

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC
CENTRO DE DESPORTOS – CDS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

MAURICIO MALACARNE CALIL

**A DISCIPLINA PESSOAL NA PRÁTICA DE *ASANAS* SEGUNDO O
MÉTODO DESENVOLVIDO POR B. K. S. IYENGAR**

MONOGRAFIA

Florianópolis, SC., 19 de novembro de 2008

**DISCIPLINA PESSOAL NA PRÁTICA DE ASANAS SEGUNDO MÉTODO
DESENVOLVIDO POR B. K. S. IYENGAR**

por

MAURÍCIO MALACARNE CALIL

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física –
Hab. Licenciatura, do Centro de Desportos da UFSC,
como requisito para a obtenção do
título de Licenciado em Educação Física.

Florianópolis, 19/nov./2008

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – HAB. LICENCIATURA

A COMISSÃO, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

**DISCIPLINA PESSOAL NA PRÁTICA DE ASANAS SEGUNDO MÉTODO
DESENVOLVIDO POR B. K. S. IYENGAR**

ELABORADA POR

MAURÍCIO MALACARNE CALIL

COMO REQUISITO PARA A OBTENÇÃO DO TÍTULO DE LICENCIADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA: _____

Orientador: Prof. Ms. Carlos Luiz Cardoso

Membro Examinador: Profª. Ms. Cristiane Ker de Melo

Membro Examinador: Profª. Camila do Valle de Lucca

Florianópolis, SC., 19 de novembro de 2008

Resumo

Ao refletir sobre a temática de um estudo científico, é necessário rever as necessidades e relevâncias do mesmo. Por isso, trataremos de uma ciência sutil a qual será explanada de maneira limitada devido à profundidade a qual esta toma no vasto campo da vida. Assim, mesmo procurando manter um foco definido, existem interligações neste estudo as quais serão inevitavelmente abordadas. A pesquisa aqui explanada tem como características a qualidade de ser exploratória e descritiva, pois segundo **GIL (1996)**, se desenvolve acerca de fontes bibliográficas e de nossa parte, enfatizamos também pesquisas bibliográficas que caracterizam as descrições dos métodos de Yoga. O Yoga abrange uma teia de atitudes, as quais, de maneira lenta, o praticante poderá inserir em sua vida. O esforço correto se faz necessário para que a conquista seja verdadeira. No yoga, e em nosso caso, mais especificamente na prática de asanas, aquele que experimenta esta junção entre a arte, a ciência e a filosofia, poderá se conduzir ao esforço menos esforçoso, já ‘banhado’ pela liberdade. Daremos início explicitando resumidamente quem é B. K. S. Iyengar. A jornada iogue se dá neste ambiente terrestre. Para que não nos sintamos nus em contato com a verdade, nos preparamos durante muito tempo para distribuir a compaixão, a qual afastará toda a vergonha. Aos que procuram a verdade no sentido de crescimento e evolução, “...a prática dos yogasanas ajudará a entender e aprender a tocar este magnífico instrumento o qual foi dado a cada um de nós” (**IYENGAR, 2007, p. 48**).

1. Introdução

Ao refletir sobre a temática de um estudo científico, é necessário rever as necessidades e relevâncias do mesmo. Por isso, trataremos de uma ciência sutil a qual será explanada de maneira limitada devido à profundidade a qual esta toma no vasto campo da vida. Assim, mesmo procurando manter um foco definido, existem interligações neste estudo as quais serão inevitavelmente abordadas. Passaremos por alguns significados de suma importância os quais não aprofundaremos neste momento, porém tomaremos a devida precaução para que haja o entendimento básico necessário, já que a “trilha” desta temática será demarcada mediante a um objetivo mais restrito no qual manteremos um alinhamento de idéias.

O corpo é um presente, e mesmo os portadores de debilidades físicas podem agradecer por desenvolver através dele, algumas maneiras criativas de interagir com os ambientes. Somos influenciados para novas atitudes corpóreas todos os dias quando participamos do ambiente ao nosso redor. O corpo, sem dúvida é palpável e engrandecido pelos sentidos. Estes sentidos são muitas vezes externalizados devido a comportamentos meramente funcionalistas e superficiais. Este nível basal é sentido por seres humanos que trabalham para a sobrevivência do corpo físico, e constantemente se voltam a maneirismos introduzidos pelo mundo em sua mente e emoções. O modo de sentir a vida pode ser mecanizado quando constantemente nos vinculamos às supostas imposições de padrões sociais, deixando “dormente” a reflexão necessária para uma compreensão interna das situações do dia a dia. Para que um aprendizado corporal aconteça é preciso estimular novas atitudes fim de gerar sensações que levam a um mínimo de entendimento. Este pode mudar a cada prática para aquele indivíduo que permanecer atento ao novo, pois passando de uma situação corporal grosseira ou que parece ser repetitiva é possível entender uma mensagem mais fina. Reflita sobre um acidente o qual já aconteceu e veja quantos aprendizados foram tirados. Aprender não quer dizer negar algo ou se submeter a um dogma. A compreensão somente pode vir mediante a prática do aprendizado, seja por experiência própria, ou por desenvolver uma qualidade muito fina a qual é sentida pelo nosso interior. Caso contrário só precisaríamos estudar a filosofia da vida, e isso deve existir em algum livro por aí. Porém, ao realizar uma prática com perseverança e constância, observando de maneira lenta, minuciosa, e cultivando um grau de tranquilidade, podemos nos apropriar das sensações reais do organismo. E neste sentido constataremos o quanto a falta de investigação própria sobre o nosso organismo, seu funcionamento, sua estrutura e necessidades básicas, nos leva a atitudes as quais não condizem ao desenvolvimento interno voltado para a saúde. Isso acontece por inúmeros motivos e aqui citaremos alguns deles: a falta de entendimento das necessidades básicas para o funcionamento de todos os sistemas do organismo (digestivo, endócrino, respiratório, circulatório, excretor, linfático, muscular, nervoso, sensorial), bem como a interação desarmoniosa entre todos eles; a desconexão mental nas atividades do corpo; a respiração como algo superficial utilizada como um meio de sobrevivência; as identificações com emoções manifestadas, as quais repercutem num estado de descaso com a realidade de quem poderia observar o corpo físico como ele é e suas possíveis limitações. Temos constantemente medo do que pode nos acontecer porque já vimos muitas pessoas sofrendo, então logo afastamos a doença

ingerindo uma droga¹, ou nos escondendo do contato com o mundo de tal maneira que nos privamos de estar transitando pelos ambientes de maneira receptiva. Outros motivos podem ser citados para exemplificar o quanto o ser humano no palco do mundo moderno sofre por não conhecer sua natureza, e pela submissão a qual se dispõe mediante à manipulação destorcida do veículo chamado corpo físico.

O corpo humano, segundo os sábios antigos, é misterioso, pois possibilita levar a lugares nunca antes “navegados”. O trabalho corporal desencadeia uma série de reações dependendo do que está atrelado a este. Um comportamento mental e/ou emocional afeta diretamente na percepção do corpo, mudando as perspectivas em relação a necessidades básicas e imediatas para com este. Podemos indagar algumas perguntas as quais sugerem reflexão para com o corpo físico: sabemos quando vamos ficar doentes? Como proceder diante de uma situação que exige esforço intenso do corpo físico? O que está por trás deste corpo, simples desejos imediatos ou o “cultivo” de algo amplo, o qual leva o indivíduo a novos e aprofundados descobrimentos? Em que circunstância o corpo reflete os pensamentos e ações? Existe um procedimento para educar o corpo adequadamente? Essas perguntas e muitas outras passam despercebidas pela cabeça de algumas pessoas, e muitas dessas questões nem passam, por falta de percepção do significado que existe por trás de ter um corpo físico a seu dispor frente às possibilidades da vida.

É fato que o corpo físico é constituído de agrupamentos de células. Todas elas vibram, e através da intercomunicação entre as mesmas diferentes propagações são levadas ao sistema nervoso central. A própria ciência medicinal ocidental está estudando e por fim reconhecendo alguns componentes os quais agem nesta perspectiva. Componentes estes que já haviam sido descobertos e compreendidos pela medicina chinesa e ayurvédica entre outras, porém com uma abordagem diferente. No Yoga, tais constatações foram inteligentemente caracterizadas e explanas nas escrituras sagradas.

Tratar da disciplina no Yoga não somente soa, como realmente é uma responsabilidade enorme, principalmente quando é falado dos *asanas*², primeiro passo para a conquista da liberdade segundo as principais escolas de *Hatha Yoga* as quais se orientam permeando os oito

¹ Droga= designação comum a substância química aplicada em farmácia a qual é produzida e manipulada em laboratório;

² Asanas = posturas psicofísicas as quais levam a saúde holística e interação com o mundo de maneira harmoniosa;

ramos do sistema filosófico descrito por *Patãnjali*³ nos *Yoga Sutras*⁴. Para que possamos compreender a beleza de praticar *yamas* (comportamentos éticos) e *niyamas* (as disciplinas pessoais) é necessário ter um conhecimento mais apurado de como o corpo funciona, e qual a maneira de lidar com este em nossas vidas.

Para nosso estudo, nos referenciaremos ao principal documento dessa ciência, esta obra é chamada “Yoga Sutras de Patãnjali” traduzido e conectado à metodologia desenvolvida por B. K. S. Iyengar (1993). Esta coleção de aforismos⁵ está exposta em capítulos interligados. Foi escrito por volta de 2.000 anos atrás (a data é incerta) por um grande sábio e principal referência literária no Yoga desde aquela época se estendendo até os dias de hoje. O sábio e autor, Patãnjali, dividiu esta obra em 4 capítulos somando um total de 193 aforismos. Na obra, Patãnjali destacou o corpo físico como morada da Alma⁶. Assim como é importante manter uma casa limpa para que não aja desconforto na interação dos ambientes que compõe a casa, é necessário manter o corpo limpo e livre de uma série de fatores que podem culminar no sofrimento humano, e que portanto não permitem que a Alma emergja sob tais difíceis circunstâncias. Esta ciência pode ser ilustrada como oito ramos ou “raios” de uma roda ligados ao centro, a unidade ou fusão do ser superior que age dentro de nós com o ser universal, que age no universo. Dentre estes raios que levam a um centro, ou seja, ao ser superior, está o estudo dos *asanas*, uma das esferas como meio para a realização interna. Portanto, Patãnjali atribuiu aos *asanas* um papel fundamental na vida espiritual do praticante. É por meio da prática desta disciplina que o indivíduo perceberá oscilações de conduta. O *asana* quando devidamente proposto, é como um espelho e age no mental e emocional do indivíduo. Nosso corpo foi abençoado por ser considerado uma ferramenta multifuncional, e que pode levar ao desenvolvimento da inteligência superior.

É fato que o Yoga é relativamente novo no ocidente, porém não se pode negar que já toma uma dimensão considerável principalmente devido à velocidade de disseminação dos meios de comunicação através das quais as escolas tradicionais se difundem a nível mundial. É fato também, que os ocidentais se familiarizaram com o *Hatha* Yoga, ciência que lida com o corpo

³ Patãnjali = sábio versado em muitas artes, entre elas a medicina e a escrita;

⁴ Yoga Sutras = sistematização literária do Yoga descrito por Patãnjali;

⁵ Aforismos= sentença que em poucas palavras encerra um princípio moral. (Priberam, 2008);

⁶ Alma= a essência. [latim: *anima*, do grego: *anemos*= sopro, emanação, ar] - É o ser imaterial, distinto e individual, unido ao corpo que lhe serve de invólucro temporário, isto é, o Espírito em estado de encarnação. (Portal do espírito, 2008)

físico para mirar a Alma. Para nós se tornou um meio palpável de perceber o corpo interno a níveis mais detalhados e sutis. Dentre as diversas abordagens tradicionais do *Hatha Yoga*, focalizaremos no método Iyengar, desenvolvido por um indiano chamado B. K. S. Iyengar. Este mestre vem dedicando sua vida inteira à prática. Somam-se mais de 70 anos de investigação e devoção. Para ele a importância do *asana* se explana na seguinte frase dita por ele mesmo: “O corpo é meu templo e os *asanas* minhas preces”(apud BIONDILLO, 2006a, p.1).

Segundo Iyengar (2007), iniciou seu estudo com seu cunhado Sri Krishnamacharya, uma grande referência do Yoga moderno. Foi a partir dele que métodos como o Iyengar Yoga e Ashtanga Vinyasa do mestre Pattabhi Jois surgiram para trazer a qualidade nas posturas que exigem atenção e lapidação. O *asana* é materializado no corpo mediante a qualidade finas, das quais o praticante desenvolve com persistência e através de conduta certa e bem direcionada. Para que esta prática se torne concreta e tome uma significância, ou seja, para que exista conteúdo acessado com prudência, o *sadhaka* (praticante) se permite naturalmente entrar num nível disciplinar introdutório e que aos poucos é cedido para outros mais exigentes os quais por consequência leva a percepções mais elucidativas.

Este estudo sobre a disciplina pessoal voltada para a prática de *asanas* é profundamente relevante e internamente incentivado porque de fato envolve o corpo físico, um veículo importante na comunicação e relacionamento do indivíduo consigo mesmo e com o mundo (fazer referência com educação física), além de possibilitar a criação de parâmetros para uma condução adequada para com o mesmo. Aqui é solicitado tratar da mente e das emoções articulados e harmonicamente comunicativos. Esta qualidade de alinhar corpo, mente e emoções somente é conquistada quando não há interferências de conceitos pré-adquiridos num dado momento reflexivo. É também acessada quando não nos atrelamos a experiências negativas as quais geraram processos de sofrimento ou desgastes psicológicos responsáveis do desarranjo do emocional. Na maioria das atividades envolvendo uma suposta educação do corpo físico, a mente e as emoções são pouco aprofundadas, ou seja, trabalhamos para o corpo e pelo corpo quase que com exclusividade. Este, quando treinado sem um acompanhamento de ações reflexivas possibilitadas pela calma mental, e quando vulnerável a inseguranças das emoções através das mais variadas experiências da vida, perde a função de coordenação. Isto acontece porque o indivíduo acredita ser o corpo em sua manifestação presente. Levando esta crença a um extremo, perceberá o tanto limitado ele é e o quanto poderá falhar. Ficará frustrado pois ao

machucar o corpo é como se a máquina que rege a vida simplesmente parasse, emperrasse, ou estivesse em discordância com o meio externo, como a engrenagem de um relógio que gasta uma pilha por semana. Neste caso é óbvio que algum local desta engrenagem está roubando espantosamente a energia da pilha e nada ou pouco poderá fazer para algum fim. Por isso é preciso perceber, tirar algumas constatações e aos poucos fazer ajustes, realizar comandos, enfim, se direcionar de maneira cautelosa. As escrituras sagradas, em contrapartida ao exemplo do relógio, definem o corpo como um templo ou morada da alma, ou seja, sem o corpo a alma continua a existir, mas em outra qualidade. No exemplo, o relógio não é mais o relógio, mas a força interna e externa que atua para que ele funcione continua existindo. Por isso quando começa a prática de *Hatha Yoga* uma das primeiras grandes conclusões do praticante sério é que não somos o corpo mas sim temos um corpo e este precisa de zelo pois tem um grande valor na vida terrena.

O praticante de atividades corporais é muito influenciado pela sugestão dada pela sociedade na qual segue o modelo capitalista. A caracterização do individualismo é fortemente recompensada e preenchida por um modelo de corpo perpetuado pelos mais diversos meios de comunicação e, conseqüentemente identificado pelas pessoas que seguem estes meios. Para visualizar isso observemos o futebol no Brasil, o futebol americano nos EUA, o beisebol no Japão, as artes marciais nos países orientais. Seja através da televisão, seja através de outro meio comunicativo, tais expressões corpóreas, em grande parte dos lugares, são desenvolvidas mediante a um objetivo competitivo. Mesmo a cultura da dança em seus diversos aspectos, e a capoeira no Brasil, entra em confronto com os de outras localidades e também entre os próprios participantes destas vivências de um mesmo grupo. As modalidades esportivas e a manifestação cultural, quando levadas à prática, moldam um corpo repleto de valores competitivos, o qual está a mercê do rendimento taxado pelos conceitos mentais, e que carrega marcas de violência, tanto nas impressões residuais das movimentações acumulativas, quanto no que diz respeito as faculdades mentais e emocionais, tudo refletido pelo conjunto de ações divulgadas e emanadas pelo mundo através de experiência direta ou indireta. Ao fazemos uma retrospectiva carente de reflexão ponderada sobre as dificuldades que tivemos na vida desde a infância até hoje, logo descrevemos e nos convencemos que hoje temos uma posição diferente e que um passado já foi “superado”. Somos caracterizados pelo imediatismo de olhar para o futuro. Esquecemos que somos hoje fruto do que fomos ontem e das situações que atingiram os diversos campos da nossa

vida em circunstâncias do passado. A natureza humana, assim como a flora e a fauna, está em transformação, mas uma série de atitudes realizadas no passado, geram um resultado para os dias de hoje. Este resultado está inter-relacionado ao que acontecera anteriormente e assim por diante. As guerras de certa forma estão revestidas por essa lei, e acabam sendo inevitáveis devido a interesses tão distintos em se tratando de seres da mesma espécie que ansiam por algo. Não damos conta de que nossas decisões são tomadas partindo do que já passamos e, portanto, trazem consigo resíduos de hábitos, ações, intenções e de um histórico do passado. Este é um dos motivos pelo qual o ser humano do mundo moderno tem por característica a falta de maneira de agir, tanto em situações comuns quanto frente aos desafios, ao que remete outros indivíduos, e às difíceis circunstâncias. Além disso, prevê resultados como negativos ou positivos sem analisar no que é pautado a natureza de um resultado. Deseja desenfreadamente estar um passo à frente das questões da vida, e justifica para si mesmo e para os outros que isso se dá pela rápida dinâmica a qual a vida criou, solicitando, portanto, este tipo de comportamento. Tem por hábito a mudança constante e também a possibilidade de transitar em muitos lugares durante pouco tempo, e por causa disso não consegue estabelecer raízes num valor essencial para os diferentes ambientes de contexto social, cultural, esportivos, artístico, etc. O que seria o valor essencial? Basicamente é um olhar caracterizado de inocência, beleza e espontaneidade frente a uma tarefa qualquer. Tome por exemplo o trânsito de carros numa cidade qualquer. Existe o respeito com o pedestre? E entre os diferentes tipos de veículos, motos, caminhões e ônibus? E quanto ao meio ambiente? E para com os pensamentos e ações sobre a conduta que alguém adotou quando estava atrasado para chegar a algum lugar, ou seja, como procedeu no caminho para este lugar? O homem moderno é requisitado por si mesmo e pelo mundo constantemente do que diz respeito a desempenhar um papel e, em meio a tais circunstâncias não consegue se organizar a ponto de expandir a visão para o coletivo ou para o contexto ambiental ao seu redor. É extremamente individualista e portador de maus hábitos, tem dificuldades em saber o que é algo valioso pra uma vida próspera e feliz. Se esquece que a vida pessoal esta atrelada ao coletivo, e a prosperidade é fruto de uma boa conduta interna quando continuada. Agindo de maneira limitada e basicamente no campo desse tipo de atitude individual, tem dificuldades em admitir as fragilidades pessoais e que conseqüentemente acarretam em transformações espaço ambientais. Imaginemos como uma pessoa depressiva ou estressada pode influenciar o meio em que convive, a família, os amigos, os relacionamentos profissionais, etc. Divulgando por aí este estado interno

completamente mergulhado nas aflições emanadas pelas relações externas contribuirá, muitas vezes sem perceber, para que outras pessoas entrem numa mesma dinâmica de atuação no campo da vida. Somos da maneira que somos por puro hábito, seja este imposto, ou adquirido através de identificação própria. O fato é que de uma maneira ou de outra, estivemos abertos para esses costumes entrarem e moldarem o modo de vermos nosso corpo, as pessoas, a natureza, a vida, o planeta Terra, e por conseqüência, tudo que gera a interação entre esses organismos.

O ser humano na prática de Yoga

Segundo Yogananda (**apud Portal dos discípulos, 2008, p.1**), “... a repetição de um hábito cria uma configuração mental. Todas as ações são realizadas mentalmente e fisicamente”. Para entender o que isso significa primeiro tome uma postura com a coluna ereta e direcione a mente para desalojar maus hábitos e introduzir bons hábitos. Não tenha pressa. Pratique isto calmamente pela manhã. Formule uma frase meta de maneira simples, objetiva e ordenada, como por exemplo: “Reverencio o Sol que dá a possibilidade de iluminar a mente através do olhar sobre tudo e todas as coisas”. Repita toda manhã e lembre-se da mesma nos momentos de descontrole mental, e então recordará a natureza da força de vontade. O que os tibetanos chamam de *sö pa* num grau inicial, ou o pedido para o autocontrole e força moral. Esta qualidade, quando desenvolvida conferirá serenidade diante de adversidade. Para o Budismo tibetano, é uma aceitação voluntária da provação para atingir um objetivo espiritual mais alto (**DALAI LAMA, 2000**). Esta prática quando persistida possibilitará ao indivíduo notar que já é outra pessoa, alguém que aprecia comunicar-se com o interno. Observe que a frase formulada não é meramente imaginativa ou devaneada, mas corresponde à realidade, afinal, alguém duvida que o sol tenha esse poder? Não vemos o amanhecer escuro e neste sentido o aprendizado começa aqui. O sol clareia os sentidos para o mundo externo, e desta mesma maneira, através da mente humana, para o mundo interno. Agindo dessa maneira durante a prática num momento de calma estará estimulando uma nova conexão entre as células nervosas. Alguém que enxerga a realidade tal qual como ela é, ou então deseja se aproximar dela, estará em contato com suas faculdades interiores. A prática dos *asanas* age na mesma intenção, ou seja, aquietando os conflitos da mente, e presenteando um corpo físico pela limpeza, tudo a fim de trazer a reflexão e posteriormente agregar uma nova ação aguçada pela inteligência que emergirá.

O perfume de um quesito

A disciplina é realmente fascinante e questionadora. Ao pesquisar no dicionário (1981) sobre o significado e como estaria atrelado ao corpo numa prática milenar, logo nota-se a ponta do iceberg a qual representa a responsabilidade deste estudo o qual aqui é proposto. Disciplina tem muitos significados e pode ser interpretada de várias maneiras. Voltaremos estritamente para o contexto de assunto o qual nos interessa neste momento, para que a investigação fique esclarecida e delimitada. Disciplina significa ensino, instrução, educação; procedimento correto; relação de correspondência de quem é ensinado para com aquele que ensina (sendo este último de suma importância na relação entre professor e aluno no sentido de estar disposto a fazê-lo). Existem ainda outros significados, porém ao longo da teoria descrita e delineada pela metodologia escolhida, “viajaremos”⁷ pelo o conjunto de fatores atrelados à disciplina pessoal na prática de *asanas*, procurando ressaltar as maneiras de acessar o conhecimento através do veículo corporal com maturidade plausível para dada circunstância.

Muitas vezes a disciplina vem carregada de fardo, esforço excessivo, exaustivo, e escravismo nessa relação de dependência do corpo para com quem comanda (a mente), e também para um suposto professor responsável (aquele que influencia do ambiente externo diretamente e de maneira mais palpável) o aluno ou discípulo⁸. Neste sentido muitos estudiosos como Krishnamurti⁹ (1985), criticam a educação disciplinar do mundo moderno a qual se tornou um meio político e industrial que age no psicológico das pessoas. Isso acontece porque nos apegamos às disciplinas as quais nos foram impostas ao invés de observá-las e buscar compreendê-las constantemente já que estas agem nas entranhas da mente gerando comportamentos padronizados e resistidos por causa da maneira pela qual foram assimiladas. Na criança, por exemplo, esta vem muitas vezes acompanhada de punição e recompensa, o que de fato não traz a compreensão dos problemas da existência. Assim sendo, para o suposto educador de uma criança, é importante o olhar de observador, dando atenção para ajudá-la a perceber a realidade. Quando assimilamos uma reação imposta duramente, aquilo fará parte da gama de hábitos os quais recorreremos vez ou outra para consulta, e quando não concordamos com o que

⁷ “Viajaremos” = mapear trazendo as interligações necessárias para que a parte seja compreendida como essencial para o todo.

⁸ Discípulo= aluno dedicado e que segue os ensinamentos de um mestre;

⁹ Krishnamurti= Jiddu Krishnamurti é um pensador indiano que não tem ligações com organizações filosófico-religiosas. Autor de vários livros dentre eles “A educação e o significado da vida” e “Novos roteiros em educação”;

nos foi imposto e não temos ferramentas para agir em meio a tal discordância, a confusão estabelece um ambiente prejudicial para a saúde. Mesmo concordando ingenuamente, tal comportamento veio carregado de certo tipo tensão através do educador, pai ou responsável pela criança naquele dado momento, simplesmente porque quem educa normalmente não recorre à reflexão frente às relações que cria, alimenta o sentido de ser um cidadão do mundo externo onde todos e nenhum governa ao mesmo tempo, ou seja, não é senhor de seus atos. Imagine o que isso pode causar numa criança se ela experimentar¹⁰ algo desta natureza uma vez por dia durante toda a sua infância? É fato que não estamos exagerando, todos somos constantemente influenciados pela família e pelos diversos sistemas educacionais, e quando criança, o mundo esta completamente aberto, pois tudo deste planeta ainda é novo, e este indivíduo, através da sua atenção dedicada, assimila as sensações do mundo inocentemente, visto que ainda não desenvolveu a faculdade de discernir o suficiente para criar um “campo filtrador”¹¹. Na realidade, nem os adultos desenvolveram tal qualidade pois acreditam plenamente que seus padrões de comportamento são justos e cabíveis, aliás, justificam seus erros num suposto mundo injusto e desorganizado. É neste tipo de crença que pais ensinam filhos ou professores ensinam alunos a entrar num mundo em que o individualismo competitivo virá regra de sobrevivência. Uma disciplina deve entrar no indivíduo, pois o ser humano se esqueceu completamente porque está no planeta Terra e qual a sua interação com a natureza e seus elementos.

