindo o alto do tórax, contando um tempo;
2. Reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
3. Expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões, contando um tempo.

24.3.18 18 – Kêvala kumbhaka

Retenção do alento. Este respiratório é citado por Pátañjali em sua obra clássica *Yôga Sûtra*, escrito há mais de 2000 anos. Consiste em reter o ar em qualquer fase da respiração, isto é, sem ter inspirado ou expirado previamente com a intenção de reter após. O praticante deve reter o maior tempo possível, sem exagero.

24.3.19 19 – Bandha kumbhaka pránáyáma

Respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1).

1. Inspirar como no *kumbhaka bandha*, acima, só que, ao inspirar, elevar o queixo distendendo a tireoide, enquanto conta um tempo;
2. Reter o ar contando dois tempos;

3. Expirar retraindo o abdômen, contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (*mûla bandha*), retraindo o abdômen, puxando-o bem para dentro, para trás e para cima (*uddiyana bandha*), enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (*jâlamdhara bandha*).

24.3.20 20 – Manasika prânáyâma

Respiração completa com mentalização.

1. Inspirar lentamente e imaginar com nitidez uma forte luz dourada penetrando pelas narinas;
2. Reter o ar nos pulmões, visualizando esta energia sendo absorvida pelos alvéolos, penetrando na corrente sanguínea e sendo depositada em cada célula, revitalizando-as;
3. Ao expirar, mentalize o corpo irradiante como o sol;
4. Pode-se acrescentar bandhas e ritmo, como também utilizar outras cores de acordo com o interesse naquele momento.

24.3.21 21 – Báhya kumbhaka

Retenção vazia (sem ar). Outro nome: *shúnyaka*.

1. Fazer uma respiração completa (*adhama, madhyama, uttama*);
2. Expirar lentamente;
3. Reter sem ar o maior tempo possível, sem exagero, aumentando progressivamente.

24.3.22 22 – Nádí shôdhana prânáyâma

Respiração alternada sem ritmo. Outro nome: *vamakrama* ou *vamah krama*.

1. Colocar as mãos em *jñána mudrá*;
2. Obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita em *jñána mudrá*²⁰;
3. Inspirar pela narina esquerda (respiração completa);
4. Reter o ar o maior tempo possível, sem exagero, confortavelmente;
5. Trocar a narina em atividade e expirar pela direita;
6. Repetir todo o processo, alternando as narinas sempre que os pulmões estiverem cheios e jamais quando estiverem vazios.

²⁰Referência [81].

24.3.23 23 – Nádí shôdhana kumbhaka pránáyáma

Respiração alternada com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2). Para os praticantes que já dominaram as técnicas dos dois *pránáyámas* anteriores, existe este que é bem mais complexo, já que exige boa coordenação motora. É que, ao executar esta técnica o *yôgin* (jamais escreva *yoguin*) deve ir rapidamente trocando a narina em atividade, de forma que inspire por uma e expire pela outra – e não pela mesma. É um *pránáyáma* muito forte, para os que estão bem treinados e querem efeitos mais vigorosos. Interditados aos novatos e imprudentes.

24.3.24 24 – Manasika nádí shôdhana – respiração alternada executada mentalmente

- a) Respirar de forma ampla, consciente e profunda, pelas duas narinas;
- b) Imaginar uma intensa luminosidade penetrando pela narina direita;
- c) Reter o ar nos pulmões, visualizando esta energia impregnando todo o corpo;
- d) Durante a expiração mentalizar a energia saindo pela narina esquerda;
- e) Na inspiração seguinte imaginar uma forte luz penetrando pela narina esquerda;
- f) Na retenção com ar, esta é assimilada;
- g) Na expiração, imaginá-la saindo pela narina direita;
- h) Executar vários ciclos.

Obs.: Pode-se utilizar qualquer uma das cores recomendadas para as práticas de mentalização.

24.3.25 25 – Súrya pránáyáma – respiração pela narina positiva ou solar

- a) Colocar as mãos em *jñána mudrá*²¹;
- b) Obstruir a narina negativa (direita para os homens ou esquerda para as mulheres) com o dedo médio da mão direita;
- c) Inspirar e expirar sem retenção, sempre pela narina positiva (direita para os homens ou esquerda para as mulheres).

Obs.: Existe também a variação que comporta a expiração pela boca.

24.3.26 26 – Manasika súrya pránáyáma – respiração solar executada mentalmente

- a) Respirar de forma completa, suave e profunda por ambas narinas;
- b) Visualizar uma forte luminosidade de cor alaranjada entrando por sua narina solar (direita para os homens e esquerda para as mulheres) durante a inspiração e saindo pela mesma durante a expiração.

²¹Referência [82].

24.3.27 27 – Chandra pránáyáma – respiração pela narina negativa ou lunar

Igual ao sūrya pránáyáma, só que utilizando a outra narina. *Obs.:* Existe também a variação que comporta a expiração pela boca.

24.3.28 28 – Manasika chandra pránáyáma – respiração lunar executada mentalmente

- a) Manter a respiração completa, suave e profunda pelas duas narinas;
- b) Imaginar uma luz intensa de cor azul celeste penetrando pela narina lunar (esquerda para os homens e direita para as mulheres) durante a inspiração e saindo pela mesma durante a expiração.

24.3.29 29 – Sūryabhêda pránáyáma – respiração alternada com inspiração solar sem ritmo

- a) Mãos em jñána mudrá;
- b) Obstruir a narina negativa (esquerda para os homens ou direita para as mulheres) utilizando o dedo médio da mão direita;
- c) Inspirar pela narina positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres);
- d) Reter o alento, executando jálamdhara bandha e deglutindo a saliva;
- e) Desfazer o jálamdhara bandha e expirar pela outra narina;
- f) Repetir todo o processo, alternando as narinas sempre que os pulmões estiverem cheios e jamais quando estiverem vazios.

24.3.30 30 – Chandrabhêda pránáyáma – respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo

Este pránáyáma é igual ao anterior só que com inspiração pela narina negativa e expiração pela narina positiva. Não deve ser utilizado a não ser em casos específicos indicados pelo seu Mestre direto.

24.3.31 31 – Sūryabhêda kumbhaka pránáyáma – respiração alternada com inspiração solar, com ritmo (1-4-2)

Semelhante ao sūryabhêda pránáyáma, com a diferença de tempo de retenção do ar nos pulmões. Neste caso, a retenção ou kumbhaka deve ser o máximo que o praticante puder manter, sem exagero. No final, executar uddiyana bandha e mūla bandha enquanto expirar.

24.3.32 32 – Bhastriká – respiração do sopro rápido

Outro nome: em algumas escolas, o bhastriká é denominado kapālabhātí e vice-versa!

- a) Inspirar e expirar bem rápido e forte pelas duas narinas, produzindo um ruído alto como o de um fole;

- b) O ritmo ideal é o de inspirar e expirar em apenas um segundo (um segundo para os dois movimentos);
- c) Os novatos executarão mais lentamente para não perder o ritmo. Os mais adiantados farão mais rápido, mais forte e utilizando a respiração completa. Enquanto isso não for possível, tente a abdominal;
- d) No fim, permanecer em *shúnyaka* e *bandha traya*.

24.3.33 33 – Súrya bhastriká – respiração do sopro rápido pela narina solar

Executar o mesmo *pránáyáma* anterior, porém, só com a narina positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres), sem alternar.

24.3.34 34 – Chandra bhastriká – respiração do sopro rápido pela narina lunar

Executar o mesmo *pránáyáma* anterior, com a narina negativa.

24.3.35 35 – Nádí shôdhana bhastriká – sopro rápido alternado

Para os praticantes que já dominaram as técnicas dos dois *pránáyámas* anteriores, existe este que é bem mais complexo, já que exige boa coordenação motora. É que, ao executar esta técnica o *yôgin* (jamais escreva *yoguin*) deve ir rapidamente trocando a narina em atividade, de forma que inspire por uma e expire pela outra – e não pela mesma. É um *pránáyáma* muito forte, para os que estão bem treinados e querem efeitos mais vigorosos. Interditados aos novatos e imprudentes.

24.3.36 36 – Kapálabhátí – respiração do sopro lento

Outro nome: em algumas escolas, o *kapálabhátí* é denominado *bhastriká* e vice-versa!

- a) Inspirar profundamente em ritmo normal, uma respiração completa;
- b) Não reter;
- c) Expirar todo o ar vigorosamente pelas narinas de uma só vez com a duração máxima de meio segundo.

24.3.37 37 – Súrya kapálabhátí – sopro lento pela narina solar

Executar o mesmo *pránáyáma* anterior, porém, só com a narina positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres).

24.3.38 38 – Chandra kapálabhátí – sopro lento pela narina lunar

Executar o mesmo *pránáyáma* anterior, com a narina negativa.

24.3.39 39 – Nádí shôdhana kapálabhátí – sopro lento alternado

Para os praticantes mais adiantados que desejarem efeitos mais fortes, consiste em inspirar profundamente por uma narina em ritmo normal. Não reter. E expirar pela narina oposta, da mesma forma que nos pránáyámas anteriores. A diferença está, portanto, na alternância das narinas, que os precedentes não têm, já que utilizam só a direita ou só a esquerda.

24.3.40 40 – Mantra pránáyáma – respiratório ritmado com emissão de mantra (1-2-3)

Outro nome: *pránava pránáyáma*.

- Inspirar em um tempo, mentalizando a absorção do prána através das narinas e sua canalização pelas *nádís*, diretamente para o *ájñā chakra*;
- Reter o ar nos pulmões, visualizando este chakra brilhando, girando vertiginosamente no sentido dextrógiro (*dakshinavártēna*) e crescendo em seu diâmetro;
- Expirar em três tempos, emitindo o vaiharí mantra *ÔM* harmoniosamente até se extinguir o fôlego.

24.3.41 41 – Ômkára pránáyáma – respiratório ritmado com manasika mantra (1-4-2)

- Inspirar como no kumbhaka, só que, ao marcar um tempo, ao invés de segundos, contar com repetições de *manasika mantra*, visualizando a sílaba *ÔM*. Exemplo de visualização que corresponde a três segundos:

ÔM-ÔM-ÔM,

- Reter o ar contando quatro tempos, utilizando repetições mentais do *mátriká mantra*. Exemplo de visualização que corresponde a 4 x 3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM
 ÔM-ÔM-ÔM
 ÔM-ÔM-ÔM
 ÔM-ÔM-ÔM

- Expirar o ar como no kumbhaka, mas, ao contar dois tempos, utilizar repetições mentais do *ÔM*. Exemplo de visualização que corresponde a 2 x 3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM
 ÔM-ÔM-ÔM

O praticante pode optar pela unidade de tempo *ÔM-ÔM*; ou *ÔM-ÔM-ÔM*; ou *ÔM-ÔM-ÔM-ÔM*; etc. O fundamental é o bom senso, o progresso gradual e a orientação de um Mestre. O yôgin mais avançado substituirá as letras latinas O e M e passará a utilizar o yantra *ÔM* para fins de contagem e mentalizará assim:

- *pûraka*:
ð ð ð

- *kumbhaka*:
ð ð ð
ð ð ð
ð ð ð
ð ð ð

- *rêchaka*:
ð ð ð
ð ð ð

24.3.42 42 – Sopro ha – expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco

- Em pé, com as pernas ligeiramente afastadas;
- Inspirar, elevando os braços para frente e para cima;
- Reter o ar por um segundo;
- Expirar todo o ar dos pulmões em menos de um segundo, energicamente, jogando os braços, tronco e cabeça para baixo, emitindo o som *HA*, como se estivesse gritando – só que o som não é produzido por um grito e sim por uma expiração forte e rápida.

Medida de segurança: Para respeitar sua coluna e músculos das costas, evite fazer com violência o movimento do tronco para frente, especialmente se o corpo estiver muito frio, quer pela temperatura do dia, quer pelo fato de estar no início da prática.

24.3.43 43 – Ujjáyí pránáyâma – respiratório com contração da glote

- Inspirar como no *kumbhaka*, só que, ao marcar um tempo, ao invés de segundos, contar com repetições de *manasika mantra*, visualizando a sílaba *ÔM*. Exemplo de visualização que corresponde a três segundos:

ÔM-ÔM-ÔM,

- Reter o ar contando quatro tempos, utilizando repetições mentais do *mátriká mantra*. Exemplo de visualização que corresponde a 4 x 3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM
ÔM-ÔM-ÔM
ÔM-ÔM-ÔM
ÔM-ÔM-ÔM

- Expirar o ar como no *kumbhaka*, mas, ao contar dois tempos, utilizar repetições mentais do *ÔM*. Exemplo de visualização que corresponde a 2 x 3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM
 ÔM-ÔM-ÔM

O praticante pode optar pela unidade de tempo *ÔM-ÔM*; ou *ÔM-ÔM-ÔM*; ou *ÔM-ÔM-ÔM-ÔM*; etc. O fundamental é o bom senso, o progresso gradual e a orientação de um Mestre. O yôgin mais avançado substituirá as letras latinas O e M e passará a utilizar o yantra *ÔM* para fins de contagem e mentalizará assim:

- *pûraka*:

ð ð ð

- *kumbhaka*:

ð ð ð

ð ð ð

ð ð ð

ð ð ð

- *rêchaka*:

ð ð ð

ð ð ð

24.3.44 44 – Shítalí pránáyáma – respiratório com a língua em calha

- Colocar a língua em forma de calha entre os dentes semicerrados;
- Inspirar pela boca, fazendo o ar penetrar pelo canal formado pela língua;
- Reter o ar, sem ritmo;
- Expirar normalmente pelas narinas.

24.3.45 45 – Shítkarí pránáyáma – respiratório com a língua e os dentes

- Fechar os dentes, deixando os lábios entreabertos e a língua levemente encostada por trás dos dentes incisivos superiores;
- Inspirar pela boca, fazendo o ar passar por entre os dentes e a língua;
- Reter o ar, sem ritmo;
- Expirar normalmente pelas narinas.

24.3.46 46 – Bhrámárí pránáyáma – respiratório com o ruído da abelha

- Fazer uma inspiração profunda como no *ujjáyí*;
- Não reter o ar;
- Expirar lenta e profundamente, produzindo um zumbido semelhante ao da abelha (*bhrámárí*).

24.3.47 47 – Múrchhá pránáyáma

- a) Sentar-se em *bhujangásana*;
- b) Inspirar como no *ujjáyí*;
- c) Reter o ar por muito tempo, com *jálamdhara bandha*;
- d) Expirar lentamente;
- e) Durante a retenção sem ar, executar o *múla bandha*.

24.3.48 48 – Plavíní pránáyáma – respiratório com deglutição de ar

- a) Inspirar, deglutindo o ar como se fosse água, enchendo o estômago de ar.
- b) Expirar eructando (*belch*).

Atenção: Não ensine esta técnica em sala de aula!

24.3.49 49 – Sama vritti pránáyáma

- a) Realizar uma inspiração completa, lenta e profunda em 5 segundos;
- b) Reter em 5 segundos;
- c) Expirar em 5 segundos.

24.3.50 50 – Visama vritti pránáyáma

- a) Executar todo um ciclo de respiração completa ritmada com o ritmo 1-4-2;
- b) Repetir todo um ciclo, usando o ritmo 2-4-1;
- c) Repetir todo um ciclo, usando o ritmo 4-2-1;
- d) Reiniciar todo o processo descrito nas letras a, b, c, quantas vezes o seu Mestre determinar. Não tendo um Mestre, use o bom senso.

24.3.51 51 – Chaturánga pránáyáma – respiratório quadrado

- a) Inspirar em 4 segundos;
- b) Reter o ar em 4 segundos;
- c) Expirar em 4 segundos;
- d) Reter sem ar em 4 segundos.

24.3.52 52 – Vilôma pránáyáma

- a) Sentar-se em *bhujangásana*, com as mãos em *jñána mudrá*;
- b) Inspirar em 2 segundos e parar sem encher os pulmões;
- c) Reter o ar por 2 segundos;
- d) Inspirar mais um pouco, durante mais 2 segundos;
- e) Reter o ar por mais 2 segundos;
- f) Continuar o processo até preencher totalmente os pulmões;
- g) Realizar então o *kumbhaka* por 5 a 10 segundos;
- h) Executar neste ponto o *múla bandha*, durante o *kumbhaka*;
- i) Exalar;
- j) Repetir o número de vezes que o seu Mestre determinar. Não tendo um Mestre, use o bom senso e repita cerca de 10 a 15 vezes, mas sempre ajustando a permanência e a repetição ao seu desânimo.

24.3.53 53 – Anulôma pránáyáma

- a) Fazer o *jálamdhara bandha*;
- b) Inspirar pelas narinas como em *ujjáyí*;
- c) Reter de 5 a 10 segundos;
- d) Executar o *múla bandha*;
- e) Obstruir as narinas, mantendo o *múla bandha*;
- f) Expirar lentamente pela narina esquerda, mantendo a direita obstruída;
- g) Repetir pressionando agora a narina direita e controlando a abertura da esquerda;
- h) Terminando todo o pránáyáma, completa um ciclo;
- i) Repetir de 5 a 8 ciclos.

24.3.54 54 – Pratilôma pránáyáma

- a) Fazer o *jálamdhara bandha*;
- b) Obstruir as narinas com a mão direita;
- c) Pressionar a narina esquerda e controlar a abertura da direita;
- d) Inspirar lenta e profundamente pela narina direita;
- e) Reter o ar pressionando as duas narinas;
- f) Realizar o *múla bandha* enquanto durar o *kumbhaka* (5 a 10 segundos);

- g) Expirar pelas duas narinas como em *ujjáyí*;
- h) Repetir pressionando agora a narina direita e controlando a abertura da esquerda;
- i) Terminando todo o *pránáyáma*, completa um ciclo;
- j) Repetir de 5 a 8 ciclos.

24.3.55 55 – Chakra *pránáyáma* – respiratório para ativar os chakras

Executar seis vezes seguidas o *ômkára pránáyáma*, só que no lugar do *ÔM*, deve ser feito cada vez utilizando um dos *bíja mantras* dos chakras, na ordem certa de ascensão: *LAM*, *VAM*, *RAM*, *YAM*, *HAM*, *ÔM*. A pronúncia correta é fundamental mesmo se o mantra for apenas mentalizado, daí a necessidade de um Mestre que o ensine e ouça para corrigir. Quando completar as 6 vezes, uma para cada *bíja*, completou um ciclo. Repetir 10 ciclos. Vá progressivamente aumentando a unidade de tempo medida pelos mantras, acrescentando a cada mês mais um segundo no *púraka* (representado por mais uma repetição do mantra na inspiração). Por exemplo: no primeiro mês fará *ÔM*; no segundo, *ÔM-ÔM*; no terceiro, *ÔM-ÔM-ÔM*; e assim sucessivamente, ampliando o tempo da unidade padrão que servirá para contar o ritmo 1-4-2. Mas é importante que o praticante saiba parar de aumentar o tempo, ou até mesmo reduzi-lo, sempre que sentir que o *kumbhaka* está sendo excessivo.

24.3.56 56 – Kundaliní *pránáyáma* – respiratório para ativar a kundaliní

- a) Proceder como no *nádí shôdhana pránáyáma*, obstruindo a narina direita e inspirando pela esquerda, mentalizando que o *prána* penetra por *idá* (se o praticante for homem) ou por *pingalá* (se o praticante for mulher), e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o *múládhára chakra*;
- b) Quando terminar a inspiração, reter o ar nos pulmões mentalizando que o *prána* chegou ao *múládhára chakra* e vitalizou a kundaliní; como sua natureza é ígnea, imaginar que o oxigênio a estimulou e a acendeu mais; visualizar que a kundaliní ativou o *múládhára chakra* e começou a subir pela *sushumná nádí*;
- c) Trocar a narina em atividade e expirar pela direita, mentalizando que um jato de luz dourada está desobstruindo o canal da *sushumná nádí* desde o *múládhára* até o *swaddhsthana chakra*;
- d) Trocar a narina em atividade e repetir tudo exatamente da mesma forma;
- e) Tudo o que foi feito até aqui constitui a fase de desobstrução do primeiro ao segundo *chakra*; repetir agora igual, uma vez com cada narina, mentalizando que a kundaliní ascende até o terceiro *chakra*, *manipúra*, e que o jato de luz sobe até ele;
- f) Repetir tudo da mesma forma para cada um dos demais *chakras*, até o *sahasrára*; será, portanto, num total de doze ciclos respiratórios completos. Seu Mestre lhe ensinará como acoplar ritmo, mudrás, mantras, bandhas e, mais tarde, o *manasika pránáyáma* nas etapas adequadas para dinamizar a prática, conforme considere o praticante suficientemente leal e disciplinado, logo, merecedor e apto a acelerar o processo.

24.3.57 57 – Shiva-Shakti pránáyáma – respiração de Shiva e sua consorte

- a) Os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em *siddhásana* e com as mãos em *átman mudrá*;
- b) Ambos aproximam suas narinas das do parceiro, sem tocar, e quando um expira o outro inspira seu alento;
- c) Após algumas trocas de alento, terminar com um mantra *ÔM* longo e reverência recíproca em *prônam mudrá*;
- d) *Pránáyáma* de duração indeterminada.

24.3.58 58 – Tántrika pránáyáma – respiração para ativar os chakras

- a) Os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em *siddhásana* e com as mãos em *prônam mudrá*;
- b) Ambos vocalizam oito vezes o *bíja mantra* de cada chakra na ordem ascendente para estabelecer o ritmo do *manasika bíja mantra* que farão em seguida;
- c) Atritam as palmas das mãos antes de cada chakra que vai ser energizado;
- d) Após atritar as mãos, a esquerda se mantém em contato com a mão esquerda do parceiro;
- e) Executam o *chakra pránáyáma* ensinado anteriormente, aplicando a palma da mão direita na região do chakra correspondente ao *bíja mantra* que for mentalizado, atritando-o moderadamente;
- f) Terminado o número de repetições do *bíja mantra*, passar para o chakra seguinte até o *ájñā chakra* e, depois, retornar ao *múládhára*, repetindo várias vezes o processo;
- g) Terminar com um mantra *ÔM* longo e reverência recíproca em *prônam mudrá*.

24.4 Como Dirigir o Pránáyáma

No *ády ashtānga sādhana* do Yôga Antigo (SwáSthya Yôga), deve ser praticado sempre após os mantras, já que estes exercem a purificação prévia das *nádís*, a fim de que o *prána* possa fluir por esses canais. Sem isso, não pode denominar-se *pránáyáma*.

24.5 Modelo de Locução para o Seu Treinamento

“4º ANGA: PRÁNÁYÁMA – EXPANSÃO DA BIOENERGIA ATRAVÉS DE RESPIRATÓRIOS.

Inicie os respiratórios pousando suavemente as mãos sobre os joelhos, com os dedos indicador e polegar unidos em *jñána mudrá*, e as palmas para cima, se for dia, ou para baixo, se for noite.

Os que já são mais antigos podem iniciar pelo *kumbhaka bandha*, isto é, respiração completa, com ritmo e com bandhas. Os demais comecem a respirar naturalmente, observando que as costas devem estar bem eretas, o corpo

descontraído e a respiração exclusivamente nasal, tranquila, suave, profunda, abdominal e silenciosa.

Sinta o ar penetrando pelas narinas, percorrendo todos os condutos respiratórios até os pulmões e, uma vez nestes, o sangue assimilando a bioenergia, transmitindo-a a cada célula de cada órgão, de todo o seu organismo.

Inspire, projetando o abdômen para fora, expire, contraindo-o. Guarde esta regra: quando o ar entra, o abdômen sai; quando o ar sai, o abdômen entra. Repetindo: ar para dentro, barriga para fora; ar para fora, barriga para dentro.

Inspire, projetando a barriga para fora e tombando a cabeça para trás. Nesse ponto, comprima a língua contra o céu-da-boca, naquela região macia perto da garganta. Expire em seguida, puxando a barriga para dentro e tombando a cabeça para a frente, comprimindo o queixo contra o peito. Neste ponto, faça a contração dos esfíncteres do ânus e da uretra. Enquanto mantiver essa contração, procure sentir sua atuação na revitalização dos órgãos sexuais. Continue: inspirando, barriga para fora, cabeça para trás, língua contra o palato. Retenha alguns instantes... depois expire, cabeça para frente, abdômen bem para dentro e contração dos esfíncteres.

Depois de repetir algumas vezes o primeiro *pránáyáma* – de respiração abdominal ou completa – passe ao respiratório seguinte, que é o *bhastriká*, a respiração do sopro rápido. Inspire e expire aceleradamente pelas narinas, com força e ruído, bem alto, rápido e forte, mas sem contrair a fisionomia e sem sacudir os ombros: Faça assim:[Execução do *pránáyáma*]..... A hiperoxigenação proporcionada por este *pránáyáma* é extremamente eficaz para eliminar estados depressivos. Também auxilia muito a quem precisa de raciocínio rápido.

Passe agora à respiração alternada, *sukha púrvaka* ou *vamah krama*, conforme lhe conferimos ritmo ou não.

Preste atenção: mantendo o *jñána mudrá*, dedos indicador e polegar unidos, obstrua com o dedo médio da mão direita a sua narina direita e inspire pela esquerda. Quando os pulmões estiverem cheios, troque a narina em atividade, fechando agora a esquerda e expirando pela direita. Continue o mesmo processo, alternando as narinas sempre que os pulmões estiverem cheios e jamais quando estiverem vazios. Lembre-se de que os nossos respiratórios têm as costas sempre eretas e a respiração, a não ser em caso de exceção, é absolutamente silenciosa.

Uma vez familiarizado com este *vamah krama*, você pode transformá-lo em *sukha púrvaka*, um *pránáyáma* mais adiantado, acrescentando-lhe ritmo. Inspire por uma narina em um determinado tempo, retenha o ar durante quatro vezes o mesmo tempo e expire em duas vezes o tempo da inspiração. Temos, então, o ritmo 1-4-2. Inspire em quatro segundos por uma narina, retenha o ar durante dezesseis e expire em oito segundos pela outra narina.”

25 Kriyá

25.1 Definição de Kriyá

Tornar-se puro, por fora e por dentro, puro de corpo, emoção e mente. Cultivar a limpeza de coração e a limpeza do ambiente à sua volta. A higiene alimentar, ingerindo alimentos limpos. Limpos de dor e de sangue, limpos de aditivos e de substâncias nocivas. A higiene mental, gerando pensamentos positivos, construindo os alicerces mentais de boas obras e úteis ideais. A higiene emocional, sublimando emoções pesadas, atenuando o ego, tornando-as sentimentos leves e limpos. Tudo isso é *bhúta shuddhi*, do qual os *kriyás* constituem a contraparte técnica. Prática de higiene, limpeza e purificação. Isso é *kriyá*!

25.2 Atividade de Purificação

Kriyá significa atividade. Os *kriyás* são técnicas de purificação típicas do *Yôga Antigo*. Consistem em uma verdadeira arte de limpar o corpo, por fora e por dentro, atentando para filigranas de fazer corar qualquer um de nós que se supusesse uma pessoa asseada.

25.3 Principais Kriyás

Os principais *kriyás* são seis, denominados *shat karma*.

