

MESTRE

**DeROSE**

**FAÇA YÔGA**  
**ANTES QUE VOCÊ PRECISE**

(SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA)

10ª EDIÇÃO



**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**  
Registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício  
[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

A Editora Nobel tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, e impressão, acabamento e papel adequados. Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Nobel mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:  
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR  
R. Pedroso Alvarenga, 1046 - 9º andar - 04531-004 - São Paulo, SP  
Fone: (11) 3706-1466 - Fax: (11) 3706-1462  
[www.editoranobel.com.br](http://www.editoranobel.com.br)  
E-mail: [ednobel@editoranobel.com.br](mailto:ednobel@editoranobel.com.br)

#### É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela Lei nº 9.610/98.



MESTRE

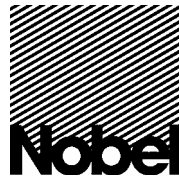
# DeRose

Mestre DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Com quase 50 anos de magistério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG) e pela UniCruz (RS). Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Foi fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto. Na Argentina foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Nacional de Lomas de Zamora. É aclamado como o principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978. Por lei, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose foi instituída como o Dia do Yôga em todo o Estado.

# FAÇA YÔGA

## ANTES QUE VOCÊ PRECISE

(SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA)



Uni-Yoga®

PRIMEIRA **UNIVERSIDADE DE YÔGA** DO BRASIL

[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

São Paulo: Al. Jaú, 2.000 – Tel.: (11) 3081-9821

Rio de Janeiro: R. Dias Ferreira, 259 – Tel.: (21) 2259-8243

Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.

© 1995 Mestre DeRose  
© 2003 AMPUB Comercial Ltda.

Direitos desta edição reservados à  
AMPUB Comercial Ltda.  
(Nobel é um selo editorial da AMPUB Comercial Ltda.)  
Rua Pedroso Alvarenga, 1046 – 9º andar – 04531-004 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3706-1466 – Fax: (11) 3706-1462  
www.editoranobel.com.br  
E-mail: ednobel@editoranobel.com.br

*Projeto editorial, criação da capa, digitação, diagramação:* Mestre DeRose  
*Execução da capa:* ERJ Composição Editorial e Artes Gráficas Ltda  
*Ilustrações digitalizadas:* André DeRose e Paulo Miller  
*Revisão:* Aida Ferraz, Diana Raschelli de Ferraris, Melina Flores  
*Modelos das fotos:* Mestre DeRose e seu filho André DeRose, Rosângela de Castro,  
Marisol Espinosa, Pedro Kupfer e Salem  
*Produção gráfica:* Editora Uni-Yôga\*  
*Impressão:* Cromosete Gráfica e Editora Ltda.  
*5ª edição em disquete:* 1996  
*10ª edição em papel:* 2004  
*Reimpressão:* 2004

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Elaborado pelo autor)

---

DeRose, Mestre  
Faça Yôga antes que você precise: Swásthya  
Yôga Shástra / Mestre DeRose. – São Paulo : Nobel, 2004.

Bibliografia  
ISBN 85-213-1249-0

1. Yôga 2. DeRose 3. Corpo e Mente 4. Yôga na literatura  
5. Mestres de Yôga I. Título

03-4179  
181.45

CDD-

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Yôga : Filosofia 181.45
2. Yôga : Higiene 613.7
3. Yôga : Meditação : Hinduísmo 294.543
4. Estresse : Saúde e estresse 613.019
5. Corpo - mente : Integração 615.851

**Senhor Livreiro,**

**Este livro não é sobre auto-ajuda, nem terapias e, muito menos, esoterismo. Não tem nada a ver com Educação Física nem com esportes. O tema YÔGA merece, por si só, uma classificação à parte.**

**Assim, esta obra deve ser catalogada como YÔGA e ser exposta na estante de YÔGA.**

**Grato,  
O Autor**

\* A EDITORA UNI-YÔGA,  
é um órgão de divulgação cultural da  
PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL,  
Registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº 37959 no 6º Ofício,  
divisão da

UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA

www.uni-yoga.org.br

Al. Jaú, 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel: (11) 3081-9821  
Rio de Janeiro – R. Dias Ferreira, 259 – Tel: (21) 2259-8243

Impresso no Brasil/Printed in Brazil



Caro Mestre DeRose.

Este livro é a contribuição monumental ao Yôga deste século e a mais inestimável dádiva ao do século vindouro. Definitivamente, você produziu uma *master-piece* no ensinamento do Yôga.

***M.S. VISWANATH***  
Presidente da Yôga Federation of India

Este livro tem o apoio cultural do  
**Consulado da Índia**



## À ATENÇÃO DO LEITOR

Como a maioria dos leitores costuma só travar contato com um ou dois livros de cada autor, até por não dar tempo de ler tudo o que gostaria, adotamos o procedimento editorial de reproduzir alguns dos principais textos da nossa obra global em mais de um livro. Portanto, sempre que você localizar um desses trechos, não o salte. Releia-o com atenção. A repetição terá sido intencional por tratar-se de assunto de suma importância.

### **PRÁTICA**

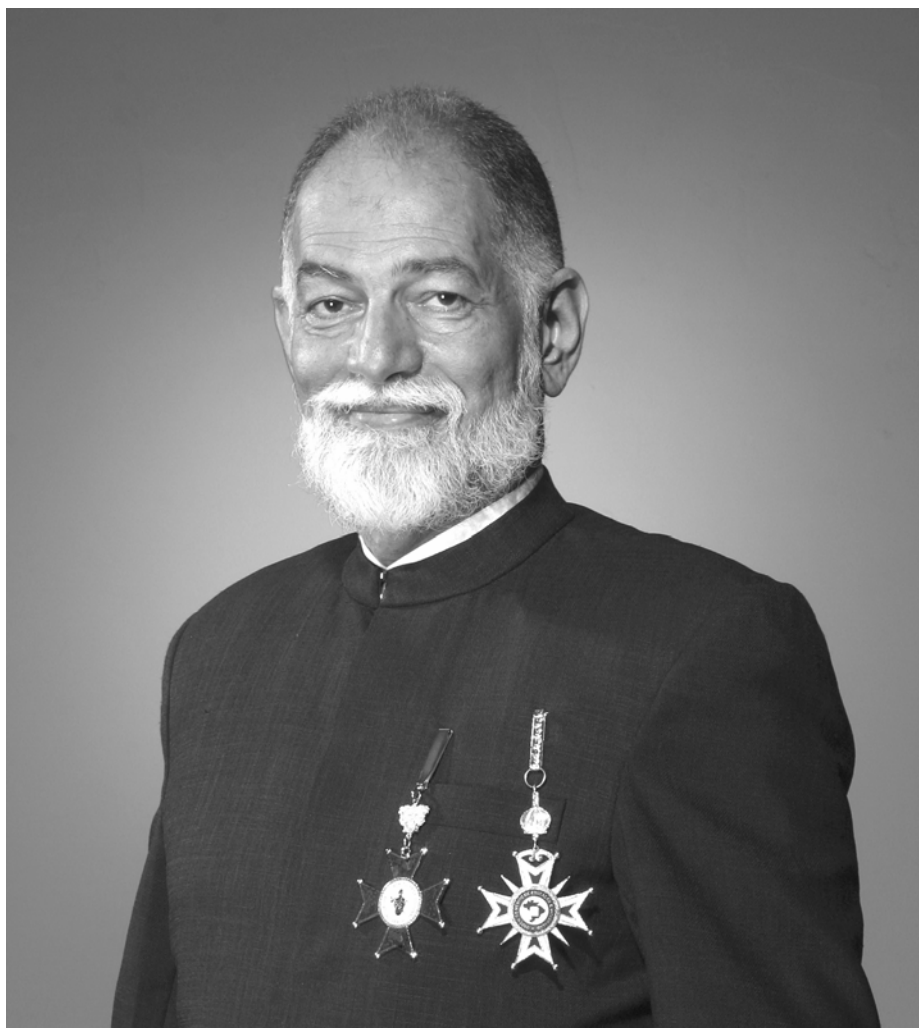
**DESEJANDO PRATICAR IMEDIATAMENTE  
DIRIJA-SE AO CAPÍTULO  
*TEXTO DA PRÁTICA BÁSICA DE YÔGA.***

**Esta obra foi adotada como livro-texto dos cursos de Formação de Instrutores de Yôga das Universidades Federais, Estaduais e Católicas, e é recomendada pela Confederação Internacional de Yôga.**

## SEJA BEM-VINDO

Seja bem-vindo à leitura deste livro. Eu o escrevi pensando em você. Passei anos escrevendo, burilando, polindo, revisando, diagramando, para você. Muitas passagens foram elaboradas na Índia, outras no Nepal, no Paquistão, no Irã, no Marrocos, na França, na Inglaterra, na Alemanha, na Suíça, na Dinamarca, em Portugal, na Espanha, na Itália, na Argentina, no Brasil. Mas você esteve comigo o tempo todo, em todos esses países. Foi para você que eu escrevi. Devore-o com a fome de sabedoria, deguste com amor cada frase, cada palavra, e me considerarei recompensado.

*É. Rose*



**Mestre DeRose**

**Com as insígnias de Comendador da Sociedade Brasileira de Educação e Integração,  
Comendador da Academia Brasileira de Arte, Cultura e História  
e Medalha do Mérito Profissional da ABACH.**



## SUMÁRIO

### INTRODUÇÃO

Definições	15
Demonstração de que a palavra <u>Yôga</u> tem acento	16
Prefácio do Presidente da Federação de <u>Yôga</u> de Santa Catarina	17
A História do <u>Yôga</u> no Brasil	19
A História do Título deste Livro	25

### SWĀSTHYA YÔGA SHĀSTRA

O que é o <u>Yôga</u> ?	29
O que o <u>Swāsthya Yôga</u> tem de tão especial?	35
O que é o <u>Swāsthya Yôga</u>	39
Características do <u>Swāsthya</u>	41
1. <u>Ashtānga sādhana</u>	41
2. Regras gerais de execução	41
3. Seqüências coreográficas	42
4. Público certo	43
5. Sentimento gregário	43
6. Seriedade superlativa	44
7. Alegria sincera	44
8. Lealdade inquebrantável	45
<u>Swāsthya Yôga</u> ortodoxo	46
<u>Swāsthya Yôga</u> heterodoxo	46
Diferenças entre o <u>Swāsthya</u> e o <u>Hatha Yôga</u>	47
O que é uma codificação	52
<b>Efeitos da etapa inicial do <u>Swāsthya Yôga</u></b>	<b>57</b>
Qual é o perfil do praticante de <u>Swāsthya Yôga</u> ?	71
<b>Esquema de atuação escalonada do Método DeRose de <u>Yôga</u></b>	<b>73</b>
<b>Avançado</b>	
Bio-Ex (pré- <u>Yôga</u> )	74
<u>Ashtānga sādhana</u> (a prática em 8 partes)	78
<u>Bhūta shuddhi</u> (programa de purificação intensiva do corpo físico)	83
<u>Maithūna</u> (técnicas de otimização e canalização da energia sexual)	83
<u>Kundalinī</u> (despertamento da energia interior)	84
<u>Samādhi</u> (autoconhecimento pelo estado de hiperconsciência)	86
<u>Sat sanga</u> (reunião festiva de <u>yôgins</u> com vocalização de <u>kirtans</u> )	88
<u>Sat chakra</u> (círculo de mentalização e confraternização)	88
<u>Sat Guru nyāsa sādhana</u> (identificação com o Mestre)	89
<u>Shiva Natarāja nyāsa</u> (identificação com o criador do <u>Yôga</u> )	89
<b>A Pronúncia do sânscrito</b>	<b>91</b>
<b>A Terminologia do <u>Swāsthya Yôga</u> (prefixos, radicais e sufixos)</b>	<b>97</b>
<b>Mudrá</b> (100 gestos reflexológicos)	<b>103</b>

