# Yoga

# A Índia é a pátria mãe do yoga. Lá existe uma imensão de escolas, templos, mosteiros e clínicas que pesquisam, ensinam e aplicam tratamento de yoga. A história do yoga se perde no tempo. Sabe-se no entanto que essa filosofia-religião é a soma da evolução de várias épocas e hoje representa uma prática muito difundida no mundo todo.No Ocidente, porém, são poucos aqueles que conhecem mais profundamente o yoga, contentando-se somente em exercitar suas posturas (asanas).Significado de YogaA palavra Yoga vem da raiz sânscrita “yuj”, que significa atrelar, unir, juntar; portanto, uma boa tradução para a palavra Yoga é união. Para o praticante utiliza-se o termo “yoguin” (lê-se yôguin), ou yoguini quando se trata da mulher.Conceitualmente o praticante de Yoga – também conhecido como “sadhaka” aspira atingir três estados: I –a união consigo mesmoII- com os demais seres III – com o absoluto.Neste sentido esta filosofia milenar ultrapassa os anseios daqueles que desejam o Yoga somente para manter a forma ou acalmar os nervos e coloca o praticante diante de um universo de autoconhecimento que essas técnicas milenares propiciam, podendo levar o ser humano à sua plena realização.Yoga é um termo usado,geralmente, parea designar uma técnica ascética, um método de contemplação.Toda definição que não seja essa somente servirá parauma espécie particular de Yoga.O Yoga preocupa-se com a “realização” efetiva e não com a especulação: por isso ele é a via, o método por excelência, que inclui a totalidade dos meios que devem ser empregados.E na medida em que fazemos uma distinção entre diferentes métodos (mais adaptados a este ou aquele tipo psicológico), seremos levados a falar, num sentido secundário, dos diferentes ário, dos diferentes Yogas: cada Yoga é uma das principais vias correspondentes às aptidões básicas na natureza humana.Cada indivíduo é livre para escolher a forma de Yoga que melhor se adaptar a seu caráter, suas aspirações e suas capacidades, ou pode, a seu gosto, recorrer a uma combinação particular destas diferentes formas.O Yoga ocupa-se do homem tal como ele se apresenta em seu modo de ser habitual: mutável, diverso, contraditório, incoerente, disperso, cego e lhe propõe um ajustamento progressivo visando culminar num perfeito domínio de seu veículo psicofísico.Tal ajustamento, integração, colocam-no na posse de si mesmo e lhe permite, segundo esta filosofia,conquistar um estado incomparavelmente superior à sua condição atual, com o qual não ousa sequersonhar: o estado absolutamente incondicionado, livre de todas as limitações, que a tradição indianadenomina "liberação" (moksha) quando o compara às formas ilimitadas deexistência, e "união"(Yoga), quando se refere ao princípio supremoO TERMO YOGAYoga é uma palavra masculina, e na lndia, bem como no sânscrito, pronunciasse o Yoga, com aletra "o" fechada.. ("Yôga"). É comum encontrar a palavra Yoga escrita com "I", ou referida nogênero feminino, pois já foi vemaculizada nos dicionários de língua portuguesa como Ioga.ORIGEM E MÉTODOS DE YOGAA origem do Yoga, segundo lendas mitológicas, remonta à vinda dos deuses ao planeta Terra e aquio deixaram para que o ser humano evoluísse e transcendesse a sua condição humana. Outras teoriaspropõem que o Yoga tenha pertencido a uma antiga cultura já extinta, semelhante à dos antigoslemurianos e atlantes. Existe ainda o conceito de "inconsciente coletivo", que foi bastante reforçadopelo psicólogo suíço Cad Gustav Jung, e que nos parece, de todos os conceitos sobre a origem doYoga, o que melhor se compatibiliza com o fato de que o Yoga não pertence a um determinadomomento do "tempo" ou "espaço".Mitologicamente, o Yoga foi cantado nos Puranas (fábulas e lendas), que afirmam que certa vez o Deus Shiva (um dos aspectos da trindade hindu) ensinava sua esposa Parvati as posições: (asanas) do Yoga a beira de um lago e um peixe (matsya) que observava Shiva e Parvati praticando osexercícios, os imitou