1. **Kapálabhátí**: Limpeza do cérebro ²² e dos pulmões. Também pode ser catalogado como *pránáyāma*.
2. **Trátaka**: Limpeza dos globos oculares e treinamento para melhorar a visão. Costuma ter atuação muito rápida para astigmatismo e hipermetropia.
3. **Naulí**: Limpeza dos intestinos e dos órgãos abdominais por massageamento.
4. **Nêti**: Limpeza das narinas e do seio maxilar com água (*jala nêti*) ou com uma sonda especial (*sútra nêti*).
5. **Dhauti**: Limpeza do esôfago e do estômago com água (*jala dhauti*) ou com uma gaze (*vasô dhauti*).
6. **Basti (Vasti)**: Limpeza do reto e do cólon com água. Foi o ancestral do clister.

25.4 Outros Kriyás Importantes

Fora os *kriyás* principais, encontramos outros, entre eles, alguns realmente importantes. São os seguintes, em ordem alfabética.

7. **Agnisára Dhauti**: Limpeza das vísceras e redução do abdômen.
8. **Bahiskrita Dhauti**: Limpeza do reto com água ou com ar.
9. **Chakshu Dhauti**: Lavagem dos olhos.
10. **Danta Dhauti**: Limpeza dos dentes.

²²Referência [83].

11. **Danta Mûla Dhauti:** Limpeza da raiz dos dentes.
12. **Dhauti Karma ou Vasô Dhauti:** Limpeza do esôfago e do estômago com uma gaze.
13. **Hrd Dhauti:** Limpeza do coração.
14. **Jîhva Shôdhana:** Limpeza da língua.
15. **Jîhva Dhauti:** O mesmo que *Jîhva Shôdhana*.
16. **Kapâlarandhra Dhauti:** Limpeza dos seios frontais e da pineal.
17. **Karna Dhauti:** Limpeza dos ouvidos.
18. **Mûla Shôdhana:** Limpeza do ânus e do reto.
19. **Shît Krama:** Limpeza da boca e narinas, absorvendo água pela boca e expulsando-a pelo nariz.
20. **Sthala Vasti:** Limpeza do reto com ar, no *viparîta karanyāsana*.
21. **Sukha Vasti:** Limpeza do cólon com água.
22. **Yônî Vasti:** Lavagem vaginal com água.
23. **Vamana Dhauti:** Lavagem do estômago com água.
24. **Varisara Dhauti:** Lavagem de todo o tubo digestivo com água, desde a boca até o reto.
25. **Vasô Dhauti:** O mesmo que *Dhauti Karma*, citado acima.
26. **Vâtasâra Dhauti:** Limpeza do estômago com ar.
27. **Vyut Krama:** Lavagem das narinas introduzindo água pelo nariz e retirando pela boca.

25.5 Advertências sobre Kriyás

Como os kriyás não são isentos de riscos, optamos por não ensiná-los neste livro. Devem ser aprendidos diretamente com um instrutor formado. Não custa, porém, deixar registradas três advertências.

1. Se você já conhece alguns destes kriyás, saiba que a lavagem frequente do seio maxilar ou dos intestinos pode causar dano à flora bacteriana.
2. Não introduza no seu corpo nenhum líquido que não seja água filtrada e fervida. Não proceda ao jala basti imerso nas águas de um rio, como induz a ilustração desse kriyá em alguns livros de autor hindu: se houver caramujos você pode contrair esquistossomose.

3. Não recomendamos os kriyás que utilizem outros recursos além do ar ou da água. Nenhum instrumento deve ser usado, a não ser para o *danta dhauti kriyá* (em que pode-se utilizar a escova de dente moderna), para o *jíhva shôdhana* (em que pode ser utilizada uma espátula ou uma colher das de sopa especialmente reservada para esse fim), e para a lavagem intestinal ou vaginal (em que pode-se utilizar a ducha de borracha).

26 Ásana

26.1 Definição de Ásana

Ásana é técnica corporal, sim, mas não exclusivamente corporal. *Ásana* tem que ter três fatores:

1. Procedimento orgânico (posição);
2. Respiração coordenada;
3. Atitude interior.

26.2 Componentes de Ásana

26.2.1 Procedimento Orgânico

O procedimento orgânico precisa ser:

- a) Estável;
- b) Confortável;
- c) Estético.

26.2.2 Respiração Coordenada

A respiração coordenada precisa ser:

- a) Consciente;
- b) Profunda (abdominal e completa);
- c) Pausada (ritmada).

26.2.3 Atitude Interior

A atitude interior precisa ter:

- a) Localização da consciência no corpo;
- b) Mentalização de imagens, cores e sons;
- c) *Bháva* (profundo sentimento, ou reverência).

26.3 Dicas para Flexibilidade

Para obter mais flexibilidade Se você deseja acelerar o seu progresso no que concerne ao ganho de flexibilidade, explore a permanência e não a repetição. Utilize as regras de permanência, especialmente a Regra de Um Segundo Por Dia que se encontra descrita mais adiante, na divisão de regras gerais deste mesmo capítulo de *ásana*.

Consiste em dar a máxima flexão; em seguida, aplicar a força muscular no sentido oposto ao daquele no qual se deseja aumentar a flexibilidade, sentido esse ao qual um assistente oporá resistência. A redução drástica do sal, dos queijos e das carnes na alimentação também ajuda muito para o aumento da flexibilidade. O ideal é a supressão do sal e das carnes. Já, os queijos, devem ser consumidos com moderação, mas não eliminados. Coalhadas e iogurtes podem e devem continuar sendo consumidos normalmente.

26.4 Mahá Ásanas

Mahá ásanas Jamais coloque um *mahá-ásana* no início da sua prática ou da sua coreografia. Os tecidos, músculos, articulações e demais órgãos devem ir-se adaptando gradualmente.

26.5 Regras Gerais

Sem as regras gerais o praticante aprenderá apenas aquilo que seu instrutor lhe ensinar e nada mais. Se o instrutor ensinar dez ásanas e disser como respirar em cada um deles, quanto tempo permanecer, quantas vezes repetir, onde localizar a consciência etc., e depois disso, instrutor e praticante não puderem mais seguir juntos, o praticante só saberá executar aquelas dez técnicas que lhe foram ensinadas.

Com as regras gerais, nas mesmas circunstâncias, o praticante saberá executar praticamente todos os ásanas e poderá seguir aperfeiçoando-se indefinidamente, mesmo sem ter o instrutor ao seu lado. Por isso, temos discípulos que nunca nos conheceram pessoalmente por residirem em países distantes e, apesar disso, graças às regras gerais, tornaram-se exímios executantes, verdadeiros artistas corporais.

26.6 Regras Codificadas

As regras codificadas são:

1. Regras de respiração coordenada;
2. Regras de permanência no ásana;
3. Regras de repetição;
4. Regras de localização da consciência;
5. Regras de mentalização;
6. Regras de ângulo didático;
7. Regras de compensação;
8. Regra de segurança.

26.7 Detalhamento das Regras

26.7.1 1. Regras de Respiração Coordenada

São sete regras básicas, mas basta utilizar a primeira.

Primeira regra de respiração: Movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo com expiração.

As outras regras são:

9. Flexões para frente e para os lados são feitas com expiração; para trás com inspiração, exceto as de pé.
10. Ao torcer uma esponja molhada a água sai: ao torcer o tórax, que é uma esponja de ar, o ar sai.
11. Ásanas em decúbito frontal são feitas com inspiração.
12. Posições musculares são feitas com os pulmões cheios.
13. Ásanas de longa permanência, ou em que o tronco esteja ereto, têm respiração livre.
14. Em caso de dúvida ou de mal estar, pratique todos os ásanas com os pulmões vazios.

26.7.2 2. Regras de Permanência no Ásana

Regras de permanência circunstancial:

- A permanência de demonstração é de um segundo no ponto culminante do ásana, uma pausa antes de seguir adiante com a próxima passagem da coreografia.
- Permanência de prática em grupo, conduzida por instrutor, é o tempo que ele determinar.
- Permanência no treinamento individual obedece às duas regras que se seguem.

Regra de permanência para iniciantes com até 5 anos de prática – respiração retida: Enquanto puder reter a respiração*, permaneça. Precisando respirar, desfaça. ²³

Regra de permanência para veteranos saudáveis com mais de 5 anos de prática – respiração livre: Permaneça no ásana, respirando livremente, o tempo que o bom-senso e o conforto permitirem. Antes que cesse o conforto, desfaça a posição.

Regra de Um Segundo Por Dia: Comece permanecendo apenas um segundo no primeiro dia, dois segundos no segundo dia, três segundos no terceiro, quatro no quarto e assim sucessivamente. Dessa forma, quando completar um ano você estará permanecendo cerca de 365 segundos.

26.7.3 3. Regras de Repetição

QUANTAS VEZES REPETIR O ÁSANA? A regra básica da repetição é: **Permanência máxima, repetição mínima**

Fuso muscular, gerado pela repetição, tornará esse procedimento menos eficaz do que permanecer no ponto de flexão máxima e aí relaxar todos os músculos que puder. Depois,

²³*Essa retenção pode ser com ar ou sem ar, dependendo do ásana. Consulte a Regra de Respiração.

sem desfazer, procure ir mais além e assim sucessivamente, até achar que está na hora de terminar o *ásana*, conforme a regra de permanência. A repetição existe, mas é exceção. A regra é não repetir.

26.7.4 4. Regras de Localização da Consciência

Onde localizar a consciência? Este segmento possui dois módulos: localização da consciência e mentalização. A localização da consciência consiste em prestar atenção a uma determinada área do corpo. Um órgão ou grupo de órgãos, um músculo ou grupo muscular, uma articulação, um *chakra* etc.

Regra de localização da consciência: Localize a sua consciência na região mais solicitada pelo *ásana*. Qualquer *ásana* sempre solicita a nossa atenção naturalmente para uma ou outra parte do nosso corpo. Basta ceder à solicitação natural e pensar nessa parte.

Quando você localiza a consciência numa região do seu corpo, direciona para lá um jorro de energia vital. Essa energia é denominada *prána*. Ela eleva a temperatura da região na qual você concentra sua atenção, estimula hiperemia, um maior fluxo de sangue e, com isso, contribui notavelmente para a regeneração de tecidos, a vitalização de órgãos e músculos, a eliminação de potenciais enfermidades, estimula *chakras* e aumenta a flexibilidade.

Teste nº 1: Como demonstrar que o fenômeno fisiológico ocorre realmente? Simples. Sente-se em qualquer *ásana* de meditação. Mas não medite. Coloque as mãos na mesma altura. Podem ficar no chão ou sobre os joelhos. Passe, então, a concentrar-se sobre a sua mão direita. Não mentalize nada em especial. Apenas localize a consciência e repita mentalmente: “mão direita, minha mão direita, tenho uma mão direita, minha mão direita tem músculos, minha mão direita tem ossos, minha mão direita tem veias e artérias, sinto o tato da minha mão direita, sinto a temperatura da minha mão direita” etc. O objetivo disso é evitar que a sua mente se disperse. Você precisa permanecer concentrado na sua mão direita. Um praticante de *Yôga* mais experiente não precisa verbalizar nada. Mantenha o exercício de localização da consciência durante 5 minutos. Durante esse tempo, sinta de fato as veias e artérias, músculos e pele da sua mão direita. Depois, abra os olhos e compare as duas mãos. Aquela na qual se concentrou vai estar mais avermelhada de sangue. Em seguida, toque com uma palma na outra para sentir a temperatura.

26.7.5 5. Regras de Mentalização

O que mentalizar? A mentalização é “ação mental” (*chaittanya*, de *chitta*) e consiste em aplicar imagens, cores e/ou sons na região onde você localiza a consciência.

Regra de mentalização exotérica: Imagens e verbalização positiva.

- Visualize imagens claras e ricas de detalhes daquilo que você quer ver realizado.
- Aplique a cromoenérgica:
 - Cor azul celeste é sedativa.
 - Cor alaranjada é estimulante.
 - O verde claro associa-se aos arquétipos primitivos da floresta e induz à saúde generalizada.

- Dourado contribui para desenvolvimento interior.
- Violeta auxilia a queimar etapas e superar *karmas*.

Teste nº 3: Para certificar-se e convencer-se do quanto a sua mente tem poder sobre circunstâncias e objetos exteriores, coloque algumas sementes de feijão sobre algodão úmido em dois pratos. Cada prato com a mesma quantidade de algodão, de água e de sementes. Os dois devem receber a mesma cota de ar e de luz. Todos os dias pela manhã e à noite, dirija-se a um grupo de sementes, sempre o mesmo, e mentalize que está crescendo. Se achar que ajuda a concentrar-se, pode verbalizar sua mentalização dizendo-lhe que cresça. O conteúdo do outro prato deve ser simplesmente ignorado. No final de uma semana, compare as duas porções de sementes.

Regra de mentalização esotérica: Yantras e mantras. Estes símbolos e sons só são transmitidos mediante iniciação. Se pudessem constar de livros, não mereceriam mais tal classificação e cairiam no anacronismo de denominar “esotérico” algo que não é mais absolutamente reservado e está ao alcance de qualquer um, digno ou não, que vá fazer bom ou mau uso do conhecimento.

26.7.6 6. Regras de Ângulo Didático

Demonstrar de frente, de lado ou a 45º As regras de ângulo didático (*posicionamento do corpo em relação ao observador*) são:

1. Posições de flexão para frente, para trás e de torção são demonstradas de lado.
2. As de flexão lateral são demonstradas de frente.
3. Jamais dar as costas ou as solas dos pés na direção do observador.
4. As posições que estão fora destas categorias são estudadas uma a uma.
5. Em caso de dúvida ou de ásanas que passam de uma categoria para outra, os ásanas podem, excepcionalmente, ser feitos a 45 graus.

26.7.7 7. Regras de Compensação

É preciso executar para os dois lados? Mesmo na coreografia

1. Regras de compensação na prática regular:

- Sempre que fizer um ásana de anteflexão, compense com um de retroflexão, e vice-versa;
- Sempre que executar uma flexão para a esquerda, compense com uma para a direita, e vice-versa;
- Idem para as torções e assim sucessivamente.

2. Regras de compensação na coreografia:

- Assim que executar o ásana para um lado, faça para o outro lado um ásana equivalente que o compense.
- Apesar disso, quando terminar, repita toda a coreografia para o outro lado.

26.7.8 8. Regra de Segurança

Como saber quando estou forçando demais ou fazendo algo errado? É muito simples: basta ler com atenção as recomendações que têm sido feitas insistentemente neste livro e observar a próxima norma.

Regra de segurança: Esforce-se sem forçar. Qualquer desconforto, dor, aceleração cardíaca ou transpiração em excesso são avisos do nosso organismo para que sejamos mais moderados. Estes ásanas não devem cansar e sim recarregar nossas baterias.

26.8 Fatores de Proteção

26.8.1 Fator Associativo

As técnicas precisam ser dinamizadas umas pelas outras. Graças a essa malha protetora, quem aprende Yôga com um instrutor que tenha Supervisor, não possui apenas um Mestre: na verdade, conta com dezenas de Mestres e com as maiores autoridades para transmitir o seu saber e a sua força, que vão se precipitando em efeito cascata de Mestre a discípulo até chegar no aluno iniciante, o último e precioso elo da corrente.

26.8.2 Fator Hierarquia

A ascendência hierárquica é o suporte do *Fator Supervisão*.

1. O primeiro é o de que todos os seres humanos são intrinsecamente iguais, dignos de todo o amor e consideração.
2. O segundo é o de que, embora sejamos todos esotericamente iguais, exotericamente cada um é distinto de todos os demais e situa-se numa escala ascendente de progresso, que depende de um coquetel com diversas variáveis: esforço pessoal, conhecimento adquirido, autodisciplina exercida, experiência de vida e tempo de amadurecimento. Cada qual vai ocupar a posição hierárquica que esses componentes externos permitirem.

Os companheiros tratam os mais antigos e os que detêm graus mais elevados, com respeito e carinho sempre proporcionais à diferença entre ambos. Isso se chama hierarquia.

26.9 Advertência aos Praticantes e Instrutores

Advertência aos bons praticantes e a seus instrutores: 'Cai de mais alto aquele que sobe num pedestal.' *DeRose*

Geralmente, é entre os excelentes praticantes de ásanas que surgem os indisciplinados, orgulhosos e petulantes, que traem seus instrutores e renegam sua vertente de Yôga.

Ao instrutor, quero deixar uma recomendação categórica: não paparique o bom praticante. Incentive-o, mas não o estrague com atenções excessivas, elogios e concessões. Ele precisa conscientizar que o melhor discípulo é o mais leal e disciplinado, que acate com amor e humildade as determinações ou reprimendas do seu instrutor. Muito mais, as do seu Mestre. Mais ainda, as do Mestre do seu Mestre!

Mesmo o Hatha, não pode ser classificado de forma tão simplista, pois pertence a uma tradição filosófica, hindu, iniciática e não usa exercícios de ginástica. Possui mudrás (linguagem gestual), kriyás (atividades de limpeza das mucosas), bandhas (contrações ou compressões de plexos e glândulas), trátakas (técnicas para os olhos), etc.

26.10 Quadro que Precede as Fotos

Para selecionar as técnicas, a fim de montar uma prática balanceada, utilize o quadro *Categoria/ásanas* que constam da categoria, a seguir. Os exemplos da coluna da direita oferecem-nos apenas um ou dois ásanas de cada respectiva categoria.

Compare este quadro com a *Relação das 84 técnicas constantes da Série Protótipo*, no final do capítulo *Texto da Prática Básica*.

26.11 Como Dirigir o Ásana

Demonstre as técnicas o tempo todo. Corrija os alunos o tempo todo. Enquanto demonstra e corrige, descreva o tempo todo, usando uma linguagem correta, bom volume de voz e boa dicção. Enquanto demonstra e descreve, respire corretamente para não passar a impressão de que está cansado ou sem fôlego.

26.12 Modelo de Locução para o Seu Treinamento

“7º ANGA: YÔGANIDRÁ – TÉCNICA DE DESCONTRAÇÃO.

[Fase 1] Relaxe profundamente e abandone-se totalmente, com o corpo imóvel, os olhos fechados e a mente serena. Coloque-se na posição mais confortável que possa encontrar. Daqui por diante, não se mexa mais. Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser. Comece relaxando todo o corpo de uma só vez, sentindo mais a força de atração da Terra, como se estivesse se derretendo no chão. Solte seus músculos, nervos e órgãos internos. Relaxe, solte, descanse. Depois, descontraia o centro do seu corpo, tornando a respiração mais suave, irradiando a descontração pela espinha e desta para o resto do corpo. Sinta-se à vontade e feliz. Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar. Visualize uma névoa branca e faça-a penetrar pelas plantas dos pés, relaxando e descontraindo completamente a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula. Soltando, abandonando, descansando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris. Agora também os órgãos da pélvis, os órgãos do abdômen, os órgãos do tórax, tranquilizando o coração e vitalizando os pulmões, relaxando as costas, os ombros, braços, antebraços, mãos e dedos. Agora, principalmente, o pescoço, relaxando a carótida e a jugular, laringe e faringe, e a cabeça; soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, globos e músculos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas. Aprenda a fazer isso sozinho sempre que quiser.

[Fase 2] Neste ponto, entramos num estado muito importante, no qual são exaltados todos os poderes interiores, despertando e desenvolvendo plenamente todas as suas aptidões e faculdades, sensoriais e extra-sensoriais. Nesta fase, exacerbam-se todas as virtudes e qualidades que um Ser Humano deve cultivar e, inversamente, os hábitos menos aconselháveis passam a ser eliminados. Mentalize seus objetivos na vida e aquilo que mais deseja obter no seu corpo, na sua saúde, no seu trabalho, na sua vida afetiva e familiar. Esteja certo de que desde a primeira prática de SwáSthya Yôga, e depois sempre mais, em cada uma das que se sucedem, você obterá rápida e exatamente aquilo que

você veio buscar, e ainda muito mais: energia, saúde, bem-estar, qualidade de vida, afeto e felicidade. Desfrute intensamente destes momentos agradáveis de descontração. Sinta força, confiança e amor em seu coração. Da próxima vez que executar este exercício de relaxamento, ele será muito mais fácil, profundo, completo e agradável, bastando a ordem de relaxamento para que o corpo e a consciência relaxem imediatamente, alcançando, já de início, um estado mais profundo do que o de hoje. E o progresso diário será sempre maior, tanto na prática das posições como no relaxamento, meditação, mantras e todas as demais técnicas, bem como na satisfação que disso tudo resulta.

[Fase 3] Daqui a cinco segundos, ao terminar este relaxamento, você estará com uma expressiva sensação de paz, satisfação, saúde, energia e leveza, com muita disposição, entusiasmo, alegria e bem-estar. Com muita motivação para viver, sorrir, amar e trabalhar.

[Fase 4] Comece agora a retornar ao corpo físico, trazendo a consciência pelos cinco sentidos, do mais sutil ao mais denso: ouvindo melhor os sons em torno, ouvindo melhor a minha voz; inspirando profundamente e sentindo o perfume do ar; movendo a língua, procurando sentir gosto; movendo os lábios, abrindo os olhos e enxergando, movendo o corpo todo sentindo o tato de todo o corpo, espreguiçando bastante e devolvendo força e vitalidade aos músculos; bocejando, sorrindo e sentando-se para meditar. A parte mais importante do despertar foi o sorriso.”

27 Yôganidrá

27.1 Definição de Yôganidrá

Yôganidrá é o relaxamento que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. Não confunda yôganidrá com *shavásana* de tradição tântrica. Melhor posição para relaxar, mas também a melhor respiração, a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de perfume, de indução verbal etc.

Nas Escrituras antigas o Yôga sempre esteve ligado a ideias de força, poder e energia. Jamais à calma ou relaxamento. Isso é coisa da sociedade de consumo.

27.2 Tipos de Relaxamento

Existem vários tipos de indução para relaxamento. Alguns deles são:

- Relaxamento das cores;
- Relaxamento dos sons;
- Relaxamento da praia;
- Relaxamento da clareira no bosque;
- Relaxamento da gota de orvalho caindo na superfície de um lago sereno;
- Relaxamento da rosa;

- Relaxamento da cachoeira de luz;
- E muitos outros.

Todos eles utilizam a mesma base inicial que consiste em um comando de descontração do corpo todo, parte por parte. A base inicial pode induzir a descontração, localizando a consciência em cada segmento do corpo, um por um, a fim de desligar todos os pontos de tensão. O comando da base inicial é quase sempre semelhante, mas pode seguir ordens distintas, variando a cada dia:

1. Descontração dos pés para a cabeça;
2. Descontração descendo pela frente, do pescoço até os pés, e subindo por trás, dos pés até à cabeça;
3. Descontração do centro para as extremidades, partindo do umbigo, sem retornar ao tronco;
4. Descontração em círculo (*tronco*, braço esquerdo, perna esquerda, perna direita, braço direito, cabeça);
5. Descontração em estrela (do tronco para os braços, pernas e cabeça, um por um, retornando ao tronco).

A melhor é dos pés para a cabeça.

27.3 Regras Gerais de Yôganidrá

Geral Um bom relaxamento é dividido em quatro partes que são:

1. Entrada;
2. Utilização;
3. Preparação para a saída;
4. Saída.

27.3.1 Entrada

A entrada consiste em ajudar o praticante a obter uma rápida descontração muscular e emocional. É o acesso ao relaxamento, que se consegue mais facilmente ou mais profundamente graças a determinados recursos técnicos que o instrutor aprende no curso de formação.

27.3.2 Utilização

A utilização consiste em usar o estado de descontração e de receptividade para alguma coisa mais que simplesmente relaxar. Senão, seria como abrir a porta do automóvel, entrar nele, abrir a outra porta e sair por ela, sem ter utilizado o veículo para ir a parte alguma. A primeira fase, entrada, é o abrir a porta do automóvel e entrar nele. Mas é a segunda fase, utilização, que permitirá produzir os colossais efeitos de reprogramação emocional. Esta consiste na introjeção de ordens positivas.

27.3.3 Preparação para a Saída

A preparação para a saída consiste em preparar o praticante para que, quando for dada a ordem de retornar, ele a aceite e cumpra. Como o estado de relaxamento é muito agradável, algumas pessoas mais preguiçosas podem eventualmente não querer nem saber de sair dali. Não tem problema nenhum. Podem voltar alguns minutos mais tarde. Mas acontece que quando a prática for ministrada num estabelecimento de ensino de Yôga, deve haver disciplina, há horários a cumprir. E, além disso, precisamos levar em conta os colegas de turma que podem ficar mal impressionados se um aluno não obedecer ao comando de retornar. Esta terceira fase é uma segurança a mais para que o praticante saia quando for chamado.

27.3.4 Saída

A saída consiste em trazer o praticante gradualmente e reinjetando sua consciência no corpo, na ordem certa para que se reapodere do seu território orgânico sem deixar parte alguma sem domínio. Tem que ser feita com muita competência para não induzir o aluno a se levantar e ir-se sem, entretanto, ter despertado de fato!

27.4 O Que Fazer

As nuances entre o comando de mudrá, pújá, mantra e samyama são sutis, mas existem. Já, entre *ásana* e *yôganidrá* tornam-se bem marcantes. No *yôganidrá* a impostação deve ser doce e indutiva. Cuidado, pois é aí que o sotaque regional mais se acentua. Procure atenuá-lo. “Seja feliz” produz melhores resultados que “não seja infeliz”.

27.5 Dica para Instrutores

Os profissionais mais antigos devem ter sempre em mente que novos instrutores estão sendo lançados todos os dias no mercado de trabalho, e que esses novatos estudaram muito, estão com a matéria fresquinha na cabeça e possuem uma virtude que os mais velhos já perderam: os novos são humildes, querem ser bons cumpridores das normas, estão predispostos a ler, estudar, bem como participar de cursos e eventos. Se o veterano não quiser perder o seu lugar para as novas gerações, que seja menos orgulhoso e mais esforçado: que observe as normas, estude, participe de cursos, eventos e reuniões.

27.6 Conclusão

A prática regular das regras gerais permitirá que o praticante execute praticamente todos os *ásanas* e continue aperfeiçoando-se indefinidamente, mesmo sem ter o instrutor ao seu lado.

28 Shanka Prakshalana

28.1 Definição

Shanka prakshalana trata-se de uma lavagem intestinal feita ingerindo-se grande quantidade de água ou chá e expelindo-a sucessivas vezes pelos intestinos, com o auxílio de

ásanas ou de *naulí*. A variedade mais popular desse kriyá é realizada com ásanas pela simples razão de que a maioria dos iniciantes não consegue executar o *naulí*.

28.2 Preparação

A água deve ter sido filtrada e fervida. Para cada litro de água acrescente uma colher das de café, de sal. Não mais do que uma pequenina colher das de café, rasa! Deve ser ingerida quente como um chá. Aliás, tomar chá – ou melhor, infusão – no lugar da água é uma excelente alternativa para tornar o *shanka prakshalána* mais agradável e, de quebra, não introduzir o sal assassino no seu corpo. Uma infusão rala de erva-doce ou de camomila pode ter efeitos muito benéficos para os aparelhos digestivo e excretor. Vale, no entanto, registrar que para algumas pessoas a infusão não produz resultados tão bons, a menos que seja levemente salgada.

Antes do *shanka prakshalana* é bom estar em jejum de, no mínimo, oito horas. Depois, não deve fazer jejum. O primeiro alimento será uma papinha de arroz branco bem cozido e regado com *ghí* ou, melhor ainda, com azeite de oliva extra virgem. Mais tarde, alimentação leve, de preferência legumes cozidos sem condimentos.