O papel do Hatha Yoga neste indivíduo

O *Hatha*¹² Yoga entra no dia a dia para criarmos espaço, corporalmente, na mente e no emocional para que haja tempo para perceber nossos costumes, atitudes e valores com relação à intimidade pessoal e em relação com o mundo ao redor de maneira imensurável. Por isso é um caminho que leva à auto realização partindo da percepção espontânea, para o vislumbre de uma realidade cada vez mais limpa e pura. Isso se deve porque as práticas convidam o praticante a acionar à perfuração das falsas impressões através do cultivo da inteligência. Cultivo porque

¹⁰ Experienciar = que parte de todas as maneiras para se manifestar, internalizadas anteriormente e acumuladas como aprendizado

¹¹ “campo filtrador”= - caracterizamos aqui pela arte de se comunicar com o interno, ou se abrir para a consciência emergir;

¹² Hatha= pelo prisma psicológico, “ha” significa sol, que é o sol do seu corpo, ou seja, sua alma; “tha” significa lua, isto é, sua consciência (IYENGAR, 2001a);

primeiro só olhamos este terreno, depois estudamos suas ações, suas influencias, sua interação com o meio. Parece difícil, pois ao falarmos em se disciplinar, então como disciplinar para a liberdade? Incrivelmente somos seres adaptáveis à grande maioria das condições externas que este mundo nos oferece. De início, a disciplina requer algumas atitudes “cabíveis” para o nível de disponibilidade atual para tais experiências. Segundo Vivekananda (**apud Vedanta, 2008, p.1**) “A mente é como um lago...” ondulado após atirmos pedras, não refletindo a imagem ao redor nas devidas proporções. As pedras são os pensamentos incessantes que persistem em vir. Parar de atirar as pedras no lago, significa acalmar a agitação mental para que a reflexão brote das margens deste lago e assim, nossa visão do mundo ao redor seja mais nítida. É neste momento de aquietação que conseguimos nos entregar ao presente e ver o resultado de uma ação propagada. Ver com inteligência é aceitar a situação ou condição sem se identificar com as impressões da mente. Aceitar significa notar claramente que é possível agir sobre ações equivocadas e se entregar para experimentar uma nova possibilidade de conduta. Quando a aceitação é mantida, o praticante ganha o troféu de uma certa “conquista”. Dessa maneira as conquistas se somam a novas aceitações e desafios. Iyengar (**2007**) costuma dizer para fazermos muitas pequenas coisas e que um dia esta soma será algo maior e acreditamos que transformado em algo. A disciplina, quando dotada de complacência, equilíbrio interno e condição externa favorecida, nos conduz do nevoeiro das inseguranças às portas das novas possibilidades. Não deve ser carregada de fardo, mas precisa de esforço e continuidade, mesmo diante das derrotas. Dentro da Bíblia, mais especificamente no livro de Provérbios (**apud Mensagem Evangélica, 2008, p.1**) está descrito “Porque sete vezes cairá o justo e se levantará; mas os perversos são derribados pela calamidade”. (Prov. 24:16). Tal afirmação a importância explicita a persistência, boa vontade e estímulo para conhecer este caminho. Nosso mental e emocional pregará inúmeras barreiras. Imagine esta situação como uma doença que muda de cara para não ser reconhecida e assim poder agir no organismo até que os anticorpos possam reconhecê-la em meio à multidão de pequenos microorganismos que estão dentro do nosso corpo. Da mesma maneira, a mente é mutável, e a cada momento se prende a algo novo, para se satisfazer e saciar a “fome” dos desejos. O papel do praticante é dar o alimento certo e no momento certo para que a mente consulte a consciência. Por isso Yoga é uma ciência que enfatiza a prática na calma. Praticar asanas em lugares nos quais estamos sujeitos a distrações acaba sendo um desperdício porque a prática em si exige um auto respeito e uma auto conduta. Desperdiçar a possibilidade de perceber

as fragilidades é como ver uma árvore e pensar: “Ah , sim, uma árvore”, ao invés de sentir a árvore como uma manifestação de força vital e totalmente harmonizada com o meio no qual nasceu, e mais, que expressa condições ambientais específicas para possivelmente florescer e gerar frutos. O Yoga permite olhar-se no espelho. Quando se cria espaço interno, a percepção se torna maior, e a calma possibilita admitir e reconhecer um erro. Isso é a brecha que todos almejamos para uma resposta mais justa e ponderada. A somatização de respostas é chamada de hábito. O hábito de praticar este olhar para dentro das emoções negativas, conceitos mentais pré-estabelecidos, alegrias e tristezas nos permitem “peneirar” ou “filtrar” o que queremos alimentar para nossa evolução enquanto seres terrestres. Este é um dos motivos pelo qual a prática é pessoal. Ninguém pode estipular o que você deve fazer. Assim como os acontecimentos para cada um são interpretados de uma maneira, nos dispomos a situações sob um ambiente interno e externo completamente diferente a cada instante. Isso nos leva a uma responsabilidade individual. Estar aberto para vivenciar com sede de se estudar, se referenciando a mestres renomados e que contribuíram e contribuem para a integração do indivíduo consigo e com o mundo de maneira harmoniosa é importante e vem como um presente, um guia, um manual não para que sigamos à risca, mas para aguçar a própria compreensão sobre aquilo através de experiência pessoal.

A limitação do estudo

Limita-se este estudo devido aos seguintes fatores:

a - do responsável desta monografia para a interpretação de algumas passagens porém que se fazem de suma importância manter no corpo do trabalho;

b - devido ao não aprofundamento sobre a possível conduta mediante condição de enfermidades ou situações especiais para uma prática de acordo com diagnóstico específico da pessoa, bem como as questões individuais a serem consideradas em cada caso pois isto implicaria um estudo muito mais aprofundado e extenso;

c - a delimitação de somente uma linhagem para praticar asanas;

d - a experiência limitada do responsável por este trabalho.

Por que a escolha do método Iyengar Yoga?

- B. K. S. Iyengar foi que primeiro trouxe o Hatha Yoga para o ocidente;
- Hoje, B. K. S. Iyengar é um mestre mundialmente reconhecido por seus mais de 70 anos de devoção ao Yoga;
- Por ter sido o método de maior familiarização experimentado pelo responsável deste trabalho aqui exposto;
- devido à linguagem ocidental e explanação criteriosamente compreensível a qual Iyengar tratou de nos presentear;
- pelos livros minuciosamente inspirados os quais tornam o entendimento da teoria uma chave preciosa no momento da prática;
- pela possibilidade a qual tive de estudar brevemente com professores experientes e discípulos diretamente em contato a mais de 10 anos com o mestre;
- Pela responsabilidade e criteriosidade que o método coloca no praticante, visto que o praticante ocidental muitas vezes se ilude com passagens interpretadas erroneamente das escrituras sagradas. Tais passagens podem acabar por configurar um padrão de comportamento equivocado pela ilusão de prática ou de resultados, na qual o praticante entra sem admitir ou futuramente reconhecer. Este ciclo é muitas vezes não condizente com a realidade da visão sobre si e de mundo a qual o *Hatha Yoga* propõe;

Objetivos gerais:

- relacionar a ciência do corpo aplicado à arte do viver;
- integrar os ensinamentos da tradição do Yoga ao ser humano moderno;
- ampliar o olhar para as relações entre indivíduo e o conhecimento da matéria¹³.

Objetivos específicos:

- contribuir para a reflexão dos propósitos das práticas corporais;
- construir novas relações micro e macrocósmicas através da ciência do Hatha Yoga;
- questionar a funcionalidade corporal atrelada à projeção da mente no âmbito da educação física;

¹³ Matéria= aquilo de que os corpos físicos são compostos (1981).

1.1 Metodologia de pesquisa

Caracterização do tipo de estudo

A pesquisa aqui explanada tem como características a qualidade de ser exploratória e descritiva, pois segundo **GIL (1996)**, se desenvolve acerca de fontes bibliográficas e de nossa parte, enfatizamos também pesquisas bibliográficas que caracterizam as descrições dos métodos de Yoga aqui destacados, bem como a referência (no caso do Iyengar Yoga), e ainda uma entrevista ‘aberta’ (ver anexo I), relevante para a interligação entre o conteúdo teórico e a prática, além de explorar exemplos para elucidar a compreensão dos leitores. Lembramos que as contribuições dadas estão pautadas também na experiência pessoal do responsável por este trabalho. O caráter é qualitativo, pois explanamos através de tópicos e exemplos elucidativos as distinções entre as partes envolvidas acerca do tema sob algumas perspectivas específicas. Ressaltamos a importância na escolha das fontes a nível referencial, para que mais próximo da veracidade estejamos, na linha de construção textual e justificativa.

2. Revisão de Literatura

A partir daqui procuraremos explanar da maneira mais clara possível alguns tópicos inseridos na disciplina ióguica para prática dos *asanas* e procuraremos ao máximo relacionar com o indivíduo consigo mesmo em sua prática pessoal bem como com sua interação com o mundo que o rodeia. Todos os tópicos estão interligados e servem como referência para a conduta descrita pelo método Iyengar, de conduzir o indivíduo à inteligência e por fim à sua essência. Dessa maneira, o yoga abrange uma teia de atitudes, as quais, de maneira lenta, o praticante poderá inserir em sua vida. O esforço correto se faz necessário para que a conquista seja verdadeira. No yoga, e em nosso caso, mais especificamente na prática de asanas, aquele que experimenta esta junção entre a arte, a ciência e a filosofia, poderá se conduzir ao esforço menos esforçoso, já ‘banhado’ pela liberdade. Daremos início explicitando resumidamente quem é B. K. S. Iyengar.

2.1. Quem é B. K. S. Iyengar e qual a sua visão?

Segundo é exposto em seu livro “A luz na vida” (2007), nasceu em 1918 Bellur Krishnamacharya Sundararaja Iyengar, em meio a uma condição ambiental epidêmica de gripe. Sua mãe lutou com a doença durante toda a gestação deste filho, assim sendo, Iyengar nasce muito debilitado e enfermo. Tal condição se estende pela infância na qual contraiu doenças como tifo, malária e tuberculose. Perto de seu nono aniversário seu pai entra em crise profunda, pois tinha apendicite, chama este filho a seu leito e conta que assim como seu pai morreria quando ele estava prestes a completar 9 anos, ele também morreria antes de Iyengar completar a mesma idade. Contou também que lutara muito durante sua juventude e que Iyengar também haveria de lutar, mas que no fim levaria uma vida feliz. Iyengar reconhece o cumprimento da profecia de seu pai. B. K. S. Iyengar era de uma família de brâmanes¹⁴, a casta¹⁵ sacerdotal da Índia, nascidos para uma vida de obrigações religiosas. Em 1934, Iyengar tinha por volta de 14 anos quando a pedido do cunhado foi passar uma temporada em Mysore com a irmã enquanto o cunhado estava viajando. Sua irmã era casada com Shriman T. Krishnamacharya, um respeitoso estudioso de filosofia e sânscrito. Krishnamacharya era respeitado e requisitado pelos marajás (reis indianos). Lecionava sânscrito e com o tempo montou uma escola de Yoga num palácio de Jaganmohan. Krishnamacharya viajava a pedido do rei para divulgar a mensagem do Yoga. Quando este retornara de suas viagens, Iyengar propõe retornar ao convívio da mãe e da outra irmã, mas seu cunhado propõe que ele fique e pratique yoga a fim de melhorar sua saúde. Iyengar aceita, e a partir de então é submetido a um rígido regime de exercícios para fortalecê-lo e prepará-lo para a vida adulta. Iyengar não sabia se seu cunhado fez tal proposta porque tinha em vista para Iyengar um desenvolvimento espiritual. Sentiu como a oportunidade de se doar ou se afastar deste novo caminho. E assim começa a jornada árdua, devido às circunstâncias de saúde a qual ele mesmo se encontrava, e também porque Krishnamacharya era um professor duro e exigente, Iyengar aponta que muitas vezes forçou seu corpo demasiadamente e se lesionou. Nesta época, tinha como uma das obrigações, fazer demonstrações de posturas contorcionistas para os marajás. Aos 18 anos foi enviado a Puna para difundir o ensino do yoga,

¹⁴ Brâmanes = membros da casta sacerdotal. Tem posição social privilegiada em relação as outras castas. Culturalmente, praticam o vegetarianismo. De acordo com a tradição o bramane ensina os “Vedas”, textos sagrados que formam a baseado extenso sistema de escrituras sagradas do hinduísmo (wikipédia, 2008b, p.1)

¹⁵ Casta= divisão da sociedade indiana a qual membros de uma família nascem e a partir de então estão determinados a certas regras de conduta social de acordo com a casta dos descendentes. Originariamente eram quatro: brâmanes (religiosos e nobres), os xátrias (guerreiros), os vaixas (camponeses e comerciantes), e os sudras (escravos). Hoje, o sistema de castas foi abolido, porém ainda ocorre na prática por pelo menos 80% da população do país (wikipédia, 2008c, p.1).

Se sentiu com uma imensa responsabilidade nas mãos, pois vinha de uma prática exclusiva de asanas, ainda não conhecia os *pranayamas*¹⁶. Pesquisou e comprovou através de sua própria experiência as descobertas de que a espiritualidade vinha a seu próprio encontro. Coloca sua disciplina, na época, através da seguinte fala: “Meu próprio corpo foi o laboratório no qual testemunhei as vantagens do yoga para a saúde; e logo percebi que a yoga poderia fazer para minha cabeça e meu coração o mesmo que fizera com meu corpo” (IYENGAR, 2007, p. 27).

Em sua obra “A luz da ioga” (1990) Iyengar diz que yoga é a atitude da alma, a qual nos permite sermos eqüânimes perante a vida.

Para o hinduísmo, *Paramatma* é o Deus que permeia tudo, é o grande organismo ou o universo. O ser humano (*jivatma*), portanto, é parte desse ambiente. O Yoga foi sistematizado com o objetivo de trazer a comunhão entre o indivíduo e o Universo. A caracterização disso seria *moksha*, a libertação.

A prática da yoga permite o ser humano enxergar realidades antes obscurecidas pelos “eus”. O “eu” da dor, o “eu” da angústia, o “eu” da depressão. Aspectos do mental, emocional e físico que se contradizem e que dominam o homem que não se atenta à lei de causa e efeito¹⁷. Está muito visível um distúrbio quando exageramos em algo, seja numa prática física, numa briga com alguém ou numa alimentação desregrada. Tudo que vem a desequilibrar a percepção do indivíduo serve como um bloqueio numa certa intensidade. Quando isso se sustenta, a qualidade de vida do indivíduo estará prejudicada. Neste sentido, Iyengar caracteriza o iogue como alguém moderado em tudo que ingere, e adiciona o tempero exclusivo da percepção do significado daquilo juntamente a um certo grau de discernimento mínimo necessário para que o “obstáculo” seja devidamente digerido. Essa digestão (que não é estomacal) acontece em vários níveis. Quanto menos resíduos sobram, melhor, no sentido de que o que foi usado foi transformado, e o que não serve foi devidamente eliminado. A mente, em suas categorias: *manas*, com o poder de atenção, seleção e rejeição; *buddhi*, o estado que determina a distinção

¹⁶ *Pranayamas*= ver capítulo 2.3

¹⁷ Lei de causa e efeito= esta lei explica que um comportamento do pensamento, da fala e da ação é revertida mais tarde numa consequência de volta para o autor de tal comportamento. O efeito acontece no mesmo nível da causa, porém não necessariamente numa mesma situação a qual surgiu a causa. Pode ser dividida em várias pequenas situações que somatizam o mesmo “peso” da causa, ou seja, o(s) efeito(s) tem, ou somatizam o mesmo peso porém pode ser convertido numa situação diferente.

entre as coisas; e *ego*, aquele que deseja e determina que sabe, são todos como portais de auto-observação. Partimos de características grosseiras para outras mais finas, para que a partir deste primeiro lapso reflexivo comecemos a desenvolver um diálogo (silencioso) com a consciência. Vez ou outra nos damos conta de como agimos erroneamente. Porém, a realidade é que estamos profundamente desatentos a tudo que nos rodeia: os cinco (5) sentidos, os órgãos da ação, as atitudes pessoais provindas de pensamentos, conceitos, tudo vulnerável a um certo humor flutuante. Basta refletirmos o quanto estamos frágeis para o que a sociedade nos impõe. Isso acontece porque estamos fracos de auto-conhecimento. Mal sabemos que possuímos ferramentas e tão pouco os que pouco sabem, se concedem a oportunidade de usá-las de maneira eficiente, promovendo o bem com características que não vinculam o indivíduo a novos enredos prejudiciais. Isto se dá pela falta de consistência no caminho da prática. A prática de yoga exige certo grau de conduta, por isso a importância dos asanas e dos pranayamas. Se o indivíduo se comporta mal nessas práticas, o resíduo será materializado em dores físicas que perturbam a saúde, tensionam o corpo e restringem as atividades cerebrais, resultando num mar de dúvidas convertidas em insatisfações e não na calma da persistência investigativa. É preciso saber que a conduta começa numa prática inteligente dos asanas e pranayamas, aliada a uma conduta não exibicionista dos yamas e niyamas. Caso contrário, estaremos suscetíveis ao que Patãjali (**apud IYENGAR, 1990**) chama de classes de *citta vritti*¹⁸.

2.3. O que se compreende no asana?

Neste mesmo livro (2001), Iyengar aprofunda sobre o *asana* dizendo que quando se começa a trabalhar na execução de *asanas*, começamos arranhando a superfície da postura. A ação conativa ou impulsiva é o aspecto ativo da mente naquela circunstância, e implica numa ação simplesmente física. Depois, vêm a ação cognitiva, quando a pele sente o que acontece na carne. Aqui entram os órgãos da percepção: nariz, língua, pele, ouvidos e olhos. O estágio de comunhão vem na seqüência. Acontece quando a mente observa o contato entre a cognição da pele e a ação conativa da carne, assim chegando à ação mental do *asana*. Aqui o intelecto é introduzido na conexão com as partes do corpo – fibras, tecidos e células, e poros mais superficiais da pele. A mente discrimina uma nova sensação e as ordena. Isto é traduzido como ação reflexiva. Finalmente, quando existe a sensação totalizada do que acontece, sem as flutuações do

¹⁸ Classes de *citta vritti*= ver capítulo 2.8

alongamento, a ação reflexiva reúne-se às anteriores para se tornar a conscientização plena. Segundo Iyengar: “Do âmago à pele e da pele ao âmago do ser” (IYENGAR, 2001, p.84).

O corpo compreende três dimensões composta por várias camadas. O corpo denso ou *sthula-sarira*, corresponde à camada física ou anatômica (*annamaya-kosa*). O corpo sutil ou *suksma-sarira* é composto pela camada fisiológica (*pranamaya-kosa*), e da camada mental (*manomaya-kosa*). O corpo mais interior é o causal ou *karana-sarira*. Essa é a camada espiritual (*anandamaya-kosa*). Quando existe a integração dessas camadas em cada célula, então é atingida a contemplação, o estado mais elevado no *asana*. Isso é descrito no terceiro sutra de Patãnjali, a integração do corpo (*sarira-samyama*), respiração (*prana-samyama*), sentidos (*indriya-samyama*), mente (*manah-samyama*), inteligência ou conhecimento (*buddhi-samyama* ou *jnana-samyama*) e do ‘Eu’ com a totalidade da existência (*atma-samyama*). É um processo a ser conquistado ao longo de uma vida de dedicação e entrega.

Na execução, o indivíduo não deve ajustar para que o *asana* se encaixe na estrutura corporal. Deve sim moldar o corpo para atingir os requisitos do *asana*, traduzidos corretamente nos planos físico, fisiológico, psicológico, intelectual e espiritual. Patãnjali (apud IYENGAR, 2001a) ressalta que quando um *asana* é realizado com beleza, não há dualidades entre corpo, mente e alma. Isso é conhecido como repouso na permanência e reflexão sobre a ação. Isso leva saúde às células, as quais têm memória e inteligência.

A abrangência do *asana*

Ao praticar *asanas* o *sadhaka* (praticante) precisa pedir justiça consigo mesmo, por isso, na dúvida, não adianta forçar se pode ou não ir além. Ir além pode significar que você já entrou num espaço que não lhe pertencia. Isso o levará, a princípio, a um campo frágil que é aquele da possibilidade de se lesionar fisicamente. Assim sendo, ser ponderável, flexível e admitir a situação de vulnerabilidade na qual a mente, o corpo e as emoções te deixam e estão neste dia ou neste agora, é um passo humilde. Note que admitir é muito diferente de se vitimizar. Constantemente nos confundimos mentalmente e vemos a atitude de não fazer ou não tomar uma atitude como humildade e respeito consigo mesmo. Yoga não quer dizer submissão, mas comunhão, portanto, esteja lapidando a atenção sensorial e chame as células a perceberem o que acontece num dado momento, e então conhecerá a atitude justa para aquele instante. Alie isso ao progresso que desabrochará ao longo do tempo e mediante a persistência durante as práticas de auto-observação. Tudo isso te leva a uma nova fundação, é a limpeza das sujeiras as quais o

ego¹⁹ traz e o indivíduo identificado, normalmente aceita por estar entregue à fraqueza e à indisposição. O processo deve ser sentido lentamente. Isso trará a abrangência e o tempo para entendimento e compreensão. Começamos a dissolver uma camada e adentrar numa outra, na condição para assimilarmos os *yamas e niyamas*²⁰ de maneira natural. Aquele que pratica com lucidez e seriedade é conduzido à verdade, ou, aquele que busca a verdade com inteligência é descontraidamente guiado para ela como a luz do sol entra numa fenda entre duas rochas, num certo horário de um dia durante o solstício da primavera. É uma ordem que se estabelece, e nós temos a obrigação de aceitá-la bem como todas as dificuldades do caminho árduo ao deparar-se com obstáculos multifacetários.

Os meios adequados são tão importantes quanto o objetivo em si, assim sendo, esteja atento à sua atitude interior ao usar as técnicas, perceba os seus desejos e aversões como se a prática fosse para você um espelho das suas atitudes na vida diária. Isto é uma linha fina e de suma importância para o avanço nas práticas. Vitórias e derrotas precisam ser “digeridas” quando se trata do fruto chamado aprendizado, pois a polpa deste fruto só pode ser extraída e saboreada a partir do relacionamento maduro que o praticante estabelece com a prática. Estar ciente de que tudo faz parte do conhecimento, do entendimento e da futura compreensão, é a chave para aceitar condições estipuladas pela disciplina em meio às práticas.

Foi perguntado (**ver questionário completo em anexo I**) a Lois Steinberg (professora e praticante do método Iyengar a mais de 30 anos) o seguinte:

Nós sabemos o quanto o praticante ocidental é identificado com o corpo físico. Então como podemos ver o corpo físico como um instrumento que nos leva à beleza e divindade?

Lois: “Um estudante iniciante e inexperiente, ao tomar sua primeira aula, sente o efeito da prática de yoga. Como um professor você pode ver nas faces deles depois que eles saem de *Savasana*. Eles estão tão quietos e calmos. Você pode ver que seus olhos ficaram suaves. Sim, acredito que um praticante ocidental começa por um caminho diferente. Praticantes orientais começam mais facilmente do caminho do bhakti yoga²¹, enquanto

¹⁹ Ego= ou *ahamkara*, é uma das três manifestações da mente segundo a tradição do yoga. É o senso do eu, da individualidade, nos trazendo a sensação de separação e de sofrimento pois se apodera das experiências vividas (Wikipedia, 2008a).

²⁰ Yamas e niyamas= ver capítulo 2.4

²¹ Bhakti yoga = é o caminho da dedicação amorosa à Pessoa Divina e da participação no amor a essa Pessoa (FEURSTEIN, 2005).

nós começamos do caminho karma²² ou jnana²³. De qualquer maneira todos os caminhos levam para a libertação”.

Patānjali (**apud BIONDILLO, 2006a**) nos alerta:

"O corpo do yogi deve se mover na mesma rapidez que sua alma."

2.4. Os oito ramos (segundo a sistematização de Patānjali) caracterizado por B. K. S. Iyengar em seu livro “A luz da ioga” (1990a).

Os oito ramos são *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*. Especificaremos cada um deles os quais fazem parte de uma “liga” ou vértices de uma “rede” a qual compõe o estudo individual direcionado para o crescimento pessoal.

1) *Yama*: para que possamos atuar no mundo precisamos desenvolver as disciplinas éticas. Caso contrário o caos em diversas ordens operará. Exemplificaremos os *yamas* para que a luz do comportamento ético seja reconhecida.

1a) *Ahimsa* - a fim de que o homem desenvolva a não violência, este precisará confiar numa providência que abarca tudo e todas as relações da vida. A violência nasce do mental, emocional e físico atrofiados e potencialmente negativizados pelos conceitos impressos na memória, aprendizado, treino, enfim, no que é constantemente acionado e creditado. O iogue deve acreditar na fragilidade e força humanas. Primeiramente para perdoar alguém, e depois, aprimorar suas atitudes pessoais mediante as circunstâncias que a vida impõe. Fazer uma prática de *asana* com um barulho ou alguém atrapalhando gera discordância e conflito sobre que atitude tomar em relação a isso. Ao recorrermos às nossas ações passadas, é provável, que apaguemos o fogo com água, gerando como produto a fumaça. Em meio a fumaça ou neblina negra é praticamente impossível perceber a situação tal como ela é. O homem de atenção precisa primeiramente parar de alimentar esse fogo que se torna desenfreado e dessa maneira perigoso. Controla os sentidos para tudo que vem de fora e que o leva a falsas impressões. Faz isso porque sabe que essa é a oportunidade de ativar sua faculdade de discriminar as situações. Agindo dessa maneira a prática será recolhida e avançada, dando a devida importância aos fatores externos como algo a ser incrementado na prática dos *asanas*. Lamentar nada adianta quando devemos

²² Karma yoga = yoga da ação. Denotará uma atitude interior perante a ação, atitude essa que é em si mesmo uma forma de ação (FEURSTEIN, 2005).

²³ Jnana yoga = Caminho para Realização de Si através do exercício da compreensão do conhecimento que leva à libertação (FEURSTEIN, 2005).

aceitar uma condição imposta num dado momento. O trabalho do iogue é saber reconhecer quando e como agir. Trabalhar pelo bem, fazendo sua parte para manter corpo e mente limpos, procurar enxergar a realidade das relações nas esferas da vida no intuito de se libertar da escravidão causada pela mente condicionada e pelas emoções descontroladas.

1b) *Satya* - na prática, a verdade é observada no pensamento, na palavra e na ação individuais. O praticante devidamente dotado de discernimento, que acredita na verdade do que realiza, gera como resultado a substância de contato divino. Exala esta substância pelos ambientes resguardando-se, ou seja, não se orgulhando ou se prendendo a tais atos.

1c) *Asteya* - é preciso saber o que carregar e verificar o que é necessário usar. Neste sentido, o iogue não rouba o que é do outro, tão pouco abusa do uso de algo. Respeitar os limites do corpo e tudo que age para que não o fadigue desnecessariamente é importante para o desenvolvimento global integrado do Ser.

1d) *Brahmacharya* - é o bom uso da bateria humana. Pela contenção da energia, o homem se mantém disposto e dessa maneira não se torna alguém com medo ou completamente vulnerável a um corpo cansado, ou uma mente mal habituada. *O bramachari* usa da força física para cumprir a obra divina, usa da força mental para difundir a cultura e da força intelectual para o crescimento da vida espiritual. *No Bhagavad Gita*²⁴ (apud IYENGAR, 1990), Krishna permanece exemplificando para Arjuna sobre as maneiras de usar desta bateria. Krishna deixa claro os meios pelo qual segundo o *Vedanta*²⁵, existem cinco causas que levam à concretização dos atos. São elas: o lugar (o corpo), os vários sentidos, as muitas espécies de esforço, e por fim a superalma. O *brahmachari* leva em conta estes cinco fatores e age na bondade, percebendo em meio a esses cinco fatores uma só natureza espiritual, indivisa em todas as entidades vivas, embora elas se apresentem sob inúmeras formas (referência ao capítulo 18, vs 13, 14 e 20 do “Bhagavad Gita”).

1e) *Aparigraha* - é tornar a vida simples, treinando a mente para que não haja perturbação em meio a perda de algo ou pela falta de alguma coisa. Por isso o *sadhaka* trabalha a prática de estar satisfeito.

²⁴ Bhagavad Gita (PRABHUPADA, 1998) = episódio do “Mahabharata” (épico em sânscrito que narra a história do mundo antigo). Especificamente o Bhagavad Gita é reconhecido universalmente como a jóia da sabedoria espiritual da Índia. É composto por 700 versos nos quais o Senhor Krishna (a suprema personalidade de Deus) da a seu íntimo discípulo Arjuna uma orientação definitiva para a ciência da auto-realização.

²⁵ Vedanta = é uma tradição espiritual explanada nas *Upanishads* (textos sagrados), que se dedica à auto-realização pela qual o indivíduo compreende à realidade última (Wikipédia, 2008f, p.1).

2) *Niyama*: são regras de conduta, que vagarosamente são desvendadas e incorporadas à prática dos *asanas*. Para isso é preciso reconhecer a natureza do corpo físico e suas possibilidades de aprofundamento. São eles:

2a) *Saucha* - a importância de limpar a mente começa no corpo. Ao realizar um *asana* difícil devido ao histórico corporal do indivíduo, este se depara com uma série de dificuldades as quais só podem ser superadas com o enfrentamento da dificuldade. O acúmulo de toxinas gera bloqueios. As insatisfações em relação ao corpo vêm da mente. Por isso limpar o corpo é eficaz desde que se trabalhado também a nível mental. Caso contrário, o praticante não estará acessível a processos de constatação, reflexão e progresso integrativo. A mente e corpo devem caminhar na mesma velocidade. Tem-se a maturidade a partir da percepção sobre a realização do *asana*. Para que uma região do corpo seja devidamente limpa e desbloqueada deve-se adotar a não violência, caso contrário a prática seria tóxica. O ego quer avançar a cabeça no joelho porque se torna imerso na impossibilidade de avançar de outra maneira. Tem por característica seu imediatismo empobrecido pelos sentidos externalizados. Porém, a mente reflexiva começa a ser difundida quando ocorre a visualização de crescimento justo para todas as direções em permanência. O resultado: um corpo mais aberto e a mente expansiva, ou seja, uma morada bem cuidada elevando à consciência, no instante em que se realiza a ação.