e evoluiu até se transformar em Homem.o Yoga propriamente começa a partir do momento em que há a "parada dos pensamentos" (Yoga chitta vritti niroddhah) e o praticante passa a desfrutar da meditação (dhyana) e atinge o objetivo máximo do Yoga, controlando a vontade, suprimindo totalmente os movimentos, mecanismos e modificações da psique. Atinge-se, dessa forma, não somente a suspensão das ideações, como também a libertação dos estados condicionados da consciência, tendo-se, a partir de então, controle sobre as atividades do espírito. Sendo assim, a parada total das atividades mentais possibilita ao praticante atingir a consciência absoluta e incondicionada.Segundo a tradição hindu, este estado "não-mente" ou "não-pensar" será entendido como meditação ou contemplação (insight) e os antigos sábios (riShis), protegidos pelos Deuses, tiveram a intuição direta "daquilo que é ouvido" (a tal processo denominou-se sruti). Esta é a forma mais pura e verdadeira da transmissão, escrita nos Vedas (Livros da Sabedoria), que se dividem em 4, ou seja: Rig Veda, Sarna Veda, Yajur Veda e Atharva Veda. Nestes Iivros sagrados já se encontram citações sobre o Yoga nos Upanishad (ensinamentos místicos).E a Patanjali que se atribui a codificação do Yoga no fim do terceiro século antes de Cristo.Ele confessa no capitulo I, versículo1 do Yoga-Sutra que, em suma, sua tarefa foi somente a de editar e corrigir as tradições doutrinárias e técnicas do Yoga (Atha Yoganushasanam). Contudo, foi graças a Patanjali que o Yoga passou a ser um sistema filosófico (darshana) na Índia e para o resto do mundo. Entretanto, o Yoga é bem anterior a Patanjali e já tinha sido citado nos Vedas (Upanishad) e nos Shastra (compêndios) tântricos mais antigos.Portanto, quando nos referimos a Patanjali estamos falando do Yoga clássico que surgiu por volta do séc. IV antes de Cristo. Entre o período clássico e pré-clássico surge um vácuo, que será preenchido pelos três Yogas que descrevemos a seguir, conforme propõe o livro sagrado Bhagavad Gita.Bhagavad GitaBhagavad Gita esta para a Índia assim como o Evangelho de Jesus esta para o Ocidente. Este Iivro faz parte de um Itihasa, ou melhor, uma grande epopéia chamada Mahabharata que descreve uma batalha e o Bhagavad Gita, por sua vez, é um capitulo deste grande livroBhagavad Gita situa-se, portanto, no período pré-clássico do Yoga e afirma três caminhos (Yogas) para a liberação: Jiiana (do conhecimento), Karma (o da ação) e 0 Bhakti (dá devoção). Isto esta de acordo com a idéia de que o Homem e uma unidade de cabeça, mão e coração, ou os aspectos cognitivo, volitivo e afetivo:1 - 0 Yoga do conhecimento (Jiiana Yoga)Fundamenta-se sobre o discernimento, a intuição de discriminação. As disciplinas yôguicas tem um valor instrumental para restabelecer o espírito em sua pureza inata e permitir, assim, que o conhecimento resplandeça, abolindo para sempre a ignorância congênita, que consiste em ''tomar o que é impermanente por permanente, o que é impuro por puro, o que esta entremeado de sofrimento por felicidade e o que não é o EU, pelo EU verdadeiro.Esse conhecimento que brota da discriminação trata-se e de um método autônomo e completo para atingir a liberação.o Jnãna Yoga requer altas qualificações por parte do discípulo, como acuidade mental e intelectual, capacidade de raciocinar e um conhecimento profundo das escrituras. Às vezes, Jñana, também e empregada para expressar a mais elevada iluminação produtora da verdade, mas no composto Jñana Yoga e usado no sentido de investigação intuitivo­-filosófica, ou discernimento (Viveka).2 - 0 Yoga da Ação (Karma Yoga)Consagrado ao homem na sociedade, aquele que está engajado na ação e ligado por toda sorte de responsabilidades. Deveria então este homem tudo largar, abandonar seus hábitos. para dedicar-se ao Yoga? E o Karma Yoga nos dá a resposta. o homem deve entregar-se de corpo e alma ao trabalho, sem querer os "frutos". Muitas pessoas se