# 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 Yoga A 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 mesmo II- 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 sequer sonhar: o estado absolutamente incondicionado, livre de todas as limitações, que a tradição indiana denomina "liberação" (moksha) quando o compara às formas ilimitadas deexistência, e "união" (Yoga), quando se refere ao princípio supremo O TERMO YOGA Yoga é uma palavra masculina, e na lndia, bem como no sânscrito, pronunciasse o Yoga, com a letra "o" fechada.. ("Yôga"). É comum encontrar a palavra Yoga escrita com "I", ou referida no gênero feminino, pois já foi vemaculizada nos dicionários de língua portuguesa como Ioga. ORIGEM E MÉTODOS DE YOGA A origem do Yoga, segundo lendas mitológicas, remonta à vinda dos deuses ao planeta Terra e aqui o deixaram para que o ser humano evoluísse e transcendesse a sua condição humana. Outras teorias propõem que o Yoga tenha pertencido a uma antiga cultura já extinta, semelhante à dos antigos lemurianos e atlantes. Existe ainda o conceito de "inconsciente coletivo", que foi bastante reforçado pelo psicólogo suíço Cad Gustav Jung, e que nos parece, de todos os conceitos sobre a origem do Yoga, o que melhor se compatibiliza com o fato de que o Yoga não pertence a um determinado momento 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 Gita Bhagavad 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 livro Bhagavad 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 YOGA Ashtanga 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 daquilo que 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 mente 2 - 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 Patanjali Patanjali, 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 do Yoga, 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!" CHAKRAS Segundo 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 dos asanas (posições), pranayama (exercícios respiratórios, mantras (vocalizações), bandhas (contrações de plexos e glândulas), mudras (gestos) e shavasana (relaxamento), para liberar a energia." OS PRINCIPAIS CHAKRAS 1. 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.