<b>Pújá</b>	(bhavan pújá, guru pújá, satguru pújá, Shīva pújá)	121
<b>Mantra</b>	(kīrtan, japa, bīja, vaikharī, maṅasika, saguṇa e nirguṇa)	135
<b>Prānáyāma</b>	(58 respiratórios de vários níveis e seus bandhas)	157
<b>Kriyá</b>	(27 kriyás, shank prakshalāna, drīshṭis)	193
<b>Āsana</b>	(com 2.000 técnicas codificadas)	205
	Regras de respiração coordenada	211
	Regras de permanência no āsana	211
	Regras de repetição	213
	Regras de localização da consciência	215
	Regras de mentalização	217
	Regras de ângulo didático	218
	Regras de compensação	219
	Regra geral de segurança	220
<b>Yōganīdrá</b>	(vários recursos de descontração)	419
<b>Samyama</b>	(50 técnicas de concentração e meditação)	441
<b>Apologia à Série Protótipo</b>	(com o resumo seletivo das técnicas)	467
<b>Agora vamos juntar tudo e praticar?</b>	(recomendações e advertências)	473
<b>Texto da Prática Básica de Yôga</b>	(com os 8 tipos de técnicas)	477
<b>Relação das 84 técnicas da Série Protótipo</b>		499
<b>Práticas para o dia-a-dia</b>	(como é o dia-a-dia de um yōgin)	503
<b>A relação Mestre/discípulo</b>	(Guru sēvá, parampará e kripá guru)	521
<b>Kripá, o toque do Mestre</b>	(ádi kripá, mahá kripá, tantra kripá)	530
<b>Karma</b>		533
<b>Egrégora</b>		535
<b>Programação para o sucesso</b>		547
<b>Você está insatisfeito?</b>		551
<b>A Síndrome da Felicidade</b>		553
<b>O incenso</b>		557
<b>A lenda do perfume Kámala</b>		567
<b>Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!</b>		573
	Algumas normas da alimentação biológica	578
	Sugestões de pratos sem carnes de qualquer espécie	580
	Receitas	582
<b>Código de Ética do Yōgin</b>		591
<b>Grupos de Estudo</b>		603
<b>Mude o mundo. Comece por você!</b>		609
<b>O final desta jornada</b>		611
<b>APÊNDICE:</b>		613
	Curso de leitura	615
	Orientação ao leitor de Yôga	616
	Bibliografia indicada	617
	Bibliografia discriminada	619
	Glossário dos termos sânscritos	623
	Termos semelhantes com significados diferentes	640
	Semântica comparada	641
	Significados de homófonos a nomes de pessoas	642

Questionário do livro

<b>ANEXO: Esta divisão destina-se à divulgação do Swásthya Yôga</b>	
<i>Cursos ministrados pelo Mestre DeRose</i>	659
<i>Como contribuir com a nossa obra</i>	667
<i>Relação de material didático</i>	669
<i>Você sabe o que é a União Nacional de Yôga?</i>	677
<i>O que é a Primeira Universidade de Yôga do Brasil</i>	685
<i>Ficha de inscrição</i>	687
<i>Ficha de exame médico</i>	688
<i>Carta aberta aos médicos</i>	689
<i>Endereços de Instrutores Credenciados</i>	694

## SUMÁRIO DOS QUADROS SINÓTICOS

Demonstração de que a palavra Yôga tem acento	16
Cronologia Histórica do Yôga	34
Diferenças entre o Swásthya Yôga e o Hatha Yôga	47
Atuação escalonada do Método DeRose de Yôga Avançado	73
A Terminologia do Swásthya Yôga	97
Prefixos, radicais e sufixos dos nomes das técnicas	98
Os málás (cordões)	141
Ordem das técnicas na codificação	210
Síntese da Série Protótipo	499
Resumo seletivo da Série Protótipo	501

## SUMÁRIO DAS MENSAGENS

Exortação	13
A Beleza	55
Mudrá	101
Pújá	119
Mantra	133
Pránáyáma	155
Kriyá	191
Ásana	203
Yôganidrá	419
Mensagem da Meditação	439
Mensagem de Amor	465
Advertência aos Neófitos	475
Transmissão do Mahá Kripá	531
Juramento do Yôgin	545
Mensagem do Infinito	571
Vem, eu te quero comigo	601





## Exortação

*O conhecimento leva à União.  
A ignorância leva à dispersão.  
Rāmakṛishṇa*

*A todos os que praticam ou estudam Yôga, sinceros e com a alma pura, convocamos para participar do nosso trabalho de União.*

*A todos quantos estão mais preocupados em construir do que em criticar, conclamamos para que se unam e possam espalhar nossa mensagem de Integração.*

*A todos aqueles que não estão interessados em evidenciar o que existe de errado no Ser Humano, mas sim em cultivar o que existe de certo e bom, chamamos para que nos dêem as mãos e possamos todos juntos perpetuar as tradições ancestrais que nos foram transmitidas pelos Antigos.*

*A todos os que não querem perder tempo discutindo, mas, ao invés, anseiam aplicar esse tempo em encontrar o verdadeiro Yôga que existe em cada coisa ou pessoa; a todos esses que querem a melhoria do Homem e sua confraternização cheia de afeto; a todos quantos aspiram por uma comunidade yôgi onde a hostilidade e a competição ficaram fora; a todos esses nós abrimos nossos corações, estendemos nossos braços e lhes osculamos como a verdadeiros irmãos.*

Mestre DeRose

## AO MEU MESTRE

*Fonte de sabedoria que irradia o Amor Universal. Faz do momento o eterno acontecimento e deixa que, transformada em cachoeira de luz, pequenas gotas, como lágrimas de felicidade, escorram das mãos do Mestre ao discípulo, transmutando em ouro a sua existência.*

*Vanessa de Holanda*



## DEFINIÇÕES

**Yôga<sup>1</sup> é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.**

*Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.*

**Swásthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.**

*As características principais do Swásthya Yôga (ashtāṅga gūṇa) são:*

- 1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;*
- 2. a codificação das regras gerais;*
- 3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;*
- 4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o Swásthya Yôga;*
- 5. valorização do sentimento gregário;*
- 6. seriedade superlativa;*
- 7. alegria sincera;*
- 8. lealdade inquebrantável.*

---

<sup>1</sup> O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: kundaliní pronuncia-se “kúndaliní”; e Pátanjali pronuncia-se “Patāñjali”. Para sinalizar isso aos nossos leitores, na primeira parte do livro e no *Glossário* vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

**DEMONSTRAÇÃO**  
**DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO**  
**NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANĀGARÍ:**

य	=	YA (curta).
या	=	YAA ∴ YÁ (longa).
यो	=	YOO* ∴ YÔ (longa).
योग	=	YÔGA C.Q.D.

\* Embora grafemos didaticamente acima YOO, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema **ô** é resultante da fusão do **a** com o **u** e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (**á, í, ú**). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (**a + i = ê; a + u = ô**), por exemplo, em *sa+íshwara=sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia ÔM. Daí grafarmos *Vêdánta*. O acento circunflexo não é usado para fechar a pronúncia do **ô** ou do **ê**, pois esses fonemas são sempre fechados. Não existe, portanto, a pronúncia “*véda*” nem “*yóga*”.

**O acento circunflexo na palavra Yôga é tão importante que mesmo em livros publicados em inglês e castelhano, línguas que não possuem o circunflexo, ele é usado.**

**Bibliografia para o idioma espanhol:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

**Bibliografia para o idioma inglês:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srí Purôhit Swámi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, no verbete *Sanskrit language and literature*, volume XIX, edição de 1954.

**Bibliografia para o idioma português:**

*Poema do Senhor*, de Vyasa, Editora Relógio d'Água, Lisboa.

---

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o **ô-ki-matra**. Depois peça-lhe para indicar onde o **ô-ki-matra** aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra **y**). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo **ô-ki-matra**. Ele deverá responder que **ô** é a letra **o**; **ki** significa **de**; e **matra** traduz-se como **acento**. Logo, **ô-ki-matra** traduz-se como “**acento do o**”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

## **PREFÁCIO**

### **DO PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DE SANTA CATARINA**

Há coisas das quais podemos abrir mão sempre, pois não nos fazem falta. De outras, podemos abrir mão de vez em quando, pois sua importância é relativa. Há, porém, princípios de que não podemos abrir mão jamais, pois perderíamos a nossa dignidade. No mundo do Yôga existe um grupo restrito que preza por resguardá-los. O Mestre DeRose faz parte dele e este grande livro é uma pequena amostra disso.

Nas páginas que se seguem, com uma linguagem fácil e agradável, Mestre DeRose esclarece as principais dúvidas que a maioria de nós tem sobre o Yôga. Contudo, ao debruçar-nos sobre as primeiras linhas, já constatamos sua preocupação em defender o Yôga Antigo e ensinar a estrutura de um Yôga puro, sem contaminações com outros sistemas, sem adaptações, sem simplificações e sem concessões.

O texto claro é permeado pelos princípios fundamentais que vêm norteando a vida deste grande yôgi desde 1960, quando começou a lecionar: a honestidade, a seriedade e o compromisso com a verdade.

Estes princípios estão presentes ao longo de toda a sua obra, que soma quase duas dezenas de livros, coroadas com a mais completa compilação de técnicas de Yôga de todos os tempos, o livro ***Faça Yôga antes que você precise (Swásthya Yôga Shástra)***. Tais valores, também se manifestam nos seus cursos sobre o Yôga Antigo e nos mais de 5.000 instrutores que formou no Brasil, América Latina e Europa.

DeRose, além de meu Mestre, é meu amigo pessoal há mais de 20 anos. Neste tempo todo, sempre demonstrou muita responsabilidade

em transmitir o Yôga original e em protegê-lo da febre utilitária e consumista que assolou essa filosofia no século XX.

Com isso, atraiu a ira daqueles que, por desinformação, falta de cultura, ou simplesmente má fé, sentiram-se ameaçados.

Não obstante, seu trabalho abnegado e persistente conquistou um enorme contingente de pessoas inteligentes, cultas e defensoras da verdade, que formam hoje uma legião de discípulos e amigos fiéis espalhados por todo o mundo e que vem crescendo de maneira impressionante, principalmente entre os jovens.

O Mestre DeRose conseguiu construir, mais do que uma obra, uma enorme família em que são valorizadas a amizade, a cultura e a lealdade. Registre-se que este é um dos poucos grupos culturais nos quais não se usam drogas, fumo ou álcool, o que, reconheçamos, nos dias atuais constitui quase um milagre!

Com esta obra, os interessados no tema, independentemente da linha a que pertençam, ganharam um tratado prático do Yôga Antigo que se mostrará fundamental na hora de escolher o Mestre e adotar uma modalidade de Yôga. Parabéns, Mestre DeRose; e parabéns, estudiosos sinceros do Yôga.

Nova Delhi, fevereiro de 1998.

*Prof. Joris Marengo*  
Presidente da Federação de Yôga de Santa Catarina



## A HISTÓRIA DO YÔGA NO BRASIL

Texto escrito na década de 70 pela Comissão Editorial do *Prontuário de Yôga Antigo*, atualizado com os eventos que ocorreram posteriormente.

Há muita estória mal contada, muita afirmação reticente sobre este tema polêmico. Os verdadeiros introdutores do Yôga no nosso país estão mortos e há muito pouca gente disposta a defendê-los publicamente.

Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.

### QUEM INTRODUZIU O YÔGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yôga no Brasil foi Sêvânanda Swâmi, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville. Ele colocava o termo *swâmi* no final do nome, o que era uma declaração de que não se tratava de um *swâmi* (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos. Muitos desses leigos se referiam a ele como “Swâmi” Sêvânanda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yôga da Índia, que viveu na época, chamava-se Swâmi Si-vânanda.

Sêvânanda viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatam corações e mentes. Com Sêvânanda aprenderam Yôga todos os instrutores da velha guarda. E quando dizemos *velha guarda*, estamos nos referindo aos que lecionavam na década de 60, cuja maioria já partiu para os planos invisíveis.

Sêvânanda enfrentou muitos obstáculos e incompreensões durante sua árdua caminhada. Enfim, esse é o preço que se paga pelo pioneirismo. Todos os precursores pagaram esse pesado tributo.