28.3 A Técnica

Beba um copo daquela água quente ou infusão fraca. Em seguida, faça o *naulí* repetidas vezes. Vá ao banheiro e tente evacuar. Não importa se conseguiu ou não. Repita toda a operação. Tente evacuar outra vez. E assim sucessivamente. Depois de algum tempo você começará a evacuar e seguirá eliminando até que já não haja fezes e você passe a evacuar o líquido ingerido. Seus intestinos estarão perfeitamente limpos quando a bebida que for eliminada por eles sair absolutamente ímpida. No caso, a água permite observar essa limpidez melhor do que a infusão, pois sairá clara.

29 Drishtis

29.1 Definição

Os *drishtis* são variedades de *trátaka* que podem ser utilizados sob duas interpretações: como kriyás ou como *dháraná*. No primeiro caso são denominados *bahiranga trátaka* (externos) e no segundo caso, *antaranga trátaka* (internos). Como kriyás, o *sádhaka* não precisa atentar para a concentração mais do que o necessário à boa consecução da técnica.

Sendo os *drishtis* exercícios de fixação do olhar, os músculos oculares são muito solicitados e os globos oculares ficam lavados pelo lacrimejamento. Por isso mesmo, se feitos com moderação podem beneficiar os olhos e reduzir alguns problemas visuais. Mas, ao contrário, feitos com exagero poderão lesionar o mecanismo da visão.

Na variedade de exercício para concentração, o *yôgin* deve esforçar-se por não deixar o pensamento evadir-se do objeto da fixação. Por exemplo, se o objeto é uma estrela, procurar ficar sem piscar o máximo possível de tempo, dentro do racional, mantendo a atenção fixa na estrela.

29.2 Tipos de Drishtis

Os *drishtis* mais comuns são:

1. **Náságra Drishti**: Fixação na ponta do nariz;
2. **Bhrúmadhya Drishti**: Fixação na raiz do nariz, entre as sobrancelhas;
3. **Shakti Drishti ou Shakta Drishti**: Fixação nos olhos da parceira ou parceiro tântrico;
4. **Guru Drishti**: Fixação na imagem (pintura, símbolo ou fotografia) do Mestre;
5. **Agni Drishti**: Fixação no fogo (chama de uma vela, fogueira, tocha etc.);
6. **Táraka Drishti**: Fixação numa estrela;
7. **Chandra Drishti**: Fixação na lua;
8. **Súrya Drishti**: Fixação no sol (só no nascente e no poente, mesmo assim, apenas naquele momento em que não fira os olhos).

29.3 Como Executar Drishtis

Ao executar um *drishti*, concentre-se no objeto escolhido, mantendo os músculos oculares relaxados e a mente focada. Mantenha a posição conforme as regras de respiração coordenada e permanência no ásana.

30 Jejum (*Upasana*)

30.1 Definição

Jejum não é *kriyá*, mas contribui para a purificação do organismo. O melhor jejum é o curto e frequente: 36 horas, uma vez por semana, tomando muita água mineral. Um dia antes, alimentação comedida, laxante natural (como uma infusão laxativa, ou caroços de mamão, ou água de ameixa seca deixada de molho durante a noite e bebida pela manhã), e um clister. Para terminar, frutas doces como mamão ou manga, antes de ingerir alimentos mais pesados.

Jejuns longos agredem demais o corpo, consomem massa muscular e podem comprometer a saúde. Devem ser evitados. Não obstante, podem ser utilizados em casos de extrema necessidade. Se forem praticados, só com muita prudência e acompanhamento médico.

31 Shavásana

32 Reprogramação Emocional

32.1 Texto Completo

Interlocutor: Para Todos
Texto do Áudio de Reprogramação Emocional

Instruções Iniciais:

Permaneça lúcido e acordado durante este exercício, ouvindo tudo o que eu disser para poder filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser. *Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.*

Pausa para Comentário ao Leitor:

(Comentário: Esta parte é destinada a você, o leitor, para reforçar sua concentração.)

Continuação para Todos:

Ruídos não perturbam o relaxamento nem a concentração, e ainda ajudam a aprofundá-los. **Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas.**

Instruções de Relaxamento:

Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar. Relaxe profundamente e deixe a mente serena. Deixe o corpo descansar. Relaxe todo o corpo de uma só vez como se estivesse derretendo e sentindo mais a força de atração da terra. Depois, relaxe o centro do corpo, tornando a respiração mais suave, irradiando a descontração pela espinha e desta para o resto do corpo. Faça outra respiração profunda e relaxe ao expirar.

Visualização Guiada:

Visualize uma névoa branca muito suave penetrar agradavelmente pelas plantas dos pés, relaxando e descontraindo a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula, soltando, abandonando, descansando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris e, agora também, os órgãos do ventre, do abdômen, do tórax, relaxando os ombros, braços, antebraços, mãos e dedos. Agora, principalmente, o pescoço e a cabeça, soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, músculos e nervos dos olhos, globos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas.

Pausa para Comentário ao Leitor:

(Comentário: Este momento é para você internalizar a visualização e se conectar profundamente com o processo de relaxamento.)

Contagem Regressiva para Profundização:

Você pode fazê-lo. Conte regressivamente de oito a um, visualizando e pronunciando mentalmente cada número. Determine que a cada número regressivo você estará se aprofundando neste estado agradável de relaxamento e receptividade. Descontraia: oito, sete, seis, cinco, quatro, três, dois, um. Você está agora em um estado mais profundo, mais receptivo e mais saudável.

Instruções de Escuta Ativa:

Embora relaxando, continue a ouvir a minha voz que lhe dará valiosas instruções para o seu benefício; não obstante, mantenha o seu censor filtrando tudo o que escutar e aceitando somente aquilo que desejar.

Pausa para Comentário ao Leitor:

(Comentário: Lembre-se de que você tem o controle sobre o que absorve deste exercício.)

Aprofundamento do Relaxamento:

Sempre que você quiser entrar neste estado de descontração total, bastará fazer uma respiração profunda e relaxar ao expirar. Quando quiser aprofundar o seu relaxamento, deverá respirar assim outra vez, e irá mais fundo ao expirar. Conte então, regressivamente de oito a um e aprofunde ainda mais esta gostosa descontração.

Pausa para Comentário ao Leitor:

(Comentário: Utilize estas técnicas sempre que precisar de um momento de calma e foco.)

Instruções para Sair do Relaxamento:

Para sair deste estado, bastará a intenção de despertar. Apenas isto: simplesmente deseje acordar e acordará de qualquer tipo de sono, descanso ou exercício. Se você estiver muito profundo e preferir retornar mais lentamente, deverá contar nos dedos, esfregando um por um, primeiro os da mão esquerda e depois os da mão direita, progressivamente de um a oito. Proponha-se a acordar quando chegar ao número oito e comece a contar e esfregar um por um os dedos da mão esquerda. Terminando a mão esquerda, recorde-se de que acordará quando chegar a oito, e continue contando e esfregando os dedos da mão direita. Chegando a oito, você estará absolutamente desperto, lúcido, feliz e bem disposto, em estado de superlativa saúde.

Significado do Número Oito:

O número oito significa para você um estado de enorme lucidez. O número oito representa hiperlucidez. Significa acordar.

Ciclo de Contagem:

Se conta de oito a um, você mergulha mais profundamente. De um a oito, acorda e retorna. De oito a um, você mergulha mais profundo. De um a oito, acorda e retorna.

Desenvolvimento de Aptidões e Memória:

Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja. Pense assim: vida longa às minhas células e perene poder de regeneração e reprodução saudável. Por isso, viverei muitas e muitas décadas com lucidez e plena saúde. Você está sendo programado desde já para ter uma vida beem longa, com saúde, lucidez, amor e felicidade, uma vida produtiva, útil e criativa. Torna-se cada vez mais realizado e feliz consigo mesmo, orgulhoso de si, com um elevado grau de autoestima e de autopreservação. Isto é garantia contra enfermidades e mesmo contra acidentes, pois você estará alerta para impedi-los. Mantém-no sempre entusiasmado.

32.2 Diálogo com as Células

Converse com as suas células, suas unidades de trabalho orgânico, suas individualidades de inteligência corporal que tanto o respeitam e admiram, demonstrando-lhes também respeito, admiração e reconhecimento pelo sentido de disciplina, ordem e coordenação que elas sempre manifestam. E peça-lhes que permaneçam sempre assim. Diga-lhes o quanto você sinceramente as ama e o quanto confia nelas para o desempenho de todas as funções que lhes cabem, e mais as que lhes estamos imprimindo por meio desta programação.

Projete amor e ordem ao seu aparelho respiratório, comandando saúde aos pulmões e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Projete amor e ordem ao seu aparelho circulatório, comandando saúde ao coração, artérias e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Que a sua pressão sanguínea seja sempre a ideal para uma saúde perfeita. Projete amor e ordem ao seu aparelho digestivo, comandando saúde ao estômago, fígado, vesícula, baço, pâncreas e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Projete amor e ordem ao seu aparelho excretor, comandando saúde à bexiga, rins, duodeno, intestinos e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Projete amor e ordem ao seu aparelho reprodutor, comandando saúde aos órgãos e glândulas sexuais para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Projete amor e ordem ao seu aparelho locomotor, comandando saúde e energia às suas pernas, braços, articulações, tendões, ligamentos e musculatura, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Projete amor e ordem ao seu sistema muscular, comandando saúde, força, flexibilidade e agilidade para que permaneça sempre jovem e saudável e perfeito. Projete amor e ordem ao seu sistema ósseo, comandando saúde, resistência e flexibilidade para que permaneça sempre jovem, saudável e perfeito. Projete amor e ordem ao seu sistema glandular, comandando saúde, harmonia e o equilíbrio de uma orquestra sinfônica para que permaneça sempre jovem, saudável e perfeito. Projete amor e ordem ao seu sistema nervoso, comandando saúde, reflexos rápidos, mas sob controle; tranquilidade, mas com dinamismo e vida longa às suas células para que permaneçam sempre revitalizadas, saudáveis e perfeitas. Projete amor e ordem ao seu cérebro, comandando saúde e que aumente seu desempenho, utilizando todo o oxigênio que necessitar para a utilização dos outros 90% que estão latentes nas pessoas comuns, mas que você está desenvolvendo rapidamente. Estou falando agora diretamente às células cerebrais e peço amorosamente que elas me ouçam. Vocês são a parte mais nobre de todo esse maravilhoso conjunto que até aqui estivemos a melhorar e a beneficiar. Com a sua participação neste trabalho, nosso resultado será bem mais satisfatório e isso será mutuamente compensador. E todos devotaremos muito mais respeito, apreço e admiração às suas funções. Estou certo de que podemos contar com as células cerebrais. A partir de hoje, procurem aprender a se reproduzir com absoluta perfeição e saúde. E ensinem isso a todas as células nervosas para que se reproduzam sempre que houver necessidade para a saudável longevidade do organismo.

32.3 Respiração e Estado de Saúde

Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar. Você está agora em um estado mais profundo, mais receptivo e mais saudável. Sempre que você quiser entrar neste estado bastará fazer três respirações profundas, relaxando ao expirar. Quando quiser aprofundar este estado, deverá respirar assim outra vez e irá mais profundo, e sua mente concentrará suas forças.

32.4 Saída Definitiva do Estado de Relaxamento

Para sair deste estado e acordar, bastará a intenção de despertar. Apenas isso. Apenas deseje acordar e acordará de qualquer tipo de sono, descanso ou exercício. Sempre que houver necessidade ou emergência, você despertará automaticamente, rápido, mas com tranquilidade. Em qualquer caso, estará absolutamente desperto, lúcido, feliz e bem

disposto, em estado de superlativa saúde. O número oito significa para você um estado de enorme lucidez. O número oito representa hiperlucidez. Significa acordar. Se conta de oito a um, você mergulha mais profundamente. De um a oito, acorda e retorna. De oito a um, você mergulha mais profundo. De um a oito, acorda e retorna.

32.5 Movimentação Corporal

Mova todo o seu corpo, sentindo o tato do corpo todo, espreguiçando e aumentando a força e a vitalidade dos músculos. Abra os olhos e veja mais formas e cores, enxergando muito melhor do que antes. Mova a língua e sinta o paladar mais apurado.

32.6 Finalização

Se você está na sua cama, continue dormindo normalmente um sono natural e reparador, e acordará, espontaneamente, cedo pela manhã com muita disposição para viver, sorrir, amar e trabalhar. Se você não está em casa, sente-se e acorde definitivamente.

Interlocutor: Conclusão e Retorno

Retorno aos Sentidos:

Agora comece a retornar pelos cinco sentidos físicos, do mais sutil para o mais denso, ouvindo melhor a minha voz, ouvindo melhor todos os ruídos exteriores. Ouvindo melhor os ruídos do seu próprio corpo, ouvindo seu batimento cardíaco e o som do próprio sangue circulando. Inspire profundamente e ouça o ruído do ar. Sinta o tato do ar. Sinta o tato das costas no chão, ao fazer uma inspiração profunda. Sinta o tato das mãos ao esfregar um por um os seus dedos.

32.7 Contagem para Despertar

Conte nos dedos de um a oito para despertar. Determine que à contagem de oito você estará perfeitamente desperto, lúcido, feliz e bem disposto, em estado de superlativa saúde. Acompanhe a contagem progressiva, esfregando um por um os seus dedos da mão esquerda: um, dois, três, quatro. Chegando ao número oito você acordará definitivamente. Esfregando os dedos da mão direita, conte: cinco, seis, sete, oito. Você está plenamente desperto, lúcido e feliz, com muita disposição e bem-estar, em estado de superlativa saúde.

32.8 Movimentação Corporal

Mova todo o seu corpo, sentindo o tato do corpo todo, espreguiçando e aumentando a força e a vitalidade dos músculos. Abra os olhos e veja mais formas e cores, enxergando muito melhor do que antes. Mova a língua e sinta o paladar mais apurado.

32.9 Finalização

Se você está na sua cama, continue dormindo normalmente um sono natural e reparador, e acordará, espontaneamente, cedo pela manhã com muita disposição para viver, sorrir, amar e trabalhar. Se você não está em casa, sente-se e acorde definitivamente.

32.10 Como Dirigir o Yôganidrá

Um bom relaxamento é dividido em quatro partes que são:

1. Entrada
2. Utilização
3. Preparação para a saída
4. Saída

A entrada consiste em ajudar o praticante a obter uma rápida descontração muscular e emocional. É o acesso ao relaxamento, que se consegue mais facilmente ou mais profundamente graças a determinados recursos técnicos que o instrutor aprende no curso de formação.

A utilização consiste em usar o estado de descontração e de receptividade para alguma coisa mais que simplesmente relaxar. Senão, seria como abrir a porta do automóvel, entrar nele, abrir a outra porta e sair por ela, sem ter utilizado o veículo para ir a parte alguma. A primeira fase, entrada, é o abrir a porta do automóvel e entrar nele. Mas é a segunda fase, utilização, que permitirá produzir os colossais efeitos de reprogramação emocional. Esta consiste na introdução de ordens positivas.

A preparação para a saída consiste em preparar o praticante para que, quando for dada a ordem de retornar, ele a aceite e cumpra. Como o estado de relaxamento é muito agradável, algumas pessoas mais preguiçosas podem eventualmente não querer nem saber de sair dali. Não tem problema nenhum. Podem voltar alguns minutos mais tarde. Mas acontece que quando a prática for ministrada num estabelecimento de ensino de Yôga, deve haver disciplina, há horários a cumprir. E, além disso, precisamos levar em conta os colegas de turma que podem ficar mal impressionados se um aluno não obedecer ao comando de retornar. Esta terceira fase é uma segurança a mais para que o praticante saia quando for chamado.

A saída consiste em trazer o praticante gradualmente e reinjetando sua consciência no corpo, na ordem certa para que se reapodere do seu território orgânico sem deixar parte alguma sem domínio. Tem que ser feita com muita competência para não induzir o aluno a se levantar e ir-se sem, entretanto, ter despertado de fato!

32.11 O Que Fazer

As nuances entre o comando de mudrá, pújá, mantra e samyama são sutis, mas existem. Já, entre *ásana* e *yôganidrá* tornam-se bem marcantes. No *yôganidrá* a impostação deve ser doce e indutiva. Cuidado, pois é aí que o sotaque regional mais se acentua. Procure atenuá-lo. “Seja feliz” produz melhores resultados que “não seja infeliz”.

32.12 Dica para Instrutores

Os profissionais mais antigos devem ter sempre em mente que novos instrutores estão sendo lançados todos os dias no mercado de trabalho, e que esses novatos estudaram muito, estão com a matéria fresquinha na cabeça e possuem uma virtude que os mais velhos já perderam: os novos são humildes, querem ser bons cumpridores das normas, estão predispostos a ler, estudar, bem como participar de cursos e eventos. Se o veterano não quiser perder o seu lugar para as novas gerações, que seja menos orgulhoso e mais esforçado: que observe as normas, estude, participe de cursos, eventos e reuniões.

32.13 Conclusão

A prática regular das regras gerais permitirá que o praticante execute praticamente todos os ásanas e continue aperfeiçoando-se indefinidamente, mesmo sem ter o instrutor ao seu lado.

33 Samyama

33.1 Concentração, Meditação e Hiperconsciência

‘É claro que nós cientistas usamos a intuição. Conhecemos a resposta antes de ir checá-la.’

Linus Pauling

Meditação é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada *dhyána*, em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente. No entanto, o dicionário define meditar como pensar, refletir, concentrar-se e não pensar em nada, não analisar o objeto da concentração, mas simplesmente pousar a mente nele até que ela se infiltre no objeto. “Quando o observador, o objeto observado e o ato da observação se fundem numa só coisa, isso é meditação”, dizem os Shástras. Portanto, o melhor termo em nossa língua para definir esse fenômeno é contemplação. Por outro lado, não queremos alimentar o falso estereótipo popular de que os praticantes de *Yôga* sejam “contemplativos”.

Foi intuição aquele episódio familiar ou profissional no qual você sabia do fato, embora ninguém lhe tivesse dito, telefonado, escrito, telegrafado ou comunicado por meio racional algum. A intuição comum é como o flash de uma câmera fotográfica, só que não tem dimensão em termos de tempo. É um insight. Mas, sob treinamento, é possível desenvolver uma outra forma de intuição que se manifesta como o flash de uma filmadora, que acende e permanece aceso por um tempo. Chamamos esse fenômeno de intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro – ou mais. Essa é a definição perfeita para o termo sânscrito *dhyána*.

33.2 Quase ninguém sabe o que é meditação

São poucos os Mestres que sabem de que estão falando e menos ainda são os discípulos que os compreendem. Muita gente acha que meditar é reduzir a consciência, mas é o contrário. É aumentá-la, é expandi-la, é adquirir mais lucidez. Por isso, seu veículo é chamado superconsciente.

Quando alguém entra em meditação sente como se tivesse estado a dormir por toda a sua vida e agora, na meditação, tivesse acordado. Meditar é o despertar. Não meditar ou terminar a meditação e voltar ao estado mental é entrar num processo de hibernação da consciência. É como blindar a lucidez com uma pesada armadura de lógica e raciocínio.

33.2.1 Meditação é parte do *Yôga*

Meditação (dhyána) é parte integrante do acervo de técnicas do *Yôga*. Sacar a meditação do seu contexto não é recomendável. Sem as demais técnicas do *Yôga*, tentar meditar pode ser prejudicial.

Exemplo A meditação é o fenômeno produzido pelo funcionamento do *ājñā chakra*, situado entre as sobrancelhas. Os chakras, como estudaremos no respectivo capítulo, são dinamizados pelo influxo da *kundaliní*. Logo, se o praticante não preparar seu sistema biológico para que a energia formidável da kundaliní ascenda gradualmente, *chakra* após *chakra*, até o *ājñā*, a energia não conseguirá subir, o que equivale a dizer que o praticante não conseguirá meditar. E a energia da kundaliní é física e deverá fluir pela medula espinhal, por dentro de meridianos de força que precisam estar perfeitamente desobstruídos, através de uma coluna vertebral flexível e mediante uma série de outros cuidados. Tal energia não poderá sair e subir pelo lado de fora do corpo, por onde não existe a anatomia dos canais de vascularização prânica, e chegar ao *ājñā*; nem poderá aparecer nesse *chakra* por um toque de mágica.

33.3 Os pés na terra e a cabeça no céu

O outro motivo do carinho que as culturas orientais votam ao lótus é o grande exemplo de comportamento na vida que essa flor nos proporciona. Ela tem suas raízes enterradas no lodo sujo, escuro e malcheiroso. No entanto, consegue transmutar os elementos que dele retira e produzir pétalas imaculadamente limpas, brancas e perfumadas. É como se nos dissesse: trabalhe com os pés no chão, lide com o dinheiro, enfrente a imundície mundana, lute bravamente pelos seus direitos e pelo que você acredita, mas mantenha a cabeça no céu, acima de todas essas coisas, acima das mesquinharias do mundo.

33.3.1 Yôga de Pátañjali

As raízes correspondem ao *pratyāhāra*; o caule simboliza o *dhāraṇā*; a flor, o *dhyāna*; e o Sol representa a iluminação, o *samādhi*.

Condições ideais Está nas condições ideais para desfrutar de um romance ou realizar uma prece²⁴.

Sob uma digestão pesada, consequência de uma refeição abusiva, seus sentimentos ficam embotados. Mas em jejum, ao contrário, suas emoções emergem à flor da pele! Da mesma forma como o físico (mais denso) eclipsa o emocional (mais sutil), o emocional que é mais denso que o mental, eclipsa a mente. Se você estiver tentando estudar ou trabalhar, mas encontrar-se emocionado por paixão ou por ciúme, por ódio ou por medo, não renderá nada naquela atividade intelectual. Noutras palavras, se a mente não parar, a intuição não fluirá. Entrar em *samādhi*, tirar o animal, significa transcender a condição de mamífero humano e galgar uma escala evolutiva mais elevada.

Por isso, também, quando estamos estudando ou trabalhando há muito tempo, nossa mente pede uma pausa na qual possa distrair-se com outra coisa. E se lhe concedermos esse intervalo, ela funcionará muito melhor ao retornar às funções das quais anteriormente estava saturada.

A técnica da meditação consiste em manter a mente concentrada num só objeto, sem lhe proporcionar variedade, novidade, diversão. Com isso, o combustível vai-se escasseando e, num dado momento, a mente para. Era o que queríamos: *chitta vritti nirodhah*. Não dispondo mais, por alguns instantes, da ferramenta mental para veicular a consciência, esta passa a utilizar outro canal de manifestação, que é o intuicional, mais sutil.

²⁴Referência [95]

33.4 Dispersões

33.4.1 Primeira dispersão: atividade mental

Não pense, porém, que para conseguir meditar basta sentar-se e fechar os olhos. Isso não é meditar. É sentar o corpo e fechar os olhos. Portanto, são coisas que você faz com o lado de fora, com a sua ferramenta corporal. Pode ser um início, mas se ficar nisso você não meditará nunca. O processo exige técnica e a técnica demanda treinamento e tempo. Se for uma pessoa geneticamente predisposta, conseguirá meditar em alguns meses de prática disciplinada e assídua. Os simples mortais precisarão de anos. Isso de vender uma fórmula mágica e dizer que você já estará meditando na primeira tentativa, é gato por lebre. Não caia nessa. Ao longo da caminhada, ocorrem muitas dispersões. A primeira é a atividade mental. Essa dispersão ocorre com todos os praticantes, pois trata-se da tendência natural da nossa mente. Assim que você começa a se concentrar, a mente procura dispersar. É preciso trazê-la de volta. Isso ocorre até com os praticantes mais antigos. A diferença está na quantidade de vezes que a mente tenta digressar e na facilidade com que o yôgin consegue trazê-la de volta a concentrar-se. A mente é como uma criança. Quando você quer que uma criança fique quieta, não adianta gritar com ela ou apelar para a força. O pequeno só vai fazer mais barulho. O que você deve é negociar, prometer que, se o menino ficar quieto por cinco minutos, depois você lhe dará um pouco de diversão. Nossa mente é igual. Diga-lhe que se ficar quieta por cinco minutos, você lhe concederá a dispersão que ela pede, seja isso ler um livro, telefonar para alguém, sair de casa, enfim, qualquer coisa que caracterize distração. Uma vez prometido, cumpra.

Vai ver que a mente se comportará exatamente como uma criança e se aquietará sob a expectativa de recompensa. Repetindo esse processo, notará que, a cada dia, entre uma dispersão e outra, os intervalos vão se alargando e que, a cada vez, vai-se tornando mais fácil trazer a mente de volta a aquietar-se.

33.4.2 Segunda dispersão: auto-hipnose

Se a primeira dispersão é inofensiva, esta segunda é perniciosa. A mecânica da meditação parte da saturação da mente pela repetição do mesmo estímulo. A hipnose também parte desse princípio. Só que as semelhanças terminam aí: meditação é uma coisa e hipnose é outra. A grande diferença entre os dois estados é que na meditação a consciência aumenta e na hipnose ela se reduz. Em meditação você não fica vulnerável à sugestibilidade como ocorre na hipnose. Uma dica para que o praticante saiba se conseguiu meditar: se você precisa perguntar, não conseguiu. A regra é: se não tem certeza é porque não entrou em intuição linear; se tivesse entrado, saberia.

Se o tempo for distorcido para menos, estará ocorrendo auto-hipnose. Se o tempo for distorcido para mais, provavelmente será mesmo meditação.

33.5 Conclusão

Se você medita dez minutos e isso se lhe afigura como três horas, sua consciência se expandiu. Você teve a consciência de três horas de percepções, elaborações, aprendizado e lucidez em apenas dez minutos. Em contrapartida, se você “meditar” durante horas e perder a noção do tempo, se nessas horas só tiver percebido alguns minutos, sua consciência se contraiu, você não teve consciência de todo esse tempo: teve um branco, um lapso de

consciência. Então, não meditou. Talvez tenha entrado em auto-hipnose. Não é isso o que queremos.

Se for meditação legítima, sua ampliação da consciência é de tal forma que, num singelo piscar de olhos, você pode passar por uma vivência de muitos minutos e até horas de superconsciência. No início deste capítulo utilizamos a frase “chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro – ou mais”. Um segundo de meditação proporciona um manancial de conhecimento, comparável a muitas bibliotecas. Não se trata de algumas horas de leitura, mas algumas horas de superconsciência.

33.6 Os três graus de meditação

Existem basicamente três graus ou métodos de meditação:

I. *Yantra dhyāna*, *mantra dhyāna* e *tantra dhyāna*.

33.6.1 I. Yantra dhyāna

O exercício de primeiro grau visando à meditação é o *yantra dhyāna*, que consiste em concentrar-se (*aplicar dhāraṇā*) na visualização de símbolos ou imagens, até que a mente se sature e os *vrittis* cessem. Daí advém a estabilidade da consciência, pois desaparecem os fatores de turbulência. Os *yantras* podem ser: uma forma geométrica, uma flor, a chama de uma vela ou tocha, o sol, a lua, uma estrela, o ÔM etc. Mas só será efetivo se o exercício for feito sempre com um mesmo *yantra*. Os demais você pode experimentar nos primeiros dias para descobrir qual é o que lhe proporciona melhor concentração. Você deve pousar a sua mente no objeto da concentração sem analisá-lo. Deixar que a sua mente seja absorvida pelo objeto até que observador, objeto observado e o ato da observação, passem a ser um só.