afastaram do Yoga porque achavam que tinham que renunciar atudo e o Karma Yoga evita esta perigosa dicotomia entre contemplação e ação, que tenderia a fazer do Yoga um fenômeno no excepcional e raro, fora do domínio da vida comum. Em poucas palavras, Karma Yoga significa: executar a ação que lhe cabe, sem apego, como diz o Bhagavad Gita (capitulo III, versículos 6 - 8 - 47):"Realiza a ação a ti prescrita, pois a ação é superior a inação, mesmo tua vida física não saberia sobreviver sem ação"."Tens direito à ação, mas somente á ação, e jamais a seus frutos; que os frutos de tuas ações não sejam de modo algum tua motivação e, portanto, não permita em ti qualquer apego à inação."Em outras palavras, o Karma Yoga tem como proposta executar tudo sempre com perfeição, por amor à coisa. Esta noção assegura ao Karma Yoguin a certeza de um bom futuro e uma boa memória do passado, pois caminha no presente pela ação desinteressada, cumprindo seu dever (dharma) com retitude e desapego aos frutos de seus atos.3 - 0 Yoga do Amor (Bhakti Yoga)A via da devoção, porem, não-emotiva ou sensual. A devoção torna-se uma forma de meditação, quando o intelecto do discípulo se une com o Senhor, em um conhecimento pleno de amor. Este amor e devoção têm uma potência espiritual interna que eleva o Bhakti Yogui e se converte em uma forma sutil de conhecimento do Divino.O devoto sente uma paixão crescentepelo Divino, e isto, segundo esta linha de Yoga, ajuda a romper uma barreira após a outra entre o Divino e ele. Este amor crescente culmina na visão do cosmos penetrado e saturado pela realidade transcendente. Quando o divino e o devoto se aglutinam no uno tudo se transforma em supremo amor.o Bhakti é tradicionalmente visto como o caminho mais fácil para a liberação. O verdadeiro bhakta, ou devoto, não vê nada exceto o amor, não ouve nada exceto sobre amor, fala somente de amor e pensa apenas no amor.YOGA CLÁSSICO ou RAJA YOGA(PATANJALA YOGA)E importante ressaltar de que nesta época (por volta de 360 a.C.), diversas linhas do Yoga, baseadas no Jñana, Karma e Bhakti já tinham sido influenciadas pelas várias escolas filosóficas da época, e que por este motivo sofreram toda sorte de ramificações conforme as interpretações dos pensadores daquele período. Sendo assim, acabaram surgindo inúmeros métodos e sistemas de Yoga. Patanjali, ilustre sábio da época,elaborou o Raja Yoga em um livro chamado Yoga Sutra, na tentativa de concentrar a diversificação dos métodos do Yoga e, assim, a partir dos aforismos do Yoga (Yoga Sutra), um novo período nascia;, o Yoga Clássico que descrevemos a seguir:ASHTANGA YOGAAshtanga Yoga ou os oito passos (etapas) de evolução do ser humano para que este possa transcender estacondição (humana) e tomar-se uno com o Absoluto, portanto, Divino.I - Yama (refreamentos)Ahimsa (não violência);Satya (não mentir);Astey (não roubar);Brahma­charya (abstinência);Aparigraha (não cobiçar).II - Niyama (observâncias)Saucha (purificação);Santosh (contentamento);Tapas (esforço sobre si mesmo);Svadhyaya (estudo);Ishvara­Pranidan (entregar-se a Deus).III - Asana (posições)IV - Pranayama - (domínio da respiração)V - Pratyahara - (retração dos sentidos)VI - Dharana - (concentração)VII - Dhyana - (meditação)VIII - Samadhi (iluminação)Yama e Niyama constituem a base fundamental a qualquer tipo e pratica de Yoga, sem esses pré-requisitos, a evolução no Yoga arrisca-se a ser instável, interrompida ou pervertida.Os Yamas são em numero de cinco, e a devida observação nos coloca em condições de "controle" em relação ao próximo.1 -Ahimsa: "não querer infligir nenhum mal a nenhum ser vivo".2 -Satya: "não desviar da verdade, portanto não mentir".3 –Asteya: "não aproximar-se ilegalmente daquiloque não nos pertence".4 -Brahmacharya: "a continência, caminhar com Brahma,viver com o sagrado" .5 -Aparigraha: "não ser possessivo, não cobiçar" .. Os Niyamas também são em numero de cinco, e sugeremque o praticante ao contrário dos