Ao considerar sua obra bem alicerçada e concluída, o Mestre Sêvânanda recolheu-se para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e afeto, independentemente dos defeitos que pudesse ter tido ou dos erros que houvesse cometido, afinal, errar, erramos todos.

### QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YÔGA

Sêvânanda introduzira o Yôga sob uma conotação pesadamente mística e em clima de monastério. Quem iniciou o Yôga como trabalho profissional no Brasil, foi o grande Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yôga em diversas cidades e formou os primeiros instrutores de Yôga. Assim como Sêvânanda, Caio Miranda tinha forte carisma que não deixava ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiram.

Na década de sessenta, desgostoso pelas incompreensões que sofrera, morreu com a enfermidade que ceifa todos aqueles que não utilizam pújá em suas aulas, pois essa técnica contribui para com a proteção do instrutor e os que não a aplicam ficam mais vulneráveis.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido todos contra ele, já que sozinhos não poderiam fazer frente ao seu conhecimento e ao seu carisma. Isso mantinha um equilíbrio de forças. De um lado, um forte e do outro, vários fracos...

Mas a partir do momento em que estava vago o trono, dividiram-se todos. Por essa razão, os nomes desses profissionais serão omitidos, pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas que vivem falando de Deus e de tolerância, mas por trás semeiam a discórdia no seio do Yôga não merecem ser mencionadas. São exemplos de incoerência.

### QUEM REALIZOU A OBRA MAIS EXPRESSIVA

Em 1960 surgiu o mais jovem professor de Yôga do Brasil. Era DeRose, então com 16 anos de idade, que começara a lecionar numa conhecida sociedade filosófica. Em 1964 fundou o Instituto Brasileiro de Yôga. Em 1969 publicou o primeiro livro (*Prontuário de Yôga Antigo*), que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestra Chiang Sing e por outras autoridades. Em 1975, já consagrado como um Mestre sincero, encontrou o apoio para fundar a União Nacional de Yôga, a primeira entidade a congregar instrutores e escolas de todas as modalidades de Yôga sem discriminação. Foi a União Nacional de Yôga que desencadeou o movimento de união, ética e respeito mútuo entre os profissionais dessa área de ensino. Desde então, a União cresceu muito e conta hoje com centenas de Núcleos, praticamente no Brasil todo, e ainda em outros países da América Latina e Europa.



Em 1978 DeRose liderou a campanha pela criação e divulgação do **Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yôga**, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de Norte a Sul do país. A partir da década de setenta **introduziu os Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga** em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Em 1980 começou a ministrar cursos na própria Índia e a lecionar para instrutores de Yôga na Europa. Em 1982 realizou o **Primeiro Congresso Brasileiro de Yôga**. Ainda em 82 lançou o primeiro livro voltado especialmente para a orientação de instrutores, o **Guia do Instrutor de Yôga**; e a primeira tradução do **Yôga Sûtra de Pátañjali**, a mais importante obra do Yôga Clássico, já feita por professor de Yôga brasileiro. Desafortunadamente, quanto mais sobressaía, mais tornava-se alvo de uma perseguição impiedosa movida pelos concorrentes menos honestos que sentiam-se prejudicados com a campanha de esclarecimento movida pelo Mestre DeRose, a qual dificultava as falcatruas dos vigaristas<sup>2</sup>. Em 1994, completando 20 anos de viagens à Índia, fundou a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil** e a **Universidade Internacional de Yôga** em Portugal e na Argentina. Em 1997 o Mestre DeRose lançou os alicerces do **Conselho Federal de Yôga** e do **Sindicato Nacional de Yôga**. Comemorando 40 anos de magistério no ano 2.000, recebeu em 2.001 e 2.002 o reconhecimento do título de **Mestre em Yôga** (não-acadêmico) e **Notório Saber em Yôga** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR) e pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a qual também lhe conferiu uma Comenda. Em 2.003 recebeu outro título de **Comendador**, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Em 2004 recebeu o grau de **Cavaleiro**, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Por lei estadual, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi decretada como o *Dia do Yôga* em todo o Estado.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Mestre DeRose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yôga do Brasil<sup>3</sup>, pela energia incansável com que tem divulgado o Yôga nos últimos 40 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e

---

<sup>2</sup> A esse respeito, leia as denúncias publicadas nos livros *Encontro com o Mestre* e *A regulamentação dos Profissionais de Yôga*, os dois de autoria do Mestre DeRose. Denúncias essas, jamais contestadas.

<sup>3</sup> “*Supera-te a ti mesmo, antes de ao teu irmão.*” Mestre DeRose.

formação de novos instrutores. Formou mais de 5.000 bons instrutores e ajudou a fundar milhares de centros de Yôga, associações profissionais e Federações, no Brasil e noutros países.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu método de Yôga Antigo, o Swásthya Yôga, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que iam sendo reprovados nas avaliações das Federações lideradas por ele.

Defende categoricamente o Yôga Antigo, pré-clássico, pré-védico, denominado Dakshinacharātāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga, o qual sistematizou e denominou Swásthya Yôga, o Yôga Ultra-Integral.

Exemplo de seriedade, tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do métier, sem todavia faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

### **O PRATICANTE DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA**

Quem pratica Yôga ou filosofias correlatas, tem que ter opinião própria e não deixar-se influenciar por especulações sem fundamento.

Dois dos Mestres aqui mencionados já são falecidos e foram cruelmente incompreendidos enquanto estavam vivos. Será que teremos de esperar que morram todos para então lamentarmos a sua falta? Será que vamos continuar, como sempre, sujeitando os precursores à incompreensão, injustiça e desapoio para louvá-los e reconhecer seu mérito só depois de mortos?

***Ass. Comissão Editorial***

## DOCUMENTAÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE RECONHECIDO POR DIVERSAS ENTIDADES



### FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA


Confere a: **Mestre DeRose**  
o certificado de **NOTÓRIO SABER EM YÔGA**

Como reconhecimento do título de Mestre em Yôga, pelos relevantes serviços prestados a Educação e Cultura, bem como, pelos estudos que desenvolveu em sua área de abrangência em prol dos instrutores e praticantes de Yôga.

Por sua dedicação, obstinação e coragem, conquistou o respeito e reconhecimento de nossa entidade.

Santo André, 22 de Setembro de 2002.

*Theresinha Carvalho-Castro*  
FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA - FATEA  
THERESINHA CARVALHO-CASTRO  
Diretora Geral



**UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR**  
 UNIVERSIDADE DO PORTO  
 FEDERAÇÃO DE YÔGA DO NORTE DE PORTUGAL

**PROFESSOR DE YÔGA**

**Prof. DePaulo, U.S.A.**, no grau de Mestre e Notório Sabar em Yôga, em reconhecimento aos tantos anos em que ministrou o Curso de Formação de Instrutores de Yôga no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar e Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil. Este grau de Mestre é avaliado e endossado pelas Federações de Yôga do Norte e Sul de Portugal. No Brasil pelas Federações de Yôga do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Bahia e Pará, cujos presidentes assinam abaixo. Este documento só é válido se estiver em vigor e devidamente cumprido, sendo que a duração total deste curso é de 12 (doze) anos, após o qual o graduado poderá ser considerado Mestre em Yôga. Este documento é de credibilidade internacional e deve ser reconhecido em todo o mundo pelas Federações que mantêm intercâmbio cultural com esta Confederação.

**A ANULAÇÃO DESTES DOCUMENTOS OCORRERÁ AUTOMATICAMENTE NOS SEGUINTE CASOS:**

1. Se os compromissos constantes no verso tiverem sido interrompidos por período superior a 30 (trinta) dias consecutivos;
2. Se as revalidações não forem realizadas, a primeira no ano que se segue à emissão deste documento;
3. Se a pessoa não estiver subsequente.

**REGISTRO NA UNIVERSIDADE**

O presente documento está registado nesta Universidade sob o nº **100-1000**, Colha

Assinatura: **ABEL SALAZAR**  
 Cargo: **PROF. ABL SALAZAR, 2**  
 Corrinho: **4099-003 PORTO**

Local e Data: **Porto, 10 de Maio de 1982**

Presidência da Confederação Nacional das Federações de Yôga do Brasil e União Nacional de Yôga do Brasil: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Rio Grande do Sul: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Rio de Janeiro: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Paraná: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado de São Paulo: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado de Minas Gerais: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado da Bahia: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio Grande do Norte: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio Grande do Sul: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio de Janeiro: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Pará: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Maranhão: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Ceará: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Piauí: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Alagoas: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Sergipe: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Pernambuco: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio Grande do Norte: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio Grande do Sul: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Rio de Janeiro: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Pará: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Maranhão: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Ceará: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Piauí: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Alagoas: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Sergipe: **Dr. DePaulo, U.S.A.**  
 Federação de Yôga do Estado do Pernambuco: **Dr. DePaulo, U.S.A.**

**AVAL DOS PRESIDENTES DE FEDERAÇÕES DE YÔGA**

1. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente Nacional)

2. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Rio Grande do Sul)

3. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Rio de Janeiro)

4. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Paraná)

5. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado de São Paulo)

6. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado de Minas Gerais)

7. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado da Bahia)

8. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Rio Grande do Norte)

9. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Rio Grande do Sul)

10. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Rio de Janeiro)

11. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado de Santa Catarina)

12. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Pará)

13. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Maranhão)

14. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Ceará)

15. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Piauí)

16. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Alagoas)

17. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Sergipe)

18. **Dr. DePaulo, U.S.A.** (Presidente do Estado do Pernambuco)

*Dedico esta edição  
ao aluno João Marcelo Rozario da Silva e  
ao instrutor Flávio Moreira,  
cuja púja efetiva foi vital para a  
reedição deste livro.*

### A HISTÓRIA DO TÍTULO DESTES LIVRO

Em 1970, fomos com um grupo de instrutores de Yôga Antigo (Swásthya) assistir ao filme *Siddhartha*, de Hermann Hess. O painel que cobria a tela, antes da sessão, expunha as logomarcas e *slogans* de diversas empresas, entre os quais, “*Light – poupe a sua energia: use a nossa*”, “*Jornal do Brasil, jovem desde 1891*” e outras expressões interessantes. Pensei com meus botões: *o Yôga não tem uma sentença inteligente que estimule a sua prática por pessoas que sejam do perfil adequado.*

Diga-se de passagem, que fora da nossa instituição, na qual trabalhamos prioritariamente com público jovem, saudável e culto, nas demais entidades há uma incidência pandêmica de pessoas enfermas, idosas etc. Lembro-me de que naqueles tempos de obscurantismo, há mais de trinta anos, quando eu convidava um colega de esporte ou da praia, ele respondia inexoravelmente:

— Para mim não, eu não preciso. Mas vou mandar minha mãe.

Ora, por que a mãe e não o irmão? Na Índia o Yôga é arte de cavalheiros e as mulheres, em muitas escolas, são quase impedidas de praticar. O Yôga é uma disciplina para público jovem. (*Sivánanda, Kundaliní Yôga*, página 81 da 1ª edição da nova tradução, Editorial Kier, Buenos Aires.)

Foi aí que brilhou na minha mente a frase ***Faça Yôga antes que você precise.*** Fiquei tão entusiasmado, com a energia da juventude, da qual eu mesmo era representante naquela época, que comecei a utilizá-la em meus cartazes de cursos. Mas ocorreu o impensável. Muita gente ficava fascinada com a boa idéia, sorria e entendia que o Yôga era para si. Mas havia outros que não compreendiam e censuravam a sentença com um seco “não gostei” ou “não entendi”. Quando a gente é mais jovem procura sempre pela aprovação dos circunstantes. Assim, parei de usar o lema. Anos depois, percebi que a oposição era motivada apenas por inveja. Realizando uma longa viagem, ministrando cursos pelo país afora, visitei muitos professores de Yôga e de yôga. Para minha surpresa, inúmeros haviam recortado dos nossos cartazes a divisa ***Faça Yôga antes que você precise***, jogado fora os cartazes e afixado essa legenda nos seus murais de avisos. Comecei a considerar que eles deviam ter gostado do *slogan*, ou não o exporiam.

