

Como a prática do *yoga* se distingue e difere de outras formas de exercícios físicos, esportes e jogos? Tais questões foram pela primeira vez abordadas no início dos anos 30 pelo *Yogacharya* Sri T. Krishnamacharya, em seu trabalho pioneiro *Yoga Makaranda*, publicado em Kannada¹. Nesta obra, em ensaios publicados e em cursos e palestras apresentados nos anos subseqüentes ele explorou em detalhes várias facetas do *yoga* e o que faz dele único. Algumas das ideias seminais apresentadas e aprofundadas por ele neste contexto são

1. A ideia do *yoga* como um *ananga bhanga sadhana* e *sarvanga sadhana*, que faz do mesmo um exercício ideal e balanceado.
2. A possibilidade de adaptação (do *yoga*) para se adequar ao indivíduo e às condições físicas individuais, como exemplificado pelas noções de *Deha dharma* e *Desa dharma*.
3. O método e a importância da coordenação da respiração com o movimento na prática de *asana*.
4. A ideia de *Pratikriyasana* ou contrapostura.
5. O conceito das três diferentes abordagens à prática do *yoga* baseadas nas necessidades pessoais do praticante, leiam-se *Sakti krama* (para ganhar força), *Cikitsa krama* (como terapia) e *Adhyatmika krama* (para buscas mais elevadas).
6. As duas estratégias chamadas *Brmhana* e *Langhana* para dois diferentes tipos de terapia.
7. A ideia do *Vinyasa*.

Algumas destas ideias foram sintetizadas em uma palestra apresentada por Sri T.K.V. Desikachar em março de 1991, a estudantes do curso de formação. Apresenta-se abaixo um resumo de sua palestra, proferida no *Yoga Mandiram*.

Editor

Tipos de Angasadhanas

Anga significa parte do corpo. *Sadhana* significa prática para potencializar força (tônus) e maximizar funcionalidade. Portanto, *anga sadhana* significa aquelas práticas que aumentam a força e funcionalidade de diferentes partes do corpo. *Anga sadhana* pode ser classificada como *parsvanga sadhana* e *sarvanga sadhana*, determinando respectivamente se estas práticas atuam em algumas partes do corpo ou em todo o corpo. *Sarvanga sadhanas* são aquelas que envolvem todas as partes do corpo. Arco e flecha, luta, natação representam esta classe. É possível exercitar todas as partes do corpo através destes esportes.

Ademais, estas práticas podem ser *ananga bhanga sadhana* ou *ananga bhanga sadhana* de acordo com os seus efeitos. Em *ananga bhanga sadhana*, pode haver exercício em demasia sobre algumas partes do corpo e muito pouco em outras partes, resultando em deformidades e fraquezas. Muitos esportes pertencem a esta classe - cricket, futebol, tênis e corrida, para citar alguns. As práticas *ananga bhanga sadhana* não produzem estes defeitos. *Yo-*

gasanas podem ser consideradas tanto como *sarvanga sadhana* e *ananga bhanga sadhana*. No arco e flecha assim como em outras *sarvanga sadhanas*, o exercício é promovido em todas partes do corpo. Entretanto, o *yogasadhana* possui certas vantagens distintas em comparação a outras *sarvanga sadhanas*.

O melhor Anga Sadhana

Yogasanas superam os outros pelas seguintes razões:

1. Existem muitas classes de *asanas*, como posturas em pé, sentado, deitado, invertido, flexão anterior, flexão posterior e torções, que quando são apropriadamente escolhidas e organizadas em uma sequência adequada, todas as partes do corpo são exercitadas em todas as direções. De fato, o plano de exercícios ideal deve assegurar que todas as articulações, dos dedos dos pés aos dedos das mãos, todas as seções do corpo e os sistemas circulatório e respiratório devem ser adequadamente “sentidos” e exercitados.

¹ N.T. Kannada é uma língua falada na Índia predominantemente no estado de Karnataka, do qual é língua oficial. Os falantes de Kannada (Kannadigas, Kannadigaru) somam aproximadamente 40 milhões, sendo uma das 40 línguas mais faladas no mundo.

2. Através da ênfase em respiração profunda e regulação de inalação e exalação longas e *kumbhakas* (retenção da respiração) e ao respeitar a construção/formação gradual de uma sequência exata de *asanas*, uma pessoa pode eliminar quaisquer defeitos ou efeitos colaterais das práticas de *asanas*. O mesmo não pode ser dito de outras *sarvanga sadhanas* como arco e flecha, natação e luta, onde a pessoa ao final de uma prática pode se sentir exausta e agitada. *Yogasana* não tem por objetivo a competição. De fato, o dito é “*Asanena rajohanti*” - isto é, “a prática de *asanas* ajuda o praticante a dominar a qualidade do *rajas*”. É uma maneira de trazer harmonia entre diferentes partes e reduzir a excitabilidade. Esta é a razão pela qual, ao final de uma prática adequada de *asanas*, há um sentimento de bem estar e paz.