2b) *Santosha* - o contentamento. Deve-se ver o quanto estamos insatisfeitos com nosso corpo. Sempre buscando meios de combatê-la, o iogue trabalha a partir do que já conhece, mas buscando meios de explorar o ainda não tangível. Por isso deve-se trabalhar a tranquilidade a persistência e a internalização dos sentidos durante a realização do *asana*. Caso contrário o mergulho para camadas mais profundas será evitado por uma barreira colocada pelo desejo de realizar uma ação não cabível, por não estar ponderável a este momento e nesta dada situação.

2c) *Tapas* - é o esforço regular voltado para um objetivo definido. Os *tapas* se relacionam com o corpo, com a fala e com a mente. *Tapas* é enaltecido por todos os *yamas* e *niyamas*. Dessa maneira o praticante flui em direção a algo maior, imensurável e que o torna mais completo.

2d) *Svadhyaya* - estudo do eu. Cada ser humano vive dentro de um corpo. Se você não tem braços precisa aprender muito bem a lidar com as pernas e vice-versa. Por isso, a investigação deve ser sinônimo de seguir sempre em frente. O *sadhaka* (praticante) percebe que através da boa conduta consigo mesmo desenvolverá a fé da correta fala, pensamento e ação por

trás de suas constatações. Isto o levará a degraus mais altos, seja na interpretação de uma literatura ou numa prática dos asanas.

2e) *Isvara pranidhana* - é uma característica conseqüente da entrega completa à prática. O praticante que se vislumbra através de um *asana*, pode se entregar ao momento, ao agora, a tudo que permeia o conjunto das ações. É uma atitude complexa e para que ocorra, deve-se mover muitas barreiras prévias. Porém, uma vez acessado, carrega a fragância da suavidade em meio ao esforço. O pensamento se tornará parte desta substância perfumada desencadeada da prática bem conduzida.

3) *Asana* - a importância é explícita pela maneira na qual a mente se torna disciplinada. O iogue dá importância ao corpo, mas traz os componentes dos sentidos, da mente, do intelecto e da alma, caso contrário a postura é acrobática, sem sentido. A saúde toma sua amplitude imensurável quando é realizado o asana. Um *asana* é ilimitado, e, portanto, a saúde a ser conquistada é ilimitada. Não adianta achar que existe um patamar a ser conquistado. Iyengar afirma que o processo é sempre de aprendizado. Novas maneiras são inseridas quando a queima das impurezas acontece numa ação verdadeira. Por isso o trabalho é árduo. Todos os dias o homem é visto diante de situações as quais seu corpo reflete em tensão, enrijecimento, em situações de desarmonia com seus processos de reconhecimentos mentais. Dessa maneira o praticante deve estar lúcido destas interferências e realizar o *asana* vestindo a pureza da luz interna. Só esta poderá refletir internamente um corpo divinizado. Os *asanas* têm nomes que refletem a imensidão da criação. Reinos animal e vegetal estão aí inseridos, trazendo consigo suas qualidades enaltecidas pela mão de Deus.

4) *Pranayamas* - a respiração é o que inicialmente nos mantém em contato com o mundo externo. Aprendendo a utilizá-la, controlando e direcionando este alimento compreendendo seu processo bioquímico (e suas dependências) que acontece durante um ciclo que envolve inspiração, retenção e exalação do ar numa situação de interação com o mundo estará apto a refletir sobre sua vida. Para realizar os *pranayamas* deve ter uma boa noção prática dos *asanas*, de como trabalhará a energia de seu organismo inteiro, e como se integrará à energia universal. Isto vem de um processo já iniciado pelos *asanas*. Nestes, se aprende a observar as variações da respiração e inicialmente a manter a concentração para a calma. *Hatha yoga Pradipika*²⁶ (apud

²⁶ Hatha yoga Pradipika (Wikipédia, 2008e, p. 01) = “é uma obra da literatura indiana. Conhecida como "A luz e a força da ioga", este tratado do iogue Svatmarama (meio do século XIV) é um manual para a prática de *hatha yoga*”.

IYENGAR, 1990) adverte no capítulo II, versículo 16: “A vida do iogue não é medido pelo número de seus dias, mas pelo número de suas respirações”. Portanto este praticante segue os padrões rítmicos apropriados de respiração lenta e profunda. A concentração deve ser precisa e duradoura na prática dos *pranayamas*. É preciso estar afinado com a não-violência para saber até onde avançar. Um *pranayama* mal executado, fisiologicamente resulta em tonturas, enjôos e dores de cabeça. A arte de inspirar, reter e exalar depende diretamente de um conhecimento mais fino do organismo como um todo, e por isso Iyengar considera como um processo pós-iniciação e certo domínio dos *asanas*. A sobrecarga do sistema cardiorrespiratório é como fechar as portas para a alma que nele reside. Portanto, este desabrochar deve ser lentamente conduzido e não forçosamente estipulado.

5) *Pratihara* - o recolhimento e/ou controle dos sentidos. O homem de atenção sabe que dentro dele existe o lobo e o cordeiro, ou o caminho da ruína e o da salvação. A vida é interpretada no fio da navalha entre o caminho da consciência egóica desenfreada e o caminho da consciência que serve como ponte para a alma e leva a boas ações. O primeiro leva o indivíduo à ignorância, enquanto o segundo, à bondade. Esta distinção é acolhida e digerida pelos sentidos que podem ser externalizados ou internalizados. Quando externalizados, geram ansia, depressão, expectativa, exposição do corpo para doenças. Porém, quando internalizados, são digeridos e esmiuçados através do diálogo com a consciência, convertendo numa substância que alimenta a mente gerando outro aprendizado e abrindo as portas para o discernimento a níveis cada vez mais profundos. A consciência se manifesta de três maneiras, dependendo da designação. São elas: *Rajas*, *Tamas* e *Sattva*.

Sattva é a qualidade que leva à lucidez e à serenidade mental; *Rajas* torna a pessoa ativa e energética, tensa e volumosa; e *Tamas* compõe a inércia e a limitação.

Na qualidade “rajásica” muita energia é desperdiçada ou mal direcionada por falta de reflexão do movimento consciente.

Na qualidade “tamásica” a pessoa vive no escuro, lamentando suas limitações e portanto, esta pessoa vive “mergulhada” numa lama densa.

O iogue trabalha para transcender o guna²⁷ “rajásico” e “tamásico”, seguindo em direção ao “sáttvico”, um estado mais equilibrado. Bem mais tarde transcenderá qualquer guna, pois

²⁷ Guna = qualidade da natureza manifestada no corpo humano.

estará sentado no alento onde não importa se existem dor e mágoa, despertando para a interação plena Universal.

6) *Dharana* - concentrar-se numa tarefa. Baseado nos cinco diferentes estados mentais: *kshipta*, onde está a dispersão e desorganização; *vikshpta* caracterizada pela agitação e distração; *mudha* onde está a insensatez e entorpecimento; *ekagra*, quando a mente está bem atenta e as faculdades mentais concentram num objeto; *niruddha* onde existe o controle de manas²⁸ (mente), *buddhi*²⁹ (o intelecto) e *ahamkara* (o ego), e então, o *sadhaka* se ocupa em serviço devocional.

O praticante procura focar no Eu íntimo que converte sua forma em muitas. Trabalha para atingir a perfeição focando no símbolo AUM.

AUM tem diversos significados e levam o praticante ao estado de alinhamento com sua natureza. É a lembrança da presença. É um chamado para a potência do agora. Segundo Iyengar (1990), a letra “A” simboliza o estado consciente ou de vigília. Está ligado à fala, e à ausência de desejo e ao masculino. A letra “U”, o estado de sonho. Está ligado à mente, à ausência de medo e ao feminino. A letra “M” ao estado de sono sem sonhos. Está ligado ao sopro da vida, à profundidade, à ausência de cólera e ao neutro. O símbolo inteiro representa a transcendência de todos eles. Portanto, o mantra “Om” chama a atenção para percebermos estes estados através da consciência manifestada, e então praticarmos a não identificação com eles, ou seja, não nos alarmarmos com esta inconstância da natureza terrestre. O símbolo inteiro representa a criação que transcende o tempo. O mestre ressalta que o símbolo representa respectivamente o ensinamento da mãe, do pai e do *guru*³⁰, e também os três estágios da disciplina iogue: *asana*, *pranayama* e *pratihara*. As três letras levam à percepção de quem somos. Desta maneira, a simbologia vem para treinarmos cada vez mais o olhar interno e descobriremos a essência. A prática dos asanas auxilia para mantermos o foco da atenção no corpo físico, e a observação constante da mente. Observamos também os pensamentos ainda não exteriorizados na fala e a percebermos a possível consequência dos mesmos. Na imersão o praticante aprende a se largar dos pesos excessivos e transmite a devoção à prática através de um corpo vivo e acolhido pelo ambiente terrestre, e ao mesmo tempo vislumbrado pela possibilidade do conhecimento secreto e íntimo gerado pela energia da filosofia, da ciência e da arte absorvidos.

²⁸ Manas = no corpo inferior, é aquele que pensa com tendência de se aliar ao desejo.

²⁹ Buddhi = é o estado decisivo que determina a distinção entre as coisas.

³⁰ Guru = ver capítulo 2.13

7) *Dhyana* - é a imersão para o estado meditativo. O praticante trabalha para a aquietação do corpo na intenção de estabelecer a mesma frequência para a respiração, os sentidos, a mente, a razão e o ego. É somente nesta situação que o sadhaka pode repousar no alento interno sem se identificar. Ali não há vulnerabilidade desde que mantida a atenção para o crescimento da relação de comunhão com o mundo. Através da meditação, o homem cria uma sintonia fina, que é caracterizada pela afinação de seu instrumento. Para isso precisa trabalhar certo controle corporal e respiratório, locais nos quais a dualidade³¹ se manifesta diretamente.

8) *Samadhi* - é o ápice do homem desperto. Antes de mais nada, samadhi só pode ser expresso por um profundo silêncio, onde a separação não existe e a participação é contemplada.

2.5. O asana e os sete ramos do Yoga

Em “A luz na vida” (2007), Iyengar ressalta o quanto o asana conserva o vigor e a saúde do corpo, sem os quais as chances de progresso são poucas. Também mantém o corpo numa relação harmônica com a Natureza. Sabemos o quanto a mente influencia o corpo, então por que não desvendar e acessar os artifícios da mente trabalhando por meio do corpo? Nas práticas, usamos o asana para esculpir a mente. É preciso distinguir como nutrir os invólucros, ou *kosas* (ver detalhes na página seguinte), pois um se mostra mais sutil em relação ao outro. Lembrando que o *kosa* mais sutil precede o mais grosseiro, ou seja, quanto mais superficial, menos fina é a influência, portanto os *kosas* mais sutis sustentam as camadas exteriores. Por isso o espírito precede a matéria. Imagine que são níveis de inteligência a serem conquistados. Quanto mais profunda é a prática da pessoa, maior a possibilidade de acessar a sutileza ou, quem comanda os níveis mais superficiais. O *asana* é considerado, portanto, um nível inicial, porque é o mais paupável para nós, através do corpo. Na medida em que se conquista as posturas com maturidade, as práticas *dos yamas, niyamas, pranayamas e pratyahara* aos poucos ficarão mais

³¹ Dualidade = Na metafísica, chama-se de dualista ao sistema que explica o todo da realidade como composto de dois tipos de realidades distintas. A doutrina metafísica segundo a qual há duas substâncias, ou seja, dois tipos distintos e independentes de seres: material e espiritual. A substância material é definida como física e pode ser definida como a realidade do mundo empírico, que nós vemos, ouvimos, etc., e medida pelos nossos sentidos bem como por instrumentos como microscópios, telescópios, radar, etc. O mundo espiritual é descrito negativamente como não-físico, não-material, chamado psicológico, mental ou espiritual. Descartes chamou a mente de *res* (coisa) *cogitans* (pensante) e o corpo de *res extensa*, ou seja, que ocupa lugar no espaço (Wikipédia, 2008d, p. 1). No Yoga a dualidade é explicada pela separação entre indivíduo e Alma. O indivíduo pratica para transcender esta dualidade e buscar o estado de Yoga.

acessíveis, naturalmente para aquele que obtém a regularidade e dedicação em meio à ação correta. As percepções começam a aflorar porque adentramos num meio delicado e cauteloso. Para o disciplinado, a atenção deve ser plena, pois às vezes muitas constatações acontecem de modo a interferir na vida diária. O *asana* permite lidar com a mente de maneira eficaz e límpida, não há riscos para quem se propõe a integrar as ações de concentração, a qual é um fio de percepção contínuo. Este treino é adubo para a inteligência brotar e a consciência auto-reflexiva expandir. Praticar *asanas* é lidar com a mente diariamente através da atitude bela, portanto, é uma arte a qual leva muito tempo para ser aperfeiçoada.

Na realização do *asana*, quando a exploração da fundação e o ajustamento para todas as regiões são manejados, um fluxo de concentração circula o corpo. Perceba que aqui não é um movimento como a circulação sanguínea. Também está fora do tempo cronológico. É sentido mediante ao nível de aprofundamento da atenção de quem o executa. No efeito satisfatório, a consciência se difunde uniformemente para todos os pontos (regiões) do corpo. Os ossos, os músculos, as fibras e as juntas e ligamentos entrarão numa conexão inter-comunicativa mediante a um estado de atividade mental aquietada e direcionada. A vontade cria um mecanismo no qual mantém o indivíduo alerta e auto-corretivo. Numa conseqüência, a prática utilizando todos os elementos do nosso ser integrará a consciência aos sentidos, à mente, à memória, até à Alma.

Lois (**ver anexo I**) caracteriza a meditação no *asana*:

“Quando a mente se torna absorvida na postura, isto é meditação. Quando o esforço da prática se torna menos esforçoso, isto é meditação (yoga sutra II. 47). Não é meditação enquanto a mente está vagando pelo corpo como um cachorro perdido, indo de lugar para lugar sem uma direção. Ao menos a mente está presente no corpo, mas a mente deve ser afiada como uma agulha, e o *asana* deve ser trazido para àquela mente. Isto é meditação”.

Iyengar alerta:

“A meditação não elimina o estresse. Ela só é possível de ser experienciada, quando um estado de não estresse já foi atingido. Para isso o cérebro deve estar calmo e sereno. A eliminação do estresse acontece ao aprender a relaxar os nervos cerebrais. A meditação virá depois” (IYENGAR, 2007, p.43).

Através do *asana* o cérebro é tomado por um espaço sem compressões. A consciência se espalha e entra em cada localidade. O pensamento carregado e estressante é retirado, e o início de um foco pode ser possibilitado. O cérebro responde com receptividade e a concentração vem

naturalmente. Yoga ensina a manter os neurônios relaxados e bem comunicativos, portanto produz uma carga de discernimento conquistado pela condução inteligente da prática. Segundo Patãnjali (**apud IYENGAR, 2007**) nos ensina, o *asana* traz a força necessária para as dificuldades climáticas, ambientais e individuais da vida de cada um. O *asana* porta a firmeza para viver com equanimidade. Iyengar (**2007, p.45**) ressalta: “embora a rigor só possamos meditar num *asana*, é possível executar todos eles em estado de meditação.

Ao perguntar para Lois Steinberg (**ver anexo I**) sobre no que consistia a disciplina pessoal na prática de *asanas*, obtivemos a seguinte resposta:

“Mantendo a prática diária dos vários aspectos do yoga: *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi*. *Asana* não é a única prática a qual requer disciplina, mas é a mais visível com suas imagens representativas de poses. Tudo que constitui o yoga deve ser praticado no *asana* assim como na vida diária. A prática de *yama*, observações morais verdadeiras, não violência, não roubar, castidade e viver somente com o que você precisa, e os *niyamas*, restrições éticas de limpeza (em palavras, pensamentos e ações), contentamento, paixão (entusiasmo), auto-estudo, e devoção, trazem a estabilidade emocional. A prática de *asanas* mantém o indivíduo livre de doenças. *Pranayama*, o controle da respiração, equilibra e conserva sua energia e você se encaixa na concentração. *Pratyahara*, o recolhimento dos sentidos da consciência do “Eu”, traz a força de vontade. *Dharana*, concentração, *dhyana*, meditação e *samadhi*, absorção preparam e trazem o indivíduo para estados mais elevados da consciência.

Isto é yoga e yoga é liberdade. Para atingir a libertação é requerida disciplina do corpo, mente e espírito”.

Yoga, não somente *asana*, é um meio de vida. Você se torna mais a par da vida quando está completamente consciente e presente. Yoga faz você viver no momento, você foca se torna afinado, e um caráter discriminativo é desenvolvido. Você se torna uma pessoa melhor individualmente, com a família, com a comunidade e globalmente”.

2.6. O erro de compreensão na atitude de se disciplinar

O mestre critica quem acha que as posturas são meramente o que o yoga tem a oferecer, argumentando em suas próprias palavras:

... sua principal recompensa, suas principais bênçãos, sua principal beleza lhe escaparam. A Yoga libera o potencial criativo da vida e faz isso estabelecendo uma estrutura para a auto-realização, mostrando como podemos avançar nesta jornada (**IYENGAR, 2007, p.28**).

O yoga percorre um mapa envolvendo cinco corpos chamados *kosas*. São como camadas de uma cebola, cada vez mais profundas uma em relação à outra e ao mesmo tempo, todas integradas e intimamente relacionadas entre si. O primeiro chama-se *annamaya Kosa*, ou corpo anatômico o qual envolve pele, ossos, músculos e órgãos internos. O segundo é o corpo energético chamado *pranamaya kosa*. O corpo mental chama-se *manomaya kosa*, o corpo intelectual é denominado *vijnamaya kosa*, e o corpo extático ou espiritual chama-se *anandamaya kosa*. O conflito entre os corpos é sinônimo de alienação e fragmentação, e o contrário, quando estão devidamente alinhados, então existe a interação e a unidade. A demarcação destes invólucros é ilustrativa, pois somos únicos e integrais. É fato que para atingir esta interação, o externo deve se comunicar com o interno e vice-versa. O praticante de yoga deve ter como certo de que os corpos mental e intelectual (*manomaya e vijnamaya kosa*) devem estar funcionando bem para realizar um ajuste a nível físico e energético (*annamaya e pranamaya kosa*). Portanto, não existe separação do corpo físico e da alma. Tampouco devemos nos fixar ou negar este corpo físico. O corpo padecerá, mas enquanto tiver saúde guarda o tesouro mais profundo, o Eu imortal. Iyengar (2007) nos deixa claro que a exploração da alma ocorre dentro do corpo o qual habitamos, desde a pele até o centro desconhecido.

A nível prático, a caracterização do método Iyengar dado por Lois Steinberg (ver anexo I) é colocado nas seguintes palavras ditas por ela:

“O método Iyengar é focado em criar espaço para corpo e mente abrirem ainda mais, e neste espaço uma liberdade e suavidade aparece. Isto é Iyengar Yoga”.

Os iogues se fortalecem individualmente através das práticas pessoais, porém têm absoluta consciência e certeza de que as atitudes individuais interferem na harmonia do mundo, isto é, cultivar pensamentos e ações positivos e bem intencionados configuram num cenário leve e aberto para os afazeres da vida. Sabe que quanto mais puder trocar essas experiências de boas condutas com as pessoas, mais concentração de positividade estará a atmosfera ao seu redor. Neste sentido, a filosofia do yoga classifica as ações em quatro categorias: pretas, que só trazem más conseqüências; cinza, com efeitos mistos; brancas, que produzem bons resultados; e incolores em que as ações não acarretam reações. Estas últimas correspondem às ações dos iogues iluminados, os quais não mais estão presos à roda cármica da causalidade. Mesmo as ações brancas nos levam a um futuro de colheita de bons resultados.

De suma importância se aplica as palavras do mestre G. I. Gurdjieff em nossa jornada:

Gastamos sempre mais energia do que a necessária, utilizando músculos de que não precisamos, deixando os nossos pensamentos darem voltas e reagindo demais com nossos sentimentos. Relaxem os músculos; só utilizem os que são necessários, mantenham os seus pensamentos em reserva e só expressem os seus sentimentos quando quiserem. Não se deixem afetar pelas aparências; elas são por si inofensivas. Nós é que aceitamos ser feridos (GURDJIEFF, 2007, p. 118).

2.7. A ciência do *asana* (Este capítulo está inteiramente pautado no livro “A luz na vida”, especificamente referenciado no capítulo 2).

Estabilidade: o corpo físico

O corpo corresponde à terra na natureza, assim sendo, investigar o corpo é conhecer as qualidades da terra: solidez, forma, firmeza e força.

O objetivo do praticante expansivo é atingir o contato com a Alma. Quando nos libertamos das incapacidades físicas, das perturbações e instabilidades emocionais, e das distrações mentais, abrimos os portões da Alma ou da clareza absoluta.

A natureza da saúde

Iyengar coloca três efeitos do yoga na saúde: mantém saudáveis as pessoas já sadias, inibe o desenvolvimento de doenças e ajuda a combater as enfermidades. Mas a saúde não é só física. Passa pela estabilidade emocional e clareza intelectual, até atingir a sabedoria para unir-se à Alma. A saúde deve começar do corpo (“a criança do ser”). Esta deve ser conquistada com o suor que vem do esforço vital. É algo a ser construído. Criar experiências belas e que levam à liberdade e à transposição das dificuldades. O *asana*, primeira experiência consistente do ser humano comum que busca a liberdade na vida, traz consigo a busca externa, a interna e a mais profunda, que dá benevolência, por isso mostra o respeito e dedicação necessários ao praticante. Alguns efeitos como se sentir mais leve e ativo, são trazidos pela experiência não somente a nível anatômicos, mas também psicológicos e fisiológicos da prática. Explorar além das fronteiras (mentais e emocionais) pode significar chamar a pureza da luz interna. Através desta luz purificante e contínua, acionamos a sensibilidade. Mediante a percepção mais apurada, as ações serão mais precisas e perspicazes. Quando a harmonia começa a desabrochar ao longo das

práticas, isso se irradiará pelo mundo afora, ou seja, nos demais ambientes ao qual nos relacionamos. A auto- confiança pode ser desenvolvida pelas práticas de yoga e dessa maneira estaremos empenhados em desfrutar dessa arte que nos transforma em seres talentosos.

O corpo não pode ser negado e nem tratado com mimos, a conduta adequada é dotada de equilíbrio. Para manejar um instrumento é preciso saber usar as ferramentas que auxiliam nos ajustes a fim de que tudo esteja devidamente regulado. Da mesma maneira o corpo deve ser sentido como o coração de uma mãe, escutado com os ouvidos de um morcego e interpretado com maturidade de um sábio. Se abandonarmos o corpo, estaremos abrindo as portas deste para doenças, e então ele já não servirá de veículo para a jornada interior, será um fardo e motivo para lamentações incessantes. Nos Yoga sutras de Patãnjali, há somente quatro versos que tratam especificamente dos *asanas*. Segundo Iyengar em seu livro “A luz na vida” (2007, p.57) Patãnjali enaltece valorosamente os *asanas* qualificando-os como portal para a perfeição e beleza da forma, graça, resistência, solidez e a dureza e o brilho do diamante. A definição básica do *asana* “*Sthira sukham asanam*”. *Sthira* (firme, constante, duradouro), *sukham* (confortável), *asanam* é o plural de *asana* em sânscrito. Para “cortejar” o *asana*, é preciso alinhar e harmonizar todas as camadas do corpo e da mente. Tudo começa com a percepção.

Percepção: cada poro da pele deve ser um olho

Um passo inicial e de precaução das lesões na prática de asanas é casar a percepção do corpo com a quietude da mente. Quando as duas não estão numa mesma frequência de cooperação ocorre uma sensação de fragmentação. As pessoas do mundo moderno estão cada vez se distanciando mais das oportunidades de trazer a sensibilidade para notar o corpo bem como suas necessidades. Sem percepção não há como desenvolver a inteligência. Iyengar (2007, p.59) enfatiza que a “ação é movimento com inteligência”. Instigar a inteligência é começar a questionar sobre o que acontece durante a realização dos asanas. A inteligência é palpável para ser percebida quando iniciamos pelo corpo. Nesta proposta, desenvolve-se uma sensibilidade para cada poro da pele e estes olham cada vez mais para dentro. É como se cada célula deste local fosse iluminando mais ao redor, ou se preferir, como se uma célula acordasse a célula vizinha para entrar na mesma frequência e ritmo de trabalho. Contagiar as células dessa maneira implicará numa constatação mental do que foi realizado ali. É possível, portanto, conhecer e alinhar adequadamente os membros e equilibrar-se na correta ação. Lembramos que isso é um

processo de lapidação, ou seja, um asana não está simplesmente pronto num dia. É um mergulho cada vez mais profundo onde as sensações se tornam mais sutis e dotadas de calma e reflexão. Ao treinar-se nesta atitude, o equilíbrio de dentro para fora do corpo se torna espontâneo e o olhar mais sereno. A inteligência, no sentido aprofundado não permite que a mente se deteriore consumindo desenfreadamente a energia do indivíduo. Colabora para a melhoria, pois vê a situação com amplitude e discernimento.

Se deixarmos de sentir algo novo que age nos *asanas*, a prática se torna pesada e tediosa. Iyengar (2007, p.60) ressalta: “A percepção sensível do corpo e a inteligência do cérebro e do coração deve estar em harmonia”. Usar a inteligência é trazer a reflexão. No início estamos crus na prática, então a tentativa é plausível e a solução vem na base de tentativas e erros. O entendimento surge ali, mas para isso é necessário que o cérebro seja humilde e que o corpo admita. Os dois trabalham juntos e um ensina o outro. Isto é o ideal. Precisam ser amigáveis entre si, caso contrário, não existirá auto-conhecimento. Entrelaçar a inteligência interna (cerebral) e a percepção externa (pele), possibilita a unificação. Um não quer uma coisa enquanto o outro quer outra. Trabalham juntos por um propósito maior, simplesmente para entrar na compreensão de algo maior. Quando o indivíduo internaliza isso estará devoto das práticas e começará a vê-la como algo sagrado³². Cérebro e corpo na mesma velocidade é imprescindível. O cérebro não pode reduzir ao movimento do corpo que costuma estar em inércia e nem se deixar levar pela aceleração do físico agitado. As duas partes devem ceder e o equilíbrio disso é a correta ação. A ação ágil e reflexiva, inteligente internamente e expansiva partindo de um centro. O corpo e a mente saudáveis levam a uma melhor comunicação entre ambos. Treinar a reflexão depois da ação permite ver um pouco do que poderia ser o mais próximo deste equilíbrio entre as forças física e mental. Na interpretação é importante que deixemos os conceitos e impressões antigas de lado. Chame o que é novo, traga a observação para o agora, para o que existe hoje aqui. Seu corpo não é o mesmo que ontem e sua mente pode estar mais ou menos entregue à prática. O voto para ser constatador dessa luta constante é procedente quando visamos a justiça consigo mesmos. Esta sincronia é obtida pela prática regular, respeitosa e desafiadora. Isso significa que mesmo no turbilhão de problemas a serem resolvidos na vida diária, existe um espaço no dia para se observar e introduzir novas maneiras. Ser questionador é importante, mas

³² Sagrado = digno de veneração à divindade pela associação com Deus.

também ser silencioso é mostrar que não pode haver influências externas. Os conceitos caem em meio ao silêncio reflexivo. Quando entramos numa sala quieta, um cubo, onde ao redor só há espelhos dos mais variados, então os olhos externos vêem o corpo de várias maneiras, mais gordo, mais magro, mais longilíneo etc. E estas figuras distorcidas servem para quê? O que virá a seguir é o que irei alimentar nas práticas de atenção. Se este indivíduo lamenta suas variadas formas corporais, se não se sente à vontade para brincar com estas formas, então a negação do corpo se inicia. Um corpo não aceito não pode ser cultivado. Se acaso os questionamentos começam a aparecer e não simplesmente os negamos é um primeiro sinal de maturidade. Ali está uma luta entre o ‘sim’ e o ‘não’. Você pode simplesmente questionar, por exemplo: “E o que há por trás desta forma física?” É preciso tentar ver repetidas vezes o que os elementos e as situações representam, e as práticas imersas provocam isso. Quanto mais você investigar o fundo deste “mar” mais coisas interessantes achará, maiores interligações entre os ambientes do mundo começarão a brotar. Por isso na prática é imprescindível o cultivo do silêncio e o de levar espaço na mente (entre um pensamento e outro), para que nada “roube” esta possibilidade de um questionamento aparecer, ou seja, da possibilidade de um entendimento nascer. Permaneça alerta neste silêncio, porém sem pressa. A pressa gastará toda sua resistência e pouco será aproveitado. A consciência corporal é experimentada quando o mergulho na luz é concebido e a consequência deste mergulho é uma mente passiva e relaxada. Iyengar (2007, p.63) diz: “O estado de repouso alerta regenera a mente e purifica o corpo”. O mestre ressalta que durante a execução do asana é necessário recarregar a percepção intelectual. Isso significa que a atenção será ininterrupta. Concentrar a atenção por um tempo ou numa dada intensidade é criar algo, e a criação tem vida e energia. Lois Steinberg (ver anexo I) afirma:

“Quando você pode trabalhar menos muscularmente, um nível exteriorizado, e pode trabalhar desde o nível da pele, a maciez e abertura é desenvolvida, não somente no corpo, mas também no cérebro e na mente. Um corpo do praticante iniciante é mais rápido que sua mente durante a prática de *asana*. O corpo é tão mais rápido que a mente não pode nem mesmo reconhecer que o corpo aplicou o que precisava fazer. Com o progresso do aprendizado, a mente se torna mais rápida que o corpo e uma frustração pode desenvolver por causa disso. Num progresso mais distante, o corpo e a mente se tornam um no *asana*, assim como no *pranayama*”.