33.6.2 II. Mantra dhyāna

O exercício de segundo grau visando à meditação é o *mantra dhyāna*, que consiste em concentrar-se (*aplicar dhāraṇā*) no som de um mantra sânscrito. Só pode ser sânscrito para evitar o nefasto choque de egrégoras. Alguns Mestres admitem que possa ser utilizado eventualmente algum outro idioma hindu, desde que em pequena proporção. Não é necessário usar um mantra individual. O mantra ÔM é o *mātrikā mantra*, ou mantra mater, que deu origem a todos os demais. O ÔM deve ser repetido em pensamento, ritmicamente, a curtos intervalos, produzindo o efeito “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”.

33.6.3 III. Tantra dhyāna

O exercício de terceiro grau visando à meditação é o *tantra dhyāna*, que é *gupta vidyā* e só pode ser ensinado mediante iniciação.

Importante É imprescindível permanecer muito tempo utilizando o primeiro grau, antes de avançar para o segundo. E, igualmente, é necessário executar durante muito tempo o segundo, antes de transitar para o terceiro.

Como este capítulo versa sobre aspectos nunca abordados fora do Yôga Antigo, vamos recapitular. Há três graus denominados *yantra dhyāna*, *mantra dhyāna* e *tantra dhyāna*.

Yantra significa símbolo, mecanismo ou instrumento. *Mantra* significa vocalização. *Tantra* significa tecido, rede ou teia. São, respectivamente, o primeiro, segundo e terceiro grau de meditação. Na verdade, deveríamos dizer: exercício de primeiro, segundo ou terceiro grau para atingir a meditação. Isso, porque a meditação é uma só. Pode ser mais profunda ou menos, mas isso não depende da via utilizada para chegar lá. Podemos alcançar um bom nível de meditação a partir do exercício de primeiro grau; ou um nível superficial com o exercício de segundo ou terceiro grau. Portanto, o grau *yantra*, *mantra* ou *tantra dhyāna* consiste apenas no método ou caminho utilizado para conquistar o estado de superconsciência.

33.6.4 Detalhamento dos Graus

Yantra dhyāna Ao *yantra dhyāna* chamamos de primeiro grau devido à maior facilidade que os iniciantes têm ao utilizar esse método, já que ele utiliza objetos concretos para visualizar. Como suporte para a concentração podemos utilizar a imagem do sol, da lua, de uma estrela, uma flor, a chama de uma vela, uma forma geométrica, ou um *yantra* como o traçado do ÔM em alfabeto dêvanágari (ॐ). É muito mais fácil para o iniciante, pois basta colocar o objeto ou sua ilustração diante dos olhos, contemplá-lo durante algum tempo e depois fechar os olhos, procurando manter a visualização mental do objeto, sem desconcentrar-se e sem analisá-lo.

Se o poder de concentração do iniciante ainda for moderado e ele perder a imagem, bastará abrir os olhos e observá-la novamente. Por isso, o exercício de primeiro grau visando à meditação é o mais acessível a quem não tem experiência.

Depois que tiver dominado essa técnica, o praticante poderá executar o segundo grau, que consiste em concentrar-se num som, de preferência contínuo. Pode ser em um mantra. O melhor tipo de mantra é o denominado *japa* (repetição): *água mole em pedra dura, tanto bate até que fura, tanto bate até que fura, tanto bate até que fura, até que fura, até que fura, até que fura, até que fura, até que fura, até que fura*. De todos, o mais eficiente é o ÔM. Este método já é mais sutil que o primeiro, pois não se trata de uma imagem concreta e sim de uma vibração sonora. Não é adequado ao iniciante, pois ele precisa primeiramente aprender a vocalizar os mantras corretamente com um instrutor que tenha boa formação e possa ensiná-lo, monitorá-lo e corrigi-lo.

Finalmente, depois que se tornar instrutor poderá ser iniciado no terceiro grau, o *tantra dhyāna*.

Tantra dhyāna Denomina-se assim, não porque tenha algo a ver com a filosofia tântrica, mas pelo significado da palavra (net, rede, teia). Você já viu uma teia na floresta, incrustada com gotículas de orvalho, como diamantes, reluzindo os raios do sol? Parece algo sólido. Mas se a tocarmos ela desaparece instantaneamente. Isso faz alusão à sutileza do método de terceiro grau, assim como ao próprio Tantra, que é uma tradição secreta.

“Pensarás ter a Pedra Filosofal em tuas mãos,
porém, ao querer mostrá-la aos infiéis,
verás que é uma pedra de gelo a te escapar por entre os dedos
e nada terás a divulgar, somente tua vã estultícia.”

33.7 Advertência aos neófitos

Ao manter o pensamento detido em um único estímulo, sem variá-lo, negamos à mente o alimento necessário ao seu funcionamento – a variedade.

Quem pratica *Yôga*, verdadeiramente, dentro de algum tempo acabará conseguindo meditar.

33.8 *Yôgin*

Se acrescentarmos um mecanismo intuicional ao hominídeo, ele passa a contar com uma ferramenta muito ágil e superlativamente mais profunda para veicular a consciência: é o intuicional ou superconsciência. Esse ser é um mutante denominado *yôgin*. Não é perfeito ainda, tem um monte de defeitos, mas já está num patamar muito mais elevado de lucidez e de comportamento.

33.9 *Yôgi*

Finalmente, chegamos ao estágio mais elevado de evolução e de consciência para a presente Era. Trata-se do *yôgi*, aquele que já galgou todas as etapas anteriores e conquistou um estado de consciência expandida, denominado hiperconsciência. Antes de atingir a meditação, você precisa dominar o *dhāraṇā* e, antes dele, o *pratyāhāra*. É necessário dominar e transcender cada um para que, de dentro dele, desabroche o seguinte.

33.9.1 Abstração (*pratyāhāra*)

Denominamos *pratyāhāra* consciente quando o fenômeno torna-se voluntário. Por exemplo, você está na sala e decide não escutar mais a música ambiente ou o ruído da rua. Quando se trata de som, é mais fácil de dominar. Depois, os exercícios passam a ser feitos com os outros sentidos: visão, olfato, paladar e tato. Já é um início de desenvolvimento de *siddhis*, as paranormalidades.

33.9.2 Concentração (*dhāraṇā*)

Concentração é um conceito que não requer nenhuma explicação adicional. Todos sabem o que significa concentrar-se. No *Yôga*, a concentração (*dhāraṇā*), é a plataforma de lançamento para alcançar o estágio seguinte, meditação (*dhyanā*).

33.9.3 Meditação (*dhyanā*)

Vamos repassar rapidamente alguns conceitos importantes. Tradução incorreta do vocábulo sânscrito *dhyanā*, o termo meditação foi universalizado e, por isso, agora é impossível substituí-lo. Não obstante, quando falamos com pessoas mais informadas, preferimos utilizar designações tais como intuição linear ou supraconsciência. Pois, na verdade, “meditar” em *Yôga* significa exatamente o oposto do que essa palavra traduz.

Como já vimos, o dicionário diz que meditar é pensar, refletir sobre algo. Contudo, a proposta do exercício chamado *dhyanā* é parar as ondas mentais, esvaziar sua mente de pensamentos, suprimir a instabilidade da consciência (*chitta vritti nirodhah*), *Yôga Sûtra* I-2.

Para quê parar de pensar? Na verdade, o culto aos “milagres da sua mente” e venerações aos poderes mentais só são concebíveis por parte de pessoas semi-leigas. Para

quem já conquistou estágios mais avançados no Yôga, a mente é uma ferramenta muito rudimentar, lenta, limitada e falha.

Fernando Pessoa, poeta e filósofo português do século passado, concorda:

“Há metafísica bastante em não pensar em nada.
Que tenho eu meditado sobre Deus e a alma
e sobre a criação do Mundo?
Não sei. Para mim, pensar nisso é fechar os olhos
e não pensar.”

Assim como durante o dia o sol eclipsa a sutil luminosidade das estrelas e elas não nos aparecem, da mesma forma cada manifestação mais densa eclipsa as mais sutis. O corpo físico eclipsa o emocional. O emocional eclipsa o mental. E o mental eclipsa o intuitivo, onde se processa a verdadeira meditação. Por isso, quando queremos cultivar ou explorar as emoções, como no caso de uma prece ou mesmo de um relacionamento afetivo, procuramos o aquietamento físico. Quando queremos desimpedir o mental, buscamos o aquietamento emocional — não há lucidez mental se o indivíduo está emocionado. Da mesma forma, se queremos chegar à meditação, precisamos aquietar a mente. Ou melhor, um dispositivo muito mais vasto que a mente, algo que no Yôga denominamos *chitta*. Ao aquietar esse veículo ou instrumento, afloramos um outro estado de consciência superior, que estava todo este tempo eclipsado pela mente. Tal estado é chamado supraconsciência (*dhyāna*). Por esse motivo o homem comum não consegue meditar: seu organismo mental está todo o tempo turbinado.

Para alcançar sucesso no Yôga precisamos primeiramente retirar o fogo (*pratyāhāra*); depois, retirar o veneno do escorpião (*dhāraṇā*); em seguida, retirar o álcool (*dhyāna*); e, finalmente, retirar o próprio macaco (*samādhi*).

Da mesma forma como não conseguimos enxergar o fundo de um lago cuja superfície esteja turbulenta, uma pessoa não pode conhecer o fundo de si mesma se sua mente (personalidade) estiver agitada, instável.

Mas como alcançar a estabilidade da consciência? Como desabrochar a supraconsciência? Como fazer fluir a intuição linear? O processo é simples, só requer disciplina e constância. Tudo se baseia singelamente em exercer concentração duas ou mais vezes por dia, fazendo com que a mente se eduque e deixe de dispersar-se o tempo todo. O alimento da mente é a diversificação. Por isso, as pessoas gostam de divertir-se, e as coisas novas fazem tanto sucesso.

Meditação é quando ocorre uma mudança de canal pelo qual flui a consciência. Um pequeno truque: se você ficar com o rosto contraído ou as costas encurvadas, será mais difícil meditar. Experimente sentar-se ereto e adotar um ar de leve sorriso. Verá que este pequeno artifício o ajudará a superar os primeiros bloqueios.

Outra dica: quanto menos você variar o método, mais rapidamente conseguirá entrar em meditação. Variar é dispersar. A dispersão é o alimento da mente. Sem a dispersão, a mente tende a aquietar-se e para de eclipsar o estado de intuição, mais sutil.

33.10 *Dhyānasanas*

As posições para meditação denominam-se *dhyānasanas*. Essas posições são: *samanāsana*, *swastikāsana*, *siddhāsana*, *padmāsana* (confira no capítulo *Āsana*, do livro *Tratado de Yôga*). São as posições sentadas, com as costas eretas, as pernas cruzadas, os olhos

fechados e as mãos em Shiva mudrá ou em jñāna mudrá, conforme a determinação do seu instrutor (consulte o capítulo *Mudrá*, do Tratado de Yôga).

Ora, meditação é um exercício ativo e relaxamento é passivo. Na meditação, a consciência se amplia e no relaxamento ela se reduz. Deitados, estamos predispostos a descansar e a dormir. Sentados, estamos programados para trabalhar, estudar, enfim, ficar alerta. Meditação não é descanso, é ficar mais alerta, mais atento, mais desperto. E, finalmente, caminhando, trabalhando, fazendo seja lá o que for. Afinal, se meditar é ficar mais lúcido e desperto, qualquer coisa que você faça em estado de *dhyāna* será mais bem feita.

33.11 Hiperconsciência (*samādhi*)

A meta do Yôga é o *samādhi*. Só o Yôga conduz ao *samādhi*.

“Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao *samādhi*”

Para conquistar esse nível de megalucidez, é necessário operar uma série de metamorfoses na estrutura biológica do praticante. Isso requer tempo e saúde. Mas para despertar a energia chamada *kundaliní* com segurança, desenvolver as paranormalidades e atingir o *samādhi* precisa-se do investimento de muitos anos com dedicação intensiva.

Existem vários tipos de *samādhi*. O *sabīja samādhi*, também denominado *savikalpa samādhi* ou *samprajñāta samādhi*, é o menos difícil e espera-se que todo praticante de Yôga veterano o experiencie pelo menos uma vez. O *nirbīja samādhi*, também chamado *nirvikalpa* ou *asamprajñāta samādhi* — bem, esse já é praticamente inatingível por quem não tenha a conjugação de dois fatores: muita dedicação ao longo de anos e uma programação genética favorável.

33.12 Exercícios de *pratyāhāra* (abstração dos sentidos externos)

1. Pegue um relógio analógico de pulso. Coloque-o junto ao ouvido e concentre-se no tique-taque. Ligue um aparelho de som com uma gravação de melodia homogênea, sem altos e baixos, e coloque em volume baixo. Tome o cuidado de não parar de escutar o tique-taque do relógio. Então, vá aumentando lentamente o volume da música, mas sem perder o som do relógio. Quando o volume já estiver no máximo, comece a afastar o relógio, devagar, sempre sem perder a audição seletiva do tique-taque. Quando o braço estiver totalmente estendido, o som no máximo e você continuar escutando o ruído do relógio, o exercício terá atingido seu ponto culminante.
2. Outro exercício de *pratyāhāra* é sentar-se como quem vai meditar, fechar os olhos e não escutar nenhum som externo.
3. Quando tornar-se mais adestrado na abstração, vai poder superar a dor, o que é muito útil em diversas circunstâncias da vida. Mas jamais deve ser utilizado para demonstrações de faquirismo, pois banalizaria os poderes do Yôga.
4. Mais tarde, você vai começar a se abstrair de todos os outros sentidos além da audição, visão, olfato, paladar e tato.

33.13 Exercícios de *dhāraṇā* (concentração)

Desenvolver a capacidade de mentalização de formas e cores.

1. Sente-se, feche os olhos, visualize um triângulo. Não deixe que seu pensamento se disperse. Mantenha a imagem do triângulo nítida e sem interferências, durante um minuto. No dia seguinte, dois minutos. Vá aumentando o tempo à razão de um minuto por dia até chegar a 20 minutos. Depois substitua o exercício por um mais adiantado.
2. Visualize um hexagrama, agora com cor. Dê preferência às cores frias (mas há exceções). Uma cor muito positiva é o azul celeste. Siga a mesma progressão do exercício anterior. Em seguida, vá substituindo sua cor. Depois, passe ao exercício número 3.
3. Mentalize um pentagrama, agora com um fundo de outra cor. Por exemplo, um pentagrama violeta sobre um fundo alaranjado. Depois, vá trocando as cores.
4. Visualize um círculo dourado, sobre fundo verde claro, agora com movimento pendular, lento. Substitua as cores.
5. Conte mentalmente, visualizando os algarismos, de 1 em diante, até que não consiga mais por falta de concentração. Vá aumentando diariamente o seu limite até cerca de 20 minutos.
6. Repita o exercício anterior, agora escolhendo um tipo de número específico para mentalizar. Comece com números de desenho simples e, pouco a pouco, progrida para desenhos mais complexos.
7. Aperfeiçoe o exercício anterior, aplicando uma cor aos algarismos.
8. Avance na técnica, contando cada número com uma cor diferente.
9. Agora, todos os algarismos com uma cor e o fundo noutra.
10. Finalmente, mantenha uma cor de fundo e vá substituindo a cor dos números.

33.14 Exercícios de *dhyāna* (meditação)

O exercício de meditação produz tão melhores resultados quanto menor for a variedade de objetos de concentração utilizada. Entretanto, o iniciante tem o direito de travar contato com uma boa diversidade de recursos para provar cada um deles e depois, finalmente, adotar um único com o qual vai meditar sempre.

Todos os exercícios sugeridos abaixo devem ser praticados com a duração média de 20 minutos pela manhã e outros 20 à noite. No início podem ser praticados por menos tempo, uns 5 minutos. Para yôgins mais avançados, cerca de 30 minutos. Quando não tiver tempo, saiba que é melhor meditar um minuto, apenas, do que não meditar absolutamente nada. E quem é que não dispõe de um minuto pela manhã e outro minuto à noite?

A diferença entre os exercícios de concentração e os de meditação é que nos primeiros deseja-se apenas concentrar o pensamento, enquanto nos segundos, objetiva-se a parada do pensamento, visando à abertura de um novo canal de consciência: a intuição linear!

33.14.1 Yantra dhyāna

1. O primeiro exercício de meditação que recomendamos é pousar a consciência sobre o yantra de um coração vermelho com a imagem de um yôgi sentado em posição de meditação dentro dele;
2. Visualize um pequeno pedaço de cânfora, evaporando lentamente; mantenha seu pensamento pousado na cânfora, realizando *ekāgrata*; quando a cânfora terminar de evaporar, sua mente se aquietará e não pensará em mais nada;
3. Estabilize a sua consciência na chama de uma vela;
4. A mesma chama do exercício anterior, localizando-a, agora, dentro do seu coração;
5. A mesma chama no coração, agora com cor alaranjada;
6. A chama no coração, de cor dourada;
7. A chama no coração, com a cor violeta;
8. Transferir a visualização da chama para a região do intercílio, entre as sobrancelhas;
9. Estabilize a sua consciência na chama entre as sobrancelhas, com o fogo alaranjado;
10. A chama entre as sobrancelhas, agora com o fogo dourado;
11. A chama entre as sobrancelhas, agora com luz violeta;
12. Estabilize a sua consciência num Sol alaranjado brilhando entre as sobrancelhas;
13. Estabilize a sua consciência no yantra ÔM dourado, luminoso como um Sol;
14. Estabilize a sua consciência no yantra ÔM alaranjado, luminoso, pulsando com mais brilho a cada contagem de um segundo;
15. O símbolo dos canais idá, pingalá e sushumná, brilhando;
16. Um botão de lótus branco (ou de qualquer outra flor) desabrochando na região do *ājñā chakra*;
17. Estabilize a sua consciência na imagem de uma erupção vulcânica, cuja lava sobe pelo *sushumnā* e, à medida que sobe, transmuta-se e sutilha-se, tornando-se de líquido rubro (no *mūlādhārā*) em luz dourada brilhante (no *sahasrāra*);
18. *Agni dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do elemento fogo (já não de uma vela, mas de uma chama maior);
19. *Vāyu dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do elemento ar, do vento;
20. *Prithivī dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do elemento terra;
21. *Apas dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do elemento água;
22. *Tārakam dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem de uma estrela solitária no céu;

23. *Chandra dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem da Lua;
24. *Sūrya dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do Sol;
25. *Shiva dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem de Shiva, o criador do Yôga;
26. *Guru dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do seu Mestre;
27. *Shakti (ou Shakta) dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem da sua *shakti* ou do seu *shakta*;
28. *Kundalinī dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem da kundalinī; a imagem da kundalinī, como ela é, pode ser obtida vibrando uma vareta de incenso acesa num ambiente escuro: os desenhos serpenteantes descritos pelo brilho da brasa na escureidão, deixando rastros curvos e enroscados, fornecem a imagem mais aproximada da *bhujanginī*;
29. *Īshwara dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do arquétipo do yôgi;
30. *Gangā dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do Rio Ganges;
31. *Himālayā dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem dos Himālaya;
32. *Vrikṣa dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem de uma árvore;
33. *Padma dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem da flor de lótus;
34. *Vajra dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do raio;
35. *Trishūlā dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do *trishūlā*, arma de guerra símbolo de Shiva;
36. *Linga dhyāna*: estabilize a sua consciência na imagem do *linga*.

Como você pode perceber, a lista é quase infinita. Vai depender da sua imaginação. Mas lembre-se de que conseguirá melhores resultados se utilizar um só suporte para a sua meditação. Quanto menos diversificação, maior o resultado.

33.14.2 Mantra dhyāna

1. Medite na mensagem “O templo da paz está dentro de ti”, que se encontra no início deste capítulo;
2. Pouse o seu pensamento no *japa ÔM* repetido, ritmado, a curtos intervalos;
3. Estabilize a sua consciência no *japa ÔM* repetido, ritmado, a curtos intervalos; situar o mantra no *ājñā chakra*;
4. Estabilize a sua consciência no ÔM vibrando 10 vezes em cada um dos sete principais chakras, em ordem ascendente;
5. Estabilize a sua consciência no *ajapa-japa dhyāna (so-ham)*: uma forma de *mantra dhyāna* utilizando a concentração no som da respiração; ao inspirar, mentalizar o som *so*; ao expirar, *ham*;

6. Estabilize a sua consciência no *ajapa-japa dhyāna* (*ham-sa*): uma forma de *mantra dhyāna* utilizando a concentração no som da respiração; trata-se de um exercício semelhante ao anterior, só que começando pela expiração; ao expirar, mentalizar o som *ham*; ao inspirar, *sa*;
7. Estabilize a sua consciência com os *bíja mantras* dos chakras²⁵, (*lam, vam, ram, yam, ham, ÔM*) repetindo-os mentalmente em ordem ascendente uma vez cada, em seguida duas vezes cada, depois três vezes cada e assim sucessivamente até seis vezes cada; a seguir, em ordem inversa, cinco vezes cada, quatro vezes cada, até uma vez cada; quando você conseguir fazer uma série de: 1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1, você terá mentalizado 108 vezes cada *bíja mantra* e sem perder a contagem²⁶.

33.14.3 Yantra-mantra dhyāna

1. Estabilize a sua consciência na energia *kundaliní* no *mūlādhārā chakra*, pulsando no mesmo ritmo com que você mentaliza o mantra ÔM repetido, a curtos intervalos;
2. Estabilize a sua consciência numa erupção vulcânica que traz sua energia interior para a superfície com uma força colossal, associando o som da energia que ascende à forma de ÔM contínuo;
3. Estabilize a sua consciência no *japa ÔM* repetido, ritmado, a curtos intervalos; situar o mantra no *ājñā chakra*; associar o mantra ÔM com o yantra ÔM; quando o mantra vibrar, o yantra deve pulsar no mesmo ritmo.

33.14.4 Tantra dhyāna

Esta técnica é secreta. Cada praticante terá que receber a iniciação diretamente de um instrutor formado, no grau de Mestre, e assumir um compromisso formal de não ensiná-lo jamais, a quem quer que seja.

Para evoluir efetivamente nos graus superiores do Yôga é imprescindível tornar-se instrutor, para poder dedicar-se a tempo integral, sem dispersões.

'Penso 99 vezes e nada descubro. Deixo de pensar, mergulho no silêncio, e a verdade me é revelada.'
Einstein.

33.15 Como dirigir o Samyama

Em primeiro lugar, o óbvio: para comandar uma meditação, você precisa saber muito bem o que está fazendo. Se não sabe, se não tem tanta certeza, se tem algumas dúvidas, não ensine — aprenda!

33.16 O que não fazer

Não utilize hipnose. A consciência do praticante não deve ser reduzida e sim ampliada. Música em si não tem nada a ver com a meditação propriamente dita. É apenas uma cortina de amenidade.

²⁵Referência [101]

²⁶Referência [102]

33.17 Dica

A meditação pode ser alcançada mais facilmente se a fisionomia denotar um leve ar de sorriso. Isso se explica, já que o que vai por dentro manifesta-se no exterior. Assim, se a meditação conduz ao estado de *ānanda* (bem-aventurança, felicidade inefável), então, esse estado de felicidade deve transbordar para o plano físico e produzir um semblante compatível. A recíproca ocorre pela interação entre corpo físico e planos sutis.

33.18 Modelo de locução para o seu treinamento

“8º. ANGA: SAMYAMA: CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO E HIPER-CONSCIÊNCIA

Sente-se em qualquer posição que seja firme e agradável, com as costas eretas e os olhos fechados, sem contrair o rosto. Consegue-se meditar mais facilmente se a fisionomia estiver descontraída e houver um leve ar de sorriso no semblante. Coloque as mãos em Shiva mudrá e aquiete-se interiormente.

Existem no *SwāSthya Yôga* vários tipos e graus de meditação. Por exemplo: 1º grau – *yantra dhyāna*; 2º grau – *mantra dhyāna*; 3º grau – *tantra dhyāna*, de natureza iniciática; e outros.

Aqui, terminamos este treinamento inicial de meditação, encerrando o *ashtānga sādhanā*. Passemos as mãos para o *prônām mudrá*, com as palmas das mãos coladas uma na outra e ambas à frente do peito, cumprimentando-nos com a palavra: *SwāSthya!*”

Quem faz *Yôga* não deve comer carnes, fumar, beber, nem usar drogas. Quem, no passado, usou drogas regularmente não deve praticar técnicas avançadas de *Yôga*. O *Yôga* avançado potencializa as sequelas deixadas em seus neurônios e pode desencadear problemas psiquiátricos.

34 Mensagem de Amor

Deixa-me falar a ti como gostaria de fazê-lo sempre, se as barreiras culturais me permitissem. Deixa-me começar pedindo-te algo deveras difícil. Mas... faze-o por mim. Peço-te que transcendas o ego. Não pela vida toda. Só para ler estas minhas palavras. Outras que leste ou que lerás, podem ter sido ditadas pela minha personalidade humana e, por isso, talvez não tenha conseguido tocar teu coração. Afinal, somos Humanos. Seres Humanos têm muita dificuldade de expressar amor e tolerância. Homens não sabem abrir-se totalmente, francamente. Homens não sabem dar-se globalmente e receber a outrem com plenitude. Gostam é de disputar e, se não há motivo, criam algum. Assim, esquece que és um Ente Humano, esquece que és Homem ou Mulher. Esquece que o sou também. Só assim poderás receber esta mensagem, pois ela é de amor, de mim a ti. Quem te fala não tem ego. Ama-o com intensidade. Experimenta um pouco deste sentimento sutil e inegoísta. O Ser Humano precisa de afeto. Embora, às vezes, hostil, suplica desesperadamente por esse afeto. Já, com a tua ajuda, não é um Homem que ouves. É uma voz, só. Uma vibração anônima e indistinta que paira no espaço e vai sem polaridade ao teu coração para tocá-lo lá no fundo. Para dar-te carinho e compreensão. Sente comigo! Vibra comigo! Sente – como eu – os olhos úmidos de emoção. Sente o meu amor, pois

eu o sinto por ti, sinceramente. Tenta livrar-te dos tabus e condicionamentos culturais, solta as amarras e... permite a ti mesmo amar um pouco. Verás como é gratificante esse sentimento. Como é repousante e suave. Como refaz as energias para suportar as agruras e vicissitudes do dia-a-dia. Experimenta, pelo menos uma vez, sentir um amor intenso, arrebatador e inegoísta. Sente-o comigo. Ama profunda e sinceramente, sem reservas, sem receios, sem preconceitos. Nada temas: também o sinto por ti e não me acanho de dizê-lo. Ouve:

Eu te amo intensamente. Amo tua Alma e sei que ela é luminosa como a aurora; amo teu Corpo e creio com convicção que ele é puro e sem mácula. Aceita-me! Olha: ofereço-te meu coração que palpita de paixão desinteressada por ti, cujo calor tenta te transmitir uma mensagem de amor incondicional.