3. Um outro aspecto importante da prática do *yogasana* é que esta pode ser adaptada. Não há ninguém incapaz para executá-la em absoluto. A maior parte dos *anga sadhanas* são de tal forma que ou somos bons nele ou simplesmente não fomos feitos para ele. Um homem cego não pode ser um nadador de ponta. Uma pessoa com deficiência física pode esquecer a possibilidade de fazer arco e flecha. Tal não acontece no caso de *yogasanas*. Há sempre algo para todos.

4. A prática do *yoga* pode ser elaborada de maneira a se adequar a indivíduos de qualquer idade. Quanto tempo pode uma pessoa correr ou lutar ou dançar? A prática de *yogasanas* pode ser iniciada em qualquer idade. Esta ideia é expressa tão belamente pelo autor de *Hatha Yoga Pradipika* (Capítulo I, *Sloka* 64).

*Yuva vrddhotivrdho va vyadhito durbalopi va
Abhyasat siddhimapnoti sarvayogesvatindritaha*

Qualquer pessoa que siga **diligentemente** uma forma de *yoga* pode atingir os resultados através da prática - seja ela jovem, velha, muito velha, doente ou fraca.

Entretanto, todos os aspectos bons dos *yogasanas* podem ser perdidos pela escolha equivocada dos *asanas* e *vinyasa*. Assim sendo, a prática de *yogasanas* com o *vinyasa krama* apropriado é o melhor *anga sadhana*. Portanto é importante se ter uma ideia clara de *vinyasa*, que possa guiar nossa prática de *yoga*. A prática de *yoga* deve também ser adequada às necessidades individuais e suas especificidades de condicionamento físico - isto é, ela deve estar de acordo com *Deha dharma* e *Desa dharma*.

Deha dharma e Desa dharma

É possível haver diversos tipos de *yoga* - *Hatha yoga*, *Raja yoga* ou *Bhakti yoga*. Qualquer que seja seu tipo, o *yoga* nunca deve destruir *Deha dharma* ou *Desa dharma*. *Dharma* aqui se refere ao caráter. *Deha dharma* se refere às características intrínsecas do corpo - como em uma criança, um adulto ou um homem idoso. À medida que o corpo evolui, estas características mudam. Por exemplo, não se pode esperar de uma criança que fique sentada numa sala e escute uma aula por uma hora seguida, enquanto um adulto, em contraste, será capaz de fazê-lo.

Desa é lugar. *Yoga* não deve desprezar o clima e outras condições geofísicas. Uma vez, eu estava na Suíça, e havia um professor de *yoga* que habitualmente organizava aulas muito cedo pela manhã. Isto em uma localidade 1500 m acima do nível do mar! Estava ademais situada entre as latitudes de 40° e 50°! Este horário pode ser adequado aqui (em Madras), onde é muito calor e é certamente melhor praticar *yoga* cedo pela manhã. Ele (o professor) provavelmente estendeu simplesmente a mesma lógica para o seu contexto geográfico, então muitas pessoas acabaram doentes.

É muito importante que a prática do *yoga* leve em conta o clima e outras condições geofísicas. De fato *yoga* deve promovê-los. *Nathamuni* também enfatizou isto no *Yoga Rahasya*. Mais adiante no *Yoga sutra* ele diz que a vida de uma pessoa é também dependente do *Deha dharma* e do *Desa dharma*. Uma pessoa que pratique *yoga* respeitando *Desa* e *Deha dharmas* adquirirá ambos tipos de benefícios - *iha* (agora) e *para* (mais tarde).

Três tipos de Abhyasas

Yoga abhyasa pode ser dividido em três tipos.

<i>Sakti krama</i>	Para fortalecer o corpo e a mente
<i>Cikitsa krama</i>	Para curar doenças, remover o <i>asuddhi</i> ou impurezas no <i>kosa</i> e <i>nadi</i>
<i>Adhyatmika krama</i>	Para compreender a força superior através do <i>dharana</i> , <i>dhyana</i> e <i>samadhi</i> .