Yamas, "não se controle" e manifeste as qualidades positivas e construtivas que visam a organização da vida interior, pessoal.1 - Sauch: a pureza, a purificação do corpo e mente2 - Santosh: contentamento, alegria interior.3 - Tapas: austeridade, autodomínio, esforço sobre si mesmo.4 - Svadhyaya: estudo de si mesmo, auto-análise,estudos sobre as sagradas escrituras.5 - Ishvara Pranidan: auto-entrega, consagração a Deus, oferenda de todas as ações a Deus.. Asana: corresponde as posições psicofísicas, a expressão corporal do Yoga,a terceira etapa ou passo do Yoga de PatanjaliPatanjali, que define estas posições como "estáveis e agradáveis", e quando isto acontece o yoguin (i) atinge seu objetivo.. Pranayama: 0 dominio da bioenergia, conseguido pelo controle da respiração.É muito mais do que um simples exercício respiratório; trata-se do controle da energia vital (prana) através da respiração.A respiração pode ser voluntária ou involuntária; entretanto, no caso doYoga, o praticante deve estar consciente da sua respiração. 0 princípio que justifica esse esforço decorre da constatação da íntima relação existente entre a respiração e os estados psíquicos. A respiração do homem comun corresponde ao seu estado de espírito flutuante e disperso. 0 yoguin (i) começa porexcitar-se e respirar lenta e regularmente, aplicando-se para que cada expiração e inspiração sejam as mais longas e mais profundas possíveis, com paciência e sem forçar. Considera-se 0 pranayama como a mais elevada forma de ascese, que purifica o homem de todas as impurezas e alimenta a chama do conhecimento.. Pratyahara: corresponde à abstenção dos sentidos, ao retraimento dos sentimentos e emoções do mundo exterior. A dificuldade de concentração do homem comum no seu objetivo, ou seja, a ausência da meditação, ocorre porque a mente se dispersa e gera sensações. Liberar-se da sujeição dos sentidos é de importância primordial para o praticante, pois são os poderosos impulsos dos sentidos que constantemente agitam e submergem os espíritos.Depois desses cinco primeiros passos que descrevemos até agora, segundo os princípios do Yoga, o yoguin ( i) consegue alcançar as exigências éticas dos Yamas (refreamentos): dominio das emoções e pensamentos desordenados pela observância, o controle dos tormentos e agitação causada pelo corpo, por meio do Asana (as posições), a moderação das perturbações provenientes de um fluxo insuficiente ou irregular das forças vitais, pelo Pranayana (domínio da bioenergia) e o combate às distrações provenientes das impressões sensoriais pelo Pratyahara (abstração ou retraimento dos sentidos). Após dominar estes cincoprimeiros passos, segundo os conceitos desta filosofia, o yoguin (i) encontra-se em condições de prosseguir para realizar o verdadeiro Yoga.. Dharana: È o focal da consciência, a concentração."Ao espírito vagabundo,inquieto , do homem que desejaria sondar os segredos da terra e analisar os mistérios dos céus, o Yoga ensina que a verdade não pode ser conhecida senão permanecendo-se fixo sobre um único ponto."O yoguin (i) exercita-se para adquirir a capacidade de estreitar cada vez mais o foco de sua atenção, que se denomina Ekagrata, ou fixação da atenção num só ponto. Quando a atenção esta perfeitamente centrada e imóvel, a concentração (dharana) é atingida.. Dhyana: trata-se do estado da meditação, de contemplação (o não pensar), que pode ser atingido quando o yoguin (i) intensifica a sua concentração a ponto de se fundir no objetivo da sua focalização. No estado anterior ( Dharana), o praticante necessita de um objeto para concentrar a sua mente dispersa, enquanto que na meditação, observador e observado se tornam unos, não ocorrendo mais separação causada pela análise do objeto. A meditação é o caminho da contemplação, pelo não envolvimento mental. Quando o controle sobre a atenção se consolida, os inumeráveis pensamentos e distrações que intervinham e se imiscuíam no espírito, frustrando-o