Descontraí teus sentimentos antes que se atrofiem. Deixa que teu peito palpite e que teus olhos sorriam de inefável regozijo. Sente a ternura da criança que te sorri: ama-a de todo o coração. Aspira a meiguice da flor que te agradece o amor total que tu sentes por ela (tu o sentes, não é?) Não te envergonhes de apiedar-te daquele mendigo ancião ou de respeitar os vassallos da tua casa. Abre-te a mim como eu me abro a ti. Sente-me como te sinto a ti. Sinto-te, Criatura, e me identifico contigo. Sou uno com tua Alma a ponto de sentir-te a carne, pois, ó Ente Puríssimo, vejo o Todo em ti.

35 Apologia à Série Protótipo

A mecânica do método. Ali foi explicado que, além das três etapas (inicial, medial e final) e das suas seis fases (Pré-Yôga, ashtānga sādhana, bhūta shuddhi, maithuna, kundalinī, samādhi), o SwāSthya oferece ainda as técnicas suplementares (sat sanga, sat chakra, satguru nyāsa sādhana, Shiva Natarāja nyāsa etc.). A fase ashtānga sādhana possui seis níveis. De um desses níveis, o ādy ashtānga sādhana, nosso acervo contém centenas de séries específicas.

Não obstante, há uma que tem a eficiência digna de destaque especial. É a Série Protótipo. Embora esteja formatada como um ādy ashtānga sādhana, que é a prática de iniciantes, tem um poder tão notável que sozinha é capaz de conduzir o praticante aos píncaros da auto-superação e da evolução interior, sem mencionar o volume de efeitos colaterais sobre o corpo e a saúde que tal prática precipita.

Anos depois, ao analisar o conteúdo da gravação, ficamos admirados, pois continha elementos que não foram postos lá conscientemente. A série compreendia oito partes: mudrá, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yôganidrā, samyama; continha 84 técnicas executáveis com ritmo tranquilo em cerca de uma hora.

A Série Protótipo é a ordenação padrão das técnicas contidas na Prática Básica. É chamada protótipo por ser o modelo, a prática básica do método.

35.1 A Série é Adaptável a Cada Praticante

A Série Protótipo não é rígida, mas, pelo contrário, extremamente flexível, permitindo formar um número infinito de práticas diferentes. É emocionante assistir a uma Protótipo executada por um grupo veterano. Cada qual executa suas técnicas absolutamente distintas das dos demais.

36 Como Desenvolver uma Série

A Série inicia-se por um recolhimento, aniquilador de tensões que desliga o praticante do mundo exterior e concentra suas energias. São os dois primeiros angas, mudrá e pújá. Estes dois constituem a abertura da prática e contribuem para isolar o yôgin das atribulações, bem como para conectá-lo aos arquétipos do inconsciente coletivo ou registro akáshico.

O terceiro e quarto angas são mantra e pránáyâma. Mantra, no ády ashtánga sádhana, tem a função essencial de desobstruir as nádís ou canais por onde o prána, a energia vital, deverá fluir no anga seguinte, pránáyâma. O iniciante costuma chegar com as nádís esclerosadas pelos maus hábitos alimentares e por experimentar emoções pesadas. Se não desobstruir a passagem da energia, pouco proveito terá com a execução de respiratórios. Assim, os tipos de Yôga que propõem a prática de pránáyâma sem a desobstrução prévia das nádís por meio dos mantras podem prejudicar os efeitos dos respiratórios e, eventualmente, causar danos ao sistema pránico.

O próximo par de técnicas é formado pelo quinto e sexto angas, kriyá e ásana. Novamente, o primeiro limpa para que o segundo atue. O kriyá promove uma purificação dos órgãos internos para que o ásana possa atuar no desenvolvimento dos efeitos que lhes são característicos. Sem a execução prévia dos kriyás, as técnicas corporais ficam com seus resultados comprometidos. Mesmo com os kriyás, os efeitos dos ásanas permanecem apenas potenciais e não se manifestam em sua plenitude, sem a descontração proporcionada pelo próximo anga.

Em seguida, executa-se yôganidrá, técnica de descontração, que permitirá a plena manifestação de tudo o que foi potencializado pelos ásanas. O yôganidrá também prepara o yôgin para experiências mais profundas no futuro, tais como projeções do corpo psíquico.

Finalmente, no oitavo anga, a prática é coroada com um exercício que visa a ampliar a lucidez e conquistar o autoconhecimento. Depois de alcançar o maior potencial de saúde e energia, graças à execução de sete feixes de técnicas (mudrá, pújá, mantra, pránáyâma, kriyá, ásana e yôganidrá), o praticante alcançou acumulativamente a condição ideal para o sucesso na meditação. Por isso, muita gente que tentava meditar sem conseguir grande coisa, ao experimentar o SwáSthya Yôga foi surpreendida com uma poderosa eclosão já nas primeiras práticas. Intentar a meditação sem a infraestrutura dos sete conjuntos de técnicas citados nos parágrafos precedentes, resulta inócuo na maior parte das vezes e, noutros casos, pode resultar em graves distúrbios psíquicos.

No final, a série se bifurca.

Depois das posições em decúbito frontal, a prática se divide em dois níveis. Quando executam o váyútkásana, os praticantes mais adiantados tocam com os joelhos no solo à frente e passam para as técnicas mais avançadas, tais como kakásana, mayúrásana, vrishkásana, sírshásana. Os demais, sentam-se e deitam para trás, passando às invertidas sobre os ombros e suas compensações. Dessa forma, além das possibilidades já mencionadas de cada praticante adaptar a série ao seu bel prazer, agora também ocorre uma explícita proposta de ajustar a prática ao adiantamento de cada um.

36.1 Bisagem de Cada Técnica

Em quase toda a série ocorre uma bisagem da técnica anterior mediante um ásana sinônimo logo em seguida. Trata-se de uma técnica ligeiramente diferente, mas com semelhanças de execução e de efeitos, inclusive atuando de maneira mais diversificada, global,

solicitando um maior número de músculos, articulações, nervos, órgãos, glândulas e plexos.

Outra vantagem desse procedimento é que se o praticante atrasar-se numa execução ou se preferir permanecer até o dobro do tempo destinado a cada ásana, não perderá nada. Poderá simplesmente executar um e saltar outro e, não obstante, preservará o balanceamento. Se achar que a velocidade da locução é muita ou pouca, adaptará o ritmo a si mesmo.

Complemente estas informações com as do quadro sinóptico das categorias de exercícios no subcapítulo *Sistematização Universal dos Ásanas*.

37 Agora Vamos Juntar Tudo e Praticar?

1. Escolha um bom local para a sua prática e reserve-o só para esse fim. Mantenha-o limpo e arejado.
2. Não deve haver móveis nem objetos duros ou pontiagudos sobre os quais possa cair e ferir-se.
3. O chão não deve ser muito duro nem muito macio. Deve ter a maciez aproximada de uma espuma de alta densidade com cerca de 2 a 3 cm de espessura. A espuma ideal é encontrada no mercado com o nome de E.V.A. Esteiras não são boas, pois retêm transpiração, poeira, ácaros e bactérias entre suas fibras. Além disso, escorregam e podem causar acidentes. E nem pense em colocar o rosto em tapetes ou carpetes, que são os maiores coletores de imundícies.
4. Pratique longe das refeições. Comece, no mínimo, duas horas após e termine meia hora antes de ingerir alimento.
5. Antes de praticar, esvazie intestinos e bexiga. Se praticar pela manhã, poderá, facultativamente, lavar o estômago com dhauti kriyá.
6. O banho deve ser antes e não depois da prática. Depois, só após meia hora.
7. Despoje-se de tudo: relógios, pulseiras, anéis, brincos, colares, cordões, correntes, cintos, cintas, ligas, meias, soutiens etc. Preserve apenas a medalha com o ÔM.
8. Se possível, pratique despido. A respiração também se faz pela pele. Se não for possível, utilize o mínimo de trajes sobre o corpo, mesmo no inverno. Logo que começar o mantra ou o pránáyáma seu corpo se aquecerá. Além disso, é importante tornar-se mais resistente ao frio. Se, porém, a baixa temperatura perturbar seu bem-estar ou sua concentração, aqueça o ambiente ou agasalhe-se tanto quanto precisar. Não vá pegar uma pneumonia só para provar que aguenta o frio!
9. Para fazer Yôga, jamais vista negro. Não há nada mais contrário ao Yôga em termos de traje de prática que o preto. Fuja de quem for dark, evite o obscurantismo e as trevas. (Isto é válido apenas para as práticas e não para a roupa comum.)
10. Seja severo consigo mesmo para obter uma execução perfeita e progredir sempre. No entanto, não seja exagerado. Mesmo que se trate de um desportista, lembre-se de que Yôga é diferente da ginástica e não tem nada a ver com a Educação Física. Você tem que ir adquirindo a boa forma em Yôga paulatinamente e há que ter bom-senso. Aliás, os desportistas geralmente são os que têm mais dificuldade devido à

pouca flexibilidade e condicionamento respiratório inadequado, entre outras razões. Não agrida o seu corpo, mas também não seja condescendente demais, senão, adeus progresso. A norma é: esforce-se sem forçar.

11. Faça uma avaliação médica antes de iniciar o seu programa de Yôga.
12. Pratique sob a orientação de um instrutor formado, revalidado e supervisionado. Exija seu certificado de habilitação profissional. Caso contrário, você está por sua conta e risco.

38 Advertência aos Neófitos

Mensagem escrita em 1962.

Eis que diante de ti hão de abrir-se, de par em par, as portas do Templo; o véu de Ísis ser-te-á, ao meio, desvendado. Estarás diante do Guardião do Umbral e cumpre que assumas a decisão que só a ti concerne: caminhar para a frente, optando pelo caminho do meio, ou retroceder, conforme qualquer um faria. Seria prudente que também tu o fizesses.

A porta estreita é reservada aos fortes; aos medíocres, cabe postarem-se no frio, mas não penetrar no fogo. Quantos o intentarem deverão estar conscientes de que vislumbrarão mais amplos horizontes, a uma altitude que dará vertigens aos fracos e estes cairão. A luz será muita, ofuscante para os que não estão habituados senão às trevas e estes cegar-se-ão.

Portanto, se pensas penetrar estes segredos para traí-los, não enxergarás a não ser a escuridão da noite no deserto e, quando supuseres ver duas estrelas de pequena luz, serão elas as pupilas da serpente que matou, em Adão, a Árvore da Vida!

Pensarás ter a Pedra Filosofal em tuas mãos, porém, ao querer mostrá-la aos infíeis, verás que é uma pedra de gelo a te escapar por entre os dedos e nada terás a divulgar, somente tua vã estultícia. Nada terás visto. Contudo, terás muito a deplorar.

Pesa bem tua decisão no silêncio interior. Este é o caminho sem volta que torna liberto o corajoso ou agrilhado o indeciso.

Escolhe se ficarás no mundo ilusório, seguindo falsos mestres que usam Seu Santo Nome em vão. Escolhe se assumirás com eles o karma culposos da difamação daqueles que têm uma mensagem. Ou se te erguerás com caráter para divisar a veracidade, projetando-te no seio dos que estão predestinados a acordar os Homens.

Em ambos os casos, terás que assumir as consequências da tua escolha, pois há uma lei que virá inexorável cobrar a quem deve e recompensar a quem merece.

Medita: qualquer que seja a tua decisão, parta ela somente de ti. Se quiseres desistir, ainda é tempo.

39 Série Protótipo

39.1 Ády Ashtánga Sádhana

Se você possuir o áudio com a gravação da Prática Básica, proceda da seguinte forma: primeiramente, leia todo o texto abaixo, comparando com as ilustrações do final deste capítulo e ensaiando cada técnica. Depois ouça a gravação e acompanhe, relendo o texto. Onde tiver dúvida, pare e estude mais. Finalmente, feche o livro e comece a prática

para valer, só com o áudio. Se possuir o DVD, pode iniciar diretamente, pois a indução audiovisual é bastante esclarecedora.

Acenda uma vareta de Purificador Kálí-Danda. Ele tem muitas finalidades, tais como perfumar o ambiente e estimular os respiratórios. Cada perfume, erva ou resina, tem seus efeitos bem definidos[?]. Os do Purificador Ambiental Kálí-Danda proporcionam um melhor rendimento na prática de Yôga.

As recomendações abaixo devem ser adotadas pelo praticante de forma que não prejudiquem seus compromissos profissionais ou relações familiares. Tenha presente que o Yôga significa união no sentido de integração. Integração é o oposto de alienação.

O SwáSthya Yôga não endossa fanatismo. Procure incorporar gradualmente as sugestões que se seguem, de forma a absorvê-las naturalmente sem deixar que constituam arestas que o tornem uma pessoa “estranha”.

39.2 Recomendações para o Praticante

1. Acordar

A hora ideal para acordar é antes das 4 para que, após o despertar correto, após a primeira meditação e o banho matinal, ainda seja possível iniciar sua prática regular de ashtānga sādha às quatro horas. Mas, como fazer para acordar antes das 4h se todas as atividades culturais e sociais, inclusive do próprio SwáSthya, ocorrem à noite? Quando estava no discipulado isso me parecia incoerente. Na verdade, é um incentivo à disciplina e à criatividade.

Ao despertar, alongue bem uma perna e depois a outra, como se quisesse esticar e crescer de um lado cada vez. Depois, os dois ao mesmo tempo, espreguiçando e estendendo bem as pernas e os braços simultaneamente. Em seguida, sente-se sem solicitar muito a coluna e os abdominais, apoiando-se com os braços e elevando-se sem movimentos bruscos. Isto vale também para os desportistas. Preserve a sua coluna.

2. A Primeira Meditação

A primeira coisa do dia deve ser a meditação, ainda que curta.

Sente-se, de preferência com as pernas cruzadas em algum āsana de meditação. Costas eretas, olhos fechados. Antes de mais nada, procure recordar-se do que sonhou. No início as lembranças serão nebulosas. Depois, à medida que você for se adestrando no exercício, as imagens se tornarão mais e mais claras, até que conseguirá lembrar-se de tudo o que vivenciou desde que começou a dormir até o momento em que acordou. Tente compreender seus simbolismos oníricos e aprender com seu próprio inconsciente. Isso é importante para o autoconhecimento.

Com o passar do tempo, você poderá desenvolver a capacidade de manter a lucidez ininterrupta, 24 horas por dia, inclusive durante o sono. Um setor do cérebro dorme e outro observa o que aflui das áreas subjetivas da consciência. Nesse ínterim, o praticante pode trabalhar em projetos artísticos, intelectuais e outros. E pode, ainda, praticar dhyāna, mesmo com o corpo adormecido, para explorar a intuição linear. Terminado o exercício de recordação da fase de sono, pratique qualquer técnica de meditação durante um mínimo de cinco, uma média de 20 e um máximo de 30 minutos. Se estiver sem tempo, medite um minuto, mas não deixe de fazer seu exercício.

Você pode escolher como método de meditação o primeiro grau, *yantra dhyána*, que consiste em concentrar-se sobre um símbolo (o melhor é o yantra ÔM). Ou o segundo grau, *mantra dhyána*, que consiste em concentrar-se em um mantra (o melhor é o mantra ÔM). Ou o terceiro grau, que é iniciático e só pode ser ensinado pessoalmente, de Mestre a discípulo. Se optar pelo método de primeiro grau, você pode selecionar praticamente qualquer imagem que não seja demasiadamente complexa e com a qual tenha laços de afinidade. Pode ser uma chama, uma flor, um símbolo, um rosto de pessoa que tenha um significado especial. Caso deseje aprofundar a empatia com seu Mestre, utilize o rosto dele como objeto de concentração e identificação.

3. Identificação com o Mestre

Ao sentar-se para meditar, visualize o rosto do seu Mestre e dê-lhe bom-dia. Como, pela Lei de Causa e Efeito, nada pode ser recebido sem que antes se ofereça algo de igual intensidade, ofereça ao Mestre um *pújá* bastante intenso, com muito *bháva*. *Pújá* tem muitos significados. Um deles é o de retribuição. Pode-se executar a modalidade *báhya pújá*, com doação de objetos concretos como flores, frutas, livros etc.; ou *manasika pújá*, com atitude interior e oferenda de energia.

Mentalize que do seu coração partem facho de luz dourada, transmitindo energia, saúde, amor, carinho, estabelecendo uma conexão de lealdade e fidelidade para com o seu Preceptor.

Mentalmente, peça-lhe uma bênção para o dia que se inicia. Visualize que ele pousa a mão direita sobre a sua cabeça. Sinta o calor da força que lhe é transmitida. Então, concentre-se em algo que você queira realizar nesse dia. Se o *pújá* enviado foi sincero e vigoroso, a mentalização se realizará na proporção direta.

4. Kriyás

a) Ensinar alguém a escovar os dentes a esta altura da civilização ocidental pode parecer patético, mas o fato é que essa prática foi inventada pelos *yôgis*, há milênios, e denomina-se *danta kriyá*. *Danta* significa dente e *kriyá* é atividade de purificação.

No final, escove vigorosamente a língua. No início, raspe apenas a parte dianteira, pois a região de trás é mais sensível e pode causar ânsia de vômito aos iniciantes. Pouco a pouco, vá escovando mais para perto da garganta.

b) Se quiser, aproveite para fazer o *dhauti kriyá*, que consiste na limpeza do estômago. Para tanto, antes do *danta kriyá*, faça um bochecho com água; depois ingira alguns copos de água potável e levemente salgada. Assim, quando sentir vontade de vomitar aproveite e devolva a água. Se o seu corpo não expelir a água naturalmente, basta colocar os dedos na garganta: é infalível. Mais tarde você vai conseguir a expulsão da água apenas pela ação da vontade.

c) Para tornar o *dhauti kriyá* mais eficiente, você pode executar o *naulí kriyá* após a ingestão da água. O *naulí* consiste no massageamento dos órgãos internos pelo movimento ondulante do grande reto abdominal.

5. Evacuação Intestinal

Eduque seu organismo para que evacue um número de vezes igual ao de refeições que fizer. A primeira excreção deve ser pela manhã, antes da sua prática de *SwáSthya Yôga*. Evite papel higiênico. É anti-higiênico e agride a mucosa do ânus podendo causar problemas mais tarde.

Sempre que puder, faça a higiene com água e sabonete neutro.

Se seus intestinos são preguiçosos e só funcionam uma vez por dia, ou menos que isso, acrescente fibras na sua alimentação: farelo de trigo, pão integral, cereais integrais, muitas frutas, hortaliças e legumes.

Yogurt também ajuda. Tomar em jejum a água em que tiverem sido deixadas algumas ameixas secas à noite, funciona como laxante. Sementes de mamão são muito eficientes, desde que engolidas inteiras. E ainda há os chás laxantes, infusões encontradas nas farmácias e que você pode dosar como achar melhor.

6. Banho Matinal

A água é um elemento purificador, não apenas do corpo. Quem não experimentou a sensação de restauração quando estava fatigado e tomou uma ducha?

Um bom momento para tomar o primeiro banho do dia é ao levantar-se, antes da série regular de *Yôga* (não se deve tomar banho depois da prática). No caso de mais de uma ducha no mesmo dia, procure usar o sabonete só uma vez. Mesmo para essa vez, escolha um sabonete tão neutro quanto possível. Se tiver cabelos curtos, lave-os todos os dias. Compridos, sempre que puder. Massageie o couro cabeludo.

Faça das atividades mais corriqueiras motivos para aperfeiçoar-se. Ao lavar os pés, execute *vrikshásana*. Mais tarde vai conseguir até fechando os olhos. Mas cuidado: não vá levar um tombo por tentar isso enquanto não tiver condições.

No final, uma chuveirada fria, mesmo no inverno. Se for sacrifício, vá-se habituando aos poucos, cada dia uma parte do corpo. Depois do banho, enxugue-se friccionando vigorosamente com uma toalha na região dos chakras, fazendo o movimento em sentido *dakshinavártêna* (dextrógiro).

7. Ashtánga Sádhana

Se for possível, pratique durante uma hora, com a orientação do CD de Prática Básica (Série Protótipo). Caso contrário, reduza o tempo dos angas. É possível executar um *ashtánga sádhana* em apenas 8 minutos.

8. Desjejum

Suco de laranja, yogurt, mel, pão integral, queijo, frutas, granola, musli. Pela manhã é a hora ideal para ingerir complementos alimentares como ginseng, pfáffia, lêvedo etc. Guaraná em pó não é para ser tomado com frequência, só quando for necessário. Se você for seguir as recomendações estritas do sistema alimentar yôgi, atente para as normas de combinação de alimentos. A orientação adequada encontra-se no sub-capítulo *Regras da Alimentação Biológica*. Esse pequeno cuidado pode ser muito compensador ao eliminar problemas digestivos ou intestinais, de pele ou de mau hálito e, ainda, ajudando a controlar o peso.

9. Início de Mais um Belo Dia de Trabalho

Aí vão algumas dicas para o seu dia de trabalho, seja da profissão que for – mesmo que se trate de uma menos motivante que a de instrutor de *Yôga*.

- a) Não deixe nada para depois. Quando tiver uma ideia, escreva. Ande sempre com um livro, papel e caneta. Não tome cafezinhos.
- b) Um yôgin consegue cativar as pessoas e dar-se bem com todo o mundo, até com o colega invejoso e mal-educado. O truque é: cordialidade distante.

- c) Ajude os outros. Não seja egoísta. Todos notam. Uma pessoa prestativa não está sendo boba nem explorada. Está colecionando créditos junto à comunidade.
- d) No meio do expediente, recarregue suas baterias fazendo exercícios respiratórios discretos enquanto trabalha. Sente-se sempre com as costas eretas. Mantenha o bom-humor. Sorria para todos.

10. **Treinamento de Auto-Superação**

Nós do Yôga, temos uma prioridade no nosso esforço (*tapah*) pelo aprimoramento: é o cultivo das boas relações entre os seres humanos. Sem compreensão, não existe Yôga. Emoções pesadas sujam mais o organismo do que fumar, beber e comer animais defuntos. Não adianta praticar Yôga, meditação, mantras, se você não souber se relacionar bem com as outras pessoas. Lapide o seu ego, eduque o seu emocional, re programe a sua mente.

As pessoas, em qualquer profissão, tendem a tornar-se difíceis, grosseiras, autoritárias, sempre que progridem na vida ou sempre que são promovidas em seus cargos. No entanto, chegar no topo não é difícil: o difícil é ficar lá. Um verdadeiro líder não é autoritário nem antipático. Se o for, não ficará lá em cima por muito tempo.

11. **Treinamento dos Hemisférios Cerebrais**

Consiste em adestrar a mão esquerda e a direita de forma similar.

12. **Almoço**

O sistema do Yôga recomenda eliminar as carnes de qualquer tipo (em alguns aspectos as carnes brancas são piores), o álcool até socialmente, o fumo de qualquer substância e as drogas, a menos que sejam usadas como medicamento prescrito por um médico.

Uma alimentação biológica que esteja de acordo com o Yôga aconselha reduzir o açúcar, o sal, as frituras, o café, os refinados, as conservas, os refrigerantes e os excessos. Água, só mineral, até para chá e para fazer comida. Mas é necessário fazer rodízio de marcas e procedências. Essa regra não é só para a água, mas para tudo na vida. Fora com as panelas de alumínio: substitua-as por outras de vidro, de aço e de outros materiais. Evite teflon.

É conveniente adotar os integrais, mais fibras, mais legumes, cereais, hortaliças, raízes, frutas, mel, maior proporção de alimentos crus (desde que bem lavados e esterilizados em saladeiras revestidas com prata coloidal ou, na sua falta, em salmoura e sumo de limão). Frugalidade e muita mastigação são sempre enfatizadas.

13. **Jantar**

De manhã coma como um rei, durante o dia como um príncipe e à noite como um mendigo. Que tal jantar só frutas? Ajuda a dormir melhor, dormir menos, evita roncos, reduz o mau-hálito matinal... e emagrece!

14. **Jejum (*upasana*)**

O melhor jejum é o curto e frequente: 36 horas, uma vez por semana, tomando muita água mineral. Um dia antes, alimentação comedida, laxante natural (como uma infusão laxativa, ou caroços de mamão, ou água de ameixa deixada de molho durante a noite e bebida pela manhã), e um clister. Para terminar, frutas doces como mamão ou manga, antes de ingerir alimentos mais pesados.

15. Leitura Diária

Consulte o sub-título *Karma coletivo e egrégora*, no capítulo *Karma*; e o sub-título *Bibliografia indicada para estudo e documentação*, no capítulo *Curso de leitura*. Sempre que precisar esperar alguém ou alguma coisa, abra o livro. Em casa, pelo menos alguns minutos antes de dormir são aconselháveis.

16. Sexualidade

A libido é a grande chave para facilitar o desenvolvimento de chakras, o despertar da kundaliní e a conquista do samádhi, meta do Yôga. Por isso, é conveniente adestrar-se nas técnicas que aumentam a sensibilidade e aperfeiçoam o relacionamento com seu parceiro.

As técnicas *shaktas* melhoram o rendimento da sexualidade não apenas visando ao prazer, mas, também, à canalização da energia para a produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes, na arte e, principalmente, no desenvolvimento interior. O contato *shakta* não deve ser realizado com pressa. Se não há tempo, deixe para uma ocasião mais apropriada. Não tenha por objetivo o orgasmo e sim o prolongamento do prazer por algumas horas. Isto é válido tanto para o homem quanto para a mulher. Vá com calma. Aumente o tempo gradualmente. Seja extremamente comedido nas primeiras vezes, ou a Natureza vai lhe mostrar no dia seguinte que a evolução não dá saltos.

Tome um banho antes da sua prática de *maithuna*, friccionando os chakras como foi recomendado anteriormente, só que agora friccionará delicadamente com a mão e deve ser utilizada uma gota de *Kámala* sobre o *swádhisthána*, uma sobre o *anáhata* e outra sobre o *ájñā chakra*. Quando friccionar este último, tome cuidado para não deixar o perfume escorrer para os olhos. Acenda uma vareta de incenso legítimo Kálí-Danda e coloque-a a uma certa distância, pois a fumaça não deve ser aspirada. Sente-se frente a frente com o seu parceiro num ambiente preferencialmente iluminado com fogo (velas decorativas ou lamparinas de bom-gosto). Pratique *drishti*, o exercício olho-no-olho. Inicialmente, faça-o sem piscar. Algumas percepções visuais poderão ocorrer.

Não se assuste. Se surgirem imagens luminosas poderão ser emanções de prána do rosto do consorte.

Durante a prática do *drishti*, inicie a experiência do tato. Primeiramente, das mãos do parceiro, depois do rosto, cabelos, peito, ventre. Essa etapa preliminar pode durar o tempo que o casal achar por bem.

Quanto mais prolongada, melhor. Pressa, jamais.

A esta altura, se desejar trabalhar mais profundamente, pode executar os *pránáyámas* Shiva-Shakti e *tántrika pránáyáma*.

Quando surgir o impulso natural para a comunhão dos corpos, o par pode escolher qualquer posição sentada ou deitada, desde que a mulher fique por cima. No transcorrer da relação, essa posição pode mudar, mas deve prevalecer a alternativa da mulher por cima.

A explicação filosófica dessa preferência é a de que a companheira tântrica representa a Shakti, a deusa que constitui a energia de Shiva. Ele, o Shakta, adorador da Shakti, fica por baixo. Olhando para cima é que se adora uma deusa. Na verdade, essa alegoria esconde uma razão de ordem prática: a mulher por cima torna-se

mais liberada e participante. Não é possuída, mas possui. E como comanda os movimentos pode buscar um melhor coeficiente de atrito nas zonas em que tiver mais sensibilidade.