Em seguida, li um artigo a respeito do Yôga praticado por astronautas indianos cedidos aos russos para pesquisas sobre seus efeitos no espaço sem gravidade. No meio do texto encontro a minha frase, só que com a declaração: “o Yôga deve ser praticado por pessoas saudáveis, como reza a máxima hindu ***Faça Yôga antes que você precise***”.

Era a minha frase, agora atribuída aos hindus! Aí foi demais.

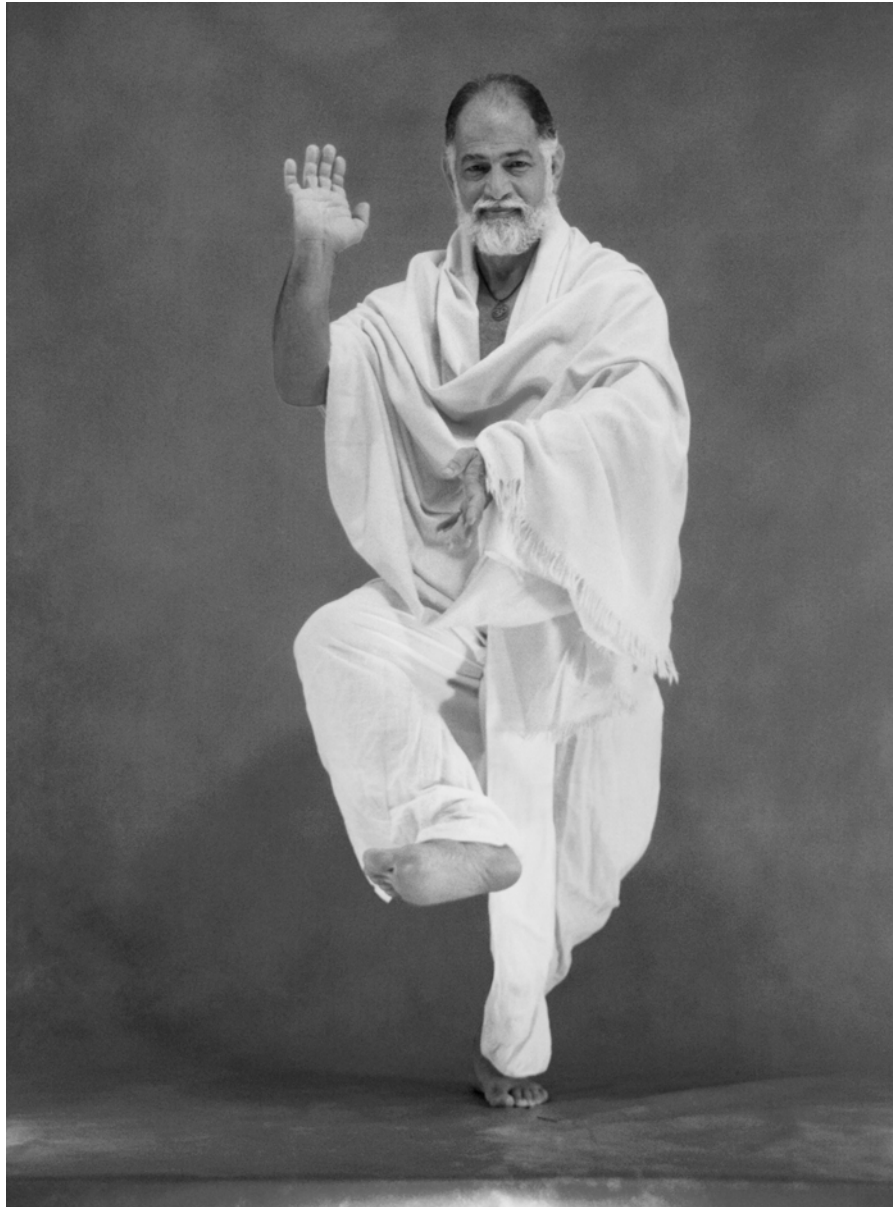
Então, voltei a utilizar o lema criativo e arquitetei uma estratégia para que, se quisessem utilizá-lo, de alguma forma rendessem reconhecimento autoral ao seu criador. Foi quando decidi dar a este livro o nome de ***Faça Yôga antes que você precise***, embora seu conteúdo seja muito mais sério e abarcante. Para tanto, seu subtítulo é o nome internacional da obra: ***Swásthya Yôga Shástra***.

Espero que, a partir de agora, os colegas do Yôga e da yôga continuem divulgando bastante a nossa divisa ***Faça Yôga antes que você precise***. Estarão, com isso, divulgando o título deste livro.



*"Só posso crer num deus que saiba dançar."*

*Nietzsche.*



Fotografia: Rogelia Albu

Mestre DeRose executando Shiva Nataraja nyasa





योग

## O QUE É O YÔGA?

SERÁ UMA GINÁSTICA? UMA RELIGIÃO?  
UMA LUTA? ARRANJO FLORAL?

Certa vez um famoso bailarino improvisou alguns movimentos instintivos, porém, extremamente sofisticados graças ao seu virtuosismo e, por isso mesmo, lindíssimos. Essa linguagem corporal não era propriamente um ballet, mas, inegavelmente, havia sido inspirada na dança.

A arrebatadora beleza da técnica emocionava a quantos assistiam à sua expressividade e as pessoas pediam que o bailarino lhes ensinasse sua arte. Ele assim o fez. No início, o método não tinha nome. Era algo espontâneo, que vinha de dentro, e só encontrava eco no coração daqueles que também haviam nascido com o galardão de uma sensibilidade mais apurada.

Os anos foram-se passando e o grande bailarino conseguiu transmitir boa parte do seu conhecimento. Até que um dia, muito tempo depois, o Mestre passou para os planos invisíveis. Sua arte, no entanto, não morreu. Os discípulos mais leais preservaram-na intacta e assumiram a missão de retransmiti-la. Os pupilos dessa nova geração compreenderam a importância de tornar-se também instrutores e de não modificar, não alterar nada do ensinamento genial do primeiro Mentor.

Em algum momento na História essa arte ganhou o nome de *integridade, integração, união*: em sânscrito, **Yôga**! Seu fundador ingressou

na mitologia com o nome de Shiva e com o título de Natarāja, Rei dos Bailarinos.

Esses fatos ocorreram há mais de 5.000 anos a Noroeste da Índia, no Vale do Indo, que era habitado pelo povo drávida. Portanto, vamos estudar as origens do Yôga nessa época e localizar sua proposta original para podermos identificar um ensinamento autêntico e distingui-lo de outros que estejam comprometidos pelo consumismo ou pela interferência de modalidades alienígenas e incompatíveis.

Tanto o Yôga, quanto o Tantra e o Sámkhya\* foram desenvolvidos por esse povo admirável. Sua civilização, uma das mais avançadas da antiguidade, ficou perdida e soterrada durante milhares de anos, até que os arqueólogos do final do século XIX encontraram evidências da sua existência e escavaram dois importantes sítios arqueológicos onde descobriram respectivamente as cidades de Harappá e Mohenjo-Daro. Depois, foram surgindo outras e outras. Hoje já são milhares de sítios, distribuídos por uma área maior que o Egito e a Mesopotâmia.

Ficaram impressionados com o que encontraram. Cidades com urbanismo planejado. Ao invés de ruelas tortuosas, largas avenidas de até 14 metros de largura, cortando a cidade no sentido Norte-Sul e Leste-Oeste. Entre elas, ruas de pedestres, nas quais não passavam carros de boi. Nessas, as casas da classe média tinham dois andares, átrio interno, instalações sanitárias dentro de casa, água corrente! Não se esqueça de que estamos falando de uma civilização que floresceu 3.000 anos antes de Cristo.

Não era só isso. Iluminação nas ruas e esgotos cobertos, brinquedos de crianças em que os carros tinham rodas que giravam, a cabeça dos bois articulada, bonecas com cabelos implantados, imponentes celeiros que possuíam um engenhoso sistema de ventilação, e plataformas elevadas para facilitar a carga e descarga das carroças.

---

\* Para aprofundamento no tema com seriedade, recomendamos a leitura do livro **Yôga, Sámkhya e Tantra**, do Mestre Sérgio Santos, Presidente da Federação de Yôga de Minas Gerais.

Noutras culturas do mesmo período, as construções dos soberanos apresentavam opulentos palácios e majestosos túmulos reais, enquanto o povo subsistia em choupanas insalubres. Na cultura dravídica, ao contrário, o povo vivia bem e a arquitetura da administração pública era simples.

Outra curiosidade foi expressada por Gaston Courtillier em seu livro *Antigas Civilizações*, Editions Ferni, página 24, quando declarou: “Ficamos verdadeiramente admirados de, nesses tempos profundamente religiosos, não encontrarmos templos ou vestígios da estatuária que os povoaria, como foi regra noutros lugares durante toda a antiguidade, nem sequer estatuetas de adoradores em atitude de oração diante de sua divindade”. Para nós isso faz sentido, afinal, sabemos que na Índia Antiga o Sámkhya teve seu momento de esplendor. E na Índia pré-clássica, a variedade Nirīshwarasámkhya, foi ainda mais fortemente naturalista que o Sámkhya Clássico.

Sua sociedade foi identificada como matriarcal, o que também está coerente com as nossas fontes, segundo as quais o Yôga surgiu numa cultura tântrica.

Cavando mais, os arqueólogos descobriram outra cidade sob os escombros da primeira. Para sua surpresa, mais abaixo, outra cidade, bem mais antiga. Cavaram mais e encontraram outra cidade embaixo dessa. E mais outra. E outra mais. O que chamava a atenção era o fato de que, quanto mais profundamente cavavam, mais avançada era sua tecnologia, tanto de arquitetura quanto de utensílios. Até que deram com um lençol d’água e precisaram parar de cavar mais fundo. O que nos perguntamos é: quantas outras cidades haveria lá por baixo e quão mais evoluídas seriam elas?<sup>4</sup>

Bem, foi nessa civilização que o Yôga surgiu. Uma civilização tântrica (matriarcal) e sámkhya (naturalista).

Cerca de mil e quinhentos anos depois, a Civilização do Vale do Indo foi invadida por um povo sub-bárbaro proveniente da Europa Central,

---

4 Recentemente, foram retomadas as escavações. Aguardemos as novas descobertas.

os áryas ou arianos. Consta, na História atual, que estes subjugarão os drávidas, destruíram sua civilização, absorveram parte da sua cultura, exterminaram quase todos os vencidos e escravizaram os poucos sobreviventes. Outros fugiram, migrando para o extremo sul da Índia e Srí Lanka, onde vivem seus descendentes até hoje, constituindo a etnia Tamil<sup>5</sup>.

O Yôga foi produto de uma civilização não guerreira, naturalista e matriarcal. A partir de mais ou menos 1.500 a.C. foi absorvida por um outro povo que era o seu oposto: guerreiro, místico e patriarcal. Cerca de mil e duzentos anos após a invasão (o que não é pouco), o Yôga foi formalmente arianizado mediante a célebre obra de Pátañjali, o Yôga Sútra. Estava inaugurada uma releitura do Yôga que, a partir de então, passaria a ser conhecida como Yôga Darshana, ou Yôga Clássico, a qual propunha nada menos que o oposto da proposta comportamental do verdadeiro Yôga em suas origens dravidianas. O Yôga dos drávidas era matriarcal, sensorial e desrepressor, numa palavra, ele era tântrico. Essa nova interpretação arianizada era patriarcal, anti-sensorial e repressora, ou seja, brahmácharya.

O mais interessante nesse processo de deturpação é que se não fosse Pátañjali, o Yôga teria desaparecido dos registros Históricos. Graças a ele, que obviamente era bem intencionado e sábio, hoje sabemos da existência de sua codificação do Yôga Clássico. Os arianos discriminavam tudo o que fosse tipicamente dravídico devido às características matriarcais consideradas subversivas pela sociedade, estritamente patriarcal dos áryas. Adaptando o Yôga para a realidade ariana então vigente, Pátañjali conseguiu que a sociedade e os poderes constituídos da época o aceitassem e, com isso, tal tradição chegou até os nossos dias.