em sua concentração, diminuem defreqüência e de importância, e a partir dai, a lucidez do yoguin ( i) se intensifica, eliminando toda a sonolência, dissipando toda bruma mental, toda sombra, toda reserva, revelando o objeto numa claridade direta e fixa.. Samadhi: É iluminação, o estado de plena consciência e auto-realização; uma espécie de ruptura que propicia o aparecimento de uma forma de consciência de natureza iluminadora; quando a luz da consciência, a intuição espiritual se revela.0 yoguin (i) atinge a concentração inquebrantável, e perde de vista sua identidade individual, seu espírito torna-se uno com a natureza essencial do objeto meditado,e a dualidade sujeito-objeto parece abolir-se.Os três últimos passos que acabamos de descrever são conhecidos como Samyama (Dharana, Dhyana e Samadhi) e constituem - alicerçados nos primeiros cinco passos - a condição indispensável para a perfeita evolução do praticante de Yoga, segundo a proposta de Patanjali ou Ashtanga Yoga, também denominado Yoga Clássico.Yoga e uma filosofia de vida essencialmente técnica e prática...A PREPARAÇÃO PARA A PRÁTICA. A hora ideal para a pratica do Yoga é ao amanhecer e ao entardecer.. Pratique em ambiente com boa ventilação (ao ar livre, por exemplo).. A luz azul e relaxante, porem a prática à meia luz é também adequada. .O uso de pouca roupa favorece arespiração cutânea e desimpede o corpo, deixando-o livre para os movimentos.. Use roupas folgadas e confortáveis, de cores leves e claras, nunca preto.. Evite material sintético, relógios e objetos de metal. .. E aconselhável efetivar a prática com o estômago vazio.. Procure tomar banho até 15 minutos antes da pratica e nunca após.. Deve-se evitar bebidas alcoólicas, fumo e estimulantes em geral.. O iniciante, mesmo quando entusiasmado com a prática, deve evitar excessos. Práticas de uma a duas horas por dia são suficientes.. Pratique diariamente, sempre à mesma hora."Seja regular em suas práticas!"CHAKRASSegundo os hindus, existem sete chakras ou padmas (flor de lótus) que devem ser considerados como os mais importantes.A palavra chakra significa roda ou vértice de energia, ou seja, pontos ao longo dos meridianos, ou nadis, que permitem a entrada ou saída de energia em nosso corpo sutil.Os chakras estabelecem uma relação direta entre o macrocosmo (universo) e o microcosmo (corpo físico) através da interação do prana ou energia vital.O objetivo principal do Yoga é a parada da mente, processo este somente alcançado pelo yoguin (i) quando sua energia básica, situada na base da coluna, se desperta e se eleva mediante o esforço do praticante, até o alto da cabeça, a sua realmorada, ou reino dos céus.Podemos dizer que toda a prática (sadhana) do Yoga visa o despertar e ascensão desta energia chakra por chakra.O chakra é formado de bioenergia, entretanto ele sempre tem um correspondente imediato nervoso e glandular no corpo físico."As técnicas do Yoga procuram, portanto, uma desintoxicação do organismo através dosasanas (posições), pranayama (exercícios respiratórios, mantras (vocalizações), bandhas (contrações de plexos e glândulas), mudras (gestos) e shavasana (relaxamento), para liberar a energia."OS PRINCIPAIS CHAKRAS1. Muladhara: situado na base da coluna é regido pelo elemento terra. Este chakra contem quatro pétalas e seu som (bijamantra) e LAM.2. Svadhisthana: situado na região umbilical, é regido pelo elemento água e contem seis pétalas. Seu som e VAM.3. Manipura: situado na região do plexo solar, é regido pelo elemento fogo. Neste chakra há dez pétalas e seu som é RAM.4. Anahata: situado na região cardíaca, é regido pelo elemento ar, contem 12 pétalas, e seu som e YAM.5. Vishudha: situado na região da garganta, é regido pelo elemento éter, contém 16 pétalas. Seu som e HAM.6. Ajãna: situado entre as sobrancelhas, é regido pela substância mental,contém 2 pétalas, o seu som é OM.7.Sahasrara: situado no topo da cabeça (coronário) é regido pelo espírito.