Expansão dinâmica: partindo do centro do ser

Partir do centro para conhecer a extremidade do corpo. Tudo tem um início, e este é o centro. Para entender um problema, volte-se para a raiz da situação, isso é o centro. Só é aprofundado o que foi percebido a partir do centro. Este é um dos motivos pelo qual a expansão é conquistada aos poucos, de acordo com a percepção e das ações de extensão. Se você faz uma flexão para frente pensando em levar a cabeça no joelho perdeu tudo que estava no caminho, e satisfez o ego. Não percebeu o que é preciso para conquistar um corpo sadio e respeitoso. Por isso, começar pela coluna vertebral é um bom sinal. Este eixo axial é o início do esqueleto. Mantenha a mente atenta plenamente para a espinha, e então faça as devidas ações nos eixos dos membros e na musculatura. Se o praticante vê a espinha como um centro, perceberá a importância de equilibrar as ações para os cinco membros.

A sensibilidade é criada quando espaçamos a pele do tecido. Os tecidos contêm nervos motores e a pele os sensoriais. O entendimento entre os dois significa que a inteligência está circulando. Mantenha a atenção primeiro para o que acontece dentro e se alongue corretamente. Iyengar (2007, p.65) diz: “Mantenha o foco não onde quer chegar, mas até onde pode ir na expansão dinâmica”. A mente deve estar assimilando a extensão e a expansão simultaneamente. Esta configuração traz a liberdade. A liberdade parte do corpo para a mente e também para a libertação. A pele é o cérebro corporal e emite sinais quando estamos tensos, abalados, flácidos e desatentos, portanto observe a qualidade da pele durante a prática.

A extensão deve ser uniforme. Para tanto o esforço é necessário, e sem tensão acumulativa. Não se transforma energia em tensão. A limpeza no corpo é produzida na extensão e expansão, quando os poros se abrem e os nervos se soltam. Quando a tensão não é mais induzida pelo praticante, o cérebro está passivo, e o espiritual emerge em seu mundo. A liberdade acontece quando a circulação está ativa e isto é estar inteiro na postura. Prolongar esta ação de inteireza significa manter a energia circulando e ativando as percepções para os ambientes interno e externo.

Quando a liberdade é conquistada, então o relaxamento acontece. Aqui, qualquer movimento é sentido e seu efeito é imediato, tanto internamente quanto para o espaço externo. Iyengar (2007) ressalta que isso é uma interpretação do que Patânjali disse no segundo sutra sobre *asana*: “Atinge-se a perfeição quando o esforço para executá-lo se torna sem esforço e o ser infinito interior é alcançado”(Yoga Sutra II, 47).

Relaxamento: em cada postura deve haver repouso

O mestre caracteriza que o asana é sinônimo de equilíbrio entre atividade das células corporais e passividade do cérebro (IYENGAR, 2007). O relaxamento no asana é visto quando é aplicada algumas ações tais como:

- exalar para realizar o movimento;
- ao atingir o limiar final na postura, solte o esforço e transfira carga aos ligamentos e articulações a fim de estabilizar o corpo;
- na sustentação relaxe e se abra;
- elimine as tensões na nuca e na língua;
- se livre das impurezas soltando a garganta e liberando espaço entre os dentes e as arcadas dentárias superior e inferior;
- ajustar o corpo após a exalação leva o praticante ao corpo interno;
- observe o nível de tensão dos olhos, estes indicam o estado de agitação ou passividade cerebral;
- Mantenha o olhar para dentro. Dessa maneira estabilizará a energia para que possa sentir a execução completa do *asana*;
- Amplie o olhar até a parte posterior do cérebro. A parte anterior (corpo periférico), lateral e posterior (reflexiva) do cérebro quando agrupadas levam à visão meditativa holística;
- Comece o *asana* se olhando por trás para que a ação desencadeie numa reação sensibilizadora;
- Mantenha a pele das sombrancelhas relaxada e então testemunhará os atos sem se envolver;
- O relaxamento deve ser feito do externo para o interno, assim como a meditação. Portanto, quem conhece um, conhece ambos.

Leveza: pense leve e sinta-se leve

A inteligência é acessada quando mantemos o peito erguido e aberto, para enfrentarmos as dificuldades e trazer a atenção para vivenciar a vida. Mantendo o tórax como um pilar ereto e firme, estaremos nos oportunizando adentrar expandindo a consciência. Ao realizar o *asana* fique de olho nos pólos. O ego não pode se equilibrar, por isso buscamos o equilíbrio para as ações nos membros objetivando a correta distribuição. Distribuir-se igualmente é interagir com

integridade. Não enrijecer o corpo durante o movimento significa levá-lo à contração somente após atingir a posição. Iyengar (2007, p. 72) diz: “No *asana* os movimentos devem ser como pétalas de uma flor: abertos e flexíveis”. A tensão deve ser medida em quantidade certa. Tudo carrega tensão. É preciso senti-la e equilibrá-la para que a saúde seja promovida. A dose certa manterá a energia corporal intacta e circulante.

Equilíbrio: uniformidade é harmonia

A postura, quando realizada para um lado deve ser milimetricamente fotografada, para que então a façamos para o outro lado percebendo as diferenças e para que tragamos os devidos incentivos.

O desafio leva luz para o conhecimento. Partindo disso, ao realizar o *asana* torne o corpo inteiro vivo e acionado. Não omita sua atenção de ser plena, independente da região, torne-a iluminada pela chama calorosa proveniente da respiração. Em qualquer *asana*, verifique o contato base. O *asana* deve ter uma raiz forte para ser construído com firmeza e dessa maneira se preencher de qualidade. Por isso as posturas em pé são enfatizadas. Para sentirmos o peso de todo o corpo na ação gravitacional num ambiente sadio, de correta distribuição. Uma pessoa mentalmente confusa se desequilibra em pé. Isso nos ensina a permanecermos aquietados ao longo da prática. A aquietação chama a estabilidade que por sua vez é revertida em calma e expansão. A prática voltada para o momento presente é uma chama que conduz o praticante à eternidade do momento. No *asana*, saber a partir de onde, para onde e como crescer é uma tarefa para ser gradualmente alimentada e digerida.

Yoga nos diz que o crescimento pode ser conquistado somente no equilíbrio dos três gunas ou qualidades da natureza. É neste estado que os corpos mais sutis emergem e exalam seus perfumes. É preciso que os gunas estejam desequilibrados para que estes se colidam entre si e despertem o indivíduo para o ensinamento e para o mundo de conhecimento. É um ciclo infinito de criação, destruição e recriação. No *asana*, o corpo é teimoso, resiste à vontade mental. A natureza predominante do corpo é *tamas* e por isso é denso, sólido e firme, e não afrouxado. No cérebro *rajas* deve predominar como aspecto positivo, levando ao dinamismo e à vibração. Quando trazido de maneira negativa leva à turbulência e agitação. A densidade aqui é um risco pois não nos tornaríamos aptos a realizar diversas tarefas levando a bons resultados. O mestre (2007, p. 77) ressalta: “Penetrar a mente é o nosso objetivo, mas no começo, para imprimir o

movimento, não há nada como o suor”. Neste ciclo de impulso entre movimento e suor a penetração surge na dúvida, na reflexão inicial, no auto-questionamento. Por isso devemos levar a continuidade para a prática, para que o fogo interno faça suarmos e então queimando as impurezas deixando as células se alimentarem de uma essência. Com a experiência o praticante se desgasta menos e emerge na prática com mais qualidade, numa periodicidade e constância definidas pela interação com o mundo. Essa essência, Iyengar (2007, p. 77) chama de “densa energia vibrante”. Buscamos persistentemente Sattva mais presente. Iyengar (2007, p.78) a chama de “luminosidade”, que tem por qualidades a clareza, estar alerta e tranqüila. É um estado mais equilibrado.

Deve-se, portanto, ajustar as proporções dos gunas a fim de obter cada vez mais a qualidade sattvica.

Dor: encontre conforto mesmo no desconforto

A dor existe em todos os segmentos da vida e está ali para nos ensinar. É necessário encará-la e superá-la. Eis porque muitos não levam adiante as práticas de yoga. O corpo se sensibiliza à dor e a mente fica aflita. No asana, a reflexão sobre isso é trabalhada, por isso é o laboratório para descobrirmos as possíveis tolerâncias a dor e como transformar a dor inevitável.

Para se estudar no asana é preciso desenvolver resistência. Trabalhando assim, começamos a notar tensões indevidas e desnecessárias. O estresse na região da cabeça (têmporas e cérebro) deve ser liberado. Isto trará a descarga para o cérebro, trazendo relaxamentos para os olhos e ao redor da cabeça. Uma atitude atenta para isso eliminará o estresse de nervos e artérias. Aplicando essas ações integradas podemos suportar os desconfortos até conquistar um campo de maior domínio do asana.

Para estar íntimo do corpo é preciso acionar a inteligência. Temos que lidar com a dor no corpo juntamente ao comportamento mental nesta dada circunstância. Esta prática quando não oferecida leva em dualidade e separação. A dor nos ensina a lidar com ela, para isso devemos ser disciplinadores sensatos.

O trabalho na prática de *Hatha* Yoga é começar a lidar com a dor corporal. Junto com ela vêm as emoções, os conceitos os valores e os pensamentos. A prática na calma chama à tona a reflexão, mesmo que somente por um segundo, nos dando a possibilidade de rever uma atitude anterior e o tipo de dor que aquilo causou.

O Yoga visa à purificação corporal e o refinamento mental. Para isso é preciso suportar dores físicas sem se violentar. Quando praticamos isso abrimos a mente para uma nova possibilidade de olhar para dada situação, e no caso, o desconforto é nosso vilão porque incomoda, mas ao mesmo tempo é quem nos ensina a superar obstáculos da nossa natureza. Por isso é importante criar um ambiente saudável para praticar e para o momento da prática. Não adianta forçar uma disciplina que a mente não está preparada a suportar. Iyengar ressalta a importância de progredir vagarosamente, e emitindo a percepção a todo instante. Já é difícil assim, imagine se quisermos dar saltos em campos “minados”? Caminhe lentamente e estudando este ambiente, experimentando este contato com a investigação procurando identificar os obstáculos, as falsas pistas, e ficando atento para onde existe a possibilidade de se energizar. Para isso é necessário constantemente trazer a atenção em plena expansão para um foco ou objetivo.

O yoga busca a emancipação e isso só é conquistado quando começamos a economizar e direcionar a energia. Iyengar diz que é preciso passar pelo sofrimento. Em suas palavras:

A maior parte das pessoas querem experimentar regozijo sem passar pelo sofrimento. Eu quero ambos; quero saber até onde a dor me leva. Quando não resistimos ao sofrimento, nos solidarizamos com outras pessoas que sofrem. Pode se dizer que isso é um novo valor, adquirido enfrentando as aflições. Dessa maneira somos despertadores de tolerância e da não resistência a dificuldades. Nos tornamos empatizados com as aflições alheias pois compreendemos o seu significado. Assim a adversidade é um sinal de alarme o qual nos possibilita superação e transcendência (IYENGAR, 2007, p.84).

Rumo à perfeição: Alegre-se a cada pequeno avanço

O praticante deve se motivar e se sentir motivado pela prática. Seguir rumo à transformação significa desfrutar dos avanços. Ação no asana é trazer a incorporação da arte na prática e na vida. Por isso é interessante respeitar a capacidade própria e expandir na prática sempre. É importante mapear o corpo e descobrir as dificuldades, fragilidades ligadas ao emocional e mental. O que me causa impaciência? Tenho alguma lesão na qual devo cuidar durante a prática? Iyengar ressalta a importância de recapitular e afirma que devemos ser fortificados pelos fracassos da vida. Não há como desviar das dificuldades. É preciso enfrentá-las. Tudo deve ser devidamente abordado e da maneira adequada sob qualquer circunstância. Portanto, conhecer o corpo internamente significa observar as interpretações emocionais e

mentais. O medo constantemente nos aflige. Assim sendo, encontre a coragem necessária para enfrentá-lo. O praticante sério não deve se apegar às fragilidades emitidas por uma emoção negativa que vem no propósito de abalar o centro economizador de energia. É necessário ver o que acontece e agir com calma e efetividade sobre tal situação. Iyengar propõe dois tipos de recursos sobre duas situações basicamente diferentes durante a prática. Se você está vulnerável aja objetivamente de acordo com o que já conhece. Se você está seguro traga a subjetividade, cultivando a prática. Iyengar ressalta que a prática é a essência, portanto devemos sim praticar sob as mais diversas circunstâncias chamando a responsabilidade e presença ao momento. A leitura de textos só pode ser degustada quando aplicada na prática. Esse fruto, quanto mais demorar a amadurecer mais saboroso estará, e para que uma árvore gere bons frutos deve ser devidamente cuidada. O mestre (2007, p.89) argumenta: “Quando a prática estiver madura, a iluminação virá. É a paciência, aliada com a prática disciplinada, que faz surgir a força de vontade necessária”. “A força de vontade nada mais é que a disposição de fazer”. O praticante deve se perguntar se é possível avançar em algum ponto. Trazer a luz para uma região do corpo, desobstruir um pouco mais outra região, são estágios a ser conquistados, portanto a meta é alcançar o ponto máximo, para que o resultado seja traduzido em auto-conhecimento. O mestre (2007, p.90) diz: “O *asana* jamais pode ser feito mecanicamente”. Ele requer reflexão e, portanto, inovação e improviso, para que possa alcançar no final um equilíbrio entre movimento e resistência. Eliminar a repetição é fundamental, pois ela nos estagna, nos mantém de certa forma inertes a reagir. Significa que estamos acomodados. Movimentar-se com leveza, precisão e com interesse nos leva a criar e expandir para a unidade do corpo interno com o externo. A pergunta proposta pelo mestre é muito aplicável e simples. Propõe assim: “Fiz algo novo hoje”? (2007, p.90). Esta é a porta para o progresso. Se vagueamos durante a prática então a lacuna se preenche de matéria abstrata, não é reconhecida como ligamento forte, assim sendo, não condiz à presença de espírito. Iyengar ressalta que o praticante vive caindo em armadilhas do ego, portanto deve adotar frases que sempre soam necessárias, para relembrarmos o quanto somos iniciantes. Uma delas poderia ser “devo me empenhar conscientemente e esforçosamente para estabelecer novos desafios”. Segundo o mestre é preciso saber que algo está errado e que para melhorarmos chamamos *tapas*, a lâmpada da inteligência que remove as impurezas da confusão, e então o auto-estudo (*swadhyaya*) ressurgirá.

A purificação oriunda da prática de Yoga serve para se manter saudável para relações pessoais e com as outras pessoas e seres da natureza terrestre. O ser sensitivo respeita e percebe os espaços e ambientes como realmente são. Dessa maneira o praticante começa a agir com respeito. O mestre (2007, p.92) traduz este acontecimento através da seguinte frase “... a inteligência do cérebro é transformada pela humildade e pela sabedoria do coração, acendendo a compaixão”. Questionar-se é importante para que sempre façamos mais do que pensamos que podemos, criando com qualidade para mirar a beleza e a difusão na prática. A prática toma a dimensão do corpo com o tempo, imprimindo neste, sentimentos como amor e afeição. Isto acontece quando o corpo praticou muito e já está preparado para alcançar este estágio. É preciso muita experiência bem conduzida para que esta luz compreensiva penetre através do corpo direto para a Alma.

Um ser humano purificado não permite se comparar, agir com superioridade ou inveja ao olhar outro corpo. Entende que cada um tem sua constituição, e esta é vinculada a uma capacidade correspondente à força pessoal interna.

O Yoga identifica quatro níveis de intensidade associados a dois aspectos: esforço e profundidade. O esforço gera a energia para que o praticante toque mais fortemente o centro do ser.

O primeiro estágio é visto quando nos exercitamos pouco, uma vez por semana. É reconhecido pela superficialidade que tange.

O segundo estágio é caracterizado por um empenho maior. Perceberemos as ações nos ligamentos, tendões e órgãos.

O terceiro estágio é caracterizado pela determinação e pela intensidade. Começamos a refinar o olhar interno. Percebemos os pensamentos e o movimento respiratório influenciando no despertar da consciência. Começa o discernimento elucidado.

O último estágio é total dedicação e devoção à prática. Aqui a sabedoria desabrocha e encontramos o centro.

Iyengar diz que o objetivo disso é constatar em qual estágio estamos, e nos questionarmos a melhor maneira de progredirmos. É preciso investir. O talento é dado por Deus. É nosso dever energizá-los para realizar seu potencial.

A ioga divina: coloque sua alma no *asana*

Ao penetrar nas dificuldades do *asana* desenvolvemos a inteligência mental a fim de progredirmos, abrindo o corpo e se entregando à prática. Isso abre uma janela a qual antes estava fechada e lacrada. Quando destravada, de alguma maneira a janela se abre pelo vento que remove as impurezas. A luz que se emana da janela aberta é levada para aquela região do cérebro que logo a transmite para o corpo. Por isso a dedicação é importante. Por isso Iyengar ressalta que o método que ensina é uma prática espiritual. Segundo as palavras do mestre (2007, p.96): “O corpo é o arco, o asana é a flecha e a Alma é o alvo”.

Para vivenciar a verdade, o *asana* deve ser honrado e virtuoso. Honrado porque todo o corpo deve ser tomado pelo asana, trazendo a inteligência, a percepção e a consciência para tudo. Virtuoso significa realizado com a intenção correta. Assim o *asana* é uma oferenda sagrada. Isto é ser devoto de Deus (*isvara pranidhana*). O asana deve ser sentido plenamente a partir do coração. Não é um ato do cérebro, pensar sobre o que vai fazer. Só pode ser encarnado com a pureza e sinceridade que o coração emana. Isto é a conquista da liberdade. Para finalizar, Iyengar (2007, p. 97) reforça: “A dor é temporária; a liberdade, permanente”.

2.8. O Asana e as modificações mentais

É preciso que entendamos o quanto complexo é o estado mental. Segundo a filosofia do yoga, a mente se caracteriza de muitas diferentes maneiras a fim de bloquear a passagem para a liberdade. Por isso, a prática através das posturas de atenção são de suma importância para a exposição do olhar sobre as faces da mente. Colocaremos aqui, como Iyengar aborda em seu livro “Light on Yoga” (A luz da Ioga) o processo de constatação e de lembrança do que afeta nossa conduta a nível mental e que, portanto se traduz numa personalidade ou manifestação da individualidade humana.

Patānjali relaciona cinco classes de *chiita vrittis* (causas da modificação da mente). São elas:

1. *Pramana*- as coisas ou valores são conhecidos ou mensurados pela mente, podendo significar: a evidência direta com a percepção; a inferência; o testemunho, quando a fonte do conhecimento é reconhecida como confiável;
2. *Viparyaya*- opinião errônea constatada após estudo;
3. *Vikalpa*- imaginação fantasiosa;
4. *Nidra*- onde há ausência de idéias ou experiências;

5. *Smrti*- a memória, retenção das impressões das vivências passadas;

Patãnjali enumera 5 *chitta vrittis* que levam a dor:

1) *Avidya*- ignorância; 2) *asmita* (individualidade que cria distinção de um grupo, podendo ser física, intelectual ou emocional; 3) *raga* (apego); 4) *dvesa* (aversão); 5) *abhinivesa* (ânsia pela vida).

Para disciplinar sua mente o trabalho do iogue é viver no presente, pois todos cinco fatores acima colocados são remetidos ao passado ou a alguma projeção futura.

Os obstáculos e distrações (*Chitta Vksepa*) da prática são:

- 1) *Vyadhi*- doença que perturba o equilíbrio físico;
- 2) *Styana*- inércia ou falta de disposição mental para o trabalho;
- 3) *Samsaya*- dúvida ou indecisão;
- 4) *Pramada*- indiferença ou insensibilidade;
- 5) *Alasya*- preguiça;
- 6) *Avirati*- sensualidade; o despertar do desejo quando os objetos dos sentidos se apossam da mente;
- 7) *Bhranti darsana*- conhecimento nulo ou ilusão;
- 8) *Alabdha bhumikatva*- impossibilidade de alcançar a continuidade de raciocínio ou concentração, de modo que a realidade não seja apreendida;
- 9) *Anavasthitattva*- instabilidade em manter a concentração que foi conseguida após prática.

Iyengar cita ainda mais quatro distrações: *duhkha*- dor ou miséria; *daurnmanasya*- desespero; *angamejayatva*- instabilidade do corpo; *prasvasa*- respiração irregular.

Dessa maneira o iogue planeja a conquista do Eu praticando a auto-observação e procurando distinguir as fraquezas que levam à identificação com os *chittas*.

Caracterizando os *Chitta Vksepa* (distrações e obstáculos) acima citados:

- 1) Saúde física para o desenvolvimento mental (sistema nervoso articulado);
- 2) Falta de objetivo: O não comprometimento leva à inatividade;
- 3) Autodestruição por falta de fé;
- 4) Falta de reconhecimento, admissão e humildade;
- 5) É preciso adotar o entusiasmo para que a força de vontade comece a brotar;
- 6) Anseio por objetos sensoriais depois de terem sido conscientemente abandonados;
- 7) O intelecto se sobressai e dessa maneira ocorre a ilusão do conhecimento;

- 8) Incapacidade de superar a incapacidade de se concentrar; e
- 9) O descuido na prática devido ter desfrutado de um lapso da verdade.

Patãnjali agrega à superação dos obstáculos, a amizade, a compaixão, o prazer e a imparcialidade.

Tais habilidades ou características acima citadas não podem ser percebidas por uma mente inquieta e presa a seus conceitos momentâneos e superficiais. Iyengar ressalta que o homem e a mulher devem trabalhar essencialmente em dois estágios iniciais: *asana* e *pranayama*. A mente e a respiração estão intimamente relacionadas, de modo que uma afeta a outra instantaneamente.

Gurdjieff e Iyengar ressaltam a paciência para se manter calmo diante dos *samskaras* (impressões residuais provenientes de experiências passadas). Gurdjieff explica isso com a seguinte frase: “A paciência é a mãe da vontade” (Grupo Gurdjieff, 2008, p.1). Não é necessário somente ter vontade. A vontade desenfreada gera muitas reações. A vontade devidamente direcionada para um lugar e no momento certo vem encorajada de criatividade e virtuosidade. Para tanto o praticante deve adotar as características da humildade e do discernimento para que acompanhem as práticas direcionadas por um *guru* (mestre, ou professor muito qualificado).

2.9. O homem moderno e sua relação com a prática de *asana*

Em seu livro “O caminho para a saúde holística” (do original “The path to holistic health”), Iyengar nos dá luz aos problemas de saúde procurando traçar maneiras de entendermos as enfermidades comuns e como minimizar e direcionar os *asanas* para a melhora no funcionamento de certos sistemas do organismo. *Asanas* juntamente ao *pranayama* são terapias naturais para o estresse. O yoga trabalha nas causas e não somente nos sintomas. A prática estimula as células e relaxa os tecidos. A regularidade leva à internalização dos sentidos antes externalizados pela mente. Mediante à condição mais profunda de estresse, os props³³ auxiliarão a manter os benefícios dos *asanas* de maneira relaxada.

Entendendo o estresse

³³ Props = materiais os quais auxiliam na correção do corpo para focalizar atenção num certo *asana* e dando uma melhor condição para indivíduos, principalmente aqueles portadores de necessidades especiais. Podem ser cintas, blocos de madeira, almofadões, bancos, cordas conectadas à parede e outros.

Os sábios antigos entendiam o impacto dos turbilhões que afetavam a mente e o corpo na vida cotidiana, portanto o estresse é muito antigo. Yoga trabalha no enfrentamento dessa situação, equilibrando os efeitos do estresse.

O estresse é experienciado desde quando nascemos. Em geral as pessoas lidam com ele de diferentes maneiras. Essa diferença acontece porque estamos sob influência da personalidade, do meio ambiente e da condição física. Todos o enfrentarão em algum momento, e para isso, o indivíduo deve cultivar e disciplinar a mente, o corpo físico, o corpo psicológico e o espiritual. Todos procuramos combater o estresse e o sucesso disso também varia. A prática de yoga age diretamente no combate, e é tido como uma ciência eficiente, promovendo soluções compreensivas para este problema.

Mesmo que nossos ancestrais não tenham lidado com as dificuldades do mundo tecnológico moderno, tiveram que lidar com as dificuldades de seu cotidiano. Portanto sempre houve a busca por solucionar as aflições. Patãnjali (**apud IYENGAR, 2001b, p.20**) conhecia a natureza do sofrimento humano, e quando observamos a frase do segundo sutra, do primeiro capítulo “*chittavritti niruddha*”, ou seja, “controlando as flutuações de pensamento” ou da mente, as quais são trazidas pelo estresse”. Assim ele descreve como o caminho do yoga pode vencer situações desencadeadoras de estresse.

As causas do estresse

Em nossa condição, buscamos prazeres momentâneos e transitórios. Nossos desejos e necessidades são intermináveis. Dentro de nosso todo temos duas forças opostas. Uma delas nos guia ao mundo externo, e nossa atenção é direcionada para este mundo das aparências. Por outro lado, somos sensibilizados a olhar para o mundo interno, e dessa maneira a natureza do ser que dentro de nós se manifesta. Este conflito nos emaranha numa teia de acontecimentos os quais devido à nossa visão conturbada e mal focada é repercutida na confusão sobre o que fazer. Insatisfação, ódio, se manifestando em sentimentos de angústia, cansaço e respiração precária ou encurtada são frutos de uma má administração da máquina chamada ser humano. Assim sendo, vemos a descoordenação entre a mente e as emoções, acarretando num corpo vulnerável.

Controlando os sentidos

Os sentidos são controlados pela mente. Através do relaxamento dos sentidos e os trazendo para o corpo interno, podemos separá-los da mente. Quando a pessoa está calma, o estado da mente é meditativo, e os sentidos estão controlados. Nesta situação, as influências externas param de causar estresse. É somente neste momento que o indivíduo poderá refletir sobre as forças emocionais as quais controlam sua vida, e assim descartar e/ou mudar seus hábitos e a maneira de enxergar uma situação. A prática de Yoga estabiliza o corpo e a mente, e portanto cria uma condição favorável para a transformação. O ritmo estável da respiração separa a mente das preocupações do mundo externo. Este efeito pode ser sentido diariamente quando a rotina dos afazeres são realizadas com objetividade, eficiência e beleza.