Devem-se evitar movimentos rápidos e atitudes grosseiras. O amor tântrico precisa ser uma obra de arte, de poesia e estética. Muito carinho é a lei.

Para auxiliar a contenção orgástica a tradição hindu dispõe de um vasto arsenal que inclui *bandhas*, *pránáyámas*, mantras e mentalizações. A transmutação da energia sexual e sua canalização em prol do trabalho, estudos, arte, esportes ou para o desenvolvimento interior com o despertar da kundaliní e ativação dos chakras, é obtida com o auxílio também de ásanas e mudrás especiais que você aprenderá mais tarde. Algumas dessas técnicas são ensinadas no nosso livro *Tantra, a sexualidade sacralizada*. Terminando essa linda experiência, os parceiros devem praticar meditação frente a frente e, depois, outro banho.

Esse exercício aumenta muito a potência sexual do homem e a libido da mulher. Os dois devem estar alertas para saber lidar com isso. Para praticar o *maithuna* é condição fundamental que o praticante não fume, não beba álcool, nem sequer socialmente, não tome drogas, não coma carnes, nem mesmo as brancas. Se o parceiro é o cônjuge não se furte às relações conjugais nem crie problemas para o seu matrimônio com o pretexto de seguir estas recomendações. Dos males, o menor.

Por outro lado, tratando-se de pessoa solteira ou descasada, eleja muito bem o parceiro. Relacione-se com alguém que seja praticante identificado com a nossa egrégora e que esteja num nível de purificação e evolução semelhante ao seu próprio, ou então, mais elevado, pois isso poderá ajudá-lo. Comungar com pessoas que se encontrem em nível menos evoluído, retarda o seu progresso e anula muitos dos seus esforços.

40 Corrente Macrocósmica

Todos os dias entre dez para as nove e nove e dez da noite, ocorre uma corrente universal fortíssima, denominada Corrente Macrocósmica.

Para participar, basta isolar-se das dez para as nove até as nove e dez da noite. Durante os primeiros dez minutos, envie energia para a primeira vaga da corrente, aquela que a carrega de força. Nos dez minutos seguintes, mantenha-se em estado de receptividade, concentrando-se nas coisas mais importantes que você deseja ver realizadas. Se for merecedor, o seu desejo se realizará. Tratando-se de um praticante de SwáSthya Yôga, a intensidade dos bons resultados será muito maior e mais rápida devido a dois fatores: sua identificação com o nosso comprimento de onda gregário e sua capacidade de concentração adquirida na prática diária de ashtánga sádhana.

40.1 Como Enviar Energia nos Primeiros Dez Minutos

Coloque as mãos em *prônam mudrá*. Concentre-se no seu Mestre, pessoa que serve de ponte de ligação entre você e a fonte primeira de toda a força da nossa estirpe, cujas raízes encontram-se profundamente arraigadas na Índia de há 5000 anos. Visualize o rosto e o nome dele. Mentalize que do seu coração partem facho de luz como um arco-íris, com as sete cores, escolha uma cor e envolva-o em meio a uma intensa vibração de carinho.

Imagine tudo isso como se fosse um filme, com riqueza de detalhes e nitidez de imagem. Caso não consiga da primeira vez, persista. Aos poucos irá desenvolvendo a capacidade de concentração e mentalização. Se for sincero, o Mestre receberá.

40.2 Como Receber o Retorno nos Outros Dez Minutos

Passe as mãos para o *Shiva mudrá*. Concentre-se nas palmas das mãos e visualize que o seu Mestre deposita nelas uma pérola de luz. Direcione essa pérola de luz para o seu desejo secreto. Repita a mesma prática todos os dias, acumulando pérolas de luz, até que você tenha energia suficiente para a realização do seu anseio. Para pequenas necessidades, pouca energia é suficiente. Para obter grandes realizações, ou modificação notável de um estado físico, ou de um karma mais problemático, você precisará acumular mais pérolas de luz em suas mãos.

Porém, lembre-se, se a doação que precede a recepção não for sincera e sua motivação não for o amor verdadeiro ao seu Mestre, será perda de tempo. Enviar energia apenas para poder receber um benefício ocasionará a anulação natural do processo energético de ação e reação. Outra maneira de ingressar na corrente é praticar, nesse horário, o exercício descrito no CD de áudio *Sat chakra*.

41 Meditação da Noite

Antes de se deitar, pratique qualquer técnica de meditação durante um mínimo de cinco, uma média de 20 e um máximo de 30 minutos. Se estiver sem tempo, medite um minuto, mas não deixe de fazer seu exercício. Vamos repetir as instruções dadas para a primeira meditação do dia:

42 Adormecer

Procure elevar os pés da cama, de forma a dormir com a cabeça mais baixa e as pernas mais altas. Como sempre, recomendamos que se faça tudo progressiva e cautelosamente.

A elevação dos pés pode ser obtida por vários meios simples e econômicos. Um deles é colocar pequenas tabuinhas mandadas cortar em tamanho idêntico para ir acrescentando uma a uma, aos poucos, elevando os pés da cama de meio em meio centímetro, até que alcance uma inclinação racional.

A posição ideal para o relaxamento é o decúbito dorsal com as mãos a um palmo dos quadris. Nessa posição, procure adquirir ou mandar fazer um apoio macio para a nuca, que não seja alto, mas que apoie a lordose fisiológica da coluna cervical. Dormir a noite inteira nessa posição pode não ser bom para todas as pessoas. Se o frio for muito, cubra-se com boas mantas e edredons, mas procure não usar pijamas nem roupa alguma.

43 Prática de Yôga com Instrutor e Participação em Cursos

www.metododerose.org e blogdoderose

44 Chakras

Existem chakras principais e secundários. Os chakras principais são representados, esquematicamente, por desenhos de lótus vistos de cima, com um número variável de pétalas abertas. Essas pétalas são representações simbólicas do número de nádís primárias que partem de cada respectivo chakra para distribuir sua energia por outros chakras e por todo o corpo[?].

Assim, quando procedemos aos mantras, marcando o ritmo com palmas, estamos estimulando nada menos que 70 pequenos chakras através do atrito. O atrito gera energia térmica e eletricidade estática, manifestações de prána. O prána nos chakras, calor e eletricidade são formas de prána, desde que manifestadas por um ser vivo.

Nossas fontes de reabastecimento prânico são o Sol, o ar que respiramos, o ar livre tocando nosso corpo, a água que bebemos e os alimentos que ingerimos. Podemos aumentar ou reduzir a quantidade de prána dos alimentos. O cozimento, por exemplo, reduz o prána[?]. Já a pranificação, trocando a água várias vezes de um copo para o outro, pode enriquecê-la de energia vital.

O prána pode ser visto e fotografado. Para vê-lo a olho nu, basta dirigir o olhar para o céu azul num dia de sol. Divise o infinito azul do céu. Pouco a pouco, começará a perceber miríades de pontos luminosos, extremamente dinâmicos, que realizam trajetórias curvas e sinuosas, com grande velocidade e brilho. Não confunda isso com fenômenos óticos, os quais também ocorrem, mas não guardam semelhança alguma com a percepção do prána. Quanto a fotografá-lo, a kirliangrafia já vem sendo estudada há quase meio século e conta com um acervo bastante eloquente.

44.1 Prána (Genérico)

Divide-se em cinco pránas específicos:

- **Prána** - localizado no peito
- **Apána** - localizado no ânus
- **Samána** - localizado na região gástrica
- **Udána** - localizado na garganta
- **Vyána** - localizado no corpo todo

Os mais importantes são prána e apána, pelo fato de terem polaridades opostas. Prána é positivo e apána é negativo. Além dos pránas, há também o conhecimento dos sub-pránas que exercem funções muito particulares, tais como o piscar dos olhos, o bocejo e outros. Esses sub-pránas denominam-se krikára, kúrma etc.

Podemos influenciar a quantidade de prána que flui pelos respectivos canais, atuando sobre os chakras principais e sobre os secundários. Os principais, na verdade, controlam toda a malha de chakras secundários, regulando-os. No entanto, podemos proceder a uma sintonia fina, estimulando ou sedando os chakras secundários, que são mais ligados às funções dos órgãos físicos. Nisto, a acupuntura, o shiatsu, a mosha e o do-in são muito eficientes.

44.2 Os Pontos da Acupuntura

Os pontos da acupuntura, shiatsu, mosha e do-in são chakras secundários e têm relação direta com o funcionamento dos órgãos. Para os praticantes de Yôga há mais um cuidado. No Yôga, o instrutor trabalha seus chakras principais para produzir os efeitos que ele deseja em prol do seu adiantamento, relativamente às propostas desta filosofia. Contudo, se o aluno faz aplicações de acupuntura, shiatsu, mosha ou do-in, estará alterando o funcionamento dos chakras menores, ou “pontos”. Conhecemos mesclantes que fazem uma prática de Yôga e, imediatamente antes ou depois, aplicam uma sessão de do-in! Dessa forma, estão desregulando o sistema e comprometendo os efeitos do Yôga.

44.3 Quais São os Chakras Principais

O Yôga trabalha todos os chakras, mas confere mais atenção aos principais, que se encontram ao longo do eixo vertebral. Estes têm a ver não apenas com a saúde – pois distribuem a energia para os demais centros – como ainda são responsáveis pelo fenômeno de eclosão da kundaliní e sua constelação de poderes. Somente a prática vai produzir um efeito concreto de desenvolvimento dos chakras.

44.4 Direção em que os Chakras Devem Girar

Os chakras podem girar para a direita (movimento dextrógiro ou horário, denominado *dakshinavārtêna*); ou para a esquerda (movimento sinistrógiro ou anti-horário, denominado *vamavārtêna*). As pessoas que nascem com o movimento dos chakras para a direita, ao longo da vida, podem inverter o sentido dos lótu, fazendo-os girar para a esquerda ao dedicar-se a determinadas práticas espirituais, tais como as de mediunidade; ou, também, podem corrigir o sentido, fazendo-o voltar ao dextrógiro com a prática de um Yôga legítimo.

44.5 Qual dos Dois Sentidos é o Melhor

Depende do que se deseja. Em princípio, nenhum dos dois é superior ao outro. No Yôga, o ideal, aliás, o único possível, é o sentido horário. Caso se pratique desenvolvimento mediúnico, o sentido é anti-horário.

O sentido sinistrógiro dos chakras gera força centrípeta, portanto, de captação. Assim, favorece a mediunidade, a psicografia, a incorporação etc. Na mediunidade, convém ser uma antena captadora de sinais.

O sentido dextrógiro dos chakras gera força centrífuga, portanto, de irradiação. Favorece os fenômenos de paranormalidade que têm mais afinidade com o Yôga. Praticando Yôga, jamais seremos permeados, penetrados ou vulnerabilizados por meio algum. Isso nos preserva blindados contra qualquer tipo de comprimento de onda adverso, seja ele emitido pela natureza (forças radiestésicas) ou por outras pessoas (inveja, mentalizações, maldições, magia, vudu, macumba etc.).

É muito importante que isso fique compreendido para que o praticante de Yôga não se sinta inferiorizado exatamente pela qualidade que lhe proporciona proteção. Ora, o yôgin não sofre desse tipo de sensibilidade hiperestésica. A sensibilidade do adepto do Yôga manifesta-se de forma diferente.

Porém, enquanto vocês dois se retiram, os parentes da senhora enferma comentam: “Já perceberam que quando vem aqui aquele moço que faz Yôga a vovó até melhora?”

Você não nota, mas, por onde anda, vai irradiando força, poder e energia; vai espargindo saúde, vitalidade, bem-estar e felicidade a todos com quantos trava contato. Esse é o efeito dos chakras estimulados pelo SwáSthya, girando em sentido *dakshinavārtēna*.

44.6 Como Saber Qual é o Sentido Horário

O movimento dos chakras é observado por quem nos olha, da mesma forma como observamos o relógio pelo mostrador e não pelo fundo.

44.7 Vários Meios para Desenvolver os Chakras

Os chakras podem ser estimulados por vários recursos externos ou por um meio interno. Os ocidentais preferem os artifícios externos. A tradição milenar hindu aprecia a forma interna.

As formas externas ou artificiais são:

1. Percussão;
2. Fricção;
3. Massageamento;
4. Passe magnético[?];
5. Calor;
6. Mantra;
7. Concentração;
8. Mentalização.

O meio interno é apenas um: despertar a energia ígnea da kundaliní. Ela atua como ligar a ignição de um motor, o qual coloca em movimento as rodas do veículo. No SwáSthya Yôga, admitimos utilizar as formas externas, desde que também esteja sendo realizado um trabalho em profundidade que é o despertar progressivo da energia interna chamada kundaliní.

44.8 A Óptica Hindu e a Interpretação Ocidental

1. A raiz ou ponto de inserção no eixo central (*nádí sushumná*);
2. O caule que leva a energia da kundaliní até o respectivo chakra;
3. E as flores (lótus), que estão situadas acima da superfície da pele.

Uma estimulação de chakras sem a ignição da kundaliní, aplicando apenas recursos externos ou artificiais, seria comparável ao malabarismo de circo que consiste em colocar sete pratos girando na extremidade de varetas e ficar correndo de um para o outro a fim de mantê-los em movimento. Isso ocorre porque os ocidentais têm medo da kundaliní e preferem trabalhar os chakras, mas não mexer com o poder interno.

45 Nádís, os Meridianos de Energia Vital

Nádís são os meridianos ou canais de energia vital que vascularizam todo o nosso corpo. Cada pessoa possui um número diferente de veias, artérias, arteríolas e capilares. Da mesma forma, cada qual tem um número diferente de nádís, uma vez que esse número é alterado de acordo com as circunstâncias, da mesma forma como ocorre no sistema circulatório.

Isso é captado pelo ouvido interno e interpretado como som, um som diferente para cada nádí ou pétala dos chakras. Esse som é representado por uma letra do alfabeto dêvanāgarī[?]. Ele é denominado *bíja mantra* da pétala. A fusão de todos esses *bíja mantras* das pétalas de cada chakra resulta no som do chakra ou seu *bíja mantra*, isto é, o som-semente do respectivo chakra. Por meio da emissão desse som pelas cordas vocais, podemos estimular os chakras por ressonância. E eles respondem muito bem. Alguns praticantes parecem não acreditar que estejamos falando de temas técnicos, cujos efeitos são bem concretos, e tendem a inobservar esta ou aquela recomendação. Contudo, mesmo o *mantra* pode ter consequências destrutivas se for praticado sem responsabilidade.

Mantra não é inócuo, é vibração que produz efeitos bastante reais. Mesmo não os alterando, é fundamental que você os aprenda de um Mestre verdadeiro, pois aqueles que aprenderam por leituras, assim como os que receberam-nos de quem não tinha Iniciação, inevitavelmente pronunciam errado. Vocalizar *mantra* errado é a pior coisa que o estudante pode fazer.

46 Siddhis, os Poderes Paranormais

Siddhi, literalmente, perfeição, significa poder paranormal. Os chakras, quando desenvolvidos além de um determinado patamar, excedem a simples distribuição de energia para o funcionamento do organismo e começam a produzir efeitos que transcendem a faixa da normalidade. No SwáSthya Yôga, os *siddhis* são desenvolvidos pelo despertar da energia kundaliní, que está latente em todos os seres humanos e localiza-se na base da coluna vertebral. Essa força descomunal é ativada pelas técnicas do SwáSthya e sua ascensão pela medula estimula e vitaliza os chakras, centros de poder que temos ao longo da coluna. Portanto, manifestar um *siddhi* não significa que você despertou a kundaliní. Significa que superestimulou um ou mais chakras. Conforme já vimos, eles podem ser estimulados sem o despertar da força ígnea kundaliní, mediante diversos recursos externos.

“Se você quiser usar os seus *siddhis*, use-os. Mas jamais fale deles. Se alguém duvidar de que você os tenha e o desafiar a demonstrá-los, diga a essa pessoa que ela pense o que quiser e que você não perde tempo com tais bobagens. É o que são: bobagens, úteis e fúteis a um só tempo.”

47 Granthis, as Válvulas de Segurança

Granthi significa nó, e designa uma espécie de válvula de retenção. Alguns chakras possuem essa válvula de segurança, cuja função é a de impedir que a kundaliní ascenda antes da hora e, mais do que isso, impedir que ela retroceda. Esses chakras são o *múlādhāra*, o *anāhata* e o *ājñā*. O diagrama que simboliza o *granthi* é o de um triângulo invertido,

a *yôní*, penetrada por um *linga*. Este desenho encontra-se na representação esquemática dos três chakras supracitados (*sub-título* “Onde estão os *granthis*, mais adiante”). *Yôní* é o nome do órgão sexual feminino; *linga* é o nome do órgão sexual masculino.

O triângulo invertido simboliza o sexo feminino ao representar o formato dos pelos pubianos na mulher. O desenho da *yôní* penetrada por um *linga* foi escolhido como símbolo dos *granthis*, válvulas de proteção. O objetivo de impedir que a kundaliní suba antes do momento certo é proteger o praticante, pois torna-se necessário que todo o seu sistema biológico esteja muito bem preparado para suportar o empuxo evolutivo. Suas nádís precisam estar purificadas de forma a não haver detritos bloqueando o fluxo formidável de energia da kundaliní. Esse fluxo precisa de dutos perfeitamente desobstruídos, a fim de evitar acidentes. Afinal, a kundaliní tem uma constituição ígnea e é da natureza do fogo subir.

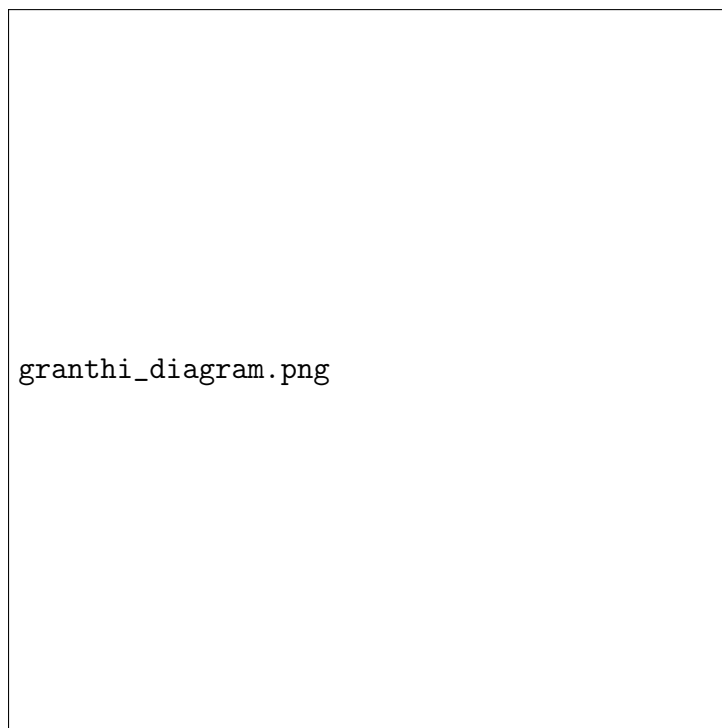


Figura 1: Nádi sushumná representada com um granthi atuando como válvula de retenção

Granthi impede que a kundaliní retroceda. Se a kundaliní já ascendeu a um chakra que tenha o *granthi* ou a algum ponto acima dele, essa válvula não permitirá que o seu nível evolutivo seja perdido, mesmo que pare de praticar.

47.1 Localização dos Granthis

Nos chakras principais, podemos facilmente localizar quais são os que possuem essas válvulas de retenção, pois dentro do círculo, entre outras alegorias, encontramos o símbolo da *yôní-linga*. São eles:

- **Múládhâra** - Brahmá granthi
- **Anáhata** - Vishnú granthi
- **Ájñâ** - Shiva granthi ou Rudra granthi[?]

Brahmá, Vishnú e Shiva são os três aspectos do Absoluto representados como a Trimurti hindu equivalente à Trindade Divina do cristianismo.

48 O Nó Górdio

O primeiro procedimento, desatar os nós disciplinadamente, o que concede segurança, é o do SwáSthya Yôga. O segundo, romper os nós, o que não recomendamos, é adotado por diversos outros sistemas, bem como certos ramos de Yôga.

49 O que é a Kundaliní

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. O termo é feminino. De fato, tudo depende dela conforme o seu grau de atividade – a tendência do homem à verticalidade, a saúde do corpo, os poderes paranormais, a iluminação interior que o arrebatava da sua condição de mamífero humano e o catapultava em uma só vida à meta da evolução sem esperar pelo fatalismo de outras eventuais existências.

49.1 Um Exercício

Um exercício respiratório que aumente a taxa de comburente é suficiente para inflamar o seu poder. Um *bija mantra* corretamente vocalizado é capaz de movimentá-la. Um *ásana* que trabalhe a base da coluna posiciona-a para a subida pela medula. Uma prática de *maithuna* pode deflagrá-la. Basta combinar os exercícios certos e praticá-los com regularidade. Já que despertar a kundaliní não é difícil, não mexa com ela enquanto não tiver um Mestre. E quando o encontrar, não a atice sem a autorização dele. Difícil é conduzi-la com disciplina, ética e maturidade. O Yôga consiste em acelerar o processo evolutivo, proporcionando a evolução de um milhão de anos em uma década.

“Nenhum *samādhi* é possível sem kundaliní[?]“

O SwáSthya Yôga é um método rápido, mas não excessivamente. É extremamente seguro. E, por ser de natureza tântrica, o processo de despertar costuma ser muito agradável.

49.2 Os Vários Métodos para Despertar a Kundaliní

Vamos dar uma ideia das diferenças dos métodos. Um deles, por exemplo, consiste em exacerbar a força da kundaliní dentro do seu envoltório no *múládhára* chakra, até que a pressão seja tanta que rompa seu selo e exploda coluna acima. O inconveniente desse método é que pode explodir para qualquer direção, principalmente se o praticante não tomou o cuidado prévio de purificar o seu corpo, desobstruindo as nádís, canais por onde essa energia deverá fluir.

A fuga de energia pelo *múládhára* chakra produz no astral a imagem de uma cauda. Não havendo mais a válvula de proteção, a energia começa a fugir pela base da coluna, deixando um rastro atrás de si, que aos clarividentes lembra muito a cauda de Satã. A cauda energética é uma eloquente alusão ao retrocesso evolutivo. Levamos milhões de anos de evolução para perder a cauda e, por uma prática inadequada, irresponsáveis e indisciplinados voltam a desenvolvê-la, tornando-se a Besta.

Hatha significa força, violência. É uma via rápida para forçar kundaliní a despertar. Uma via demasiadamente curta, que necessita de um esforço extraordinário para atingir a meta (o despertar da kundaliní), como que através de um arrombamento (dos *granthis*). Estimular sua disciplina e seu senso de responsabilidade ao escolher um bom método de *Yôga*, bem como um instrutor formado, supervisionado e revalidado anualmente. Nosso método para despertar a kundaliní é suave, responsável e eficiente. Consiste em, primeiro, purificar o organismo com uma alimentação biológica, inteligente, sem carnes (nem brancas[?]), sem fumo (nem natural), sem álcool (nem o vinhozinho das comemorações especiais) e sem drogas (nem as legalizadas). Em seguida, procedemos a uma reeducação emocional e mental, para que não conspurquemos nosso corpo com secreções tóxicas oriundas de emoções viscosas e de pensamentos pesados. A seguir, aumentamos a flexibilidade da coluna, afinal, é por ali que a energia vai passar. Se a espinha estiver encarquilhada pela vida sedentária, precisa ser rejuvenescida antes de liberarmos a *bhujangini*[?]. A partir de então, através dos *prānāyāmas*, vamos bombear comburentes para inflamar a serpente de fogo, aplicaremos *bandhas* para empurrá-la para cima, *chaitānya* para gerar o arquétipo mental do resultado desejado, e outras técnicas. E muita, muita disciplina, obediência e fidelidade. Kundaliní é feminino.

Acontece que essa informação é crucial quando deixamos de ser meros teóricos e tornamo-nos *yôgins* (praticantes de *Yôga*). O gênero feminino indica polaridade negativa. O gênero masculino indica polaridade positiva. Se fosse “o kundalíní”, no masculino, teria polaridade positiva, o que exigiria procedimentos opostos para despertar essa energia. Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. Nós do *Swāsthya Yôga*, por sermos de linhagem *Tantra-Sāmkhya*[], sabemos que a kundaliní é uma energia física e não espiritual como declaram os professores de linha espiritualista. Sendo energia física, ela está sujeita às leis da Física. Na Física, os polos iguais se repelem. Logo, para fazê-la ascender devemos, entre outras técnicas, pressioná-la com uma parte do corpo que tenha polaridade igual. Um dos *chakras* principais possui os *siddhis*, poderes paranormais. Se o ensinante leigo a chama de “o kundalíní”, no masculino, mesmo que conheça o mecanismo de acionamento, mesmo que saiba que se trata de uma energia sujeita às leis da Física, ainda assim errará, pois colocará o polo equivocado em contato com o períneo e, ao invés de gerar força de repulsão, criará atração, trazendo a kundaliní para baixo.

A dualidade é característica dessa ilusão. Se o homem tomasse conhecimento do bem e do mal, instalar-se-ia em seu coração a maldade. Quando as pessoas estão imersas nos conceitos de bem e mal, passam a fazer o mal mesmo quando usam o bem como pretexto. É da natureza humana. Não há dúvida de que trata-se de uma clara referência à superação da dualidade e, conseqüentemente, de *Mayā*, a ilusão. *Mayā* manifesta-se através da dualidade como o bem e o mal. Em *samādhi*, transcendemos a noção do bem e do mal. Noutras palavras, conquistamos a candura angelical e estamos livres de todo o pecado. Assim, se conseguirmos atenuar ou eliminar os conceitos de bem e de mal em nossa consciência, estaremos incrementando a predisposição ao estado de *samādhi*, a megalucidez que conduz ao autoconhecimento.

Outra analogia: kundaliní é considerada a Mãe Divina no Hinduísmo. *Shivānanda* abre um dos seus livros com uma prece à Divina Mãe Kundaliní (aqui com maiúscula). No cristianismo, a Mãe Divina é a Nossa Senhora. Mais uma analogia: a Nossa Senhora da Conceição (em português mudou para Conceição) tem uma meia lua aos seus pés e, na mesma região, uma serpente enroscada. Coincidência? O fato é que todos temos o Santo Graal dentro de nós.

50 Um Enigma para Meditar

Agora que você dispõe de todos os elementos, quero lhe propor um enigma. O conceito da kundaliní foi passado de mãe para filhos durante séculos. Sendo patrimônio cultural do Tantra, que é uma filosofia matriarcal, esse conhecimento sempre foi coerentemente passado pelas mães. Os filhos de ambos os sexos receberam essa iniciação velada, mas só as meninas, quando se tornaram mães, o retransmitiram, não os meninos. Ninguém proibiu os homens de transmitir tal conhecimento, mas normalmente só as mulheres o fizeram. E, como *gupta vidyā*, ciência secreta que é, nem mesmo aquelas que o transmitem, nem mesmo aqueles que o recebem, sequer tomam conhecimento do significado sem ter as chaves iniciáticas.