Na Idade Média o Yôga sofreu outra grave deformação, quando o grande Mestre de filosofia Vêdânta, Shankarácharya, converteu grande parte da população. Esse fato se refletiu no Yôga, pois, uma

---

5 Existem outras versões para a ocupação ariana, e qualquer uma delas pode perfeitamente ser mais fiel à verdade. Leia, a respeito, a *Nota Sobre Discrepâncias Históricas*, no capítulo *TANTRA*, do livro *YÔGA, MITOS E VERDADES*.

vez que a maioria dos indianos tornara-se vêdânta, ao exercer o Yôga a opinião pública e suas lideranças passaram a conferir um formato espiritualista<sup>6</sup> ao Yôga que, desde as origens e mesmo no período clássico, era fundamentado na filosofia Sámkhya, naturalista.

No século XX o Yôga sofreu mais um duro golpe: foi descoberto pelo Ocidente e... ocidentalizado, é claro. Tornou-se utilitário, consumista, algo amorfo, feio e maçante.

A um Yôga legítimo é lindo de se assistir, é fascinante de se praticar e é excelente como filosofia de vida. É dinâmico, é forte, é para gente jovem. Todos os que nos visitam e assistem ao vídeo de apresentação do método ficam boquiabertos e comentam a mesma coisa: imaginavam que o Yôga fosse algo parado, a ponto de requerer paciência, ou algo supostamente indicado para a terceira idade! Ora, se alguém na terceira idade resolver iniciar a prática de um Yôga verdadeiro corre o risco de ter uma síncope. E se for um Yôga inautêntico, fruto de sucessivas simplificações, adaptações acumulativas e ocidentalizações inescrupulosas, então não vale a pena denominar de Yôga essa anomalia.

O problema é que muita gente sem certificado de instrutor de Yôga atirou-se a lecionar e, como não possui repertório de técnicas, mistura um pouco de ginástica, outro tanto de esoterismo, um quê de hipnose, uma pitada de espiritismo, algo da linguagem do tai-chi, uns conceitos macrobióticos, tudo isso temperado com atmosfera de terapias alternativas e embalado para consumo em voz macia, com música *new-age*. Para o leigo, que não tem a mínima idéia do que seja o Yôga, a não ser uma visão estereotipada e falsa, essa miscelânea inverossímil satisfaz. Só que ela, de Yôga mesmo que é bom, não tem nada.

Não devemos esquecer de que a palavra Yôga significa *integridade*. É preciso que seus representantes sejam íntegros. Por isso, nos próximos

---

6 Não confunda espiritualismo com espiritualidade. A espiritualidade é um patrimônio do ser humano. O Yôga de qualquer modalidade, desde que autêntico, desenvolve a espiritualidade. Espiritualismo é a institucionalização da espiritualidade, ou o sistema que toma por centro o espírito em contraposição à matéria, baseando-se no conceito da dicotomia entre corpo e alma como coisas separadas e oponentes.

capítulos você vai ter a satisfação de conhecer uma modalidade de Yôga fascinante, lindíssima, extremamente agradável de se praticar e com uma carga de resultados capaz de deixar qualquer um perplexo. É o Swásthya Yôga, o próprio Yôga Pré-Clássico, pré-ariano, pré-védico, proto-histórico, o Yôga de Shiva, Yôga Ultra-Integral, com todas as suas características Tántrica e Sámkhya preservadas e mais: sua execução lembrando uma dança, resgatada das camadas mais remotas do inconsciente coletivo!

CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA					
Divisão	YÔGA ANTIGO		YÔGA MODERNO		
Tendência			Vêdânta		
Período	Yôga Pré-Clássico	Yôga Clássico	Yôga Medieval		Yôga Contemporâneo
Época	Mais de 5.000 anos	séc. III a.C.	séc. VIII d.C.	séc. XI d.C.	Século XX
Mestre	Shiva	Pátanjali	Shankara	Górakshanatha	Aurobindo Rámakrishna Vivékánanda Shivánanda Chidánanda Krishnánanda Yógendra
Literatura	Upanishad	Yôga Sûtra	Vivêka Chudamani	Hatha Yôga	
Fase	Prot a	Histórica			
Fonte	Shruti	Smriti			
Povo	Drávida	Árya			
Linha	Tantra	Brahmácharya			

QUADRO EXTRAÍDO DO LIVRO *YÔGA, MITOS E VERDADES*, DESTE AUTOR.

#### Notas do quadro acima

1. O Yôga Antigo, Pré-Clássico, hoje é conhecido como Swásthya Yôga. Se em algum debate acadêmico você precisar de elementos para demonstrar que o Swásthya é de estrutura pré-clássica, utilize o presente quadro sinótico. Ele demonstra que a única linhagem Sámkhya-Tantra é a pré-clássica. Ora, essa é a estrutura do Swásthya Yôga (Dakshinacharatántrica-Nirjshwarasámkhya Yôga). Mais esclarecimentos na nossa obra *Livro de Ouro do Yôga*.
2. Embora a tendência da maior parte dos Mestres e Escolas continue sendo brahmácharya, no período contemporâneo começa a se instalar uma tendência tântrica (dakshinachara) representada por Aurobindo e Rámakrishna.





## O QUE O SWÁSTHYA YÔGA TEM DE TÃO ESPECIAL?

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

De todos os tipos de Yôga que existem, há um, em particular, que é especial por ser o mais completo. Produz efeitos rápidos e duradouros como nenhum outro. Trata-se do Yôga Antigo, hoje conhecido como Swásthya Yôga, sistematização do Dakshinacharatántrika-Niríshwara-sámkhya Yôga, do período pré-clássico. Para torná-lo inteligível foi preciso sistematizá-lo, como faria um arqueólogo com os fragmentos preciosos que fossem sendo encontrados.

Estudamos muitos tipos de Yôga e vamos à Índia quase todos os anos desde a década de 70 do século XX. Estamos convencidos de que o Yôga Antigo é realmente o melhor que existe. A maior prova disso é que o adotamos. E também o adotaram milhares de pessoas muito especiais em vários países. São intelectuais, cientistas, artistas plásticos, músicos e escritores de diversos continentes.

Para contar com esse público culto, sensível e exigente o Yôga Antigo, Swásthya Yôga, deve ter algo muito especial. Mas o quê?

**1. O Yôga Antigo contém os elementos que fundamentam todas as demais modalidades de Yôga.** Não há nenhum outro tipo de Yôga tão completo. Numa prática de Swásthya, o Yôga Antigo, você estará praticando Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga, bem como os elementos constituintes das subdivisões mais modernas, nascidas desses

ramos, tais como o Hatha Yôga, Kūndaliní Yôga, Kriyá Yôga, Dhyána Yôga, Mahá Yôga, Suddha Rája Yôga, Ashtānga Yôga, Yôga Integral e muitos outros.

Mas atenção: embora o Yôga Antigo (Swásthya) contenha em si os elementos constitutivos de todos esses tipos de Yôga, ele não é formado pela combinação daqueles ramos, pois está baseado numa tradição bem mais ancestral, anterior a eles.

**2. O Yôga Antigo tem raízes sāmkyas.** Por ser um Yôga extremamente técnico, dinâmico e que não adota misticismo, agrada mais às pessoas dinâmicas, realizadoras e de raciocínio lógico.

**3. O Yôga Antigo é tântrico.** Isso significa que é um Yôga matriarcal, sensorial e desrepressor. *Desrepressor* significa que não proíbe coisa alguma e ainda contribui para desreprimir. Orienta, mas não reprime. *Sensorial* significa que respeita e valoriza o corpo, sua beleza, sua saúde, seus sentidos e seu prazer. Logo, você tem liberdade total. Pode comer o que quiser, fazer o que quiser e, inclusive, não há proibição de sexo. Entretanto, há aconselhamento com relação a tudo isso e você o segue se achar que deve. À medida que for aprimorando seus hábitos de vida e cultivando costumes mais saudáveis, vai recebendo do instrutor as técnicas mais avançadas.

Esse respeito pela liberdade do praticante tem sido uma das mais cativantes características do Swásthya Yôga, pois vai ao encontro das aspirações das pessoas e responde positivamente às reivindicações dos adeptos de outros ramos restritivos, que estão insatisfeitos com a repressão imposta por eles.

**4. Nossa forma de executar as técnicas é diferente das formas modernas de Yôga.** Nos últimos séculos popularizou-se uma maneira pobre de executar técnicas corporais, estanques, separadas umas das outras e repetitivas como na ginástica. O Swásthya Yôga fundamenta-se nas linhas mais antigas e executa os āsanas sincronizados harmoniosamente, brotando uns dos outros mediante passagens extremamente bonitas e que permitem a existência de verdadeiras coreografias de técnicas corporais, as quais nenhum outro tipo de Yôga possui. Sempre que alguém assiste aos nossos vídeos, a



exclamação é constante: "*Ah! Então, Yôga é assim? Mas isso aí é lindíssimo!*"

As coreografias foram reintroduzidas pelo Método DeRose nos anos sessentas do século passado. Nas décadas seguintes, em várias partes do planeta, surgiram modalidades de execução que se inspiraram no Yôga Antigo (Swásthya Yôga). A maioria reconhece essa inegável influência. Ainda que não o confessassem, bastaria comparar os métodos para perceber a clara influência que exercemos sobre suas interpretações originadas posteriormente.

Ocorreu, no entanto, que, não compreendendo nosso afã para resgatar um conceito de Yôga Antigo em toda a resplandecência da sua autenticidade milenar, os que se basearam no Swásthya para elaborar outras modalidades, terminaram por dar origem a formas modernas que nada têm a ver com a nossa proposta. Viram, mas não entenderam.

**5. Finalmente, o Swásthya é o único Yôga no mundo que possui regras gerais**, ou seja, é o único que oferece auto-suficiência ao praticante. Num outro tipo de Yôga o instrutor tem que ensinar ao executante técnica por técnica: como respirar, quanto tempo permanecer, quantas vezes repetir, onde localizar a consciência, etc. Se esse instrutor ensinar dez técnicas, seu aluno não saberá fazer uma décima-primeira. Já, se utilizasse as regras gerais, o praticante teria a vantagem de não ficar atrelado ao instrutor e nem dependente dele. Se precisasse seguir sozinho, poderia continuar se aprimorando, pois, tendo aprendido apenas dez técnicas com as regras gerais, poderia desenvolver outras cem ou mil e prosseguir evoluindo sempre. As regras gerais conferem autonomia e liberdade ao sádharma. As regras gerais são outra contribuição da sistematização do Yôga Antigo (Swásthya Yôga). Se você vir alguém usando regras gerais, pode ter certeza de que travou algum tipo de contato com o nosso método, mesmo que o negue. Esta declaração será demonstrada no próximo capítulo.

Bem, é tudo isso o que o Swásthya Yôga tem de tão especial. Se quer saber mais, siga em frente. Os próximos capítulos lhe reservam revelações ainda mais instigantes.





## स्वास्थ्य योग

### O QUE É O SWÁSTHYA YÔGA (PRONUNCIE: “SUÁSTIA”)

*Há uma coisa mais forte  
do que todos os exércitos do mundo,  
e isso é uma Idéia cujo tempo chegou.*  
Victor Hugo

#### SWÁSTHYA YÔGA É O YÔGA MAIS INTEGRAL QUE EXISTE

*Swásthya*, em sânscrito, língua morta da Índia, significa **auto-suficiência** (swa = seu próprio). Também embute os significados de *saúde, bem estar, conforto, satisfação*. Pronuncia-se “*suástia*”. Em hindi, a língua mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “*suásti*”. Não permita que pessoas pouco informadas confundam *Swásthya*, sânscrito, método antigo, com *Swásthya* (“*suásti*”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica. Consulte a respeito o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais conceituado dicionário de sânscrito.