Uma pessoa relaxada possui energia dinâmica e não a dissipa. Neste estado alguns dos sintomas agudos de estresse, como fadiga ou hipertensão não ocorrerá. Não importando como o meio ambiente se manifesta, a mente se mantém estável e imperturbável, e o corpo livre de doenças. Iyengar (2001b, p.157) ressalta: “Podemos ascender acima de nossas limitações uma vez que as reconhecemos”.

O acesso para o conhecimento hoje é maior do que nunca, os avanços tecnológicos e científicos fizeram aumentar ao invés de diminuir o nível de estresse. A pressão para uma seguridade financeira nos leva a uma espiral de ansiedade e pressa. Inevitavelmente, a vida espiritual, a mente pacífica e a saúde sofrem. A competição e a disputa levam o ser humano para longe da realidade. Iyengar (2001b, p.158) diz que: “Uma mente intelectualizada, se desconectada do coração, é uma mente não cultivada”. Somente na harmonia entre a cabeça e o coração que a paz, estabilidade e felicidade poderão desabrochar. Egoísmo e orgulho são inimigos do estado de assegurar-se em relação ao emocional. A desintegração entre a mente e as emoções acarreta em músculos contraídos, tensão na expressão facial e um padrão indesejável comportamental. Para acessar a integridade é imprescindível se desenvolver intelectualmente, porém é preciso que aja uma concordância entre os hábitos corporais, mentais e emocionais focados para o objetivo da saúde e ascensão. É somente nesta investigação, que o ser Humano será capaz de controlar o estresse e as tensões as quais o desnorream.

Alimentos e nutrição

O alimento que comemos e o ambiente no qual moramos devem ser condutores a uma vida livre de estresse. Se adotarmos uma dieta rica em frutas e vegetais, acalmaremos os sentidos, e nossas impressões e visões estarão no caminho para uma estilo de vida saudável.

As *Upanishads*, escrituras indianas antigas datadas de 300 a 400 a.C., dividem o alimento em dezesseis categorias das quais dez são consideradas residuais e cinco afetam a energia mental, e uma é vital para a inteligência. Nesta perspectiva, o alimento pode ter efeitos positivos e negativos dependendo do ambiente, geografia e clima, além da constituição da pessoa que o ingere. A ciência do Yoga reconhece três qualidades de alimentos: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Relembramos que *sattva* significa “essência pura”, e representa o aspecto equilibrado e meditativo; *rajas* é a energia que busca aperfeiçoar, ativar e criar; e, *tamas* indica inércia e deterioração.

Alimentos sáttvicos são puros, incluem as frutas e vegetais. Alimentos rajásicos como a cebola, alho e apimentados, são estimulantes. Substâncias tamásicas como o álcool, a carne animal são consideradas pesadas e enfraquecedores. Alimentos artificiais têm um efeito negativo forte no organismo. A mente se mantém alerta depois de uma alimentação sáttvica. Porém, depois de refeições rajásicas e tamásicas, a mente estará cansada, enfadonha e preguiçosa. Os cinco órgãos da percepção, olhos, ouvidos, nariz, língua e pele são portais para a mente. Para um melhor controle mental estes órgãos devem estar corretamente nutridos. O conselho do mestre:

Música suave para os ouvidos, luz leve e natural, um cenário belo e que induz a pacificidade para os olhos, ar fresco e puro com essência de flores para o nariz, ajudam a nutrir a mente. A língua precisa de nutrição e de sabores delicados. A pele deve ser mantida macia e limpa, suave e flexível. Finalmente a mente deve ser nutrida pela clareza de pensamentos (IYENGAR, 2001b, p. 159).

Estresse positivo e negativo

O estresse pode desencadear criatividade e realização quando positivo. Já o estresse negativo desencadeia doenças, depressão e inércia. Yoga ensina a transformação do negativo para o positivo.

De início, é importante distinguir se no momento em que o estresse emanado ele é positivo ou negativo. O negativo nos desabilita a reagir contra doenças. Quando estes últimos são ativados levam a sintomas como tremores e dificuldade em respirar. A mente, o corpo e as

emoções são afetados por estresses físicos, psicológicos, intelectuais, emocionais e espirituais. O resultado é notado em tensão, musculatura e juntas enrijecidas, atrofiação dos ossos esqueléticos, deixando os sistemas do corpo lentos, ou com dificuldade de funcionamento dos órgãos vitais. Tensões emocional e muscular estão intimamente relacionados. Estresse habitual causa contração muscular continuada e dores musculares e nas juntas, além de amarração na mandíbula e músculos da face. O estresse causa indigestão, síndromes de irritabilidade, dores de cabeça, enxaqueca, constrição diafragmática, respiração diminuída e insônia. Pessoas diferentes reagem também diferentemente ao estresse. Dependerá disso o resultado e a manifestação de doenças podendo ser mais ou menos crônicas. Emoções turbulentas e enfermidades estão correlacionadas. De acordo com a ciência do yoga, a saúde da psique é refletida e criada em parte, pela saúde corporal. Aflições e lamentações são psicologicamente manifestados em dores corporais. Pressões psicológicas trazem estresse para ser carregado pelo corpo anatômico, órgãos corporais e sistema nervoso.

Para aliviar o estresse, primeiro integre mente e corpo. Propicie o relaxamento das áreas tensas acumuladas nos músculos, no diafragma e no sistema nervoso. Da mesma maneira, os órgãos da percepção e sistema nervoso central reagem fisicamente. Relaxamentos profundos agem do sistema nervoso central, assim como no respiratório e circulatório. A tensão impede a eficiência da circulação, reduzindo a imunidade. O *Hatha* yoga trabalha na injeção sanguínea para todas as localidades. A fluidez de sangue para o corpo estabilizará o ritmo do coração e a pressão arterial. A respiração se tornará de superficial e rápida para profunda e lenta, permitindo maior capacidade de captação de oxigênio, removendo estresse do corpo e da mente.

Asana e estresse

“*Asanas e pranayamas* são terapias naturais eficazes para lidar com o estresse” (IYENGAR, 2001b, p.162). Praticando asanas com props, o indivíduo constrói sua estamina, se permitindo receber os benefícios sem esforçar-se incorretamente.

Os iogues e sábios antigos enfatizaram que para lidar com turbulências emocionais e ansiedades é preciso enfrentá-las com calma e estabilidade. O yoga ajuda na internalização dessas atitudes, permitindo o enfrentamento das dificuldades com equanimidade.

Adotando bons hábitos como a prática regular de *asanas*, o praticante verificará o quanto o estresse deprecia a bioenergia do corpo. Os *asanas* não têm perigo ou dano nocivo. Estas

práticas auxiliadas pela dieta regular e estilo de vida, ajudam na regeneração de energia para o corpo, estimulando as células e relaxando os músculos.

Os efeitos de *asanas* e *pranayamas* levam um tempo para serem sentidos pela mente. Com a paciência e dedicação aquele que se dedica logo sentirá o bem-estar e equilíbrio ao longo e depois da prática. Durante a execução das técnicas, os cinco sentidos são trazidos para o meio interno. Quando a aquietação da mente é mantida, o ser inteiro se torna calmo e estável. O impacto do estresse negativo será reduzido e aumentarão o do estresse positivo, trazendo a elasticidade para os nervos, órgãos, sentidos e para a mente a fim de criar uma mente e corpo saudáveis. Qualidades como a clareza, firmeza de propósito, auto-disciplina, ética e senso de meio ambiente fluirão com naturalidade dentro desta pessoa.

A única maneira de combater o estresse com eficiência é manter um equilíbrio entre a prática ativa (posturas clássicas) e passiva (com a utilização de “props”). Para isso, a ênfase nas posturas em pé e nas retroflexões, as quais constroem estamina, vitalidade e flexibilidade. Este equilíbrio dentre posturas ativas e passivas variará de acordo com o indivíduo, e de estação para estação. Posturas de descanso, invertidas e de repouso, são bons exemplos para dias quentes. Estes *asanas* desaceleram o metabolismo e conservam a energia. Durante o inverno, posturas em pé e retroflexões, além das invertidas estimulam os sistemas do organismo, e ajudam no combate às enfermidades comuns, como resfriado, tosse, congestão no peito e sinusite.

As seqüências e a temporização

Muitas posturas ativas levam o corpo à exaustão e egoísmo mental, enquanto a prática demasiada passiva leva à depressão e letargia, além da sensação de cansaço e irritabilidade. Ao descobrir através das práticas, o indivíduo aprenderá a ponderar as posturas numa seqüência didática adequada para o máximo de extração dos efeitos. Este efeito não é medido em segundos, mas pela inteligência, nível energético e consciência adquiridos.

“Props” na prática

Se o praticante está muito estressado, se sente dores ou fadigas é mais recomendado que utilize os props.

Os props auxiliam a manter a postura adequada por mais tempo. Sendo que as posturas envolvem extensões, força e relaxamento, os props entram na categoria de asanas adequados em

certos momentos. O alinhamento mental para cada região do corpo é indispensável. A prática mental e física dos asanas implica boa condição física. Iyengar (2001b) ressalta que até mesmo as pessoas em boa condição física têm dificuldades para permanecer durante um tempo de maneira correta em alguns *asanas*, além de que alguns asanas envolvem passos iniciais complexos. Portanto, os “props” são bem vindos para o entendimento de posturas até mesmo para o praticante com experiência. Dessa maneira a prática fica prazerosa e possibilitada não somente para alunos experientes, mas para aqueles que sentem dores e desconfortos, pessoas novas ou mais idosas, se estendendo até no tratamento de certas doenças e reabilitação física, porque ajudam a manter o nível energético equilibrado.

O mestre ressalta também que descobriu a inteligência no uso dos “props”, quando percebeu que estes materiais ajudavam a manter os movimentos-chave, além dos ajustes devidos, propiciando mais amplitude, peso ou suporte. Também auxiliam na capacidade de circulação sanguínea e respiratória. Isto levou o mestre a criar “props” para necessidades especiais.

Os “props” permitem a ação e a passividade simultaneamente. Ativa os músculos, tonifica os órgãos no corpo e alivia esforço e estresse mental e físico. Ajudam a ganhar flexibilidade e estamina, e ao mesmo tempo a afrouxar e relaxar músculos cansados. Ajudam a rejuvenescer o corpo inteiro sem aumentar a fadiga física. Estudantes vêm o estímulo na prática com os “props”, pois propiciam uma nova atitude na execução da postura e na construção da mesma, além do encorajamento para posturas mais difíceis. Levam a um senso de direção e alinhamento, conduzidos por instruções silenciosas as quais trazem um entendimento.

A terapia com os “props”

Asanas ajudam a melhorar a estabilidade emocional e desejo interno. Com a redução do estresse, desaparecem a ansiedade, medo e depressão, ajudando o indivíduo a lidar melhor com os aspectos que compõem a vida. Aumenta a circulação sanguínea e o coração, assim como os órgãos do sistema respiratório, abdômen e cinturão pélvico estarão descansados e rejuvenescidos. Por exemplo, em *sethubandha sarvangasana*, quando praticado no banco aumenta a circulação coronariana energizando o coração, sem esforços, tornando-o ideal para pacientes cardíacos. *Asanas* praticados com a ajuda de almofadas, blocos, banquetas e cadeiras auxiliam em outras enfermidades. Regulam a pressão arterial, tranquilizando a respiração e asma, removendo a rigidez no quadril, costas, joelhos e pés, aliviando reumatismos e artrites.

Yoga com “props” livra o praticante do apego com o corpo e libera o espírito. Ajuda a manter a postura bem como manter o equilíbrio, permitindo estender e manter a sensação de relaxamento ao longo da prática.

A regularidade, o respeito e a entrega à prática, constroem e direcionam o ser humano. As ações são direcionadas para um sentido expansivo que não se limita ao corpo nem à mente. Trazem o senso de não violência e verdade sobre o que é preciso melhorar. É preciso desenvolver um sentimento em relação àquilo que se faz. A qualidade envolvida dentro do esforço levará o praticante à intimidade consigo mesmo.

2.10. Os tipos de *asanas* (baseado nos capítulos 3 e 4 do livro “O caminho para a saúde holística”)

Posturas sentadas

Trazem elasticidade para o quadril, joelhos, tornozelos, músculos e virilhas. Este grupo remove a tensão e resistência do diafragma e da garganta, tornando a respiração calma e facilitada. Mantêm a espinha estável, tornando a mente pacífica e estendendo os músculos cardíacos. A circulação aumenta em todas as regiões do corpo.

Posturas em pé

Fortalecem os músculos das pernas e juntas, aumentando a sustentação, flexibilidade e força da espinha. Devido aos movimentos de rotação e flexão, os músculos da espinha e as vértebras intervertebrais são mantidas móveis e bem alinhadas. As artérias das pernas serão esticadas, aumentando o suprimento sanguíneo para os membros inferiores, prevenindo a trombose nas panturrilhas. Também tonificam o sistema cardiovascular. A parede lateral do coração é completamente estendida, aumentando o suprimento de sangue fresco a este órgão.

Flexões anteriores

Os órgãos abdominais são comprimidos. Têm um efeito único no sistema nervoso. Ao relaxar estes órgãos, a região frontal do cérebro será refrescada, e a regulação da fluidez sanguínea será providenciada. O sistema nervoso simpático descansa, abaixando a pulsação e pressão arterial. O estresse é removido dos órgãos da percepção e os sentidos relaxam. As

glândulas adrenais também serão acalmadas e funcionarão melhor. Desde que o corpo se mantenha na posição horizontal, o coração se sentirá aliviado de esforçar-se para ejetar sangue contra a gravidade, e o sangue circulará para todas as regiões facilmente. Também fortalecem os músculos para-espinhais, juntas intervertebrais e ligamentos.

Torções

Estes *asanas* ensinam a importância de uma espinha saudável e corpo interno. Nesta sessão, os órgãos pélvicos e abdominais são espremidos e banhados de sangue. Aumentam a elasticidade do diafragma, e aliviam a espinha, quadris e desarranjo nas virilhas. A espinha logo se torna mais flexível aumentando a fluidez de sangue para os nervos neste local aumentando o nível energético.

Invertidas

Algumas pessoas temem que se praticarem posturas invertidas, a pressão arterial aumentará ou o sangue romperá as veias. São equívocos de entendimento. Afinal, depois de longos períodos em pé os quais poderiam causar trombose ou varicose nas veias, mas ninguém pode deixar de ficar em pé! Ficar em pé corretamente é um resultado de evolução. Assim como o corpo humano foi ajustado para ficar bem na posição em pé, pode também aprender a executar inversões sem riscos ou danos. Em contraste com as torções, as invertidas têm ação de secamento nos órgãos da região pélvica e abdominal, enquanto que os órgãos vitais como o coração, mente e pulmões são banhados de sangue. De acordo com o terceiro capítulo do livro *Hatha Yoga Pradipika* do sábio Svatmarama, *Salamba Sirsasana* (invertida sobre a cabeça) é o rei dos *asanas* e *Salamba Sarvangasana* (invertida sobre os ombros) é a rainha dos *asanas*. A saúde do seu corpo e mente será engrandecida através da prática destes dois.

Retroflexões

Todas elas estimulam o sistema nervoso central e aumentam a habilidade de suportar o estresse. Ajudam a aliviar e prevenir dores de cabeça, hipertensão e exaustão nervosa. Estes *asanas* estimulam e energizam o corpo, e são preciosidades para pessoas que sofrem de depressão. Em *Urdvha Dhanurasana* e *Viparita Dandasana*, o fígado e o baço são totalmente estendidos e podem, portanto, funcionar com maior eficiência.

Asanas de repouso

São posturas para descanso as quais sossegam o corpo e refrescam a mente. Enquanto os asanas de repouso são freqüentemente realizados no final da sessão de yoga, são também preparatórios, uma vez que ajudam a relaxar o corpo e fortalecer as juntas. Dão ao corpo a energia requerida para os *asanas* mais esforçados. *Savasana*, por exemplo, ajuda a reabilitar a respiração e equilibram o corpo e a mente. As posturas de repouso são preparatórias para os *pranayamas* (exercícios respiratórios).

Praticando as posturas clássicas

Adotar as posturas clássicas deve ser a confiança do praticante para objetivar um corpo flexível e a mente estável. Pratique com os props (materiais de apoio, ajuste e sustentação precisa) nos primeiros 6 a 8 meses e não deixe de usá-los quando se sentir cansado ou com alguma região particular rígida a qual será trabalhada ao longo da sessão de *asanas*. Sempre seqüencie os *asanas* com cuidado, sem esforçar ou sobrecarregar o cérebro. Isso acontece quando a respiração é retida e a sua cabeça se torna tensa e pesada, particularmente comum nos asanas em pé e flexões para frente. Isso acontece quando você usa da força para descender a coluna sobre as coxas, por exemplo, sem estender a espinha.

Uma vez que a sessão é levada forçosamente sem a extensão da espinha e inteligência da mesma, isso resultará em tensão. Iyengar (2001b) chama isso de forçar o cérebro, porque o praticante não está deixando seu cérebro ser sensitivo o suficiente às ações das quais ele executa. Similar a isso, nas retroflexões, quando executadas de maneira forçosa, nenhuma inteligência será aplicada enquanto estender as costas, pois a região cervical ficará endurecida levando ao mesmo resultado.

A “mente” da postura

Em cada asana uma região específica é a “mente” da postura. Significa o centro de equilíbrio da postura. Observe sempre esta região em particular e mantenha-a focada. Traga a firmeza e a constância para isso. Isso se espalhará pelo resto de seu corpo trazendo-o sobre controle. Sentirá a capacidade de experienciar a postura a nível psicológico, e não meramente no corpo físico.

Lois Steinberg aprofunda dizendo:

“Quando você pode trabalhar menos muscularmente, um nível exteriorizado e pode trabalhar desde o nível da pele, a maciez e abertura é desenvolvida não somente no corpo, mas também no cérebro e na mente. Um corpo do praticante iniciante é mais rápido que sua mente durante a prática de *asana*. O corpo é tão mais rápido que a mente não pode nem mesmo reconhecer que o corpo aplicou o que precisava fazer. Com o progresso do aprendizado, a mente se torna mais rápida que o corpo e uma frustração pode desenvolver por causa disso. Num progresso mais distante, o corpo e a mente se tornam um no *asana*, assim como no *pranayama*”.

2.11. A beleza de se-movimentar conscientemente

Asanas tornam o corpo flexível e deixam a mente alerta, suavizando os nervos e glândulas, relaxando o cérebro e mantendo o equilíbrio físico, psicológico e emocional. A prática regular aumenta a força de vontade e auto-confiança. Lubrifica as juntas, aumentando a mobilidade e consciência para cada músculo, junta e órgão. Diferentes combinações de *asanas* aumentam o grau de movimentação para cada músculo e junta, auxiliando no alinhamento para os lados direito e esquerdo do corpo.

Os *asanas* são baseados em princípios de estiramento, flexões, rotações e relaxamento. Os movimentos têm efeitos diversos nos sistemas do corpo, curando, estimulando e desobstruindo regiões específicas. Ao mesmo tempo, esta aproximação do indivíduo com o físico é abrangente e leva à purificação e fortalecimento de cada órgão, osso e célula corporal. Iyengar descreve o efeito dos *asanas* nas enfermidades:

Yoga age como uma combinação de fisioterapia, psicoterapia e terapia espiritual, uma ciência curativa integrada. *Asanas* são corpos bio-físio-psicológicos, através dos quais construímos muitas “barreiras” para dentro do corpo. Sangue e energia são trazidos para estas “barreiras” as quais se abrem gradualmente e permitem aos órgãos absorver sangue curativo e fresco. Quando um local é afetado por uma doença, perde a sensibilidade. Através da prática de *asanas* terapêuticos específicos, a energia desses locais flui ininterruptamente para a área afetada permitindo que todo este processo comece (IYENGAR, 2001b, p.240).

É importante trabalhar gradualmente da periferia para a área afetada. Primeiro, as regiões periféricas devem estar tonificadas, fortalecendo e ajudando num trabalho ordenado. Somente depois, uma doença pode ser atacada. Às vezes, no entanto, no caso de um novo problema, a parte afetada deve ser trabalhada diretamente, antes que se degenere mais adiante.

O cérebro e o corpo

A terapia do yoga nos ensina a controlar efeitos cerebrais no corpo. Este termo “cerebral” é aqui empregado num sentido amplo, cobrindo a mente e o intelecto, e incluindo pensamento, experiência e imaginação. A energia cerebral é difundida para várias partes na forma de energia vital e curativa. Através da prática, o cérebro é ensinado a se manter calmo e passivo e a aceitar a dor submetida e não lutar contra a mesma. A energia na qual antes é dissipada juntamente com o estresse e dor será convertida em cura.

Ultimamente, o propósito da Yogaterapia é ensinar o cérebro e o corpo a trabalhar em harmonia. *Asanas* específicos trabalham nos vários sistemas do corpo quer seja no respiratório, circulatório, digestivo, hormonal, imune ou reprodutivo. Para tanto, a combinação seqüenciada deve ser seguida para o processo de cura ser efetivo. Iyengar alerta: “Não se sinta desencorajado se a cura para suas enfermidades levar tempo. Lembre-se que a essência do yoga é a perseverança” (2001b, p.241). E ainda: “A saúde não é uma comodidade a se conseguir por barganha. Deve ser conquistada através do suor” (IYENGAR, 2001b, p.240).

2.12. A educação do corpo e o *Hatha Yoga*

Experienciar o Yoga é antes de mais nada a fundamentação através da prática pessoal. É somente nesta realidade a qual os *darshanas* (espelhos ou percepção direta da Realidade espiritual) afloram. Porém o academicismo, a habilidade lógica e o esforço intelectual vêm tomando seu lugar. O estudo do yoga virou algo teórico e muitas pessoas estranham quando vão estudar num curso que é essencialmente prático. O aspecto físico é de suma importância já que Patãnjali destaca os asanas como disciplina primordial, seguido dos pranayamas, para cultivo de fortalecimento da saúde e do sistema imunológico preparando-nos para práticas mais avançadas.

A disciplina do yoga muitas vezes é extremamente romantizada e com a disseminação, a tradição se torna corrompida pela criação de métodos que não condizem ao avanço na senda espiritual. No fim, o culto à ciência do corpo foi diminuída a suaves movimentos. Por isso o método Iyengar ressalta um esforço físico intenso em permanência, expandindo e refletindo sobre a prática em meio às respirações calmantes. A disseminação de métodos não espirituais vem juntamente com novas bibliografias às quais distorcem ou suavizam o que seria a disciplina

consciente para enfrentar as dificuldades da vida. O corpo do homem moderno é perfeito para a prática dos *asanas*, pois está repleto de bloqueios por acúmulo de substâncias tóxicas e o homem é carente de correta procedência na eliminação destas, a fim de criar um novo ambiente. Neste sentido, quando inicia uma prática que visa à saúde holística e que começa pelo corpo, se depara com atritos entre a mente, o corpo e as emoções. É necessário acentuar e ponderar para que haja satisfação nas dificuldades. O esforço deve existir, e portanto, Iyengar adotou critérios (já citados anteriormente) para que o praticante, no seu histórico de vida adentre e desvende a prática de acordo com as suas possibilidades.

Numa entrevista à rede de televisão americana CNN (CNN, 2007), Iyengar fala da consequência da globalização do Yoga, neste sentido ou caminho o qual está sendo disseminado. A pergunta realizada foi:

(Entrevistador): Nos últimos tempos, temos visto emergir outros tipos de yoga: yoga para bebês, yoga para mães, disco yoga, kickboxing yoga, tudo isto. E parece haver um enorme interesse comercial envolvido nisto. Isso incomoda-o de alguma forma? Acha que nós estamos a afastar do objetivo?

(Iyengar): Incomoda-me. Incomoda-me porque Yoga é uma ciência. Yoga é uma ciência que permite a cada pessoa associar-se o corpo à mente, a mente à inteligência, a inteligência à consciência e por fim, a consciência ao “self”. Quando vejo uma matéria tão nobre transformar-se numa apresentação comercial é doloroso para mim. Mas muitas pessoas tiraram vantagem disso, aprenderam umas coisas, chamaram-lhes diferentes nomes e cativaram pessoas. (Assim) penso que o yoga não sobreviverá (...).

Em uma entrevista concedida ao “Yoga Journal” (apud BIONDILLO, 2008b) Iyengar argumenta porque o trabalho físico é espiritual. Em suas palavras:

As células têm sua própria inteligência, têm suas próprias memórias. Com o Yoga, você está cultivando cada uma dessas células. Você está cultivando cada célula sanguínea – como podem as doenças chegar até você? Então, eu digo que os portões de entrada para a vida espiritual são *asana* e *pranayama*. Se esses portões não estiverem abertos, não há nenhuma diferença entre um homem que diz “*eu estou meditando*” e um esquizofrênico.

E quanto às pessoas que optam por praticar por si mesmas com referência a um livro de hatha yoga? Nesta temática, a seguinte pergunta (ver anexo I) foi feita a Lois Steinberg: Quando nós realmente queremos ser nossos professores, quais são os critérios a serem adotados?

“Você pode ser seu professor se você tem um professor. Guruji é um estudante raro o qual aprendeu por si. Ele teve Krishnamacharya por dois anos, mas Guruji afirmou que ele não foi realmente ensinado. Nós não temos a genialidade de Guruji pelo modo o qual ele pode pensar e experimentar em seu próprio corpo. Se praticarmos por nós mesmos, nós juramos estar indo de maneira correta, porém de fato isto pode estar um tanto incorreto. Um professor precisa ver como você pratica”.

2.13. Um toque da referência - Os Sutas de Patãnjali sob a “luz” de Iyengar

A fim de adotar uma conduta segura, séria e verdadeira, o praticante deve se submeter basicamente a duas situações:

- estudar com devoção os Yoga Sutas de Patãnjali; e
- estabelecer uma relação regular e segura com um professor qualificado.

A seguir daremos uma prévia sobre o que os quatro capítulos falam e posteriormente ressaltaremos sobre a relação guru e discípulo ou, professor e aluno.

Yoga Sutas de Patãnjali com os comentários de B. K. S. Iyengar

Iyengar inicia caracterizando o trabalho de Patãnjali como algo que lida com o desenvolvimento humano como um todo. Portanto, em pensamento, fala e ação. Seu tratado do yoga é chamado *Yoga darsana*. *Darsana* significa “visão da alma”, e também “espelho”. Dessa maneira, o espelho seria um exato refletor para que o praticante observe e se auto-corrija. Este processo leva-o ao observador interno.

O praticante disciplinado leva a vida lembrando que seu *Dharma* é o que sustenta aquele que está se inserindo ou já está dentro da ética, das práticas físicas, mentais e disciplinas espirituais. Iyengar cita que todo o tratado de Patãnjali é revestido pelo *dharma*, a lei trazida pela tradição Védica. O objetivo de *dharma* é se emancipar.

Yoga expressa a liberdade que pode ser conquistada através de conduta disciplinada e renúncia de desejos subversivos. Isto é trazido por dois pilares do yoga: *abhyasa* e *vairagya*.

Abhyasa é a arte de aprender tudo que é necessário através do cultivo da disciplina da ação. *Vairagya* é a arte de evitar o que causa dano ou apreensão. Para os dois é imprescindível uma tomada positiva e virtuosa.

No primeiro capítulo, chamado de Samadhi Pada, Patãnjali abre as portas com códigos de conduta para nos educar a fim de mantermos um nível mínimo de equilíbrio e estabilidade para enfrentarmos as circunstâncias que o mundo oferece. Assim, o processo começa através dos

órgãos da ação ou *karmendriyas* (os braços, as pernas, a boca, os órgãos de excreção e regeneração) e procede com os sentidos de percepção dos *jnãendriyas* (orelhas, olhos, nariz, língua e pele). Tudo ocorre num processo que leva à possibilidade de penetrar em níveis profundos, na medida em que o praticante dotado de discernimento aplica técnicas específicas.