Como se processou a perpetuação e transmissão do conceito de kundaliní pelas mulheres aos filhos entre os ocidentais? Teria sido pela amamentação? Teria sido pelas palmadas na região coccígea, que estimulariam a kundaliní pela percussão? Ou haveria alguma outra solução para o enigma?

Para facilitar (ou para dificultar) vou lhe fornecer alguns elementos que fazem parte da solução. São eles:

1. Mulher (lembra-se de que a kundaliní é feminina?)
2. Fruto proibido (lembra-se de que havia uma árvore com o fruto proibido e que se ele fosse provado a kundaliní não poderia ser despertada? Esse fruto proibido seria a maçã, segundo a tradição cristã?)
3. Kundaliní adormecida (lembra-se de que a energia ígnea está dormitando na base da coluna?)
4. Sete chakras
5. Polo oposto

Bem, a solução do enigma é um conto que foi transmitido de boca a ouvido durante séculos na Europa e, depois, na América. As mães contavam a estória aos filhos meninos e meninas, mas tradicionalmente só as meninas perpetuavam o conto, passando-o aos seus filhos. Os meninos, tornando-se adultos e tendo filhos, normalmente não retransmitiam o conhecimento, a não ser excepcionalmente.

Trata-se do conto da Branca de Neve, que era uma mulher, comeu a maçã (fruto proibido) envenenada e caiu em um profundo sono, profunda letargia. Foi velada por sete anõesinhos, os sete chakras. Finalmente, foi despertada pelo Príncipe, o polo oposto.

51 Corpos do Homem e Planos do Universo

Temos vários corpos, de diferentes naturezas, substâncias e níveis de sutileza. “Quando caímos no chão, levantamo-nos com o auxílio do chão.” Ou seja, quando encarnamos, conseguiremos levantar, subir, evoluir, com o auxílio do próprio chão, isto é, do corpo, da matéria. Tal conceito faz do Tantra a única filosofia que propõe a possibilidade de evolução interior a partir da sensorialidade.

51.1 Tipos de Corpos

- Corpo físico denso, formado de carne e ossos.
- Corpo físico energético que ocupa o mesmo lugar no espaço e tem a função de transmitir vitalidade ao corpo denso. Por isso, é também denominado corpo vital, corpo prânico[?], corpo etérico ou duplo[?] etérico. A nomenclatura varia conforme a escola filosófica. É deste corpo que se forma o ectoplasma, mencionado no espiritismo.
- Corpo emocional, também chamado de corpo astral ou corpo de desejos, destinado a atuar no plano emocional ou quarta dimensão. Como o seu nome sugere, é onde se processam as emoções.
- Corpo mental inferior (ou concreto)
- Corpo mental superior (ou abstrato)
- Veículo intuicional, ou *buddhi*. É nele que se processa a meditação (*dhyāna*, ou intuição linear), um fenômeno de consciência expandida ao nível da superconsciência[?].
- Mônada, unidade indivisível, cerne da individualidade.

Os corpos ocupam o mesmo lugar no espaço por estarem uns “dentro” dos outros e ocuparem o mesmo lugar no espaço, logo, têm o mesmo formato do corpo físico.

52 A Diferença entre Personalidade e Individualidade

Os corpos dividem-se em duas categorias:

- Os quatro primeiros são chamados quaternário inferior e constituem a personalidade;
- Os três últimos são chamados tríade superior e constituem a individualidade.

Viver no plano emocional, também denominado astral.

52.1 Os Sete Subplanos

Os subplanos mais baixos do plano físico são denominados sólido, líquido e gasoso. Se a matéria ficar mais sutil do que o estado gasoso, entra no patamar de energia. Há quatro subníveis de energia, somando, ao todo, sete subplanos do plano físico: sólido, líquido, gasoso e mais os quatro de energia. Da mesma forma, há sete subplanos no astral. O baixo astral ou astral inferior é o que o Cristianismo chama inferno. O alto astral ou astral superior é o que ele denomina céu. Os planos intermediários são chamados de purgatório.

53 O Inferno

A vibração:

1. De fora para dentro – Alimentação baseada em medo, dor e morte (as carnes de todos os tipos);

2. Fumo, álcool e drogas;
3. De dentro para fora – Os sentimentos pesados que aquela pessoa tenha gerado durante a vida e mesmo depois dela.

O dormir é uma espécie de morte temporária, um estado em que o corpo astral sai de dentro do corpo físico e experimenta o que chamamos de projeção. Todas as noites, todo o mundo deixa na cama o corpo físico denso juntamente com o energético[?], e sai no corpo emocional[?] para incursionar na quarta dimensão.

De fato, se vai para o astral superior, o tempo corre mais rápido e você passará ao plano mental logo que consumir o material do qual o corpo astral é formado, ou seja, os desejos. Consumindo-os como que digerindo-os, desde que não alimente mais desejos, passará ao plano seguinte.

54 A Reencarnação[?]

No plano mental, nossa permanência é pequena, até porque nossa espécie não está plenamente desenvolvida mentalmente. Além do mais, a personalidade só dispõe de quatro subplanos no plano mental. Os três subplanos seguintes pertencem à individualidade. Consumindo toda a matéria mental concreta de que é formado, esse veículo se dissolve. Com isso, acabou o quaternário inferior, acabou a personalidade. Restou a Tríade Superior, a individualidade. Essa, então, se ainda não evoluiu o suficiente para libertar-se da roda do *samsāra* (as reencarnações), precisará construir outra personalidade para prosseguir no seu processo de evolução. E chamamos *psiquismo* a fusão do emocional com o mental inferior. *Espírito* é a tríade superior.

55 Nomenclatura no Vêdānta

No Vêdānta, o corpo físico denso é conhecido como *anna māyā kōsha*. *Anna* quer dizer alimento. *Māyā* significa ilusão. *Prāṇā māyā kōsha* significa corpo ilusório feito de energia. *Kāma māyā kōsha* é o corpo ilusório feito de desejos. *Manomāyā* (contração idiomática de *manas* + *māyā*) *kōsha* é o corpo ilusório formado de mente. *Vijñāna māyā kōsha* é o corpo ilusório formado por profundo conhecimento. *Ānanda māyā kōsha* é o corpo ilusório feito de bem-aventurança, felicidade inefável. No plano físico, um corpo denso e um energético. No plano mental, um corpo mental concreto e um mental abstrato.

56 A Diferença entre Personalidade e Individualidade

Os corpos dividem-se em duas categorias:

- Os quatro primeiros são chamados quaternário inferior e constituem a personalidade;
- Os três últimos são chamados tríade superior e constituem a individualidade.

O quaternário inferior é constituído pelo corpo físico denso, físico energético, emocional e mental concreto. A tríade superior é formada pelo mental abstrato, intuicional e mônada.

57 A Relação Mestre/Discípulo

É uma relação pautada pela liberdade e pelo amor – mas, ao mesmo tempo, pela hierarquia, disciplina e extrema lealdade. O discípulo deve total respeito, obediência, amor e fé ao seu Preceptor. “Esta ciência absolutamente secreta só deve ser ensinada a um filho[?] ou a um discípulo totalmente devotado ao seu Mestre.”

O discípulo é aquele que aprende mais fora do que dentro da sala de classe, que aceita a interferência do Preceptor em sua vida privada.

57.1 Qual é a Diferença entre Instrutor, Professor e Mestre

- **Instrutor:** ministra sessões práticas de Yôga aos praticantes comuns.
- **Professor:** também ministra aulas teóricas e promove a preparação de futuros instrutores.
- **Mestre:** é quem interfere na maneira de ser. O professor prepara o discípulo para o Mestre.

57.2 Mestre Não é uma Pessoa Sem Defeitos

É uma pessoa que se esforça por superá-los.

“Nenhum *samādhi* é possível sem kundaliní[?]“

O Mestre verdadeiro tem autoridade para com seus discípulos, no entanto, reverencia com máxima humildade e carinho ao seu próprio Mestre. O Mestre verdadeiro, depois que está investido do título de instrutor ou ungido pelo *mahā kripā*, não troca de linha ou de Mestre. O Mestre verdadeiro sempre se coloca depois do seu próprio Mestre em hierarquia e mérito. O Mestre verdadeiro não questiona seu próprio Mestre, não o contesta, não emite comentários de desacordo nem de crítica a ele. O Mestre verdadeiro sempre encontra oportunidade para citar o nome e o mérito do seu próprio Mestre.

58 Outros Conceitos Relacionados

58.1 Kulárnava Tantra

O *Kulárnava Tantra* ensina: “O Guru deve desistir de tomar como discípulo o discípulo de outro, o que instiga aos demais, o que é dado a fazer o proibido e omitir o que se lhe recomenda, o que divulga segredos, o que está sempre empenhado em buscar falhas nos outros, o que é ingrato, traiçoeiro, desleal ao seu Mestre, o que está sempre querendo exigir, o que decepciona a todos, o que é orgulhoso, o que se crê o melhor de todos, o insincero, de raciocínio incorreto, que gosta de brigar, rebate aos demais sem razão, o indigno de confiança, que fala mal das pessoas por trás, o que fala como um brâmane conquanto não tenha esse conhecimento, plagiador, condenado por todos, aquele que é duro, traidor do seu Mestre, que se engana a si mesmo, que incita a coisas falsas, dado aos ciúmes, intoxicação (por drogas), egoísmo, de mente ciumenta, dura e colérica, instável, criador de confusão, sem paz nem conduta correta, que faz zombaria das palavras do seu Mestre, amaldiçoado por um Guru, esses são os que deve rejeitar.”

O *Kulárnava Tantra* também cita as qualidades: “O discípulo escolhido deve estar dotado de boas qualidades. Deve ser alguém digno de confiança, não intoxicado (por drogas), serviçal, não dado a atacar os outros, com aversão a ouvir louvores a si próprio, porém, genial perante as críticas, deve ser alguém que fale do Guru, sempre na proximidade do Guru, agradável ao Guru, constantemente ocupado em seu serviço, com mente, palavras e corpo; que cumpre as ordens do Guru; que difunde as glórias do Guru; conhecedor da autoridade da palavra do Guru; que segue as intenções do Guru; que atua como um servidor do Guru; sem orgulho de classe social, honra ou riqueza em presença do Guru; que não cobiça os bens do Guru.”

58.2 Guru e Karma

A lei do karma existe. A falta de lealdade para com seu Mestre custar-lhe-á um pesado tributo kármico, do qual não há como se furtar. A lealdade é a linha de força que traz até o instrutor a sabedoria e o poder dos yôgis ancestrais. Corte essa corrente e ficará só, vulnerável, obscuro, execrado e isolado de todos os Mestres do passado e do presente. Os Shástras profetizam: “Um Poder Superior pune de forma atroz aquele que nega ou atraiçoa seu Mestre. Muitas são as desventuras que se precipitarão sobre o que renegar seu Guru. Sua harmonia familiar desintegrar-se-á. Sua saúde tornar-se-á vulnerável e muitas enfermidades preencherão de dor e sofrimento os seus dias. Suas finanças deteriorar-se-ão e ele se recordará com nostalgia dos tempos em que mantinha lealdade com seu Mestre. Uma infelicidade profunda invadirá sua alma, e tão dolorida será que seguidamente o ex-discípulo cogitará em acabar com a própria vida. Lágrimas amargas verterá aquele que renegar seu Guru.”

“Você é leal”, sua resposta seria sim, sem titubear, definitivamente sim! Quase todos os ocidentais se consideram leais ao seu Mestre, mas na verdade, de acordo com os princípios orientais e milenares, seu conceito de lealdade deixa muito a desejar.

58.3 Fidelidade a um Só Mestre

Essa atitude de amor e plenitude manifesta-se no sentido de não querer aprender de mais ninguém, coisa alguma, uma vez que o discípulo encontra-se perfeitamente satisfeito com a quantidade e qualidade do ensinamento do seu Mestre. Não precisa e não aceita outros Mestres. Não nutre a menor curiosidade sobre o que outros poderiam ter a ensinar, como a esposa ou o marido fiel não alimentam a mínima curiosidade sobre as carícias com que possam lhe acenar os melhores conquistadores. É considerado como falta grave de disciplina, falta de ética e falta de educação visitar outros Mestres que pertençam a estirpes diferentes ou mesmo a escolas menos leais da sua própria estirpe. Visitar outro Mestre sem a indicação expressa do seu próprio, significa que você não está cem por cento com ele; que não está satisfeito com os ensinamentos e quer compará-los com os de outras escolas. Em alguns ashrams da Índia, um discípulo que visite outro Mestre sem autorização do seu, é sumariamente excluído e instado a seguir o outro que despertou o seu interesse!

58.4 Terceiro Aspecto – Defender seu Mestre

Na Índia, antes de ensinar verdadeiramente o Yôga a um candidato a discípulo, o Mestre submete-o a uma série de provas para testar a sinceridade, a vontade e principalmente a

lealdade do chêla. Mestre aceita-o como discípulo e começa a lhe passar ensinamentos da etapa que se segue ao Guru sêvá e que se denomina parampará.

58.5 Gurusêvins

Há no mundo um pequeno número de pessoas muito especiais que se realizam ajudando os outros e construindo coisas positivas. Essas pessoas são paladinos da dedicação. São seres de luz, cuja satisfação reside em espargir felicidade em torno de si e em deixar um rastro de boas obras por onde passam. Tais paladinos costumam estar sempre disponíveis e até mesmo oferecer-se para realizar, anonimamente, trabalhos humanitários de suma importância, sem esperar nenhuma recompensa nem remuneração. Sua gratificação é saber que o trabalho foi realizado satisfatoriamente.

58.6 Parampará

Compreende-se porque o Guru sêvá, ou serviço ao Mestre, é considerado uma das coisas mais importantes do discipulado. E também um dos meios autênticos e tradicionais para alcançar o conhecimento. Tal conhecimento é o parampará. Literalmente, esse termo significa um depois do outro. Mas o sentido é “transmissão oral”, ou seja, é a única forma pela qual o verdadeiro conhecimento pode ser passado de Mestre a discípulo, de boca a ouvido, através dos séculos e milênios. Logo em seguida, a leitura intensiva passa a ser desaconselhada, pois estimula uma classe de futilidade típica dos intoxicados de teoria, que agem como ébrios a repetir coisas das quais não têm suficiente vivência e, portanto, não sabem do que estão falando. Ele não está interessado em que a verdade seja verdadeira: ela precisa se encaixar na imagem que vinha sendo alimentada pela sua imaginação leiga e profana.

Contudo, estulto, o discípulo quase sempre espera que a verdade precise ser anunciada com trombetas. Por isso, deixa passar o tesouro que se encontra nas entrelinhas de cada coisa que o Mestre diz ou faz quando está gracejando, descansando, alimentando-se ou admoestando.

Uma das piores transgressões é corromper o parampará. Nosso Código de Ética declara: O yôgin não deve fazer uso da inverdade, seja ela na forma de mentira, seja na forma de equívoco ou distorção na interpretação de um fato, seja na de omissão perante uma dessas duas circunstâncias.

Um bom treinamento de parampará é contar com absoluta exatidão, palavra por palavra, algo que um colega tenha lhe contado sem modificar nem uma vírgula, nem um acento.

58.7 Kripá Guru

Kripá Guru é o toque do Mestre, que transmite força. Também pode ser traduzido como bênção, graça ou favor. Não confunda *kripá* com *kriyá*!

Terceira fase da iniciação, o *kripá Guru*, a graça do Mestre, isto é, seu toque, sua bênção, através da qual passará a força ao discípulo. Todavia, essas fases não são substituídas e sim acumuladas umas às outras e suas energias, somadas.

Há vários tipos de *kripá*:

- O *ādi kripá* é um toque simples, uma bênção que qualquer pessoa pode receber à guisa de transmissão de força, paz, saúde, bem-estar e desenvolvimento interior

(assemelha-se à antiga tradição, hoje em desuso, que consistia numa bênção do pai aos filhos quando estes saíam para trabalhar ou em viagem);

- O *mahā kripá* é uma transmissão forte, que transforma o discípulo em instrutor ou o instrutor em Mestre. Insufla o poder de preparar outros instrutores. Estabelece laços eternos de carinho e respeito entre o Mestre que concedeu e o discípulo que recebeu.

58.8 O Mahā Kripá

O *mahā kripá*, ou grande bênção, só é transmitida àqueles que têm a coragem de um leão para defender sua linhagem. A esses, confere poder e proteção. No entanto, nada no universo é gratuito. Aquele que solicitar o *mahā kripá* e se comportar como um covarde, colherá os efeitos opostos.

58.9 Transmissão do Mahā Kripá

Através dos séculos, há uma Força que vem sendo transmitida de Mestre a Discípulo, há mais de 5000 anos. Essa Força é a nossa herança. Por teres demonstrado dedicação, lealdade e disciplina, tornaste a ti próprio, digno de receber o *mahā kripá*. O *kripá* te tornará capaz de perpetuar a tradição milenar e, por tua vez, formar outros Instrutores de Swásthya Yôga, que levarão esta chama sagrada através dos tempos, às gerações futuras. Coloca as mãos em *prônām mudrá*, cerra os olhos, inspira profundamente. Concentra-te na Força que estás recebendo. Que as bênçãos de Shiva e a força cumulativa dos yôgis ancestrais recaiam sobre teu ser para proteger-te enquanto fores fiel à nossa linhagem e defenderes o teu Mestre com a coragem de um leão.

Levanta-te: estás Iniciado.

59 Karma

“O Universo é polarizado: se tem gente contra (-), é porque você é a favor (+).” De Rose

Se conhecermos os mecanismos que regem o dharma e o karma, teremos quase total domínio sobre a nossa vida e o nosso destino. Aliás, podemos definir karma como um destino maleável, que modificamos a cada minuto em virtude das nossas ações, palavras e pensamentos. Estamos o tempo todo a tecer nosso futuro imediato e distante. Manobrar a lei do karma a nosso favor para transformar a nossa vida para melhor.

59.1 Diferenças entre Karma e Dharma

“Por mais que se faça o bem sempre se desagrada alguém.” De Rose

Assim, dharma é uma lei humana e karma, uma lei universal. Dharma está sujeito ao tempo e ao espaço, enquanto karma está além do tempo e do espaço.

59.2 O Swadharma

Por exemplo, um jovem prestando o serviço militar e que queira obedecer à lei universal, o karma, ao invés de declarar que se nega a matar os inimigos e acabar preso, tachado de covarde ou traidor, poderá, mais inteligentemente, pedir transferência para o serviço de enfermaria. Em vez de se chocar de frente com as normas vigentes, terá dado a volta nelas, com um bom jogo de cintura.

Karma é apenas uma lei de causa e efeito, do gênero “cuspiu pra cima, vai receber uma cusparada no rosto”. A pura lei do karma é simplesmente mecânica e não espiritual. Nem sequer moral. Independe de fundamentação reencarnacionista ou até mesmo teísta. Refere-se a um mecanismo da própria natureza. Uma espécie de lei da gravidade muito distante do fatalismo que lhe atribuímos.

Tudo o que fazemos, falamos, sentimos ou pensamos gera karma. A questão é saber como ir substituindo um karma que produza resultados inconvenientes por outro que cause consequências desejáveis. O karma se divide em três tipos: passivo, potencial e manifestado. Temos absoluto domínio sobre os dois primeiros. Essa é uma boa notícia. Você nunca imaginou que teria controle total sobre dois terços do seu destino! Existe uma parábola que ilustra isso muito bem. O ser humano e o seu karma são como o arqueiro com suas flechas. Na primeira etapa, as flechas estão pousadas passivamente na aljava. Esse momento representa o karma passivo, com o qual você pode fazer o que bem entender. Na segunda etapa, o arqueiro saca uma das flechas, coloca-a no arco e tensiona-o. Ele pôs em estado de alerta uma energia potencial, mas ainda tem completo domínio, pois poderá conferir mais ou menos tensão ao arco, poderá atirar nesta ou naquela direção e, ainda, poderá desistir de lançar a flecha e guardá-la novamente no coldre. A terceira etapa é quando o arqueiro solta a flecha. A partir daí não dá para voltar atrás, não é possível sair correndo para alcançar a flecha e fazê-la parar. Nesse caso, não há como impedir que toda uma sucessão de consequências se desencadeie. Somente sobre esta última forma de karma você não terá domínio.

59.3 Karma Negativo e Karma Positivo

Não existe karma bom ou karma ruim, assim como não existe fogo bom ou fogo mau.

59.4 Karma Individual e Karma Coletivo

O karma individual é o denominador comum entre os diversos karmas coletivos que atuam sobre nós o tempo todo, desde antes de nascermos até depois de morrermos. Os karmas coletivos nos são impostos por herança, em função da família à qual pertencemos[?], do local em que nascemos, nossa nação, cidade, bairro, etnia, religião etc.

59.5 Como Eles Atuam Sobre Nós

Atuam através de uma energia bem mais palpável, denominada *egrégora*.

Considere, agora, que cada karma coletivo possui um campo gravitacional que nos atrai para dentro dele. Se quisermos alterar aleatoriamente o conteúdo de cada um desses oito universos, mas preservando suas naturezas, veremos que – salvo raríssimas exceções – eles continuam não entrando em choque uns com os outros. Acho que o estimado leitor compreendeu a dinâmica dos karmas coletivos, uns compatíveis, outros não, os quais em

seu conjunto forjam o karma individual que será melhor ou pior de acordo com a química daquele coquetel.

No caso do karma coletivo, a força que permite o bom funcionamento do mecanismo é um poder chamado *egrégora*.

59.6 Karma Coletivo e Egrégora

“Amigo de todo mundo não é amigo de ninguém.”

– Schopenhauer

Egrégora provém do grego *egrégoroi* e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. A *egrégora* se realimenta das mesmas emoções que a criaram. Como ser vivo, não quer morrer e cobra o alimento aos seus genitores, induzindo-os a produzir, repetidamente, as mesmas emoções. Assim, a *egrégora* gerada por sentimentos de revolta e ódio exige mais revolta e mais ódio. No caso das facções extremistas, por exemplo, são os intermináveis atentados. No das revoluções, frequentemente, os primeiros líderes revolucionários a alcançar o poder passam de heróis a traidores. Terminam os seus dias exatamente como aqueles que acabaram de destronar (segundo Richelieu, ser ou não ser um traidor, é uma questão de datas).

Já a *egrégora* criada com intenções sãs tende a induzir seus membros a continuar sendo saudáveis. A *egrégora* de felicidade procura “obrigar” seus amos a permanecer sendo felizes. Dessa forma, vale aqui a questão: quem domina a quem? Conhecendo as leis naturais, você canaliza forças tremendas, como o curso de um rio, e as utiliza em seu benefício.

A única maneira de vencer a influência da *egrégora* é não se opor frontalmente a ela. Para tanto, é preciso ter Iniciação, estudo e conhecimento suficiente sobre o fenômeno. Como sempre, as medidas preventivas são melhores do que as corretivas. Portanto, ao invés de querer mudar as características de uma determinada *egrégora*, o melhor é só gerar ou associar-se a *egrégoras* positivas.

Egrégora é produzida por grupos de pessoas, basta você se aproximar e frequentar as pessoas certas: gente feliz, descomplicada, saudável, de bom caráter, boa índole. Mas também com fibra, dinamismo e capacidade de realização; sem vícios nem mentiras, sem preguiça ou morbidez. O difícil é diagnosticar tais atributos antes de se relacionar com elas.

Se você ocupa uma posição de liderança na empresa, família, clube etc., terá uma arma poderosa para corrigir o curso de uma *egrégora*. Poderá afastar os indivíduos mais fracos, mais influenciáveis pelos condicionamentos impostos pela *egrégora* e que oponham mais resistência às mudanças eventualmente propostas. É uma solução drástica, sempre dolorosa, mas, às vezes, imprescindível.

Se, entretanto, você não ocupa posição de liderança, o mais aconselhável é seguir o ditado da sabedoria popular: *os incomodados que se mudem*. Ou seja, saia da *egrégora*, afastando-se do grupo e de cada indivíduo pertencente a ele. Isso poderá não ser muito fácil, mas é a melhor solução.

Incompatibilidade entre *egrégoras*.

“As mesclas minam a credibilidade; a especialização a enaltece.”

– DeRose

Isso tudo, sem mencionar o fato de que duas ou mais correntes de aperfeiçoamento pessoal, se atuarem simultaneamente sobre o mesmo indivíduo, podem romper seus chakras.

Egrégoras semelhantes são incompatíveis na razão direta da sua semelhança; as diferentes são compatíveis na razão direta da sua dessemelhança. Você imaginava o contrário, não é?

59.7 O Fator de Proteção da Egrégora

Se você está identificado e bem integrado em nossa *egrégora*, nos momentos de necessidade poderá recorrer ao auxílio do Anjo Gregário, fazendo uma meditação ou *mantra* do SwáSthya[?] Yôga, ou mesmo lendo algum livro nosso para fortalecer os laços e, em seguida, mentalizando o que você precisa. Outra forma eficiente de se manter dentro do círculo de proteção da nossa *egrégora* é preservar um contato constante com o maior número possível de companheiros da mesma sintonia.

59.8 Mudar o Karma é Fácil

Este autor mudou seu karma inúmeras vezes. A primeira vez que mudei meu karma foi aos 14 anos de idade. De forma incipiente, realizei aquela pesquisa das linhas A, B e C. Olhei para meu longo passado de infância, puberdade e adolescência recém-iniciada e não gostei do que vi. Se as coisas continuassem assim, eu seria um adulto infeliz e fracassado. Não esperei por mais nada. Naquele mesmo dia, escrevi uma longa lista de pequenas coisas que queria mudar na minha vida. Cada uma delas era insignificante, até mesmo ridícula. Mas no conjunto foram tantas pequenas mudanças, realizadas todas simultaneamente, que alteraram radicalmente minha vida, meu destino.

Descobri que era fácil. A partir dali, a cada cinco ou dez anos passei a mudar o karma só como treinamento, pois no futuro poderia necessitar dessa aptidão e precisava estar bem adestrado. Mais tarde, uma amiga minha, astróloga, declarou que a astrologia para mim não funcionava, pois eu trocava de karma como quem troca de camisa. É isso o que eu quero lhe ensinar.

Por uma única razão: medo. Medo de mudar. Medo do desconhecido. As pessoas não mudam de karma por medo. “Este casamento está uma droga, mas já estou habituado com ele. Seus defeitos eu já conheço; outro, seria o desconhecido.” “Esta cidade não dá futuro, mas sempre vivi aqui. Bem ou mal, consigo me virar. Noutra cidade, eu não sei como seria.”

A grande neurose do ser humano é o dilema que imobiliza e instala o pavor. O que fazer? Se correr, o bicho pega; se ficar, o bicho come... Sim, mas se enfrentar, o bicho foge! O que você precisa é tomar uma decisão.

Mudar karma é uma coisa que se faz já ou nunca. Não é coisa que deixe para a próxima segunda-feira ou para o próximo Ano Novo.

59.9 Conclusão

O que você precisa a partir de então é de estabilidade nessa decisão. Precisa ter persistência, disciplina e permanecer nesta reeducação comportamental. Quanta gente há que está numa boa casa, num bom trabalho, numa boa relação afetiva e resolve mudar só “para variar”? Há quem pare de praticar a cultura que propomos para fazer outra coisa, ou por ter-se mudado de residência e estar morando longe de uma boa escola, por motivos de família ou por falta de tempo.