Na Índia, em Jaipur, encontrei um centro de saúde que utiliza o Yôga como método terapêutico. Chama-se *Swásthya Yôga Center* (nesse caso, “*Suasti*” *Yôga Center*) e não tem nada que ver com o *Swásthya Yôga*. Trata-se apenas de um Centro de Saúde através do Yôga! Coisas assim podem confundir os que tiverem menos cultura lingüística.

### **A DEFINIÇÃO FORMAL DO NOSSO YÔGA:**

**Swásthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.**

### **REGISTRE ESTA INFORMAÇÃO IMPORTANTE**

**Só é Swásthya Yôga se tiver estas características. Mesmo a modalidade heterodoxa, precisa observar os itens 2 a 8, abaixo. Se alguém lhe ensinar algo com o nome de Swásthya Yôga e não respeitar estas particularidades, não é o nosso método.**

Ainda que a pessoa em questão tenha feito curso de formação conosco e possua certificado de instrutor, uma vez formada tem a autonomia para ensinar o tipo de Yôga que bem entender, já que o Yôga Antigo (Swásthya) contém em si os elementos constituintes de praticamente todos os demais ramos de Yôga. Alguns instrutores mantêm-se fielmente dentro da linha que os diplomou. Outros se desviam, mesclam sistemas e passam a transmitir versões apócrifas. Portanto, muita atenção a este tema, você que pratica, você que ensina, você que pretende tornar-se instrutor.

### **LEIA COM ATENÇÃO**

Estude cuidadosamente as páginas que se seguem. Você precisa incorporar esses ensinamentos de forma a ser capaz de explicar, ensinar e – principalmente – debater a respeito da sistematização do Yôga Antigo, conforme os conhecimentos abaixo transmitidos. Se não dispuser de caneta para fazer anotações, consiga uma. Se estiver com pressa, feche o livro e deixe para ler mais tarde.

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

## I. CARACTERÍSTICAS DO SWÁSTHYA

### 1) ASHTÁNGA SÁDHANA

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

### 2) REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO

Uma das mais notáveis contribuições históricas da nossa sistematização foi o advento das regras gerais, as quais não são encontradas em nenhum outro tipo de Yôga... a menos que venham a ser incorporadas a partir de agora, por influência do Swásthya Yôga. Já temos testemunhado exemplos dessa tendência em aulas e textos de vários tipos de Yôga em diferentes países, após o contacto com o Swásthya.

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do Swásthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

Por outro lado, podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo algumas técnicas quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimôtanásana), uma retroflexão (bhujangásana) e uma lateroflexão (trikônásana), e execute-as de acordo com as regras do Swásthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada técnica. Você vai se surpreender: as execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado por nós e sintetizado na forma de regras gerais.

Tal fato passou despercebido a tantas gerações de Mestres do mundo inteiro durante milhares de anos e foi descoberto somente na entrada

do terceiro milênio da Era Cristã, da mesma forma como a lei da gravidade passou sem ser registrada pelos grandes sábios e físicos da Grécia, Índia, China, Egito e do mundo todo, só vindo a ser descoberta bem recentemente por Newton. Assim como Newton não inventou a gravidade, também não inventamos as regras gerais de execução. Elas sempre estiveram lá, mas ninguém notou.

No Swásthya Yôga as regras ajudam bastante, simplificando a aprendizagem e acelerando a evolução do praticante. Ao instrutor, além disso, poupa um tempo precioso, habitualmente gasto com descrições e instruções desnecessárias.

As regras serão explicadas no capítulo *ÁSANA*, subtítulo *Regras Gerais*.

### 3) SEQÜÊNCIAS COREOGRÁFICAS

Outra importante característica do Swásthya Yôga é o resgate do conceito primitivo de treinamento, que consiste em execuções mais naturais, anteriores ao costume de repetir as técnicas. A instituição do sistema repetitivo é muito mais recente do que se imagina. As técnicas antigas, livres das limitações impostas pela repetição, tornavam-se ligadas entre si por encadeamentos espontâneos. No Swásthya Yôga esses encadeamentos constituem *movimentos de ligação* entre os ásanas não repetitivos nem estanques, o que predispõe à elaboração de execuções coreográficas.

Assim, [A] a não repetição, [B] as passagens (movimentos de ligação) e [C] as coreografias (com ásanas, mudrás, bandhas, kriyás, etc.), são conseqüências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte desta terceira característica do Swásthya Yôga.

As coreografias também não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao Yôga primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica é a mais ancestral prática do Yôga: o súrya namaskara!

Ocorre que o súrya namaskara é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do Yôga moderno. Não constitui, portanto, característica sua. Vale lembrar que o Hatha Yôga é um Yôga mo-

derno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem primeira do Yôga.

Importante: o instrutor que declara ensinar Swásthya Yôga, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um Swásthya 100% legítimo. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do codificador do Swásthya Yôga.

#### 4) PÚBLICO CERTO

É fundamental que se compreenda: para tratar-se realmente de Swásthya Yôga não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente exercendo o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão professando o Yôga Antigo. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um determinado tipo de pão, mas querer fazê-lo com a farinha errada.

#### 5) SENTIMENTO GREGÁRIO

O sentimento gregário é a força de coesão que nos fez crescer e tornar-nos tão fortes. Sentimento gregário é a energia que nos mobiliza para participar de todos os cursos, eventos, reuniões e festas do Swásthya Yôga, pois isso nos dá prazer. Sentimento gregário é o sentimento de gratidão que eclode no nosso peito pelo privilégio de estar juntos e participando de tudo ao lado de pessoas tão especiais. É o poder invisível que nos confere sucesso em tudo o que a gente fizer, graças ao apoio que os colegas nos ofertam com a maior boa vontade. Sentimento gregário é a satisfação incontida com a qual compartilhamos nossas descobertas e dicas para o aprimoramento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimento gregário é o que induz cada um de nós a perceber, bem no âmago da nossa alma, que fazer tudo isso, participar de tudo isso, não é uma obrigação, mas uma satisfação.

#### 6) SERIEDADE SUPERLATIVA

Ao travar contato com o Swásthya Yôga, uma das primeiras impressões observadas pelos estudiosos é a superlativa seriedade que se percebe nos nossos textos, linguagem e procedimentos. Essa seriedade manifesta-se em todos os níveis, desde a honestidade de propósitos – uma honestidade fundamentalista – até o cuidado extremo de não fazer nenhum tipo de doutrinação, nem de proselitismo, nem de promessas de terapia. Definitivamente, não se encontra tal cuidado na maior parte das demais modalidades de Yôga.

Fazemos questão absoluta de que nossos instrutores e alunos sejam rigorosamente éticos em todas as suas atitudes, tanto no Yôga, quanto no trabalho, nas relações afetivas, na família e em todas as circunstâncias da vida. Devemos lembrar-nos de que, mesmo enquanto alunos, somos representantes do Yôga Antigo e a opinião pública julgará o Yôga a partir do nosso comportamento e imagem.

Em se tratando de dinheiro, lembre-se de que é preferível perder o nobre metal do que perder um amigo, ou perder o bom nome, ou perder a classe.

Devemos mostrar-nos profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia. O mundo espera de nós um modelo de equilíbrio, especialmente quando tivermos a obrigação moral de defender corajosamente nossos direitos e aquilo ou aqueles em que acreditamos. Fugir à luta seria a mais desprezível covardia. Lutar com galhardia em defesa da justiça e da verdade é um atributo dos corajosos. Contudo, lutar com elegância e dignidade é algo que poucos conseguem conquistar.

#### 7) ALEGRIA SINCERA

Seriedade e alegria não são mutuamente excludentes. Você pode ser uma pessoa contagiantemente alegre e, ao mesmo tempo, seriíssima dentro dos preceitos comportamentais que regem a vida em sociedade.



A alegria é saudável e nos predispõe a uma vida longa e feliz. A alegria esculpe nossa fisionomia para que denote mais juventude e simpatia. A alegria cativa e abre portas que, sem ela, nos custariam mais esforço. A alegria pode conquistar amigos sinceros e preservar as amizades antigas. Pode até salvar casamentos.

Um praticante de Yôga sem alegria é inconcebível. Se o Yôga traz felicidade, o sorriso e o comportamento descontraído são suas conseqüências inevitáveis.

Entretanto, administre sua alegria para que não passe dos limites e não agrida os demais. Algumas pessoas quando ficam alegres tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas. Esse, obviamente, não é o caso do swâsthya yôgin.

#### 8) LEALDADE INQUEBRANTÁVEL

Lealdade aos ideais, lealdade aos amigos, lealdade ao seu tipo de Yôga, lealdade ao Mestre, são também característica marcante do Yôga Antigo. No Swâsthya valorizamos até a lealdade aos clientes e aos fornecedores. Simbolicamente, somos leais mesmo aos nossos objetos e à nossa casa, procurando preservá-los e cultivar a estabilidade, ao evitar a substituição e a mudança pelo simples impulso de variar (Yôga chitta vritti nirôdhah). Há circunstâncias em que mudar faz parte da evolução e pode constituir a solução de um problema de estagnação. Nesse caso, é claro, não se trata de instabilidade emocional. O próprio Shiva, criador do Yôga, tem como um dos seus atributos a renovação.

Não há nada mais lindo que ser leal. Leal quando todos os demais já deixaram de sê-lo. Leal quando todas as evidências apontam contra o seu ente querido, pessoa amada, colega ou companheiro, mas você não teme comprometer-se e mantém-se leal até o fim.

Realmente, não há nada mais nobre que a lealdade, especialmente numa época em que tão poucos preservam essa virtude.

## II. PRÁTICA ORTODOXA

Swásthya Yôga é o próprio tronco do Yôga Antigo, Pré-Clássico, após a sistematização. O Swásthya Yôga mais autêntico é o ortodoxo, no qual cada prática é constituída pelas oito partes seguintes:

1. **mudrá** gesto reflexológico feito com as mãos;
2. **pújá<sup>7</sup>** retribuição de energia; trânsito energético;
3. **mantra** vocalização de sons e ultra-sons;
4. **pránáyáma** expansão da bioenergia através de respiratórios;
5. **kriyá** atividade de purificação das mucosas;
6. **ásana** técnica corporal;
7. **yôganidrá** técnica de descontração;
8. **samyama** concentração, meditação e samádhi.

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

Entretanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

### III. PRÁTICA HETERODOXA

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só ānga, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprouver. Pode, por exemplo, ministrar um sādhana exclusivamente de ásana, ou de mantra, ou de pránáyáma, ou de samyama, ou de yôganidrá, etc. Ou pode combinar

---

<sup>7</sup> O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: pújá pronuncia-se “pújja”; e yôganidrá pronuncia-se “yôganjdra”. Para sinalizar isso aos nossos leitores, na primeira parte do livro e no *Glossário* vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser Swásthya Yôga, **desde que obedeça às demais características mencionadas no subtítulo I (CARACTERÍSTICAS DO SWÁSTHYA)** e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que preconizamos.

Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os angas, conquanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrará durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os resultados de todos os oito angas.

O ideal é que o instrutor não adote somente a versão heterodoxa e sim que a combine com a ortodoxa, lecionando, por exemplo, duas vezes por semana, uma com a primeira e outra com a segunda modalidade de prática.

Já para os exames de habilitação de instrutores perante a Universidade de Yôga e pelas Federações Estaduais só é aceita a versão ortodoxa.

A boa compreensão deste capítulo é imprescindível para a fundamentação do nosso trabalho, bem como para assimilar a proposta desta modalidade de Yôga. Seria uma ótima idéia você voltar e ler tudo outra vez, com mais atenção. Releia um pequeno trecho de cada vez, pare e analise o que leu.

### **DIFERENÇAS ENTRE O SWÁSTHYA E O HATHA YÔGA**

Todos os 108 tipos de Yôga são diferentes entre si: não apenas estes dois aqui abordados são distintos um do outro. Ocorre que o Hatha é mais comum e o leitor poderá utilizar este quadro como parâmetro de comparação entre uma imagem popular (Hatha) e uma outra mais ancestral (Swásthya).