O *asana*, por exemplo, oferece uma qualidade de controlar o processo de conflito e criação. É durante uma situação conflituosa como entrar numa invertida sobre a cabeça, que percebemos nosso nível de atenção e disposição para o que fazemos. Se colocarmos muito peso na cabeça, danificamos a coluna cervical; se entrarmos rapidamente na postura ou em suas variações, podemos facilmente cair, enquanto que se entrarmos lentamente, pouco progresso é conquistado devido a essa pitada de insegurança e medo da situação nova. Se o praticante transpõe estas dificuldades neste exemplo, trazendo as qualidades da agilidade dissolvidas numa atenção plena das ações que deve executar para manter um progresso contínuo, estará criando algo novo sob uma nova circunstância física e mental. Assim, este praticante se torna uno no *asana*, e assume a forma perfeita, a qual é convertida em benção, embora muitas vezes o indivíduo ainda não se permita ou se entregue a este fato.

A alma e o “self”

Segundo Iyengar (1993, p. 11), o self, se coloca em faces diferentes. Nas palavras do mestre: “O self é a semente de todas as funções e ações, é a fonte da evolução espiritual através do conhecimento. Através dos desejos mundanos, ele pode também ser a semente da destruição espiritual. A alma percebe a realidade espiritual, e é conhecida como aquela que vê” (*drsta*).

O indivíduo que inicia a prática regular começa a notar as fragmentações na qual a consciência (*citta*) assume quando assumida pelo ego, intelecto e a mente, além das sensações diferentes trazidas pelos órgãos de percepção e da ação. O cérebro discrimina as experiências, embasado na memória a qual está recorrida a uma dessas três manifestações da consciência no início do parágrafo. A confusão acontece porque o praticante ainda não fortemente tocado pela prática, acredita ser um destes três (ego, o mental ou intelecto). Dessa maneira a confusão se dá porque o indivíduo hora assume uma personalidade, hora pula para outra. Lembramos que tudo devido a impressões anteriormente gravadas. Este ciclo de flutuação é chamado *vrittis* que são movimentos em diferentes frequências de ondas de pensamento. Podem trazer agitação, desespero, calma, angústia, alegria, ou seja, distúrbios que levam ao descontrole. Nesta situação

não existe eixo de conduta. O indivíduo está vulnerável e possivelmente identificado com o que o ambiente externo oferece.

É somente quando a consciência está descansada no alento da alma, que o homem pode experimentar a tranquilidade. Em meio ao silêncio interno e à estabilidade é possível estar na realidade e refinar seu instrumento corporal, mental e emocional se banhando da observação à distância.

Deve-se observar que a mente é o órgão que reflete o mundo externo e interno. Portanto, é o portal para a auto-reflexão. Patânjali faz subdivisões da mente de acordo com as personalidades as quais assumimos e nos identificamos diariamente, nos conduzindo a um futuro marcado de impressões vividas. As identificações com estas impressões nos levam a situações dolorosas e oscilantes. Nos comportamos sem rédias e sem a possibilidade de observar a situação na qual estamos vivenciando. Tudo porque nos remetemos aos *samskaras* (impressões) e *vasanas* (desejos), fazendo com que os retomemos continuamente, ao invés de procurar uma situação a qual nos remeta a uma nova conduta. Por isso Patânjali inicia os yoga sutras falando da natureza da mente. E conseqüentemente delinea uma série de atitudes para disciplinarmos a mente, para que o ego, a inteligência e a consciência sejam controlados. As práticas levam o aspirante à percepção direta das flutuações mentais oriundas das relações variadas, às quais sustentamos. Aqui entra a gama de aparatos nos quais a mente se baseia como o conceito, o vício e o orgulho. Para que haja justiça nas reflexões é preciso colocar o espelho nas situações. Na prática de *asanas* isso é visualizado quando a realizamos, mas não mudamos de postura mental em relação à mesma. Iyengar chama isso de prática mecanizada. Por isso Iyengar sempre nos incita a criar dentro do *asana*, misturando a coragem, o discernimento e a chama interna que aviva a prática para o progresso. Não importa se você está doente fisicamente ou com alguma enfermidade. Busque o novo. Chame a inteligência que brota da tranquilidade e da força de vontade. Para estudar trazendo a inteligência é preciso aliar os textos sagrados às práticas e à vida diária. Caso contrário tudo seria uma obra bonita, mas pouco útil.

A cultura da consciência no yoga vem do cultivo das disciplinas chamadas de *abhyasa* (sentido da prática) e *vairagya* (separação ou renúncia). Dessa maneira os sutras 1 e 4 do primeiro *pada* (capítulo) nos comunicam que ao entrar na senda do yoga é preciso internalizar as condutas éticas e experienciá-las sob os princípios tradicionais. Além disso, explica que constantemente caímos na rede dos prazeres sensoriais e dessa forma junto com as dores geradas

pelas inseguranças. Para domarmos o corpo num processo de compreensão sem que haja repressão, é preciso firme dedicação e vigilância constante para o objetivo. *Abhyasa* leva à confiança e ao refinamento da consciência. Para que haja aprofundamento, o praticante não se deixa levar por gastos de energia que não o levam a lugar algum e que o prendem a uma superficialidade do envolvimento com suas ações, sempre esperando alcançar algo proveniente das mesmas. Patãnjali caracteriza *vairagya* como um cuidado, uma habilidade e um senso de responsabilidade, discernidos para que o alvo seja lembrado constantemente e regularmente. Quando *abhyasa* e *vairagya* se tornam amadurecidos através da prática de *asanas* “vestidos” pelos *yamas* e *niyamas*, a flor da devoção desabrocha e dessa maneira pode ser sentida a imersão total para o que é divino e puro. Isso traz a segurança para que o praticante não se sinta desencorajado nem passional, a partir daí apresentando um novo mundo discriminativo às tentações.

A prática da renúncia é essencial para que ocorra a percepção direta do praticante no que diz respeito aos emaranhados confusos os quais a mente apresenta em forma de interpretações. Por isso, o praticante deve se relacionar com os obstáculos sem se envolver com os mesmos, carregando suas responsabilidades sem chamar expectativas. Para que o indivíduo entenda a natureza do corpo físico deve praticar muitas vezes observando os efeitos mais superficiais. Ao longo das práticas, a mente se torna o obstáculo principal. Então, o *sadhaka* desenha um olhar aéreo sobre a roda de desejos das facetas mentais. São eles: desejo, ódio, cobiça, obsessão, orgulho e malícia. Tudo isso amarra o praticante para processos de reconhecimento mentais mais profundos deixando-o num nível de prática de alguém principiante, até que a visão seja desprovida de identificação e exista uma vontade de enxergar algo novo. Para se tornar adulto realizando um *asana*, precisa de um espelho mental e emocional, retirando conclusões que visam o aprofundamento e crescimento. Iyengar cita que para isso, o aspirante deve desenvolver quatro qualidades: dedicação, zelo, atenção ininterrupta e praticar regularmente durante um longo tempo.

A intensidade da prática leva o indivíduo a quatro estados de consciência. O primeiro a nível fisiológico, adquirindo sensibilidade em suas análises, aprendendo a agarrar e direcionar os propósitos numa dada perspectiva (*vitarka*). No segundo, ele pratica a meditação nestes aspectos a fim de entender os aspectos súbitos de um objetivo (*vicara*). Depois é conduzido a uma experiência exaltada e puramente abençoada na meditação. E por último é direcionado ao Eu.

Estes quatro estágios são classificados para um grau de clarividência. Ao longo das práticas continuadas o indivíduo é levado a um estado alerta e passivo. Patānjali alerta para que o *sadhaka* permaneça firme nas práticas e investigações. Isso durará um tempo prolongado até que algo novo se desabroche e um novo estágio esteja mais consistente na prática pessoal. Assim, aquele que segue firme no discernimento flagrado através das práticas, desenvolverá qualidades mais sutis que o conduzem à liberdade suprema.

A alma Universal é manifestada como uma semente sem comparação e que leva ao crescimento do conhecimento não dual. A dualidade é caracterizada pela fragmentação e pela parcialidade ou divisão. Simbolicamente, as sílabas AUM levam o indivíduo à comunhão a partir de uma vibração. É uma reza para a purificação ou à rendição para Deus. A divindade é a presença íntegra e verdadeira no indivíduo ou alma individual manifestada nos pensamentos, falas e ações de cada um. Este preenchimento deve ser sentido na realização do *asana*. Ao executar um *asana*, o *sadhaka* precisa se dedicar com muita atenção. Precisa investigar suas atitudes, desde a menor contração até a maior expansão. Da mesma maneira que AUM representa o movimento elementar do som, o corpo físico deve ser conduzido pela mente limpa e não identificada pelas conquistas ou frustrações. AUM é sinônimo de serenidade e o praticante vivo está sempre sereno, observando as transições, seja de humor, de fragilidade ou inconstância física e de aflições emocionais. Por isso Deus ou AUM está por trás de cada palavra ou ação. Isto pode nos levar para muitos lugares, depende da inteligência na utilização das faculdades que devem lutar para progredir e entrar numa mesma sintonia. Lutar porque é inútil concordar com tudo que nos é oferecido e que repassamos. Tornar útil significa transgredir ou transformar as assimilações. Através do corpo é possível estabelecer um contato direto com a experiência de auto-questionamento via reflexão. Por isso os *asanas* trazem novas possibilidades para chegar mais próximo ao sagrado.

No capítulo intitulado *Sadhana* (prática em imersão), Patānjali dá ênfase ao esforço direcionado pela entrega inteligente. Por isso atrela a *Kriya yoga*, ou disciplinas práticas que elevam o indivíduo à alta escala espiritual. E isso deve acontecer mediante ao fortalecimento na comunicação interna com a prática. Trazer qualidades como a sinceridade em meio à persistência levam à prática fluida e despreendida de interesses egóicos.

Patānjali explica que é preciso estudar os oito ramos do Yoga. Tanto um estudante novato quanto outro que já se dedica a um tempo precisa ser um interessado em progresso. Isso

acontece a níveis cada vez mais profundos e os oito ramos abrangem as esferas da vida toda. Se estamos mudando de condições orgânicas a cada momento que se passa, precisamos nos adaptar novamente e continuamente. No *asana* isto é sentido, pois partimos de um conhecimento muito empobrecido rumo à perfeição e harmonia. Isso só pode ser criado quando conhecemos o interno. O *asana* explica que você deve adquirir novos costumes e deixar outros maus hábitos num processo cíclico de reciclagem. Queremos nos livrar do peso e do fardo dos sofrimentos, mas não sabemos como. O *asana* serve como um portal de reconhecimento. *Avidya* (ignorância) quer aparecer constantemente e dessa maneira o desejo quer ser satisfeito e a dor se torna inevitável. Por isso Patãnjali fortifica dois aspectos: *abhyasa*, o caminho de seguir em frente, e *vairagya*, nos abstendo dos frutos de nossas ações.

A cosmologia da natureza humana se manifesta em quatro estágios que vão da concepção mais fina até a mais grosseira. Patãnjali descreve a raiz, chamada de *mula-prakriti*. Aqui a natureza é infinita e equilibrada. O terreno é perfeito para o desenvolvimento intuitivo. O estágio chamado *linga* é caracterizado pelo distúrbio onde um *guna* prevalece sobre o outro. O estágio *avisesa* é entendido pelo intelecto, mas não diretamente percebido pelos sentidos. Os 5 elementos aqui se manifestam de maneira mais sutil. O princípio do “Eu” está neste grupo. O último estágio se chama *visesa*. Aqui ocorre a especificidade. Dentro dos cinco elementos se manifestam os 5 órgãos da percepção, os 5 órgãos da ação e a mente. Soma-se 24 princípios e o vigésimo quinto seria *purusa*, *atman* ou a alma. Quando *purusa* dirige os 24 princípios anteriores, a natureza é trazida para o caminho interno ou involutivo e o crescimento a partir da essência começa a desabrochar. O praticante, durante o *asana*, observa tudo o que acontece e percebe quais são as tendências da mente em relação aos princípios naquela situação. Desta maneira convida a vigilância a permanecer à tona. Algum destes 24 princípios que nos prendem à natureza inferior quer ser o ladrão da cena. Enquanto o praticante estiver sob a custódia do ego e dos desejos, será conduzido à escravidão. Não dará chance para se perceber cometendo equívocos, ultrapassando limites sem prudência. O trabalho com o corpo desponta a possibilidade de agir ponderadamente a nível físico anatômico, trazendo a comunicação traduzida na ação. Se ocorre uma boa interação entre as forças que agem no momento de execução de uma postura de *hatha yoga*, o indivíduo estará assegurado pela consciência discriminativa, aquela que se comunica diretamente com a alma individual. Porém, se o processo é interceptado porque o praticante glorificou o progresso, terá o efeito contrário, pois estará

conduzindo a prática para a satisfação, e Patânjali enfatiza para que o indivíduo não coma os frutos da prática, mas pratique a retidão na prática. Em outras palavras, trabalhar sempre para melhorar é o conselho principal, pois são muitas as maneiras de se deixar enganar. Alegria-se internamente é um néctar que deve ser saboreado para que a absorção seja prazerosa e inteligentemente interpretada. Porém, para isso, o *sadhaka* precisa treinar sua auto-vigilância a fim de não cair em falsas concepções ou entendimentos. Costuma lembrar que o indivíduo que pratica com verdade vê o quanto erra, e mesmo repetindo alguns erros procura sempre estar melhorando. É preciso errar e reconhecer integralmente que errou. E da mesma maneira chamar a constância da prática para que algo novo brote. Quando o indivíduo acerta no solo, nos nutrientes que estão disponíveis para a planta e com as condições externas favoráveis, cria espaço para introduzir um novo ramo a partir da raiz da planta, traduzido num novo olhar. Dessa maneira são trazidas condições para transformar a percepção em entendimento e posteriormente em compreensão.

Para acionar um contato com o ser interno, a disciplina regrada dos *asanas* se torna fundamental. O *asana* é a ponte entre o corpo e a mente. Com seus efeitos de purificação, limpeza e abertura para reflexão mental, leva o praticante que os aciona regularmente à sensibilidade do mundo existente dentro de seu corpo. Este indivíduo passa a perceber que existe uma interdependência entre os sistemas mais grosseiro e os mais sutis que residem no corpo e passa a agir objetivando integrá-los e, ao mesmo tempo, se habilitando para conferir em todas as situações as qualidades constantemente aguçadas na prática de *asana*: o esforço intenso e devidamente equilibrado, manter o cérebro relaxado e a mente concentrada para ativar as células dos órgãos vitais e do esqueleto para a ação. Em meio ao silêncio da reflexão, a inteligência será levada e espalhada para cada célula.

As percepções trazidas pela prática regular da imersão através do corpo físico, levam ao repouso mental sobre as situações. Lidar com a prática discernindo entre o agir e o não se precipitar, levam o *sadhaka* para o senso de equilíbrio interno dos *gunas*. Quando realizada durante longos anos de dedicação, a disciplina libertadora abordada nas posturas de atenção,

conduzem o praticante a realizar o *asana* perfeito³⁴. Segundo Iyengar este é realizado com zelo e cuidado, por isso vem do coração.

No terceiro capítulo chamado “Vibhutti” caracterizado segundo Iyengar (1993, p.7) como os “efeitos divinos do sadhana”, Patãnjali ressalta que o praticante precisa afinar o discernimento para progredir. Assim sendo, primeiramente leva o indivíduo a integrar a inteligência, o ego e o princípio do Eu. Caso contrário ocorrerá insatisfação e declínio no sentido da prática. O ego é o chamado inicial para ficarmos mais atentos, pois sem ele não somos capazes de errar. A inteligência é a nova conduta a partir de um erro ou equívoco e esta é levada a níveis cada vez mais profundos. O princípio do Eu leva o indivíduo diretamente para o contato íntimo do recolhimento. Ali ele se alimenta da integração proporcionada pela nova maneira de ser. Patãnjali caracteriza o *samyama*, ou seja, a interconexão entre *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (total absorção). Para isso o praticante precisa experienciar a calma a tempos cada vez mais prolongados, se distinguindo da faculdade mental que espalha a atenção. Praticar a concentração num foco permite a observação e posteriormente a reflexão de maneira clara sobre as qualidades da inteligência. Por isso o *sadhaka* precisa se manter por longos períodos num estado silencioso, onde pode observar continuamente a onda de pensamentos. A prática de ter um olhar sobre as manifestações mentais, leva o indivíduo a desidentificação com as personalidades assumidas, pois se percebe numa daquelas “feiras de frutas e verduras” onde quem fala mais alto pode prender a atenção do “cliente”. Portanto, num estado de calma continuada, o *sadhaka* experiencia a alta percepção o que o leva à atenção interna e à consciência. A aderência aos princípios de *yama* e *niyama* faz da reflexão, brotar uma nova maneira de reagir, levando em conta a lei de causa e efeito. Se o praticante encontra o sentido para tomar uma nova conduta estará sob esta lei sabendo o que isto proporcionará. Permanecendo neste contato por períodos regularmente disciplinados, o indivíduo experienciará a integração com seu ser interno e possivelmente transportará este estado para as relações com o mundo de maneira espontânea.

A prática de *asana* refina o corpo e prepara o indivíduo para a pureza das atitudes da alma. É o primeiro passo para atingir o estado de *amanaskatva*, quando o estado de não mente e não tempo é experienciado. Iyengar (1993, p.35) ressalta que através das disciplinas ióguicas, a

³⁴ Perfeito = caracterizamos como *asana* perfeito, aquela postura intensa de atenção e relaxamento, na qual o praticante exerce os requisitos do *asana* numa qualidade de expansão da consciência para o interno mais profundo, ou seja, a fim de alimentar a alma.

consciência é cada vez mais acessada ao nível da alma. Em suas palavras: “Assim como o gosto do mel é o mesmo em qualquer parte da colméia, no yogue, as células do corpo, os sentidos, a mente, a inteligência e a consciência igualmente refletem a luz da alma”.

O quarto capítulo é chamado “Kaivalya”, um estado absoluto de existência, onde não há divisões. Nesta posição o iogue se torna uma pessoa completa e perfeita. Aqui o indivíduo se mantém purificado e direciona sua energia para a evolução pessoal, se desembaraçando das preocupações da vida através dos deveres, meio de vida e prazer em viver neste mundo. O *asana* abre o corpo para que o indivíduo receba as bênçãos dos momentos da vida, crie sensibilidade começando pelo corpo, refine seu senso de compreensão e adquira qualidades sentimentais profundas para com o mundo. A partir de então, poderá entrar firme para servir a seus deveres com satisfação, emitindo as qualidades as quais desenvolveu.

Na dimensão do envolvimento nas profundezas da prática, o iogue deve se alimentar de ervas, sons adequados, devoção à disciplina, meditação e total absorção. Para tanto o iogue deve se aprofundar em cada um destes, mas às custas de uma base firme. Por isso, o *asana* desenvolve qualidades preliminares para que o praticante aos poucos mergulhe em práticas complementares e integrativas. O *asana* tem sua própria fragância, emite vibrações corporais e exige um mínimo de atenção para ser bem compreendido e executado. Imerso nestas qualidades, o iogue pode relaxar e mergulhar na postura a ponto de sentir-se integrado com o mundo. O iogue não trabalha para se orgulhar de si. Também não se apega aos progressos da prática. Não visa a competição na vida, pois não vê outro ser humano como uma ameaça, mas como um meio de conhecimento e troca. Não se vê motivado por acontecimentos externos. A integração que sente nas ações corporais internas procura levar à vida, sempre com o caráter reflexivo, discriminativo e aplicativo. Por isso o silêncio deve permear a prática. No ser humano do mundo moderno, o silêncio para auto-observação leva a um mundo de questionamentos, atritos e dúvidas. Isto deve florescer pelo cultivo de corpo, mente e espírito os quais carregam sentido ao ambiente que vive. Somente dessa maneira sua prática estará confortada e assegurada pelas mãos divinas dos acontecimentos naturais. Para salientar esta arte, lembre-se da relação direta entre indivíduo e mundo e suas possíveis conseqüências. Um *asana* mal executado, com o tempo leva o corpo em desordem funcional, seja a nível músculo-esquelético-articular, seja num distúrbio comportamental devido a estímulos desenfreados. Deve conhecer, portanto as qualidades que permeia a natureza para saber colher tudo no momento adequado. Por isso, a prática de *asana* é

minuciosa, detalhada e esforçada. São qualidades que reforçam o sentido que é levado para aquilo que se faz.

Este mecanismo deve ser sempre analisado para que aos poucos o praticante não se sinta atraído por desejos momentâneos ou remetidos a passados descontentes.

A desenvoltura de estar no agora é o foco da prática. Nos projetamos ou nos recordamos constantemente. Estar no agora é levar a mente para certa região do corpo, refletir com agilidade sobre tudo que está executando e prosseguir firme para a expansão no *asana*. Praticando isto constantemente, o praticante sério se distingue das influências e memórias passadas. Também não se ilude ao imaginar um futuro. Cresce a cada momento que desenvolve sua atenção para o presente, a fim de que o preenchimento que venha a seguir seja de cunho menos residual.

Cit e Citta (consciência universal e individual)

Iyengar (1993) nos espelha a uma árvore, chamando a semente de o observador enquanto a consciência é o broto. A mente é o caule, e os *vrittis*, flutuações e ondas de pensamento são as “folhas”, as quais mudam através da mente pelo nível de consciência acessada (das folhas de volta à semente).

A consciência empresta a luz do observador que é passivo e age como uma testemunha passiva. A consciência (*citta*) é ativa, impressionável e engajada, porque está diretamente envolvida com o mundo externo.

Patānjali alerta o praticante para cuidar com as variações de *citta*, pois pode levar a conclusões errôneas e carentes de cuidados. Nesta rede desconcentrada, pensamentos indevidos e maus hábitos emergem para deturpar a harmonia de *kaivalya*.

No *asana*, o observador deve ser constantemente lembrado de sua importância, caso contrário o praticante se perde no mundo dos desejos. O observador vê à distância, e dessa maneira a amplitude para tudo que permeia o indivíduo. Sob tais circunstâncias, a consciência pode ser iluminada pela atenção constante a qual quando prolongada, leva à percepção do agora. O conhecimento não pode ser conquistado através dos sentidos, deve ser digerido pela consciência que se apóia na atitude constante do observador. Com o mergulho cada vez mais profundo neste relacionamento, a mente se difunde na consciência que não está mais identificada com as dores, aflições, insatisfações e desejos mundanos, passa a ser governado pela tranquilidade, ponderabilidade e discernimento. Significa que o praticante está sempre de portas

abertas para a Alma individual e universal. O cultivo desta interação aguça o olhar interno para o que existe no mundo e dessa maneira a brisa da intuição passa a fazer parte do contexto desta árvore mencionada acima.

2.14. A importância da experiência conduzida

Começamos a partir da raiz sânscrita, *Gu* significa escuridão, *ru* quer dizer luz. Portanto, aquele que leva da escuridão à luz. A trilha deve ser reconhecida pelo praticante através de seus próprios esforços. O guru como guia é essencial para mostrar o caminho certo e para alertar o estudante buscador.

Na Índia a *guru-sishya parampara*, ou seja, a tradição guru e discípulo, tem sido o sistema pelo qual o conhecimento é repassado. A energia adquirida pelo guru através de seu professor é transmitida no ensinamento ao aluno. O guru dá ferramentas diferentes para acionar a consciência do discípulo. Ele é quem abre portas, incita o poder latente removendo a limitação do aluno. Estar com um guru é como estar em companhia da luz solar, e a força deste relacionamento dura para sempre, porque o guru é doador nato. Toma a disciplina ao seu cuidado, tratando de modelar o estudante fisicamente, mentalmente e espiritualmente.

O guru

Yoga é uma disciplina enfatizada nos textos sagrados de maneira que sem disciplina, nada pode ser ativado. O guru não força a disciplina, mas constrói a consciência em seu aluno, levando-o futuramente a desenvolver disciplina interna. Um aviso do guru vem permeado de leis de conduta, motivando o discípulo a ser exemplar. O guru não pede atenção, comanda. Cria total confiança com o discípulo no processo de ensinamento, ajudando-o(a) a encarar as circunstâncias com equanimidade. Ele cria novas dimensões de ensinamento. Iyengar (2001b, p. 39) enfatiza: “É compassivo, mas não espera atitudes emocionais do discípulo nem se manifesta como tal. Deve ser desafiador, cuidadoso, construtivo e encorajador. A clareza e criatividade de seus ensinamentos devem ser refletidas na sua dedicação e devoção ao yoga.

O discípulo

O discípulo ideal é obediente, sério e sempre pronto para seguir os ensinamentos. Isto não quer dizer obediência cega, mas baseada em respeito, credibilidade e desejo para aprender. Os discípulos podem ser: a) insensível, aquele pouco entusiasmado, instável, tímido e auto-indulgente. Este não é passível de trabalhar duramente para se auto-realizar; b) comum, aquele indeciso, atraído por prazeres mundanos tanto como por interesses espirituais. Este é incapaz de se manter firmemente no caminho do yoga. Precisa de firmeza e disciplina forte, fato no qual seu guru deve reconhecer; c) superior ou intenso, o qual tem visão, entusiasmo e coragem. Este resiste às tentações e não hesita em retirar qualidades as quais o distrai de seu caminho. Ele se torna preenchido pela firmeza e estabilidade. É conduzido à auto-realização por seu guru. Partindo do princípio que o estudante de hoje é o guru de amanhã, o estudante deve estar atento para as ações e palavras assimiladas. Clareza mental e firmeza são essenciais, e o iogue deve ter metodologia e moralidade para incluir no aprendizado do discípulo, a experiência e sabedoria conquistada ao longo do tempo. Tudo deve ser traduzido plenamente em seguridade de compreensão ao longo do tempo para outros gurus.

B. K. S Iyengar, em seu livro ‘O caminho para a saúde holística’, detalha sobre 23 asanas clássicos os quais cobrem as posturas básicas das posturas de atenção. Estas devem ser realizadas com coordenação física, inteligência e sinceridade.

Iyengar dá ênfase para a prática correta muito mais do que mero alinhamento. Quando a prática é discriminativa e consciente, é trazido para o corpo e mente a inteligência, nervos sensibilizados e o eu unido em si e harmonizado como um todo. *Asanas* parecem agir no corpo físico solitariamente, porém afeta através de mensagens químicas enviadas ao cérebro e partidas do mesmo, aumentando e estabilizando seu estado mental. É uma habilidade de acalmar os nervos, agindo entre o corpo fisiológico e o psicológico, acalmando o cérebro, tornando a mente fresca e tranqüila e relaxando o corpo inteiro.

A prática regular estimula e regula os órgãos, tecidos e células do corpo. A mente se torna alerta e fortalecida, o corpo saudável e ativo.

O corpo anatômico é compreendido dos membros e partes atuantes do corpo. O corpo físico, os ossos, tecidos, músculos e pele. O corpo fisiológico é composto pelo coração, pulmões, fígado, baço, intestinos e outros órgãos. Os nervos, cérebro e intelecto compõem o corpo psicológico. Para praticar os *asanas* corretamente você deve aprender a trazer todos estes níveis unidos.

Iyengar descreve o asana como postura, permanência, reflexão e repouso. Tem como objetivo a aquisição dos conhecimentos dos processos mentais, do funcionamento da mente e de seu possível entendimento de maneira inteligente. Na prática de Yoga, os asanas são a princípio, realizados com a atenção total nos movimentos e posicionamentos do corpo, pois isso é tudo que o praticante consegue ver e sentir. Esse estágio inicial, segundo Iyengar, pode ser chamado de *Arambhavastha*. A mente vai estar sempre correndo pela superfície, que é o corpo físico. Nesse estágio, não sabemos o que fazer direito: simplesmente fazemos. A mente é apenas levada às diferentes partes do corpo, assim como conduziríamos uma criança por caminhos para ela totalmente desconhecidos.

O segundo estágio é chamado de *Ghatavastha*. Nele, o praticante começa a perceber o corpo e suas ações de forma simultânea. A mente sai da periferia e começa a "acompanhar" os asanas em tempo real. O corpo não é apenas uma entidade separada. A mente terá a atitude de se movimentar com o corpo.