Na verdade, nenhuma dessas desculpas justifica a interrupção, SwáSthya merece uma atenção especial. Merece que você invista nele. Merece prioridade. Aplicando prioridade

ao Yôga Antigo, você verá que há tempo, sim senhor, para ele em seu dia-a-dia. É só colocá-lo em primeiro lugar na sua agenda. Depois, preencha os demais compromissos no tempo que sobrar. E não o contrário.

60 Programação para o Sucesso

Fórmulas segundo as necessidades de cada momento e fui aperfeiçoando-as.

1. “Quero melhorar minha aparência pessoal”, conseqüentemente,
2. “Vou progredir gradualmente para melhorar minha aparência pessoal”, e, conclusão,
3. “Estou melhorando sempre mais a minha aparência pessoal”.

Essa, sim, é uma estratégia convincente. Transmite maturidade, veracidade, consistência. Proporciona tempo e condições para que a ordem seja obedecida. Estabelecer metas e prazos é bem eficaz.

Para mentalizar de manhã, ao levantar:

- “Recebo este novo dia em minha vida com a disposição de ser uma pessoa melhor e mais feliz.”
- “Quero me reeducar gradualmente para servir melhor as pessoas com quem me relacionar neste dia.”
- “Vou aprender mais coisas, realizar algo de bom, regozijar-me com as coisas belas e simples como uma brisa, um raio de sol, um pássaro, uma flor.”
- “Quero ser mais tolerante hoje do que ontem, e amanhã mais do que hoje.”
- “Desejo compartilhar as boas coisas, bons pensamentos.”

60.1 Se Receber uma Agressão

- “Sei que essa pessoa está com problemas. A vida não deve ter sido tão boa com ela quanto tem sido comigo. Sou grato por isso. Assim, encontro forças para superar este incidente e seguir em frente a fim de usufruir o que a vida me reserva de melhor.”

60.2 Quando Alguém Precisar de Auxílio

- “Sou mais feliz do que a maioria das pessoas. Quero fazer o máximo ao meu alcance para levar um pouco de felicidade a todos. Ainda que isso me custe algo, sinto-me recompensado por ter sido mensageiro da felicidade. Portanto, não espero nenhum reconhecimento nem gratidão.”

60.3 Se Algo Correr Mal

- “Podia ter sido pior. Estou feliz por ter sido só isto. Mesmo assim, quero que no futuro minhas atitudes reduzam as probabilidades de que circunstâncias assim voltem a acontecer.”

61 Não Seja um Descontente

Em todos os agrupamentos humanos, há uma força de coesão chamada *egrégora*. Pela lei de ação e reação, toda força tende a gerar uma força oponente. Por isso, nesses mesmos agrupamentos surgem constantemente pequenos desencontros. Estes passam a ganhar contornos dramáticos pela refração de uma óptica egocêntrica que só leva em conta a satisfação das expectativas de um indivíduo isolado que analisa os fatos de acordo com suas próprias conveniências.

“Se o chão tem espinhos, não queira cobrir o solo com couro. Cubra os seus pés com calçados e caminhe sobre os espinhos sem se incomodar com eles.”

Educar-se a si mesmo para adaptar-se.

62 A Síndrome da Felicidade

Desfrutava até de um certo estímulo ao vencer os obstáculos que eram impostos pelos concorrentes invejosos e agressivos. Por outro lado, nos períodos em que estava tudo bem, acomodava-me. Se esse período de bonança se prolongava, eu não me superava e sentia algo como uma melancolia.

A Síndrome da Felicidade é a descoberta de um fenômeno quase inverso ao que foi descrito e que os pesquisadores ainda não situaram a contento. Trata-se daquela circunstância mais ou menos duradoura na qual não há necessidade de lutar nem de fugir porque está tudo bem. Bem demais, por tempo demais.

A teoria baseia-se no fato de que o ser humano é um animal em transição evolutiva e que, nos seus milhões de anos de evolução, somente há uns míseros dez mil anos começou a construir aquilo que viria a ser a civilização. E só nos últimos séculos, sentiu o gosto amargo das restrições impostas como tributo dessa aventura.

62.1 Definição da Síndrome da Felicidade

A Síndrome da Felicidade é a descoberta de um fenômeno quase inverso ao que foi descrito e que os pesquisadores ainda não situaram a contento. Trata-se daquela circunstância mais ou menos duradoura na qual não há necessidade de lutar nem de fugir porque está tudo bem. Bem demais, por tempo demais.

Consequente euforia e auto-valorização por ter vencido na luta ou na fuga, tal dispositivo em algumas pessoas não é acionado com a frequência necessária. Como consequência o animal sente falta – afinal é um mecanismo que existe para ser usado, mas não o está sendo – e, então, ele cai em depressão.

Se quisermos considerar o lado fisiológico do fenômeno, podemos atribuir a depressão a um desequilíbrio das endorfinas, neurotransmissores e seus respectivos receptores, para ocorrer, é preciso que a pessoa seja feliz.

Resumindo, quando o ser humano está tendo que lutar por alguma coisa não há espaço em sua mente para se sentir infeliz. Mas se está tudo bem, bem demais, por tempo demais, o indivíduo começa a sentir infelicidade por falta do estímulo de perigo-luta-e-recompensa.

62.2 Solução Proposta

Assim, sempre que algum aluno ou aluna vinha chorar as mágoas, explicava-lhe nossa teoria da Síndrome da Felicidade e concluía dizendo:

“Se você se sente infeliz sem razão, ou o atribui a essas razões tão pequenas, talvez seja porque você é feliz demais e não está conseguindo metabolizar sua felicidade. Algo como indigestão por excesso de felicidade. Pense nisso e pare de reclamar da vida. Procure algum ideal, arte, filantropia e comece a ter que lutar por isso. Nunca mais precisará tomar Prozac.”

63 O Incenso

O incenso não é um artefato místico.

Olores doces eram ótimos para se usar nos mosteiros, pois reduzem o apetite e pre-dispõem ao jejum. Chegaram também à conclusão de que a inalação dos aromas ou dos vapores de certas ervas tinham influência positiva numa série de enfermidades.

A primeira é a de perfumar. A segunda, são os efeitos sobre as pessoas que o aspiram. A terceira, é a purificação de ambientes. No nosso caso, a principal finalidade de utilizar o incenso, além do prazer olfativo, é estimular os exercícios respiratórios.

A segunda finalidade é a que deu origem a uma divisão da medicina. Ela procura proporcionar efeitos medicinais. Não trabalhamos com terapia, logo, essa parte é absorvida sob o aspecto da profilaxia.

A terceira finalidade é a que estuda as consequências do uso de incenso sobre o meio ambiente, no que diz respeito a duas perspectivas. Uma é não poluí-lo, evitando a queima de substâncias prejudiciais à saúde de seres humanos, animais e vegetais, ou à camada de ozônio. A outra perspectiva dos efeitos sobre o meio ambiente é a que estuda os benefícios obtidos, tais como purificar o ar, reduzir a proliferação de fungos, repelir insetos e até mesmo melhorar a atmosfera psíquica.

O incenso verdadeiro, antigo e natural, era um produto medicinal, bom para a saúde, mas tão caro que nenhuma indústria podia utilizá-lo. Constituía um privilégio dos reis e altos sacerdotes das antigas civilizações.

A meditação, como canal de contato com o inconsciente coletivo, poderia me conduzir a essa solução. Nosso incenso *Kálí-Danda* ficava cada vez melhor e mais conhecido.

64 EVITE O RÓTULO DE VEGETARIANO

“Derramar o sangue dos animais ou infligir-lhes sofrimento para alimentar-se de suas carnes mortas constitui barbárie indigna de uma pessoa sensível.” –
Código de Ética do Yôga

65 Alguns Princípios da Boa Alimentação

1. Elimine a ingestão de qualquer tipo de carnes, inclusive carne de frango, carne de peixe, carne de crustáceo etc.
2. Exija sempre alimentos orgânicos, certificados.

3. Não misture sal com açúcar na mesma refeição.
4. De preferência, não use nem o sal nem o açúcar.
5. Procure reduzir esses dois impostores até não utilizá-los mais. A redução drástica do sal ajuda muito o aumento de flexibilidade nos *ásanas*. O sal também torna a pessoa menos sensível, cortando as percepções sutis.
6. Não misture frutas ácidas com frutas doces.
7. Não tome líquidos às refeições. Só meia hora antes ou meia hora depois. (Quando convidados a comer, os índios guaranis da Argentina, costumam responder: “Obrigado. Já bebi.”) Longe das refeições, beba muita água mineral.
8. Faça rodízio das marcas de água mineral.
9. Use água mineral até para chás e para cozinhar os alimentos.
10. Não jogue fora a água que sobrar do cozimento de legumes. Ela é rica em sais minerais e pode ser usada para cozinhar outra coisa como, por exemplo, o arroz. Além da vantagem nutricional, o outro prato fica mais saboroso.
11. Adote especiarias, pois além de realçar o sabor ajudam a digestão, auxiliam a processar gorduras, beneficiam o fígado, vesícula, intestinos, dão vitalidade, aumentam a energia sexual e tonificam todo o organismo. São elas: gengibre, cravo, canela, orégano, cominho, tomilho, açafrão, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjerição, salsa e cebolinha, alho ou cebola e mais umas quarenta variedades que se encontram com relativa facilidade nos supermercados. Em período de *bhútha shuddhi*, não use nenhum condimento.
12. Elimine as panelas de alumínio. Adote as de aço, vidro, ferro, ágata, barro, pedra etc. Evite as películas antiaderentes: há uma séria suspeita de que sejam cancerígenas.
13. Olhe e veja o alimento. Não o ingira lendo ou distraído com outra coisa. Você vai notar que o alimento passará a dar mais prazer e satisfará mais com menos quantidade.
14. A monodieta é considerada curativa e faz perder peso. Consiste em comer uma coisa só. Alimentos compostos, é claro, estão fora deste conceito. Pizza, por exemplo, não é uma coisa só, pois leva uma quantidade de ingredientes. Monodieta é alimentar-se durante um dia ou alguns dias só com mamão, só com banana, só com manga, só com batata, só com arroz etc. Não vale regar com azeite ou manteiga. Tampouco colocar pimenta e outros artifícios. É mono mesmo. Mas cuidado para não exagerar, pois é inquestionável que a monodieta deixa o corpo carente de nutrientes. É para fazer por um período curto e depois parar.

66 Sugestões de Pratos sem Carnes de Qualquer Espécie

Todas as sugestões que se seguem devem ser bem temperadas com as especiarias já citadas: orégano, cominho, coentro, noz-moscada, tomilho, gengibre, cardamomo, açafrão,

curry, páprica, louro, salsa, cravo, canela, manjeriço, manjerona, masala, kummel, sem mencionar a cebola e o alho. Usar azeite de oliva virgem ao invés de manteiga. Evitar sal, pimenta-do-reino e vinagre. Escolha uma marca honesta.

66.1 Sopas, Soufflés e Assados

- Sopas, soufflés e assados: de ervilhas, palmito, aspargos, legumes em geral, cebola, couve-flor, milho, champignon, queijo, beterraba com creme de leite, lentilha com batata cortada etc.

66.2 Legumes à Milanese, Empanados, Doré, Au Gratin

- Couve-flor, palmito, cenoura, enfim, todos os legumes (sempre orgânicos) separadamente ou em combinações tais como batata com cebola, aspargo com champignon e todas as possibilidades imagináveis.

66.3 Farofas

- Farofas: brasileira autêntica (cebola, azeitona, pimentão, tomate, salsa), ou de ovo com azeitonas, passas com ovos, só com cebola, só de cenoura ralada com salsinha, ou azeitonas com cebolas refogadas, ou ainda de banana etc.

66.4 Feijões

- Feijões (desde que cozidos sem carne-seca, torresmo/bacon, paio nem caldo de carne de galinha, de boi, de peixe ou de qualquer outro bicho morto): preto, manteiga, fradinho, azuki, lentilha e tantos outros.

66.5 Arroz

- Arroz (branco ou integral): com ervilhas, com cenoura, com palmito, com azeitonas, com passas, com queijo (sempre pouco).

66.6 Massas

- Massas: ao pesto, ao alho e óleo, ao suco de tomate, ao catupiry, ao tahine, ao creme de leite com cebolas refogadas, molho rosé com palmitos tenros, molho branco com champignons, ou com os molhos mais variados, ou com queijos diversos ao forno.

66.7 Bolinhos Fritos ou Assados

- Bolinhos fritos ou assados: de arroz, milho, couve-flor, aipim, petit-pois, cenoura, batata, e mais uma infinidade de legumes, cereais, raízes etc., sempre orgânicos. Mas evite frituras. Dê preferência aos assados.

66.8 Quibe sem Carne

- Quibe sem carne: de trigoilho com abóbora, com cenoura, com grão-de-bico, com espinafre, com ervilha e tudo que se queira experimentar. Podem também ser recheados com queijo, com cebola etc.

66.9 Empadas, Croquetes, Barquetes, Pastéis e Empadões

- Empadas, croquetes, barquetes, pastéis e empadões: de cebola, de cenoura, de palmito, de champignon, de aspargos, de legumes em geral, do que você tiver em casa!

66.10 Omeletes

- Omeletes: usamos pouco ovo, mas se não houver mais nada no hotel ou restaurante ou se o cozinheiro não tiver tempo, apelamos para uma omelete de cebola, palmito, queijo, azeitonas, legumes diversos, couve-flor, salsa com cebola, tomate com qualquer outra coisa, milho, fines herbes, espanhola sem carne (azeitona, pimentão, salsa, tomate e legumes) etc.

66.11 Pizzas

- Pizzas: o que você quiser colocar sobre a massa da pizza fica sempre muito bom. Vamos, dê asas à imaginação! A massa pode ser de batata.

66.12 Sanduíches

- Sanduíches: com pão de graham, pão integral de trigo, de centeio, de cevada, de milho, com um, dois ou três andares de pasta de ovo e azeitonas; alface e tomate; tomate e queijo; pasta de cebola com creme de leite; cenoura cozida com tahine; saladas diversas com maionese; algum legume batido no liquidificador com salsa, azeitona, cebola e creme de leite; e todas as experiências que você quiser fazer. Menos aquele famigerado sanduíche natural que de natural só tem o nome.

66.13 Saladas Diversas

- Saladas Diversas: bom, você já sabe que última coisa a oferecer a um vegetariano é salada, não sabe? Então, se fizer uma salada, esmere-se para arquitetar algo realmente saboroso, colorido, bonito, cheiroso e bem decorado. Jogar umas verduras em cima da travessa não é maneira de servir uma salada. E nada de temperá-la com limão e vinagre sem consultar os comensais.

<http://derose.co/alimentacao8a>

66.14 Bibliografia de Apoio a Este Capítulo

- *Método de Boa Alimentação* – DeRose, Selo Editorial Egrégora.
- *O Gourmet Vegetariano* – Rosângela de Castro, edição da autora.
- *La Dieta del Yôga* – Edgardo Caramella, Editorial Kier, de Argentina.

67 Não Existe Yôga sem um Bom Relacionamento Humano

“Não adianta praticar Yôga, meditação, mantras, se você não souber se relacionar bem com as outras pessoas”

Sem compreensão, não existe Yôga. Não adianta nada fazer lindos exercícios, meditar e portar o ÔM se você responde a uma cara feia com outra cara feia. Ou se você sente inveja de outro colega. Ou se você se ofende com alguém. É uma vergonha para todos nós quando chega ao nosso conhecimento que um yôgin se desentendeu com quem quer que seja, ou que se melindrou com outrem.

Há um método seguro para saber se a culpa é dos outros ou não. Se você se indis põe com, no máximo, uma pessoa a cada cinco anos, fique tranquilo. É bem possível que o mal-estar não tenha sido responsabilidade sua. Mas se você frequentemente precisa se defender com veemência de ações cometidas pelos seus alunos, colegas, amigos, funcionários, prestadores de serviços ou desconhecidos, então você precisa fazer terapia.

As pessoas, em qualquer profissão, tendem a tornar-se difíceis, grosseiras, autoritárias, sempre que progridem na vida ou sempre que são promovidas em seus cargos. No entanto, chegar no topo não é difícil: o difícil é ficar lá. Um verdadeiro líder não é autoritário nem antipático. Se o for, não ficará lá em cima por muito tempo.

68 Código de Ética do Yôga

68.1 Elaborado por DeRose, inspirado no Yôga Sûtra de Pátanjali

68.2 I. Ahimsá

A primeira norma ética milenar do Yôga é o ahimsá, a não-agressão.

Ouvir uma acusação ou difamação e não advogar em defesa do acusado indefeso por ausência constitui confissão de conivência.

Mais grave é a agressão por palavras.

Preceito moderador: A observância de ahimsá não deve induzir à passividade.

68.3 II. Satya

A segunda norma ética do Yôga é satya, a verdade.

O yôgin não deve fazer uso da inverdade, seja ela na forma de mentira, seja na forma de equívoco ou distorção na interpretação de um fato, seja na de omissão perante uma dessas duas circunstâncias.

Praticar ou transmitir uma versão inautêntica de Yôga constitui exercício da inverdade.

Exercer o ofício de instrutor de Yôga sem ter formação específica, sem habilitação mediante avaliação de autoridade competente ou sem a autorização do seu Mestre constitui ato ilegítimo.

Preceito moderador: A observância de satya não deve induzir à falta de tato ou de caridade, sob o pretexto de ter que dizer sempre a verdade. Há muitas formas de expressar a verdade.

68.4 III. Astêya

A terceira norma ética do Yôga é astêya, não roubar.

Preceito moderador: A observância de astêya não deve induzir à recusa da prosperidade quando ela representar melhor qualidade de vida, saúde e cultura para o indivíduo e sua família. Contudo, a opulência sem responsabilidade social é um roubo tácito.

68.5 IV. Brahmácharya

A quarta norma ética do Yôga é brahmácharya, a não-dissipação da sexualidade.

O yama brahmácharya não obriga o celibato nem a abstinência do sexo aos yôgins que seguirem a linha tântrica.

O yôgin ou yôginí que tiver conquistado progressos em sua qualidade de energia mediante as práticas e a observância destas normas deverá preservar sua evolução, evitando relações sexuais com pessoas que não se dediquem ao mesmo ideal de saúde e purificação.

Preceito moderador: A observância de brahmácharya não deve induzir ao moralismo, puritanismo, nem ao distanciamento ou à falta de afeto entre as pessoas, nem como pretexto para furtar-se ao contato íntimo com seu parceiro ou parceira conjugal.

68.6 V. Aparigraha

A quinta norma ética do Yôga é aparigraha, a não-possessividade.

O yôgin não deve ser apegado aos seus bens e, ainda menos, aos dos demais.

O verdadeiro desapego é aquele que renuncia à posse dos entes queridos, tais como familiares, amigos e, principalmente, cônjuges.

Os ciúmes e a inveja são manifestações censuráveis do desejo de posse de pessoas e de objetos ou realizações pertinentes a outros.

Preceito moderador: A observância de aparigraha não deve induzir à displicência para com as propriedades confiadas à nossa guarda, nem à falta de zelo para com as pessoas que queremos bem.

68.7 VI. Sauchan

A sexta norma ética do Yôga é sauchan, a limpeza.

O yôgin deve ser purificado tanto externa quanto internamente.

O banho diário, a higiene da boca e dos dentes, e outras formas comuns de limpeza não são suficientes. Corporalmente, é necessário proceder à purificação dos órgãos internos e das mucosas, mediante as técnicas do Yôga.

Ser limpo interiormente compreende não alimentar seu psiquismo com imagens, ideias, emoções ou pensamentos intoxicantes, tais como tristeza, impaciência, irritabilidade, ódio, ciúmes, inveja, cobiça, derrotismo e outros sentimentos inferiores.

Finalmente, esta norma atinge sua plenitude quando a limpeza do yôgin reflete-se no meio ambiente, cujas manifestações mais próximas são sua casa e seu local de trabalho.

Preceito moderador: A observância de sauchan não deve induzir à intolerância contra aqueles que não compreendem a higiene de forma tão abrangente.

68.8 VII. Santôsha

A sétima norma ética do Yôga é santôsha, o contentamento.

O yôgin deve cultivar a arte de extrair contentamento de todas as situações.

Discípulo é aquele que cultiva a arte de estar contente com o Mestre que escolheu.

Preceito moderador: A observância de santôsha não deve induzir à acomodação daqueles que usam o pretexto do contentamento para não se aperfeiçoar.

68.9 VIII. Tapas

A oitava norma ética do Yôga é tapas, auto-superação.

Constante esforço sobre si mesmo em todos os momentos.

Fazer-se melhor a cada dia e aplica-se a todas as circunstâncias.

Humildade e polidez constituem demonstração de tapas.

Conter o impulso de expressar comentários maldosos sobre terceiros também é compreendido como correta interpretação desta observância.

A austeridade de manter fidelidade e lealdade ao seu Mestre constitui a mais nobre expressão de tapas.

Preceito moderador: A observância de tapas não deve induzir ao fanatismo nem à repressão e, muito menos, a qualquer tipo de mortificação.

68.10 IX. Swádhyāya

A nona norma ética do Yôga é swádhyāya, o auto-estudo.

O autoconhecimento mediante a observação de si mesmo.

Obtido através da concentração e meditação. Será auxiliado pela leitura de obras indicadas e, na mesma proporção, obstado por livros não recomendados pelo orientador competente.

O convívio com o Mestre é o maior estímulo ao swádhyāya.

O auto-estudo deve ser praticado ainda mediante a sociabilidade, o alargamento do círculo de amizades e o aprofundamento do companheirismo.

Preceito moderador: A observância de swádhyāya não deve induzir à alienação do mundo exterior nem à adoção de atitudes que possam levar a comportamentos estranhos ou que denotem desajustes da personalidade.

68.11 X. Íshwara Pranidhāna

A décima norma ética do Yôga é íshwara pranidhāna, a auto-entrega.

Interiormente seguro e confiante em que a vida segue o seu curso, obedecendo a leis naturais e que todo esforço para a auto-superação deve ser conquistado sem ansiedade.

Quando a consciência está tranquila por ter tentado tudo e ainda assim não se haver conseguido o resultado ideal; quando a pessoa está literalmente impossibilitada de obter melhores consequências, esse é o momento de entregar o fruto das suas ações a uma vontade maior que a sua, cujos desígnios muitas vezes são incompreensíveis.

Preceito moderador: A observância de íshwara pranidhāna não deve induzir ao fatalismo nem à displicência.

69 Outros Livros do Mesmo Autor para Leituras Subsequentes

1. Método de Boa Alimentação
2. Método para um Bom Relacionamento Afetivo
3. Método de Boa Alimentação
4. Método de Boas Maneiras
5. Origens do Yôga
6. Chakras, kundaliní e poderes paranormais
7. Karma e dharma – transforme a sua vida
8. Meditação e autoconhecimento
9. Corpos do Homem e Planos do Universo
10. Yôga Sútra de Pátañjali
11. Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga
12. Pensamentos
13. Mensagens
14. ÔM, o mais poderoso dos mantras
15. Como perdi 10 Kg em dois meses
16. Zen noção
17. A palavra Yôgs tem acento
18. O Código de Ética do Yôga
19. A evolução para o Método DeRos

CATEGORIA	ÂSANAS QUE CONSTAM DA CATEGORIA
1. Vestígios de coreografias primitivas	<i>súrya namaskar</i>
2. Relaxamentos deitados	<i>shavásanas</i>
3. Posições sentadas para mantra e <i>dhyána</i>	<i>dhyánásanas</i> (padmásana, siddhásana etc.)
4. Movimentos para levantar-se	<i>úrdhwásanas</i>
5. Posições de equilíbrio sobre o(s) pé(s)	<i>vrikshásanas</i> e similares
6. Semi-relaxamentos em pé (1º grupo)	<i>ádyásanas</i> e similares
7. Flexões laterais em pé	<i>trikônásanas, chandrásanas, nitambásanas</i>
8. Retroflexões em pé (1º grupo)	<i>prishthásanas</i> e similares
9. Aberturas pélvicas em pé	<i>jánurásanas, sírángushthásanas</i> etc.
10. Movimentos para sentar-se	<i>trikôna-upavishtásana, trikôna-virásana</i>
11. Aberturas pélvicas no solo	<i>prasáranásanas</i> e <i>hanumanásanas</i>
12. Torções em pé	<i>púrnásanas</i>
13. Semi-relaxamentos em pé (2º grupo)	<i>hastinásanas</i>
14. Trações em pé	<i>talásanas</i>
15. Retroflexões em pé (2º grupo)	<i>chakrásanas</i> e similares
16. Anteflexões em pé	<i>pádahastásanas</i> e similares
17. Posições agachadas	<i>utkásanas</i>
18. Balanços sobre as costas	<i>lólásanas</i>
19. Movimentos de deitar e sentar com tração	<i>supta vajrá, úrdhwa mērudandásana</i>
20. Anteflexões sentadas (1º grupo)	<i>paschimôttánásanas</i> e similares
21. Aberturas pélvicas sentadas	<i>upavishta kônásanas, bhadrásanas</i>
22. Abdominais	<i>vajrôlyásanas</i> e similares
23. Anteflexões sentadas (2º grupo)	<i>jánusírshásanas</i> e similares
24. Flexionamento dos joelhos	<i>vamadēvásana, ardha kapôdásana</i>
25. Retroflexões sentadas	<i>kapôdásanas</i> e similares
26. Torções sentadas	<i>vakrásanas, matsyēndrásanas</i>
27. Flexionamento com uma perna na nuca	<i>sírapádásanas, upadhanásanas</i>
28. Musculares de elevação nos braços	<i>utthita padmásana, samakônásana</i> etc.
29. Alongamento para braços e ombros	<i>gômukhásanas</i>
30. Equilíbrio sobre os joelhos	<i>párvatásanas</i> e similares
31. Anteflexões sentadas (3º grupo)	<i>yôgásanas, kúrmásanas, hamsásanas</i>
32. Retroflexões deitadas	<i>bhujangásana, shalabhásana, dhanurásana</i>
33. Alongamento anterior das coxas	<i>bhêgásanas</i>
34. Musculares para braços e peitorais	<i>chatuspádásanas, báhupádásanas</i> etc.
35. Alongamento dos pés	<i>angushthásanas, banchêásanas</i> etc.
36. Faciais e laríngeos	<i>simhásanas</i>
37. Musculares diversos	<i>mayúrásanas, kakásanas</i>
38. Abdominais em decúbito dorsal	<i>mērudandásanas</i>
39. Flexionamentos coxo-femurais	<i>páda shírshásanas</i>
40. Retroflexões, ajoelhadas	<i>ushtrásanas, natashira vajrásanas</i>
41. Deitadas para trás, pernas flexionadas	<i>supta vajrásana, supta padmásana</i> etc.
42. Invertidas sobre os ombros	<i>viparīta karani, halásana, sarvángásana</i>
43. Compensações das invertidas acima	<i>ardha, vajra, sukha, padma matsyásana</i>
44. Preparação para invertidas sobre a cabeça	<i>ardha shírshásanas, grívásanas</i>
45. Invertidas sobre a cabeça	<i>shírshásanas, kapálásanas</i>
46. Descanso das invertidas sobre a cabeça	<i>dháranásanas</i>
47. Invertidas sobre os braços e/ou mãos	<i>vrishkásanas</i>