Estas técnicas nos ajudam a sintonizar nossa prática de *yoga* dependendo da idade do praticante, condições físicas e necessidades. *Sakti krama* é a prática que conduz ao aumento da força e pode ser praticada durante a juventude. *Adhyatmika krama* vem para nos ajudar em nossas buscas espirituais maiores. Esta abordagem deve ser enfatizada nos anos tardios - à medida em que envelhecemos somos aconselhados a mudar a ênfase de nossa prática de *asana* na direção de *pranayama* e *dhyana*.

Vinyasa krama

Yogasanas devem ser feitos com *vinyasa*. Este processo de fazer o *vinyasa* passo a passo é conhecido por *vinyasa kramam*. Os princípios mais importantes de *vinyasa kramam* são:

O primeiro passo é a regulação da respiração - saber coordenar respiração e movimento pela inalação e exalação apropriadas. A inalação ou *purakam* é feita em situações onde a cabeça é erguida ou o pescoço elevado ou o peito é expandido ou a espinha endireitada. A exalação ou *rechakam* é feita em situações onde a cabeça está abaixada ou o peito e espinha são contritos ou a espinha é torcida. A respiração é expelida lenta e suavemente. Algumas vezes, *kumbhaka* - retenção/suspensão da respiração - é feita. Quando o *asana* é praticada por pessoas gordas, com ênfase na exalação, é *Langhana kriya*. Quando a ênfase é na inalação, é *Brmhana kriya*.

O segundo passo é a progressão - isto é *krama*. Fazer passo a passo é *krama*. Cada *asana* tem um *vinyasa krama* - isto é, uma sequência específica para atingi-lo. Cada passo é um pré-requisito para o passo seguinte. Desenvolver a respiração e o corpo é *krama*. *Vinyasa krama* é um mecanismo de auto-verificação, cada passo dado é uma aprovação para o seguinte. Desta maneira, introduzindo a respiração e com a respiração, desenvolver os passos para a postura desejada é denominado *vinyasa kramam*.

De fato a definição de *asana* é “*vinyasa* das diferentes partes do corpo”. *Nyasa* significa “colocar, posicionar”. *Vinyasa* é “Colocar as diferentes partes do corpo em posições não-usuais” - isto é *asana*. De acordo com o *yogi Vemana* - “*Na vina vinyasena asanam sidhyathi*” - isto é, “Sem o *vinyasa* não se pode conquistar o domínio de *asanam*”. Pode-se ganhar mais flexibilidade, firmeza e força musculares, redução de impuridades, etc., quando *asanas* são praticados com *krama*. Quando *asanas* não são praticados em *krama* a pessoa pode se tornar muito fraca.

Vinyasa em Relação com Asana

A definição de *asana* é similar à definição de *jati*, que significa “*samsthana visesa*”. Um *asana* é diferente de outro na medida em que algumas partes do corpo estão em uma determinada posição num dado *asana* e em uma posição distinta em outro *asana*. A palavra *visesam* é importante - *visesam* significa especial em contraste com *samasnyam* que significa normal. Por exemplo, se estou sentado em uma cadeira da manhã à noite, não posso afirmar que estou executando um *asana* ao sentar sobre uma cadeira! Portanto, podemos aprofundar esta definição no sentido de que *asana* é uma posição

do corpo distinta das posições usuais que assumimos. Um *asana* ao qual estamos habituados não é um *asana*, já que não há atenção ou preparação envolvidas na prática do mesmo.

Como começar

Tendo aceitado esta definição, examinemos agora com o que iniciamos nossa prática de *asanas*. Se uma pessoa está habituada à posição invertida apoiada sobre a cabeça (*sirsana*), normalmente ele poderá começar seu curso pela inversão apoiada sobre a cabeça e terminá-lo com a mesma invertida! Mas lembrem-se: tal pessoa não estará executando um *asana* já que ela está permanentemente nesta mesma posição invertida!

Mas o que acontece normalmente na vida cotidiana? Nós ficamos em pé, deitados, sentados ou sentamos com as pernas cruzadas à frente como é comum na Índia. Este deveria ser o primeiro passo. Quanto mais *visesa* ou “especial” uma postura for, mais preparação precederá a mesma, e esta virá mais adiante, mais tarde, em uma sequência. Por exemplo, *uttasana* virá antes do pouso sobre a cabeça – uma vez que *uttanasana* é uma postura simples de flexão à frente a partir da posição de pé. *Pincha mayurasana* não será a primeira postura ou a segunda postura - esta virá muito mais tarde. Teremos que nos desenvolver física e psicologicamente para atingir a postura. A preparação mental é também muito importante. *Patanjali* diz “*Prayatna saithilya ananta samapattibhyam va*”. Isto significa que um dado *asana* deve ser visualizado antes que possamos executá-lo.