O estágio três é *Parichayavastha*, ou do íntimo conhecimento. Através da mente, o conhecimento do corpo torna-se inteligente e o esforço diminui. Ser íntimo de alguém significa conhecer e compartilhar a vida com essa pessoa. Significa que o esforço e as tensões de adaptação podem ser reduzidos, que a espontaneidade e o entendimento já estão incorporados ao relacionamento. O senso de intimidade com o asana faz com que o corpo seja percebido com inteligência e sensibilidade. Nesse instante, corpo e mente passam a ser um só. *Nispattyavastha*, o quarto estágio, é o da perfeição, é o de estar "liberto do corpo". Ao estar perfeito na postura, há um "esquecimento", uma libertação do corpo. Mente, inteligência e o mais profundo do seu ser estão agora unidos, num estado de perfeita integração. Em momentos como esse, não se para a pensar se é o corpo ou a mente que está no domínio das sensações e percepções. De fato, isso já não importa, pois há um esquecimento espontâneo de que corpo e mente existem. Nesse exato instante, dá-se a plena liberdade corpo-mente. Este praticante estuda tudo com devoção, pois vê o yoga como uma ciência, uma filosofia e arte.

As escrituras sagradas são estudadas para serem devidamente aplicadas e o praticante sério as mantém sob a atitude de meditação durante períodos infindáveis. O trecho de Chandogya Upanishad (**apud HEUSER, 2008**) escolhido declara a importância do corpo:

Dentro desta cidade de brahman, que é o corpo, existe o coração, dentro do coração existe uma pequena casa. Essa casa possui a forma de lótus, e dentro dela mora aquilo que deve

ser procurado, investigado, percebido. O sábio que tendo dominado a *prakriti* e seus *gunas* consegue penetrar diariamente neste santuário sagrado.

Com a comercialização do Yoga, a relação entre Guru e discípulo está ficando destorcida e o valor da essência do ensinamento está se perdendo. Não se sabe mais quem é o guru. Existem tantos professores, de tantos diferentes “métodos” e entre estes muitos se acham capacitados e imersos num suposto conhecimento que acaba dando a volta e lhes “passando a perna”. Faeq Biria, professor sênior e discípulo de Iyengar, designado pelo mestre para ser responsável por realizar os exames da ABIY (Associação Brasileira de Iyengar Yoga) e qualificar professores para difundir o método Iyengar no Brasil ressalta numa entrevista (**apud REIF, 2008**) realizada no início de 2008, aponta alguns pontos fundamentais sobre esta temática. Em suas palavras:

O que acontece hoje infelizmente é a comercialização e a profissionalização em todo o mundo. Os professores começam a aprender, se apaixonam, ensinam uns aos outros e caem na história de ganhar a vida. A tradição visa profissionais da prática. Para mim, minha profissão não é ensinar o Yoga e sim a prática do Yoga. Ensinar Yoga é minha vocação. Jamais permitiria que o ensino e a formação atropelassem a minha prática. “... *não é mais preciso testar o aluno para ver se é sério*”. Eu lhe perguntei (a Iyengar) se deveria colocar barreiras aos alunos que não eram sérios. Ele (Iyengar) disse: “*Não, o ocidental trabalha oito horas numa sala fechada com ar-condicionado, pega metrô, ônibus, trânsito e ainda consegue se organizar para fazer aula à noite. Ele já atravessou um grande teste!*” Uma vez que ele experimenta o néctar do Yoga, a nossa ajuda é de lutar para encorajá-lo e não afastá-lo. Iyengar propõe uma solução: o ocidental não tem tempo a perder. Propor uma base com posturas e respiratórios, com evolução, precisão e rigor. Isso os fará progredir. O resto, encontrar a dimensão, só cabe a eles fazer. O terreno está favorável, cultivado e aberto.

Para inspirar veja o que Lois Steinberg diz quando foi perguntado (**ver anexo I**) a ela sobre as melhores atitudes preventivas para o desenvolvimento pessoal na prática de asanas, desde quando ela iniciou até os dias de hoje:

“Uma vez que a prática se torna parte de sua vida, suas razões para manter a prática diária expandem querendo penetrar a fundo para os aspectos sutis do yoga, assim como, o prazer que é trazido. O que quer dizer manter a prática até hoje depois de 30 anos? A busca de algo mais profundo veio. Eu senti que pude me recolher para perto da minha alma. Guruji, B. K. S. Iyengar, me perguntou um dia durante minha prática se minha mente estava perto de mim ou longe. Ele me fez perceber que de acordo com a expansão da minha postura, minha mente se tornou estreitada. Ele me guiou para como expandir minha mente para perto da minha alma”.

2.15. A medicina Ayurvédica e os *asanas*

Este tópico foi extraído do livro “Yoga for your type” (Yoga para seu tipo) (**apud Dharmabindu, 2008**).

Ayurveda significa conhecimento da vida (*ayur* = vida, *veda* = ciência ou conhecimento). É a ciência da saúde mais antiga da humanidade possuindo mais de 5.000 anos de existência. A medicina Ayurvédica é parte da ciência védica e utiliza na sua abordagem terapêutica plantas medicinais, dieta, exercícios físicos, meditação, yoga, astrologia hindu, massagem, aromaterapia, gemoterapia (tratamento com metais e gemas), cirurgia e psicologia.

O Ayurveda afirma que existem 3 humores biológicos no nosso corpo, chamados de *Doshas*: *Vata* que possui o elemento ar predominante, *Pitta* onde o elemento fogo é o principal e *Kapha* caracterizado pelo elemento água. *Vata* é como o vento ou o ar em movimento; é seco, leve, sutil e agitado. *Pitta* é semelhante ao fogo, caracteriza-se por ser quente, oleoso e leve. *Kapha* é como a água: úmido, frio e pesado.

Na visão ayurvédica um excesso ou deficiência destas características descritas acima indica um desequilíbrio no *Dosha* (humor biológico) correspondente, o que gera alterações patológicas no corpo físico. Assim, *Vata* em desequilíbrio leva ao emagrecimento, debilidade, aversão ao frio, tremores, constipação, alterações no sistema nervoso, tonteira, colite, formação de gases e reumatismo. *Pitta* em desarmonia produz olhos e pele amarelados, fome em excesso, sede aumentada, febre, sensação de calor corporal, inflamações, infecções, azia e queimações. *Kapha* alterado gera fraqueza do sistema digestivo, palidez, calafrios, tosse com formação de mucosidades nos pulmões, sonolência, obesidade, hipoatividade das funções orgânicas e preguiça.

Os *doshas* dividem nossa constituição física e mental e se traduzem em comportamentos nos quais normalmente nos identificamos. Todos temos características dos três *doshas*, porém duas se sobressaem, sendo que uma delas costuma estar enfatizada ainda mais. Através da dieta e da prática equilibrada dos *asanas* é possível equilibrá-los a fim de manter o organismo mais propício para o caminho espiritual. São fatores essenciais para que ocorra o progresso na vida do praticante que visa o aprofundamento constante.

Os efeitos Ayurvédicos da prática de *asanas*

O corpo é a manifestação da consciência, e também a cristalização do comportamento mental. Entenda a consciência por trás deste corpo e saberá como trabalhar nele. Isto requisita a prática de asanas com ciência, e não somente pela técnica. Deve-se abranger os estados mentais e emocionais decorrentes das posturas.

O ayurveda vê o corpo manifestado pelos *doshas*, os quais não são meramente físicos, mas energias prânicas e psicológicas, ou seja, também fatores da consciência. Lembramos que um determinado padrão sentimental determina a forma e ritmo corporal.

Asana como estrutura física

O *asana* cria um resultado e uma determinada mensagem. Cada um porta um efeito estrutural. Posturas sentadas levam à estabilidade da coluna, algumas delas à flexibilidade nas pernas. A maioria destas, levam à estimulação do parassimpático e à calma. Posturas em pé criam força e elevam os níveis energéticos. Retroflexões estimulam o simpático, hiperestendendo a coluna e é gerada força na musculatura elevadora da coluna. Posturas de relaxamento descansam o corpo e acalmam as energias estimuladas pela prática de asanas.

A experiência do *asana* é pessoal, já que embora sejamos seres humanos, a estrutura corporal difere de um para outro bem como fatores de flexibilidade e condições orgânicas individuais. Os efeitos são os mesmos para todos devido à estrutura ordenada do *asana* e a estrutura corporal do indivíduo. Devido à prática e histórico de trabalho corporal, esta estrutura individual também varia ao longo do tempo.

Asana enquanto energia prânica

O corpo é veículo para as energias internas, as quais são definidas por Prana. *Asana* é o veículo pelo qual a energia prânica é direcionada, portanto *asana* é estrutura física numa condição energética. Expressam a qualidade de energia e até mesmo as posturas calmas podem conter o exercício mental e canalização prânica. Aqui está a neutralidade do efeito, pois dependerá do direcionador, em outras palavras, do quão eficiente é o motorista deste veículo.

É uma questão de se levar na direção certa. Isto quer dizer que dependendo de como direcionamos o prana, o *asana* pode nos levar a diferentes localidades. Tome por exemplo uma postura sentada feita com pranayama. Esta poderá ter um efeito energizante, enquanto que ao respirar normalmente nos leva à quietude mental. A energia prânica do *asana* depende devido a

vários fatores incluindo o quão rápido executamos a postura, o grau de força que utilizamos, e acima de tudo, como respiramos durante o asana. Na realidade, a meta da prática de *asanas* é acalmar o corpo a ponto de poder trabalhar o *Prana*. *Prana* é manifestado quando o corpo está estável (silenciado). Esta é a importância das posturas sentadas para a saúde interna.

Asana como pensamento e intenção

O *asana* também é refletido por pensamentos e intenções. Dependerá do nível de clareza mental e do estado emocional do praticante. O estado mental determinará o quanto liberado o asana está para a consciência.

O estado mental é refletido na respiração. A respiração calma torna a mente quieta ou se acalmando, enquanto a respiração distorcida reflete uma mente desconfigurada. Podemos também mudar os efeitos mentais do *asana* através da concentração e meditação. O *asana* é meditação em forma ou movimento. Colocando sempre a mente num espaço sagrado de silêncio, observação, e neutralidade enquanto praticamos Yoga. Se a nossa consciência não está engajada durante o *asana*, então nossa prática permanece num nível superficial. *Prana* acompanha a energia da atenção. A postura corporal é um acompanhamento disso. A postura de um indivíduo tem reflexões em como direcionam a atenção na vida e o que fazem comumente. Isto explica porque hoje em dia muitos de nós estão curvados. Nossa postura principal é sentar numa carteira, num carro ou num sofá. Isto leva nossa energia para fora de nós mesmos, e conseqüentemente a energia interna permanece oculta e colapsada.

Efeitos ayurvédicos do asana

Cada *asana* tem um efeito relativo para os três doshas. Isto é o mesmo de como o Ayurveda classifica alimentos de acordo com os efeitos dos doshas como bons ou maus para *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, dependendo do gosto e elementos que compõem cada componente do alimento. Pode-se olhar de acordo com a habilidade estrutural para constatar se estimulam ou não os doshas.

No entanto, não leve isso como uma regra porque dependerá também do efeito prânico o qual varia conforme falamos anteriormente. A forma do asana não é o maior fator. Através da respiração podemos modificar os efeitos dos *doshas*. Deve-se lembrar também da importância da intenção aplicada na prática. Considerando *asana*, *prana* e mente, pode-se alterar totalmente o

asana ou ajustar toda a prática de acordo com o dosha para cada indivíduo. Através da combinação de asanas específicos, pranayama e meditação, um completo equilíbrio interno poderá ser criado e sustentado. A aplicação dos doshas no *asana* torna-o duplicado de acordo com a constituição individual definidas pelo tipo de dosha e suas misturas. O impacto do *asana* nos doshas como funções fisiológicas gerais é relativo. Cada dosha tem suas ações e localizações os quais o *asana* terá certo efeito dependendo de sua orientação.

Aplicação constitucional

Cada *dosha* reflete um tipo corporal e mental diferente.

- *Vata* tem uma vibração como a movimentação de uma cobra – como uma descarga de eletricidade, com rapidez, repentino, imprevisibilidade e movimentos irregulares. Sua energia interna e pensamentos têm a mesma rapidez, fulgor, imprevisibilidade e descontinuidade.

- *Pitta* tem a vibração do sapo o qual parece uma corda, amarrado ou limitado à natureza. Eles se movem como sapos, saltando em movimentação contínua até conquistar uma meta. Seus movimentos são como a labareda de fogo após acrescentar mais combustível. Eles agem com foco e determinação, indo passo a passo. Sua energia interna e pensamentos se manifestam com a mesma limitação de movimentos e fluidez.

- *Kapha* tem a vibração de um cisne, que é amplo e corrente. Ele se move como um cisne – devagar e elegante, tomando seu tempo de maneira ondulada. A energia flui como um rio lento e meandro, tomando seu tempo ao longo da via, seguro de sua meta. Quando *Kapha* se acumula, seu movimento se assemelha com a água fluindo por um brejo, irá resistir e ser levado à estagnação. Sua energia interna e pensamentos têm o mesmo movimento aquoso e possível inércia.

Cada qual com sua estrutura particular e energética de vida a qual se estende pela prática de asana. O *asana* deve considerar o dosha da pessoa para ser efetivo.

- A energia de *Vata* é impulsiva e excêntrica, como um vento que sopra forte, mas não por muito tempo. Ainda que nos opomos a isso, irá escapar ou parar. *Vata* deve ser gentilmente reservado e sustentado, enraizado e estabilizado. Deve ser harmonizado e dado continuidade de uma maneira determinada e consistente.

- A energia de *Pitta* é focada e penetrativa e pode cortar uma ofensa. Deve ser gentilmente relaxada e difusiva. É como um raio luminoso alto que machuca os olhos e é estreito no seu campo de iluminação mas, quando expandido, pode ser uma verdadeira força iluminada.

- A energia de *Kapha* é resistente e desvanecida. Deve ser movida e estimulada passo a passo, em degraus, como gelo que deve ser liquefeito lentamente até poder mover-se suavemente. Devemos energizar com consistência e estimular o *Kapha* para incrementar ação.

No entanto, dizer que o *asana* não é bom para um tipo predominante de dosha não quer dizer que ele nunca o fará. Quer dizer que eles devem praticar de uma maneira se resguardando contra desequilíbrios potenciais. Tome por exemplo as retroflexões. Potencializadas ou feitas com rapidez podem agravar mais o *Vata*, com esforço severo para o sistema nervoso, muito mais que qualquer outro *asana*. No entanto, retroflexões parcialmente leves são boas para reduzir o *Vata* acumulado nas regiões dorsal e ombros. Cada família dos exercícios de *asanas*, como posturas em pé, de flexão para frente ou posturas invertidas, tem benefícios gerais para o corpo como um todo e sobretudo quando realizado seu potencial de movimentação. Cada família de *asanas* exercita certos músculos e órgãos que, como parte de nossa estrutura corporal, não devem ser negligenciados. Para levar em conta a tendência ao desequilíbrio, selecione as posturas de cada família de *asana* a qual é melhor para o seu tipo de corpo, do que os do mesmo grupo. Em geral, você deve ter certeza que os maiores grupamentos musculares serão estimulados na maioria dos dias da semana. Da mesma maneira, se um *asana* é bom para um dosha em particular, não quer dizer que todas as pessoas deste predominante devem executá-lo. Quer dizer que será eficiente se você fisicamente for capaz de fazê-lo. Alguns *asanas* têm um certo grau de dificuldade o qual exige uma certa preparação para a execução. Por exemplo, a invertida sobre a cabeça. É uma postura ótima para certo dosha, porém não deve ser praticado sem mais nem menos. É preciso preparar-se para que não haja desacordos entre os grupamentos musculares e o sistema nervoso central. E mais, os efeitos dos diferentes *asanas* variam de acordo com a seqüência a qual eles são executados. Isto quer dizer que a prática de *asanas* deve ser vista como um todo, e não somente como simples seqüências de posturas, deve-se levar em conta a fluidez em que um *asana* se relaciona ou é levado a outro. A seqüência na prática deve ter como objetivo manter os *doshas* equilibrados relativamente à constituição individual. É de grande ajuda ver a seqüência como uma fórmula. Uma fórmula de ervas ayurvédicas contém funções as quais se preenchem entre si, levando a um todo. O efeito do *dosha* sobre a fórmula é

determinado pela fórmula como um todo, não somente através do isolamento de uma simples erva. A partir da combinação destas considerações com os fatores gerais citados acima, ao prescrever efetivamente os *asanas*, os professores devem aprender a:

- avaliar o tipo ayurvédico e desequilíbrios na pessoa;
- avaliar a condição estrutural do indivíduo, incluindo a postura, a idade e a condição física;
- avaliar a condição prânica, o controle da respiração e dos sentidos, juntamente com sua vitalidade e entusiasmo; e
- avaliar o estado mental da pessoa, sua atenção, vontade e motivação assim como sua condição emocional.

O mesmo *asana* deve ser realizado diferentemente quando a pessoa é *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*. Isso vale para a idade, sexo e condição física atual. Deve variar de acordo com o nível de força vital. Outras variações ocorrerão se o indivíduo sofre de raiva, dor, estresse ou depressão. Isto reflete de quatro maneiras para uma prática ayurvédica de *asana*. São elas:

- 1) equilibrar os *doshas*;
- 2) aumentar a condição estrutural do corpo;
- 3) facilitar o movimento e aprimoramento do *asana*; e
- 4) para acalmar e energizar a mente.

Tipos de corpos ayurvédicos e a prática de *asana*

Para entender a potencialidade do *asana* em pessoas diferentes, olharemos de acordo com o dosha de cada um.

Tipo corporal *Vata*

Estes têm ossos finos e longos os quais são freqüentemente fracos ou frágeis. Tem baixo peso corporal e um desenvolvimento muscular insatisfatório, porém é veloz e tem flexibilidade. Sua estrutura óssea os torna bons em extensões e flexões, principalmente dos braços e pernas quando são jovens. Ao envelhecerem, a qualidade de secar de *Vata* aumenta e os tornam deficientes de mobilidade se não se exercitarem regularmente.

Uma prática lenta e moderada com balanceamentos nos dois lados do corpo é o ideal para o tipo *Vata*. São os mais necessitados da prática de *asana* porque alivia *Vata* acumulados nas

costas e nos ossos onde ficam facilmente hospedados. As doenças de *Vata* começam devido a acumulação dos movimentos de cima para baixo do ar (*Apana Vayu*³⁵) no cólon, o que os transfere aos ossos, causando problemas nos ossos e nas juntas. Benefícios de *Vata* acontecem através do massageamento acionado pelos *asanas* na musculatura e juntas, os quais aliviam a tensão nervosa e equilibra o sistema.

Potencial negativo de *Vata*

Sofre de rigidez devido à secura e deficiência dos órgãos. A perda de peso corporal não corresponde com uma hidratação adequada para os tecidos e as juntas. São mais propensos a dores porque gostam de começar repentinamente as práticas com movimentos bruscos, assim como ir excessivamente à prática.

Potencial positivo de *Vata*

Gosta de movimentar-se e se exercitar. Gostam de ser ativos física e mentalmente e de coisas novas. *Asana* é algo que tomam por fazer facilmente e crescem na prática como hábito natural.

Bloqueio e deficiência de *Vata*

Aqui há basicamente duas condições. *Vata* bloqueado demonstra uma energia bloqueada em algum lugar no corpo, juntamente com dor e desconforto, porém por outro lado normalidade no peso corporal. *Vata* deficiente exhibe energia baixa, pouco peso corporal e hipersensibilidade, freqüentemente sem dor aguda. *Vata* bloqueado requer movimentos orientados ou *asanas* prânicos para descansar. *Vata* deficiente requer uma conduta moderada e construtiva, evitando exercícios vigorosos. *Vata* bloqueado é mais comumente visto em pessoas jovens, os quais tem energia adequada, porém bloqueada, enquanto *Vata* deficiente é comumente visto em idosos os quais a qualidade dos tecidos está em declínio.

Tipo corporal *Pitta*

³⁵ *Apana Vayu* = é uma das cinco formas de energia sutil encontradas no ar. *Vayu* significa vento, e *apana*, que se move na esfera do baixo ventre e controla a função de eliminar a urina e as fezes (IYENGAR, 1990, p. 47).

Estes têm uma estrutura bem desenvolvida a nível muscular e das juntas, o que os dão uma justa possibilidade de flexibilidade. São bons na prática de asana, porém não conseguem fazer algumas posturas que o *Vata* executa, por causa dos ossos curtos. O benefício de *Pitta* na prática de *asana* se deve pela refrescância na cabeça, nos vasos sangüíneos, acalmando o coração e aliviando a tensão. Por exemplo, o *Pitta* tende a desenvolver hipertensão por causa do temperamento explosivo, o que os mantém sempre querendo o sucesso ou vencer.

Potencial negativo de *Pitta*

Estes tendem a ser esquentados e irritados devido ao superaquecimento interno. Eles devem ativar a paciência ao longo das práticas e estender além da prática. Por outro lado, uma vez envolvidos, eles podem superar-se nas posturas e tornarem-se agressivos e combativos em sua prática. Um *Pitta* que passou dos limites na prática ficará mais irritante depois de terminá-la. *Pitta* também tende a se ajustar nas posturas ignorando aqueles que podem ajudá-lo.

Potencial positivo de *Pitta*

Pitta têm o melhor foco e determinação dos *doshas*. Eles entram facilmente numa prática disciplinada e determinada, uma vez que começaram e foram bem orientados. Eles são os mais ordenados e consistentes dos *doshas*. Só precisam descobrir o caminho adequado para direcionar suas energias.

Tipo corporal *Kapha*

São normalmente pequenos e troncados e ganham peso facilmente. Com seus ossos pequenos e finos, têm pouca flexibilidade obtendo dificuldade em realizar posturas como *padmasana*. Também são firmes e fortes e têm a melhor ‘endurance’ dos três tipos. *Kaphas* precisam de movimentos e estímulos contra sua tendência de complacência e inércia. São bons em manter uma prática longa, uma vez que a iniciaram.

Potencial negativo de *Kapha*

Este tende a ser acima do peso, limitando seus movimentos e tornando-os sedentários. Eles freqüentemente tem congestão nos pulmões tornando sua respiração dificultosa. Eles são

pouco esforçados e acham dificuldade em mudar uma atitude sem alguém de fora para estimular. Eles precisam ser constantemente aguçados a fazer mais ou estanca em meio a seus esforços.

Potencial positivo de *Kapha*

São estáveis e consistentes no que fazem. Uma vez que tomam iniciativa por algo, vão até terminar. Se mantém emocionalmente calmos e mesmo em sua prática sendo indiferentes para as conseqüências resultórias de sua prática. Vêem a vida com amor e o trabalho como um serviço.

A maneira Ayurvédica de executar os *asanas*

O Ayurveda não olha para os asanas como formas fixas as quais por si só aumentam ou diminuem os *doshas*. Vê como um veículo energético que pode ser usado no balanceamento dos doshas, quando usado corretamente. O mesmo vale para a alimentação ayurvédica. Uma vez que o alimento individualizado aumenta ou diminui os doshas, o modo de preparo, o tempero e a combinação, e também a maneira a qual misturamos essa combinação procurando a harmonia, é significante como o alimento particularmente.

Enquanto Ayurveda diz que o alimento de certo sabor aumenta ou diminui os doshas, também diz que precisamos de uma certa quantia de todos os sabores. Portanto, devemos fazer todos os tipos principais de asanas num certo grau. É o grau e a vigorosidade de exercício que variam de acordo com o tipo de *dosha*. Cada pessoa requer uma ordem completa de exercícios os quais combinam com os movimentos do corpo.

Sua tabela de *asana* deve ser como uma refeição. Toda refeição deve conter uma quantidade dos seis sabores (doce, ácido, salgado, picante, amargo, adstringente) e um tanto de tipos de nutrientes para o corpo (amidos, açúcares, proteínas, óleos, vitaminas e minerais) ajustados para as necessidades da constituição individual. Assim sendo, a prática deve conter todos os principais tipos de *asanas* necessários para exercitar e relaxar o corpo ajustado aos fatores de constituição individual. Aqui incluem as posturas sentadas, em pé, pronadas, expansivas, contrativas, movimentos ascendentes e descendentes, mas de uma maneira e seqüenciadas para nos mantermos equilibrados e considerando a estrutura individual, energética e condição mental.

2.16. A educação do corpo pela educação física

Uma reflexão de atrito

Na área esportiva vemos o fator competição como algo fundamental para que o esporte seja desenvolvido. Na educação física, muitas vezes a área pedagógica conflita com a esportiva, justamente porque deseja uma adaptação ou uma nova abordagem dos valores pré-introduzidos pela prática esportiva, como por exemplo, a possibilidade de transferir a competição em diversão. O fator principal das divergências entre as áreas é que cada uma delas defende seu ponto, dos quais tem um propósito voltado para o convívio externalizado. É preciso lembrar que o ser humano é pouco familiarizado com o corpo que possui. Portanto, introduzir valores como o rendimento, a quebra de recordes, a luta para vencer, a influência familiar entre outros, se torna tarefa pouco difícil. Tudo construído sob um alicerce de identificação com a mídia esportiva a qual tem seus próprios interesses de manipulação e divulgação que permeia o esporte. Por isso, o indivíduo é constantemente moldado a favor de alguém que normalmente não vê seu desenvolvimento como um crescimento abrangente. A criança submissa aos pais não conhece a reflexão por experiência própria, está à mercê de seus educadores, pais, professores escolares e amigos, aprendendo à maneira pela qual o ambiente está revestido, ou seja, pela qualidade do desejo e interesse das pessoas nele inseridas. Deveríamos perceber as situações da vida de uma maneira clara e não pela opinião de outras pessoas as quais se baseiam no que defende as redes de televisão por exemplo. Neste sentido, desde a infância nos tornamos seres manipulados pelo que existe à nossa volta. Cada vez menos rumamos ao contato com os meios naturais, através das percepções, das investigações ou culto do discernimento. Estas qualidades, hoje em dia, apenas acessadas para aqueles que desejam muito um contato com a sensibilidade, estão pouco disponíveis num nível mínimo e são dificilmente acessadas nas práticas esportivas devido ao desprezo e falta de valor nelas diante dos olhos humanos responsáveis pela propagação do esporte. Os meios de tecnologia esportivos tomaram a cena de tal maneira que hoje são caracterizados como sustentadores do rendimento corporal e símbolo de inteligência da área de pesquisa esportiva. Quem trabalha aqui, talvez não perceba a dimensão que isto toma para o mundo porque foca seus valores e concepções externas as quais foram absorvidas sob circunstâncias impostas.

O esporte de rendimento, sempre em ascensão, se esquece que somos seres da integração, da compreensão e da experiência reflexiva. Tudo porque no desempenho do atleta, o esporte

remete amplamente o atleta ao crescimento físico. Melhorar a habilidade física, a técnica do salto, o direcionamento do gasto energético³⁶ e o aperfeiçoamento pela repetição incessante de uma atividade que visa treinar as fibras musculares do corpo, submetendo o atleta a princípios de sobrecargas que levam o físico e seus sistemas muitas vezes no limite do estresse suportável. Tudo para a desenvoltura de uma qualidade trágica, o ego de si e dos outros para que possam se satisfazerem em competições ou sessões de exibição de alguma natureza. Sem falar na ingestão de substratos externos os quais atuam num desequilíbrio hormonal interno e pela sobrecarga de órgãos de absorção bem como de eliminação ou excreção. Então onde está a ponderação nestes estudos modernos voltados para à biomecânica e treinamento esportivo?

É importante ressaltarmos que nos livros de psicologia do esporte e do exercício muito é abordado para que o atleta conviva melhor em seu meio. Tópicos como a personalidade, a motivação, a ativação (intensidade motivacional), o estresse, a ansiedade, o ambiente esportivo, os feedbacks, a relação de equipe ou grupo, a comunicação, a psicologia e até mesmo o relaxamento são induzidos com supostas técnicas, mas a questão chave seria estudar tudo isso para chegar onde? Como um atleta trabalha sua concentração para algo que o estressa e o expõe a lesões físicas e, portanto, mentais e emocionais?