Várias modalidades que utilizam nomes diferentes, modernos, chamativos ou em inglês, tratam-se de vertentes de Hatha Yôga com algumas alterações. Portanto, o quadro comparativo da página seguinte poderá servir também em grande parte para aquelas modalidades que, embora com outro nome, são, na realidade, Hatha Yôga adaptado.

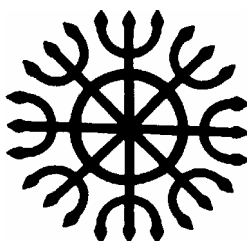
DIFERENÇAS	SWĀSTHYA YÔGA	HĀTHA YÔGA
1. FUNDAMENTAÇÃO:	Tantra-Sámkhya (assumido).	Tantra-Vêdânta (mas um número expressivo de instrutores desse ramo declara-se contra o Tantra e alinha-se como Brahmáçarya-Vêdânta).
2. FASE HISTÓRICA EM QUE SITUA SUAS RAÍZES:	Pré-clássica (mais de 5.000 anos).	Medieval (± século XI da era cristã).
3. CULTURA DE REFERÊNCIA:	Dravídica (pré-ariana).	Ariana.
4. CONSTITUIÇÃO CARACTERÍSTICA DA PRÁTICA: (não nos referimos a todo o conteúdo de técnicas da modalidade analisada, mas apenas às que são consideradas indispensáveis para que a aula da modalidade em questão seja considerada autêntica.)	Oito partes: mudrá, pújá, mantra, pránáyāma, kriyá, āsana, yôganīdrá, samyāma.  Além destes oito elementos mínimos, constitutivos de uma prática do Swāsthya Yôga, podem constar ainda alguns recursos suplementares, tais como: chakra sādhana, nyāsa, bāndha, etc.	Duas partes: pránáyāma e āsana. O shavāsana também é āsana.  Além desses dois elementos mínimos, constitutivos de uma prática de Hatha Yôga, podem constar ainda alguns outros como kriyá, mudrá e bāndha, mas não obrigatoriamente.
5. REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO:	O Swāsthya é o único Yôga que possui regras explícitas de execução.	O Hatha não usa regras. Livro algum as menciona.
6. PASSAGENS COORDENADAS DE UM ĀSANA A OUTRO:	O Swāsthya Yôga possui passagens.	O Hatha Yôga não utiliza passagens.
7. COREOGRAFIAS:	O Swāsthya Yôga cultiva coreografias, tanto para demonstrações, quanto para a prática individual e para a estrutura da aula.	O Hatha Yôga não cultiva coreografias.

<b>8. CRITÉRIO SELETIVO PARA MONTAR UMA PRÁTICA:</b>	O Swásthya Yôga possui dois critérios de seleção aplicados simultaneamente, cruzados, para obter uma série bem completa e balanceada.	O Hatha Yôga, em geral, possui um critério por Escola, o qual pode variar de uma para outra. Na prática, a maior parte dos instrutores não o aplica por ignorá-lo.
<b>9. REPETIÇÃO:</b>	No Swásthya Yôga não se repetem os ásanas, a não ser em caráter excepcional.	No Hatha Yôga os ásanas são repetidos três vezes, cinco vezes ou até 25 vezes.
<b>10. RELAXAMENTO DURANTE OS ÁSANAS:</b>	No Swásthya, executa-se o relax como fase preliminar de cada ásana, inseparável dele. É o próprio ásana em variação sukha.	No Hatha, executa-se o relax após os ásanas, entre uma e outra técnica. Isso cria um ritmo interrompido entre ásanas estanques e repetidos.
<b>11. POLARIZAÇÃO DAS TÉCNICAS:</b>	No Swásthya Yôga executamos uma fase passiva e outra ativa em cada ásana, conforme foi explicado acima.	No Hatha Yôga, geralmente, aplica-se um ásana ativo e depois outro passivo, e assim sucessivamente.
<b>12. AQUECIMENTO MUSCULAR PRÉVIO:</b>	Nenhum tipo de Yôga legítimo aplica aquecimento muscular. O aquecimento, assim como a repetição, foi absorvido da ginástica britânica durante a colonização da Índia.	O Hatha também não utiliza aquecimento. Os instrutores que o adotam, fazem-no copiando da Educação Física. Mas é apócrifo.
<b>13. CRITÉRIO PARA HABILITAÇÃO DOS INSTRUTORES:</b>	Só leciona o Swásthya quem for formado e qualificado mediante cursos, exames, revalidações anuais e supervisão de um Mestre. E achamos que todos esses cuidados ainda não são suficientes.	No Hatha a maioria leciona sem nenhum preparo, sem curso, sem avaliação, sem certificado e sem registro profissional. Referimo-nos a uma realidade da maior parte dos países do Ocidente no século XX.

<b>14. TIPO DE PÚBLICO (NO OCIDENTE):</b>	Pessoas dinâmicas, intelectuais, artistas, escritores, cientistas, jornalistas, empresários, executivos, profissionais liberais, universitários, desportistas, etc.	Alternativos, espiritualistas, idosos, enfermos, nervosos, gestantes, senhoras donas de casa, etc.
<b>15. FAIXA ETÁRIA:</b>	Adultos jovens dos 18 aos 38 anos de idade. Poucas pessoas acima dessa faixa.	A maioria, dos 50 anos em diante. Poucas pessoas abaixo dessa faixa.
<b>16. NÍVEL CULTURAL:</b>	Superior e médio.	Médio e básico.
<b>17. CLASSE SÓCIO-ECONÔMICA:</b>	Todas as classes, mas especialmente A e B.	Todas as classes, mas especialmente B e C.
<b>18. SEXO (NO OCIDENTE):</b>	Maior procura por parte dos homens.	Maior procura por parte das mulheres.
<b>19. MOTIVO PELO QUAL PRATICAM:</b>	Prazer de praticar, satisfação pessoal, adquirir boa forma, qualidade de vida, definição muscular, administrar o <i>stress</i> , autoconhecimento.	Problemas psicológicos, doenças, expectativa de vantagens espirituais.
<b>20. PROPOSTA DO MÉTODO:</b>	Como em qualquer tipo legítimo de Yôga, a proposta é atingir o samádhi.	O Hatha Yôga não tem a proposta de atingir o samádhi. Por isso as maiores autoridades ortodoxas não consideram o Hatha como um Yôga.

*Bem feito é melhor do que bem explicado.*  
Benjamin Franklin

## ASHTĀNGA YANTRA



O ashtānga yantra é o símbolo do Swāsthya Yōga, o Yōga Antigo. Suas origens remontam às mais arcaicas culturas da Índia e do planeta. Parte de sua estrutura é explanada no Shāstra *Yantra Chintamāni*. Nessa obra clássica, sob a ilustração consta a legenda: "Este é o yantra que detém a palavra na boca do inimigo". Constitui um verdadeiro escudo de proteção, lastreado em arquétipos do inconsciente coletivo.

Como qualquer escudo de proteção, não pode ser usado como arma de ataque. Assim, ninguém conseguirá utilizá-lo para fazer mal a pessoa alguma. No entanto, se alguém agredir um protegido pelo ashtānga yantra, ferir-se-á gravemente. Por isso, quase todas as pessoas que usam o verbo para atacar o portador do ashtānga yantra costumam colher tão amargos infortúnios.

Ao reproduzi-lo, atente para o fato de que nas extremidades dos trishúlas não há pontas angulosas, mas sim curvilíneas. Para respeitar rigorosamente seu traçado, ao invés de o redesenhar, fotolite ou escaneie a ilustração acima.



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

Mestre DeRose

## O QUE É UMA CODIFICAÇÃO

*Como Mestre de Yôga, sinto-me extremamente motivado por saber que você está agora lendo este capítulo e que terá, quem sabe, em você, um continuador da minha obra.*

Imagine que você ganhou como herança um armário muito antigo (no nosso caso, de cinco mil anos!). De tanto admirá-lo, limpá-lo, mexer e remexer nele, acaba encontrando um painel que parecia esconder alguma coisa dentro. Depois de muito tempo, trabalho e esforço para não danificar essa preciosidade, finalmente você consegue abrir. Era uma gaveta esquecida e, por isso mesmo, lacrada pelo tempo. Lá dentro você contempla extasiado um tesouro arqueológico: ferramentas, pergaminhos, sinetes, esculturas! Uma inestimável contribuição cultural!

As ferramentas ainda funcionam, pois os utensílios antigos eram muito fortes, construídos com arte e feitos para durar. Os pergaminhos estão legíveis e contêm ensinamentos importantes sobre a origem e a utilização das ferramentas e dos sinetes, bem como sobre o significado histórico das esculturas. Tudo está intacto sim, mas tremendamente desarrumado, embaralhado e com a poeira dos séculos. Então, você apenas limpa cuidadosamente e arruma a gaveta. Pergaminhos aqui, ferramentas acolá, sinetes à esquerda, esculturas à direita. Depois você fecha de novo a gaveta, agora sempre disponível e arrumada.

O que foi que você tirou da gaveta? O que acrescentou? Nada. Você apenas organizou, sistematizou, codificou.

Pois foi apenas isso que fizemos. O armário é o Yôga Antigo, cuja herança nos foi deixada pelos Mestres ancestrais. A gaveta é um comprimento de onda peculiar no inconsciente coletivo. As ferramentas são as técnicas do Yôga. Os pergaminhos são os ensinamentos dos Mestres do passado, que nós jamais teríamos a petulância de querer alterar. Isto foi a sistematização do Swásthya Yôga.

Por ter sido honesta e cuidadosa em não modificar, não adaptar, nem ocidentalizar coisa alguma, nossa codificação foi muito bem aceita pela maioria dos estudiosos. Hoje, esse método codificado no Brasil existe em todos os Conti-



nentes. Se alguém não o conhecer pelo nome de Swásthya Yôga, conhecerá seguramente pelo nome de Yôga Antigo, ou pela denominação erudita: Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

Seu nome já denota as origens ancestrais uma vez que o Yôga mais antigo (pré-clássico, pré-ariano) era de fundamentação Tantra e Sámkhya. Compare estas informações com o quadro da *Cronologia Histórica*, no final do primeiro capítulo (*O que é o Yôga?*).

### ADVERTÊNCIA

Não julgue o Swásthya Yôga pelo que você ouviu ou experimentou junto a um ou dois instrutores.

Cuidado com quem emite opiniões sem estar abalizado (para saber quem está autorizado a emitir opiniões consulte o capítulo *Herança Cultural* do livro *Yôga, Mitos e Verdades*). Se você pode receber a informação por via direta, em nossos livros, não há porque arriscar-se pela via indireta, ouvindo opiniões daqueles que podem não ter compreendido bem e, apesar disso, arvoram-se em arautos do Swásthya Yôga.

Uma coisa é praticar com os professores credenciados que indicamos para transmitir o nosso método; outra, bem diferente, é aceitar qualquer um que haja estudado conosco, mas não tenha autoridade para emitir opinião. Portanto, aprenda Swásthya, o Yôga Antigo, só com os instrutores formados. Ainda assim, confira se o que eles ensinam está de acordo com o que expomos neste livro, o *vade mecum* da nossa sistematização.

A veemência desses cuidados deve-se à constatação elementar de que até os discípulos mais fiéis acabam desfigurando o ensinamento original para ajustá-lo às suas próprias convicções ou conveniências. Isso aconteceu com Blavatsky, Steiner, La Ferrière, Krumm-Heller e todos quantos constituíram lideranças no campo do autoconhecimento. Por isso, as entidades que criaram, vieram a se fragmentar em correntes muitas vezes divergentes entre si.

Testemunhamos, entre nossos próprios discípulos, discrepâncias na interpretação das nossas palavras, suficientes para gerar um cisma. Detectamos deturpações involuntárias, motivadas até por excesso de zelo, que nos prostraram perplexos com a habilidade do ser humano para compreender tudo errado. Casualmente, naquelas vezes estávamos perto o bastante para flagrar a ocorrência e corrigir o curso das idéias.

E quando não presenciarmos a distorção que estiver ocorrendo? Afinal, não podemos ser onipresentes em todas as salas de aula para verificar se os instrutores estão mesmo respeitando rigorosamente o método.