Como finalizar

O último *asana* deve estar próximo àquilo que fazemos logo após a prática. Por exemplo, se estou fazendo minha prática de *asana* antes de ir dormir, minha última postura não deve ser algo que vá me deixar tão desperto que dificulte o sono. Deve ser próximo a uma postura deitada. Por outro lado, se eu for ao escritório logo após a prática, é melhor terminar com uma postura sentada. Suponha que eu vá sentar e fazer meu *puja* ou alguns rituais após minha prática de *asana*. Devo então terminá-la de maneira a me auxiliar a sentar corretamente para o *puja*. Em suma, a postura final deve estar próxima à atividade que se seguirá à prática, assim como a postura inicial deve estar próxima à atividade que antecede a prática.

Vinyasa e a Evolução da Prática

Vinyasa também é importante para um indivíduo à medida em que ele desenvolve seu curso de prática de *asanas* ao longo de um certo tempo. É por isto que encontramos nossos professores periodicamente para receber orientação adequada ao objetivo. Por exemplo, suponhamos que planejamos ensinar *paschi-*

mottasana a um estudante, não ensinaremos esta postura no primeiro dia na prática inicial. Na sessão inicial podemos ensinar algo que poderá prepará-lo a realizar um *pascchimottasana* eventualmente. Podemos lhe ensinar alguns *asanas* para soltar as articulações. Talvez lhe ensinaremos *vajrasana*. Ou simples posturas de flexão à frente como *uttasana* e algo como *dvipadapitham* para testar seu pescoço.

Na aula seguinte podemos verificar se estas posturas estão ok. Então podemos dar mais um passo. Por exemplo, podemos estender um pouco a perna. Por exemplo, podemos ensinar *janusirsasana*, algo similar a *pascchimottasana* mas não tão complicado. Assim, nós vamos construindo a prática até que na última sequência finalmente tenhamos *pascchimottasana*, já que então teríamos desenvolvido o curso para preparar o estudante para tal.

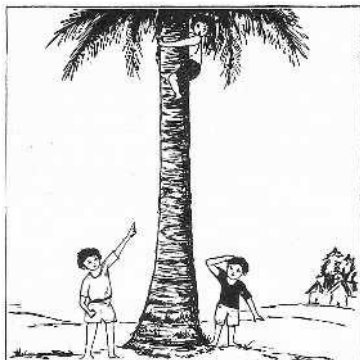
pode ser usada em qualquer idade. Mas a prática deve, é claro, mudar e evoluir com a idade. Podemos adaptar a prática combinando adequadamente *asana*, *pranayama* e *dhyana*, dependendo da idade.

Para grupos de crianças e jovens, a ênfase deve estar na prática de *asana*, valorizando o movimento ágil e as repetições. É recomendado que na juventude a razão de importância (isto é, o tempo dedicado) dada a *asana:pranayama:dhyana* seja de 4:2:1, isto é, quatro partes de *asana*, duas partes de *pranayama* e uma parte de *dhyana*. Deve haver uma transição à medida em que se envelhece, com a ênfase se deslocando mais para *pranayama* e *dhyana*. Na idade avançada a razão de importância (ou tempo dedicado) dada a *asana:pranayama:dhyana* pode ser 1:2:4, isto é, uma parte de *asana*, duas partes de *pranayama* e quatro partes de *dhyana*. É importante salientar que esta transição deve ser suave e não devem ocorrer mudanças súbitas ou abruptas no padrão da prática.

Prática de Yoga e idade

(Excertos de uma palestra proferida por T.K.V. Desikachar)

A prática de *Yoga* deve também ser adaptada à idade do indivíduo que a pratica. Uma das características especiais do *yoga* é justamente que



Compensação é contrapor os efeitos negativos de uma postura. Eu tenho uma história interessante sobre compensação. Eu tenho dois irmãos; Quando éramos crianças, tínhamos coqueiros muito altos em nosso jardim. Meu irmão mais velho dizia que sabia como subir em árvores altas, então meu outro irmão e eu o desafiamos a fazê-lo. Eu lembro distintamente de provocá-lo dizendo “suba, suba, suba”. Ele subiu na árvore, mas não sabia como descer. Não havia ninguém que pudesse ajudá-lo a descer, então ele acabou ficando no alto da árvore por um longo tempo. Isto é o que queremos dizer com compensação. Não é suficiente subir na árvore, devemos saber como descer dela. Quando fazemos uma postura invertida com apoio sobre a cabeça, devemos ser capazes de voltar a uma posição normal sem problemas. Chamamos esta compensação de contrapostura.

(De “*Religiousness in Yoga: Lectures on Theory and Practice*”) por T.K.V. Desikachar (1980) pp.52-53)