A concentração é uma atenção plena, desvinculada da identificação pelo que acontece ao redor. Significa que o indivíduo mergulha na causa do estímulo não se sujeitando à mesma simplesmente. Para que perceba, de fato deve entrar no campo da auto-observação tomando uma certa distância e observando o que está fazendo e o que age ao seu redor. É uma habilidade da consciência, porque ela interfere abrindo um canal discriminativo para a nova ação que virá. Se a concentração fosse da mente então nos concentraríamos no que a mente desejasse. O que a mente de um atleta deseja? Ganhar a competição, treinar duramente, romper limites físicos e quebrar tempos recordes. Isso seria suicídio para o corpo deste atleta. Por isso o atleta e qualquer pessoa, segundo o Yoga, precisa se desvincular, assistir a tudo por um tempo, justamente para reconhecer em que deposita sua atenção e quem dentro de si comanda suas vontades. Neste sentido, vemos os atletas influenciados por propagandas de marcas esportivas, ingerindo certos tipos de suplementos que aumentam a performance físico. Comece a perceber que o problema é

³⁶ Gasto energético = O gasto energético total (GET) diário depende de quatro fatores: gasto energético basal (GEB); gasto com atividades físicas (GAF); gasto com os processos de digestão, absorção e armazenamento dos nutrientes, chamado de efeito térmico dos alimentos (ETA) e o gasto com a termogênese adaptativa (TA) (Sinomar, 2008, p.1).

muito mais grave. A atenção dele é voltada para o rendimento máximo e nem para o corpo, pois o corpo tem sua inteligência e normalmente emite sinais quando é submetido a extremismos mentais ou de ingestão excessiva de substâncias artificiais as quais alteram significativamente o metabolismo. O atleta que os ingere provavelmente não estudou as funções orgânicas e suas limitações bem como o cuidado com a sobrecarga dos órgãos como o fígado, por exemplo, ou assim mesmo pensa que o seu corpo é diferente do de outro ser humano comum. Outros simplesmente se abstêm das dores e “perdem” a sensibilidade para o alarme que o corpo emite nas conexões nervosas entre corpo periférico e sistema nervoso central. O atleta não pode estar atento o suficiente, pois não desenvolveu o que chamamos de sensibilidade em relação ao que se faz. A mente egóica é limitada e se prende a algo quando fragilizada. Muitas vezes a não aceitação de uma condição externa acontece devido à imposição do ego que de qualquer maneira algo deve ser feito e o resultado deve mudar. A repressão individual para o “vencer a qualquer custo” vem das relações com seus valores e a mente tem uma posição de identificação em relação a isso. Pensa, interpreta e decide. Não está inserido nos catálogos de treinamento as manifestações da mente humanas, muito menos a função de um corpo saudável para uma vida global melhor. Quando o atleta é submetido a um treino pesado sob circunstâncias emocionais alteradas não se dá conta que o corpo age pelas emoções e muito menos sabe a dimensão que isso pode tomar se ele acreditar ser um corpo que hoje não rende. Percebamos, portanto a que rumo isso pode levar. Veja o número de atletas em condição depressiva por não ter o conhecimento de como lidar com os males da vida.

O yoga trabalha em cima de rédeas. A todo *asana* executado você precisa levar a prudência sobre o que faz. Ilumine a região trabalhada de valores como a saúde do coração e a expansão saudável do corpo aliados a uma respiração minimamente controlada e então poderá chegar a uma conclusão num certo nível. Isso toma um peso o qual mais tarde, com a permanência de condutas adequadas conduzirão o indivíduo a compreensões maiores. As concepções tomarão formas diferentes procurando moldar o indivíduo para agir naturalmente e em benefício do espaço no qual suas ações se manifestam. O atleta desenfreado os batimentos cardíacos causando estresse. Além disso, trabalha a musculatura, os tendões, as articulações e os discos vertebrais, além dos meniscos para suportar condições nas quais certos locais do corpo não foram feitos para tal implicação. Se coloca mecanicamente à disposição de seu técnico e não de uma investigação pessoal sobre o que executa.

O esporte pela diversão pode ser interferido por fatores estressantes como a descarga energética mental e emocional. O ser humano crê que seus problemas são esquecidos e com o tempo desaparecerão enquanto praticam atividades físicas ou exercícios. Os meros efeitos da prática esportiva, seja individual ou coletiva, são aspectos secundários para melhorar nossas atuações na vida familiar, social e profissional, bem como na interação com o meio ambiente. O ser humano do mundo moderno vive no estresse induzido pela reação de luta ou fuga através da emissão de doses superiores ao normal de adrenalina. Sobrecarrega os sistemas de seu organismo por costumes de absorver problemas e insatisfações emocionais além de ter maus costumes na ingestão de alimentos. Ao conseguir o bem-estar pela endorfina liberada durante a prática física, acredita estar em “transe” e poder lidar com aquilo ou ver essa sensação como algo compensatório às outras que não lhe agradam.

A pesquisa, na educação física ressalta características referentes à qualidade de vida associada a fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (NAHAS, 2003). Chamamos estes fatores de dignidade humana como fatores que implicam nossas necessidades fundamentais. Nossos parâmetros individuais estão relacionados a hábitos alimentares, controle do estresse, comportamento preventivo, relacionamentos entre outros. Os parâmetros sócio-ambientais se baseiam em educação, meio-ambiente, assistência médica, condições de trabalho e outros. É claro que tudo isso tem sua importância e preenchem o campo da vida terrena, desde que amadurecido num ambiente interno do indivíduo não conturbado por nossos conceitos, derrotas, traumas, medos, angústias, perdas, pela morte, pela relação de superioridade com outros seres, pelos valores adquiridos por meios externos (meios de comunicação, educação escolar, socialização). Nos esquecemos que todos os outros seres humanos que estão nessas esferas, também estão “poluídos” por tais aflições. Numa sociedade em que cada vez mais isto é notado, tais circunstâncias passam a ser danosas e tidas como normais a níveis cada vez mais desenfreados. Isto é notado seja no ambiente escolar, seja no ambiente de competição esportiva, seja no lazer da família ou entre colegas. O ser humano no âmbito da educação do corpo se cobra para realizar algo para si mesmo e o distingue do bem-estar de alguém que precisaria de ajuda. Isto se dá porque nos vemos separados até mesmo jogando num mesmo time. Isso acontece desde as pequenas reações químicas corporais até todo o vasto campo de relações externas. A cooperação, aspecto que deveria ser primário na relação entre humanos, tornou-se secundário.

Não vemos nosso papel de ajudar os outros porque constantemente estamos inseguros e buscando pequenas satisfações em atividades físicas, as quais aliviam momentaneamente as dores do sofrimento ou insatisfações da vida. Sim, o ser humano está insatisfeito com seus colegas de trabalho e se esquece que ao realizar seu trabalho com vigorosidade, estará contribuindo para melhorias em todo o ambiente de trabalho. O ambiente que fazemos é o fruto do ambiente interno, dos pensamentos, sentimentos, ações e intenções. Se fôssemos dotados de qualidades como a auto-observação, o auto-controle, o culto à auto-confiança, saberíamos exatamente nosso devido lugar e teríamos conforto para saber como agir em dada circunstância.

Tais qualidades só podem ser cultivadas num ambiente interno individual favorável. Por isso a necessidade de uma disciplina que o conduz ao conhecimento de si mesmo. Percebendo suas fragilidades, sua maneira de agir mentalmente, emocionalmente e fisicamente, a pessoa poderá realizar mudanças e partir para novas atitudes. Eliminar o negativo para introdução do positivo. Devemos lembrar constantemente que estamos atrelados a insatisfações e desejando como obter mais coisas as quais nos alimentam com mais possibilidades de insatisfações. Vejamos isso como uma “bola de neve”. Começamos a crer que ter um corpo musculoso, é sinônimo de saúde. Treinar diversas modalidades com bom desempenho na maioria delas é sinônimo de ser socialmente engajado. Tratando os outros com discriminação é o melhor que podemos fazer para não machucar as pessoas. Tais concepções desvirtuam o que se chama de liberdade. Estamos sempre procurando nos “vestir” de algo, sem observar nossa maneira de manifestar e a consequência destes atos. Isso ocorre na prática com o corpo, assim como nas relações com o mundo.

Yoga ensina o indivíduo que se observa a quebrar tais barreiras. Uma barreira faz sermos diferentes personalidades mediante a diferentes ambientes ou situações. A prática do *hatha* yoga investiga o microcosmo (nosso ser) como um todo e de maneira minuciosa. Somos a miniatura do que acontece no mundo. As guerras entre as nações são, em parte, pelo acúmulo de ódio, cobiça e lamentação acumulados pela cultura de um povo. Neste sentido, o iogue trabalha nas causas. O que me traz insatisfação? Como posso ser útil construindo um pequeno mundo (este ao redor) melhor? Por que me abalo pelo emocional ferido? Quem controla meus sentimentos? Por que me comparo se posso compartilhar? Enfim, o que me faz agir de uma maneira e não de outra para com tudo e todas as coisas? São perguntas amplas, complexas e muitas delas misteriosas para o indivíduo que está cego para suas verdadeiras conquistas.

Se através do corpo, a falta de algo é sentida nas relações com o mundo, talvez não estejamos sendo justos para com este corpo. Nosso físico nos leva para um lugar desde que conheçamos minimamente a natureza deste. Educar um corpo é complexo, pois é preciso considerar muito mais do que imaginamos, simplesmente porque imaginamos para o externo. Observe a gama de coisas que uma dor interna pode estar relacionada. A impossibilidade de fazer uma atividade com o corpo gera um resíduo, uma sujeira no mental devido à cobrança para ser como os outros (aqueles que podem). O ser humano não se agracia de estar aqui perpetuando suas interações porque se derrete em lamentações. O papel de muitos, é sim, doar para os que têm pouco ou são limitados, mas a realidade do mundo é outra, então por isso devemos lutar com vigor, transpor suavemente os obstáculos, de maneira a nos tornarmos pessoas que agem para o benefício interno. Emitindo uma qualidade interna positiva, podemos exalar a mesma nos poros da pele e assim pelo ambiente. Por exemplo, se sou paciente para com minhas limitações com o corpo, ensino os outros que assim desejarem ser. Se sou um professor perfeccionista, posso emitir um certo grau de cobrança para com meus alunos e talvez isso transforme algo da esfera de ser saudável para algo que prejudica a assimilação consciente. Investigando a si mesmo com ponderações, aprenderemos a ser mais equilibrados ao que se manifesta dentro de nós e exalamos para o mundo pensamentos, falas e ações mais ponderadas. Comentamos anteriormente como o yoga vê as manifestações da mente. É um processo longo de investigação. Não se pode ser simplesmente obsessivo em ser uma pessoa melhor. Neste caso tudo que permeia sua ação tem um percentual de obsessão. Devemos sim ser focados. Ter um objetivo definido é ótimo quando estamos prontos para desenvolver continuamente a auto-observação das conseqüências do nosso estado interno.

Pelo contrário do que muitos profissionais da área de educação física fazem, o yoga ensina a ser professor não importando a linguagem usada. Não há classificação para cada público simplesmente porque o fim é o mesmo. O professor experiencia em si o que passará a seus alunos. Cria uma linguagem com seu corpo e adapta para o público sem discriminação de etnia, condição social ou financeira. O yoga é um portal aberto para todos os seres humanos. Ao experienciar os asanas, o praticante sério começa a desenvolver um sentimento de respeito com a prática dos mesmos e percebe que a ciência, arte e filosofia transcendem qualquer limite imposto pela condição social. Os *asanas* agem profundamente no nosso estado de ser. O Yoga considera que o ser humano sofre simplesmente por não conhecer a si mesmo e não por ser mais rico ou

pobre do que o outro. Assim sendo se alguém está disposto a praticar, será mais um praticante, e a abertura deste portal para a prática é conduzida pelo professor qualificado, para o aluno, na intenção de que algo verdadeiro possa cristalizar dentro desta pessoa que experimenta a ciência do Yoga. A qualidade do fruto dependerá da proposição ou química dessa relação professor e aluno, portanto é de responsabilidade mútua. A prática ajuda a desenvolver a compreensão. Alguém que compreende algo a fundo desenvolve a compaixão, uma qualidade fina a qual só pode ser acessada quando a firmeza da prática se estabeleceu numa relação entre professor (praticante sério) e aluno (aquele que está disposto e se esforça a aprender).

No artigo escrito por Brandl (2008), a autora argumenta a favor da mudança de corpo-objeto para sujeito-objeto. Caracteriza através de alguns autores da área pedagógica sobre a consciência corporal e a relação com a educação física. No artigo cita alguns autores tais como Freire, Moreira, Oliver e Regis de Moraes. No artigo, as falas dos autores são extremamente contribuintes para a educação do corpo enquanto teoria metodológica. Aqui estão algumas delas:

Segundo Moreira (apud BRANDL, 2008), “Olhar sensivelmente os corpos que passam pela aula de educação motora é ir buscar não mais a disciplina, mas a consciência corporal, mesmo porque o ato de conhecer não é mental; ele é antes de tudo corpóreo”. O corpo aberto para qualquer influência é um corpo de qualquer dono, hora de um personagem, hora de outro. O Yoga diz que é preciso dar basta em certas atitudes mentais que se traduzem num corpo aparentemente bonito. Para isso precisamos desconstruir e limpar estes canais e a prática de forma minimamente regrada, e voltada para o desenvolvimento holístico se faz eficiente para a conquista da liberdade futura.

Oliver (apud BRANDL, 2008) diz sobre a relação consciência e corpo... “toda consciência é consciência perceptiva, inclusive de nós mesmos”. Como saberemos que nossa percepção veio da consciência e não do mental que conceitua as coisas e as coloca num ponto de vista. Volto a perguntar, o ser humano se distancia das situações para perceber o que as abrange?

No mesmo artigo, Regis de Moraes (apud BRANDL, 2008) distingue o corpo, falando em corpo anatômico e fisiológico e o corpo mistério, que escapa aos argumentos dos médicos. De fato, estes corpos existem mas estão associados, fundidos. O nível de consciência sobre este corpo determinará o grau de elevação espiritual que o indivíduo terá. Este mesmo indivíduo flutua, hora se identifica com seu mental confuso e impositor de limitações e hora estará num estado mais aberto para a emergência de uma consciência mais inteligente que a de costume. O

ser humano deve lidar com as condições sociais, culturais, biológicas, históricas e psicológicas de maneira a se situar num corpo vivo, sensível e que está num processo civilizatório, caso contrário será um porta voz de qualquer coisa que o ambiente oferecer.

Nas palavras de Régis de Morais (**apud BRANDL, 2008**):

Veremos que o corpo é consciente, e por isso devemos falar em corpo-consciência; afinal já não é lícito reduzirmos a noção de consciência à de raciocínio, uma vez que o corpo apresenta claramente uma consciência e uma sabedoria que não precisa de raciocínios. Inexiste qualquer atitude humana que seja puramente interior ou da subjetividade puramente pensante; toda atitude do ser humano é atitude corporal. Podemos mesmo dizer que, mediante nossas reações neuromusculares é que nos damos conta (pensamento) dos nossos conteúdos pessoais até aqui chamados “interioridade”. Depressão, angústia, medo, como também euforia, otimismo e tranquilidade, são todos esses sentimentos denotados na estrutura corporal e então captados por nossa interioridade.

Vale lembrar que tensão mental ou confinamento emocional leva a um corpo também estagnado. Experiências corporais que traduzem numa concepção traumática para a mente e emoções dependem do nível de correspondência, anterior a tal experiência que obtivemos com nosso corpo. Quem coloca o corpo à disposição das experiências é uma mente aberta ou fechada às mesmas. É um emocional tranquilo ou receoso. Queremos introduzir, portanto o fato de que tudo é um conjunto de fatores. O que cabe ao meu corpo fazer é estar na posição de corpo físico, e da mesma maneira funciona para a mente e as emoções. O que acontece normalmente é que os conceitos sobre uma tarefa interrompem a correspondência do físico para com a tarefa. O mesmo acontece quando tive um trauma emocional para executar algo por intermédio do corpo e o qual hoje terei a oportunidade de repetir a tarefa, porém sob um estado emocional já preparado para o que pode acontecer ou com medo de repetir o erro, ou ainda com sede de vencer o possível tropeço do passado. O fato é que a mente, as emoções e o corpo devem estar alinhados, no sentido de que cada um realize o papel que lhe cabe para o envolvimento numa situação para que a consciência inteligente não seja perturbada.

O que acontece normalmente é que não nos damos conta da amplitude a qual um movimento, seja corporal, mental ou emocional pode acarretar no desenrolar de uma situação. Por isso o método desenvolvido por B. K. S. Iyengar para praticar as posturas em permanência e imersão, nos ajudam e servem para observarmos de dentro e de fora, tudo o que acontece, nossos conflitos, limitações, possibilidades de expansão, quebra de barreiras as quais normalmente não nos damos conta que existem ou as julgamos como insignificantes sem atentarmos para a marca

que estas deixam na memória. O *asana*, quando realizado com a atenção difusiva para todas as regiões, permite que ao longo da prática o corpo todo estabeleça e se abasteça de uma mesma frequência. Isso leva à comunicação entre as células dos diversos tecidos, inclusive as que estão no cérebro. A mensagem de uma é reconhecida pela outra sem que haja distúrbios interpretativos do mental. O mergulho na prática, partindo desse fato nos faz ser mais “senhores” do que somos. Porém, não se pode fazer nada mecanicamente. O sentido investigativo é individual e pessoal, seguindo uma linha de idéias de uma metodologia aplicável e concreta a todos. Geeta Iyengar, na primeira página de seu livro “Yoga uma jóia para mulheres” adverte: “Se exercitarmos os asanas somente como uma prática física estaremos perdendo o ouro”. Para aqueles que colocam em dúvida o potencial humano, Iyengar (**apud IYNAUS, 2008**) enfatiza: “Yoga é para todos nós”.

Lois Steinberg afirma o valor do yoga para os que exercitam o corpo:

“Esportes e artes tem suas próprias ciências e entendimento e definitivamente desenvolvem um indivíduo e podem levá-lo para um estado espiritual. No entanto, existe uma limitação dessas atividades comparado à prática e estudo do yoga. Yoga é uma ciência e arte de maneira balanceada. Muitas das atividades esportivas e artes podem ser bons para alguns sistemas do corpo e da mente, mas para outros sistemas podem ser um tanto desequilibrantes e causadores de danos. Uma pessoa apaixonada pelo esporte ou pela arte que desenvolve poderá melhorar suas atividades se inserir o yoga nas práticas diárias. Eles devem ser capazes de durar mais sem ter uma carreira terminada por lesões, assim como acontece com os joelhos no caso do futebol americano ou a artrite para os tocadores de instrumentos musicais. Sua qualidade de vida melhorará e seu entendimento de sua própria arte se tornará mais profundo”.

3. Considerações e indicações

A jornada iogue se dá neste ambiente terrestre. Para que não nos sintamos nus em contato com a verdade, nos preparamos durante muito tempo para distribuir a compaixão, a qual afastará toda a vergonha. Aos que procuram a verdade no sentido de crescimento e evolução, “...a prática dos yogasanas ajudará a entender e aprender a tocar este magnífico instrumento o qual foi dado a cada um de nós” (**IYENGAR, 2007, p. 48**).

A partilha de todos os seres neste mundo, através das experiências coletivas acumuladas é denominada Natureza, em sânscrito *prakriti*. É composta de cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço, conseqüentemente e coincidentemente o corpo é formado destes mesmos elementos. Tudo que é estudado pelos especialistas aqui na Terra é Natureza. A Natureza material está em

constante transformação, por isso sempre a observamos por um ponto de vista diferente. Por exemplo, observe seu corpo, ele está sempre mudando, assim como tudo que é físico está em mudança contínua. Neste sentido, a Natureza desempenha diferentes funções ao longo do tempo. “Somos um pequeno fragmento de mudança contínua, olhando para uma infinidade de mudança contínua” (IYENGAR, 2007, p.34). O mais importante a aprendermos são as leis inerentes e inatas que regem seu funcionamento. Os iogues antigos tentaram distinguir os padrões das flutuações aparentemente caóticas da natureza. Indagavam se seria impossível, em meio a uma infinita variedade de fenômenos, que as leis que governam a transformação da natureza fossem metódicas. Dessa maneira, procuravam a ordem em meio ao caos do desconhecido. “A ioga diz que você está jogando com o corpo e com o eu” (IYENGAR, 2007, p. 34). O que acontece no corpo, acontece no mundo. Conheça o corpo internamente e poderá aprender e lidar com as leis da natureza. Iyengar aponta que é necessário jogar para aprender as regras e ao observá-las, as chances de sucesso aumentarão.

A realidade imaterial é única e sempre a mesma. É uma realidade permanente. Traz consigo uma referência a seguir, uma lei fixa e equivalente para tudo e todas as coisas. Isso quer dizer que isso é como uma orientação não suscetível à natureza material. O mestre caracteriza esta naturalidade da manifestação realística como uma bússola a qual funciona pela atração do norte magnético e o ímã contido nela. A bússola somos nós, portanto, algo em nós alinha com a realidade imaterial que rege um mundo maior. É pelo alinhamento do corpo que vêm o alinhamento mental, do eu e da inteligência. Assim, o trilho que parte do *kosa* mais externo, o corpo físico, é um caminho para estabelecer um contato com a Realidade Universal. O *Vastasutra Upanishad* (apud IYENGAR, 2007) diz: “O alinhamento correto dos membros é glorificado como o conhecimento de Brahman (Deus)”. E no *Rig Veda* (apud IYENGAR, 2007): “Toda forma é uma imagem da forma original”. Esta realidade é imutável pelo tempo e ilimitada pelo espaço.

A alma se baseia na percepção de unidade, não muda, é eterna e constante. Toda prática de yoga visa explorar a Natureza e a Alma. Assim sendo, o *sadhaka* ou praticante, precisa olhar para dentro e para fora da estrutura da Alma, o corpo. Ele precisa entender uma lei fundamental, a de que tudo que existe no macrocosmo (universo) existe também no microcosmo (em si mesmo), ou indivíduo. Não conseguimos ter a dimensão das possibilidades que regem o macrocosmo. Da mesma maneira, é tomado por uma complexidade química de reações e

conhecemos muito pouco sobre estas que ali dentro ocorrem e a variabilidade a que podem probabilizar. Algo é certo, é preciso que cultivemos a calma e isso se convergirá num alinhamento com a realidade, nos possibilitando lidar com nosso corpo e possivelmente sugerir ao outro ser humano a atitude dotada de prudência. Tudo a partir das situações mundanas corriqueiras (doenças que se manifestam no corpo) para possivelmente saltarmos para uma realidade a qual antecede a visão terrena (de mera sobrevivência).

4. Referências

- AZEVEDO et al. **Dicionário brasileiro da língua portuguesa**. 5 ed. São Paulo: Encyclopædia Britânica do Brasil, 1981.
- Biondillo, rosana. Os quatro estágios do asana. Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=542&secao=3026>. Acesso em 24.10.2008a.
- Biondillo, rosana. O que me levou a praticar yoga (entrevista com B. K. S. Iyengar). Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=496&secao=3015>. Acesso em 24.10.2008b.
- BRANDL, Carmen Elisa Henn. A consciência corporal na perspectiva da Educação Física. Disponível em: http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n2/consciencia_corporal.pdf. Acesso em 24.10.2008.
- Centro Ramakrishna Vedanta. Meditação. Disponível em: http://www.vedantabh.org.br/atividades_detalhes.php?id=12. Acesso em 24.10.2008.
- CNN. Entrevista com B. K. S. Iyengar. Disponível em: <http://edition.cnn.com/2007/WORLD/asiapcf/10/02/talkasia.iyengar/index.html>. Acesso em 24.10.2008
- DALAI LAMA. **Uma ética para o novo milênio**. 6 ed. Trad.: Maria Luiza Newlands. Rio de Janeiro: Sextante, 2000. (Do original em inglês: ‘Ethics for the new millenium’).
- FEURSTEIN, G. **A tradição do Yoga**. 4 ed. Trad.: Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2005. (Do original em inglês: ‘The Yoga Tradition’).
- FRAWLEY, David. ‘The Ayurvedic effects of asana practice’. Disponível em: http://www.dharmabindu.com/gera_pagina.php?lingua=pt&pagina=pratica&id_artigo=133. Acesso em 24.10.2008.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- Grupo Gurdjieff São Paulo. Frases de Gurdjieff. Disponível em: <http://www.ogrupo.org.br/frasesdegurdjieff.asp>. Acesso em 24.10.2008. Acesso em 24.10.2008.
- GURDJIEFF, G. I. **Gurdjieff fala a seus alunos**. Trad.: Instituto Gurdjieff. 8 ed. São Paulo: Pensamento, 2007. (Do original em francês: ‘Gurdjieff parle à ses élèves’).
- HEUSER, Cathia Karin. Uma reflexão sobre o Hatha Yoga. Disponível em: <http://www.mangalam.com.br/textos/hathayoga>. Acesso em 24.10.2008.
- IYENGAR, B. K. S. **‘Light on Yoga Sutras of Patānjali’**. Nova Delhi: HarperCollins, 1993.
- _____. **Luz na vida**. Trad.: Silvana Vieira. São Paulo: Summus, 2007. (do original em inglês: ‘Light on Life’, 2005).

- _____. **A árvore do ioga**. Trad.: Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Globo, 2001a. (Do original em inglês: 'The tree of Yoga', 1998).
- _____. **'The path to holistic health'**. Londres: Dorling Kindersley, 2001b.
- _____. **A Luz da ioga**. 4 ed. Trad.: Norberto de Paula Lima. São Paulo: Círculo do livro, 1990. (Do original em inglês: 'The concise light on Yoga', 1980).
- Iyengar Yoga National Association of the United States. S/ título. Disponível em: <http://www.iyngaus.org/>. Acesso em 24.10.2008.
- KRISHNAMURTI, J. **A educação e o significado da vida**. 6 ed. Trad.: Hugo Veloso. São Paulo: Cultrix, 1985. (Do original em inglês: 'Education and the significance of life').
- Mensagem Evangélica. Cair e levantar-se. Disponível em: http://www.mensagemevangelica.com.br/meditacao/dezembro/02_cair_e_levantar.html. Acesso em 24.10.2008
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003. Priberam. Aforismo. Disponível em: http://www.priberam.pt/dlpo/definir_resultados.aspx. Acesso em: 24.10.2008.
- Portal do Espírito. Alma. Disponível em:** <http://www.espirito.org.br/portal/doutrina/vocabulario/letra-a.html>. Acesso em 24.10.2008.
- Portal dos discípulos de Paramahansa Yogananda. Criar bons hábitos e destruir maus hábitos. Disponível em: http://www.yogananda.com.br/download_final.asp. Acesso em 24.10.2008.
- PRABHUPADA, A. C. B. S. **Bhagavad Gita como ele é**. Trad.: Fundação Baktivedanta. São Paulo: Baktivedanta Book Trust, s.d. (Do original inglês 'Bhagavad Gita as it is', de 1998).
- REIF, Renata. Formador de Iyengar. Disponível em: http://eyoga.uol.com.br/scripts/materia/materia_det.asp?idMateria=744&idCanal=6. Acesso em 24.10.2008.
- Sinomar. Gasto Calórico: o que é exatamente e como aumentá-lo. Disponível em: <http://www.sinomar.com.br/portal/conteudo.asp?codigo=1770&page=58>. Acesso em 24.10.2008.
- Wikipédia. *Ahamkara*. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Ahamkara>. Acesso em 24.10.2008a.
- Wikipédia. Bramanês. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Br%C3%A2mane>. Acesso em 24.10.2008b.
- Wikipédia. Casta. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Casta>. Acesso em 24.10.2008c.
- Wikipédia. Dualidade. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Dualismo>. Acesso em 24.10.2008d.
- Wikipédia. Hatha Yoga Pradipika. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga_Pradipika. Acesso em 24.10.2008e.
- Wikipédia. Vedanta. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Vedanta>. Acesso em 24.10.2008f.