O fato é que cada pessoa tem suas opiniões, temperamento distinto, bagagem cultural diferente e interpreta de maneira diversa os ensinamentos. Já surpreendemos instrutores de Swásthya Yôga ministrando práticas aleatórias, utilizando métodos, conceitos e vocabulário definitivamente condenáveis. Entretanto, esses mesmos instrutores, prestavam todos os anos rigorosos exames de revalidação e procediam de forma tão irrepreensível que conseguiam obter boas notas. Indagamo-lhes como se explicava isso e responderam-nos candidamente, quase todos, a mesma coisa:

– Nós estudamos e prestamos exames como é exigido. Mostramos que sabemos como é o certo. Mas depois, no dia-a-dia das nossas aulas... bem, aí é diferente.

Conclusão: mesmo tomando-se todos os cuidados com a boa formação e todas as precauções no sentido de se conseguir uma avaliação eficiente ocorrem desvios. No fundo, tais minúcias só funcionam para os bem-intencionados, ciosos em respeitar a fidelidade ao método e ao Mestre. Quando alguém quer driblar as normas e ser desonesto, não há como impedir. Imagine, então, as proporções dos delírios cometidos por aqueles que nem sequer têm formação, nem certificado, nem Supervisor, não prestaram exames de avaliação, nem procedem às revalidações anuais!

Na verdade, tanto o Yôga Antigo (Swásthya Yôga) quanto qualquer outra disciplina, vai depender muito mais de quem está transmitindo, do que da coisa em si que está sendo transmitida. Se vai ser bonita ou desarmoniosa, eficiente ou não, depende bastante do talento do instrutor.

Por isso, reenfocamos estas recomendações, a fim de que cada aluno seja nosso colaborador, fazendo questão de que os que declaram ensinar Swásthya Yôga cumpram-no, realmente.



## *A Beleza*

Mestre DeRose

*A beleza está nas pétalas da flor,  
está no hálito morno das areias,  
está no pássaro que voa e canta,  
está no vento que fala comigo  
na meditação do entardecer.*

*A beleza está na rocha viva,  
está nas Sílides do incenso que aspiro,  
está no olhar terno e suplicante do cãozinho  
que me entende mais do que eu a ele.*

*Se a beleza habita em tudo quanto existe,  
por que não há de habitar também  
na proposta da nossa sublime União?*





## EFEITOS DA ETAPA INICIAL DO SWÁSTHYA YÔGA

*Vede a indisposição generalizada de um enfermo e  
compreendei porque um yôgi é perfeito em tudo o que faz.*  
Mestre DeRose

Há pessoas que praticam Yôga. Outras preferem Karatê, Ballet, Tênis, Piano, Pintura, etc., cada qual de acordo com o seu temperamento. No entanto, todas essas pessoas têm algo em comum. É que os adeptos dessas disciplinas dividem-se em dois tipos de praticantes: aqueles que estudam e exercitam-se horas a fio, diariamente, durante anos, sem visar a nenhum benefício; e aqueles que só praticam alguma dessas modalidades se ela lhe valer uma vantagem qualquer. Não é preciso dizer que os primeiros são os artistas, campeões e virtuosos.

Antes de abordar os efeitos propriamente ditos, gostaríamos de tecer alguns comentários sobre a postura estereotipada do público com relação a este tópico.

### PARA QUE SERVE O YÔGA?

*O Yôga não visa a resolver as mazelas do trivial diário  
e sim a grande equação cósmica da evolução.*  
Mestre DeRose

Quando se fala sobre Yôga, surge logo a pergunta: “*para que serve o Yôga, quais são os benefícios que proporciona?*” Pense bem: por que o Yôga precisa proporcionar algum benefício?

Nestes últimos 50 anos, não houve um entrevistador de televisão que tenha deixado de fazer essa indefectível pergunta, ao iniciar seu diá-

logo com um instrutor de Yôga. Raras são as pessoas que, ao ser instadas por um amigo a praticar Yôga, não perguntem a mesma coisa, como se estivessem a declarar: *“Está bem, posso até praticar Yôga, mas o que eu ganho com isso?”*

Se essa pessoa fosse convidada a praticar Tênis, Karatê, Natação ou Dança<sup>8</sup>, perguntaria para que serve cada uma dessas modalidades, ou que benefícios receberia em troca, se concedesse a graça da sua presença?

Não é convincente a justificativa de que é preciso fazer tal pergunta por ninguém conhecer bem o Yôga. Isso pode servir para os segmentos semi-analfabetos das populações pobres, mas não para as classes medianamente instruídas. O Yôga está expressivamente difundido há mais de um século no Ocidente. É difícil encontrar um clube que não tenha aulas de Yôga. Rara é a revista ou jornal que não publique pelo menos uma reportagem por ano sobre o tema. Portanto, trata-se de uma postura viciosa, saída não se sabe de onde, essa que induz a população a fazer automaticamente aquela pergunta nada lisonjeira.

Por qual motivo o Yôga precisa proporcionar algum benefício? Golfe, Tênis, Aeróbica, Rugby, Skate, Surf, Ginástica Olímpica e muitas outras atividades físicas são proverbialmente prejudiciais<sup>9</sup> à coluna, articulações, ligamentos, mas, apesar disso, legiões dedicam-se a elas, mesmo sabendo que trazem mais malefícios do que benefícios<sup>10</sup>. Alguém perguntaria: *“Para que serve a Ginástica Olímpica? Que benefícios me proporcionaria? Sim, porque preciso saber antes de decidir praticá-la. Como é que eu entraria sem saber para que serve?”*. Para que serve aprender pintura, escultura, teclado ou canto? Alguém em sã consciência cometeria tal questionamento?

---

8 “Daremos uma definição da dança: movimentos voluntários, harmoniosos, rítmicos, **cujo fim são eles mesmos.**” Do livro *Gramática da dança clássica*, de G. Guillot e G. Prudhommeau, citado por Anahí Flores.

9 Este autor aprecia e pratica diversos esportes, mas está consciente dos riscos a que submete sua coluna, ligamentos e articulações ao dedicar-se por prazer a essas modalidades.

10 O conceituado médico fisiologista Dr. Turibio Leite de Barros Neto, com 25 anos dedicados à pesquisa e ao ensino da medicina do esporte, em entrevista à revista *Veja* em 9 de julho de 1997, declarou: “é muito mais fácil e rápido perder do que ganhar saúde através do esporte”.

### YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE

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

Não é justificável buscar o Yôga nem mesmo por motivação espiritualista, pois não deixa de ser uma forma de egotismo dissimulado, já que visa a uma vantagem espiritual.

Se o praticante busca exclusivamente as conseqüências secundárias, que são a terapia, a estética, o relaxamento, limitar-se-á às migalhas que caem da mesa – e o instrutor não conseguirá ensinar-lhe realmente Yôga, tal como o professor de Ballet não conseguiria ensinar dança a um aluno que almejasse apenas perder peso.

### EFEITOS VERSUS YÔGA

*Em terra de cego, quem tem um olho... errou!*  
Mestre DeRose

Existem dois tipos de praticante: um que vem buscando benefícios e outro que vem buscando Yôga. Cada qual vai encontrar o que veio buscar. Claro que ensinar a quem quer Yôga, e não vantagens pessoais, é mais gratificante. Isso não significa que vamos recusar nem discriminar o outro. Esperamos simplesmente reeducá-lo para conscientizá-lo de que uma coisa nobre é o Yôga e outra bem inferior são seus efeitos.

O praticante que quer o Yôga e não meramente os seus benefícios, lê, pesquisa, investe, dedica-se. Já o que busca efeitos, esse não está se importando com a seriedade ou autenticidade do método, encorajando, dessa forma malsã, a disseminação de ensinantes sem formação nem habilitação, mas que saibam prometer benefícios.

O sádhaka que busca benefícios não valoriza os estudos mais profundos nem as sofisticações técnicas que seu instrutor se esforça por oferecer. Ele quer benefícios e tanto faz se o método é autêntico ou não, desde que consiga usufruir os efeitos. Mesmo que eles sejam produto de uma mistura exótica de espiritismo, massagem, hipnose, macrobiótica, esoterismo, florais, cristais e curandeirismo, que nada tenha a ver com o Yôga.

Agora, imagine uma outra situação, conseqüência da atitude acima descrita. Suponha que você seja um professor de Ballet Clássico e, cada vez que vá ensinar uma técnica mais elaborada para tornar seu aluno um bailarino de verdade e não um mero iludido, ele reclame:

*– Ah! Professor, não exija tanto de mim. Não estou aqui para aprender a dançar. Vim só para emagrecer.*

E um outro:

*– Eu também não quero dançar. Só quero melhorar da dor na coluna.*

E outro mais:

*– Já não estou em idade de dançar. Meu médico me mandou aqui para tratar da asma.*

No final, você é professor de dança, mas ninguém quer aprender a dançar, pois estão todos voltados só aos benefícios para a saúde! Que frustração! Isso é o que ocorre sistematicamente com os instrutores de Yôga. Por essa razão temos evitado falar dos superlativos benefícios que a prática do Swásthya Yôga pode proporcionar.

Ademais, colhemos a vantagem da compostura ética de não ficar fazendo propaganda apelativa. Não prometemos coisa alguma. Quem vem praticar conosco é porque entendeu nossa proposta e já sabe o que quer. Isto posto, podemos permitir-nos discorrer sobre alguns efeitos mais comuns para responder àquela tão famigerada pergunta.

**AH! OS BENEFÍCIOS...**



Se você compreendeu o que foi colocado acima, então aceitamos explicar sobre os tão decantados benefícios.

O Swásthya proporciona uma flexibilidade espantosa e um excelente fortalecimento muscular. Com suas técnicas biológicas beneficia a coluna vertebral, os sistemas nervoso, endócrino, respiratório e circulatório.

Os **ásanas** (técnicas corporais) promovem a regulação do peso por estimulação da tireóide; melhor irrigação cerebral pelas posições invertidas; consciência corporal, coordenação motora e elasticidade dos tecidos.

Os **kriyás** (atividades de purificação das mucosas) promovem a higiene interna, das mucosas do estômago, dos intestinos, do seio maxilar, dos brônquios, das conjuntivas, etc.

Os **bandhas** (contrações ou compressões de plexos e glândulas) prestam um massagem aos plexos nervosos, glândulas endócrinas e órgãos internos.

Os **pránáyámas** (técnicas respiratórias) fornecem uma cota extra de energia vital, aumentam a capacidade pulmonar, controlam as emoções, permitem o contato do consciente com o inconsciente e ajudam a conseguir o domínio da musculatura lisa.

Os **mantras** (vocalização de sons e ultra-sons), em primeira instância aplicam vibração vocálica para desesclerosar meridianos energéticos; em segunda instância, permitem equilibrar os impulsos de introversão/extroversão e dinamizar chakras; em terceira instância, ajudam a obter o aquietamento das ondas mentais para conquistar uma boa concentração e meditação.

O **yôganidrá** (técnica de descontração) é o módulo de relaxamento, que auxilia a todos os anteriores e, juntamente com os demais **angas** da prática, implode o *stress*.

O **samyama** (concentração, meditação e outros estados mais profundos) proporciona a megalucidez e o autoconhecimento.

Estes efeitos, e muitos outros, são simples conseqüências de técnicas. Ocorrem como resultado natural de estarmos exercitando uma

filosofia de vida saudável. Se aprendemos a respirar melhor, relaxar melhor, dormir melhor, comer melhor, excretar melhor, fazer exercícios moderados, trabalhar melhor a coluna e manifestar uma sexualidade melhor, os frutos só podem ser o incremento da saúde e a redução de estados enfermiços.

### **Stress.**

*Stress* é o estado psico-orgânico produzido pela defasagem entre o potencial do indivíduo e o desafio que ele precisa enfrentar. Para administrá-lo, não nos limitamos a proporcionar relaxamento. Muito mais importante é aumentar a energia do praticante para que o seu potencial suba e possa enfrentar o desafio de cima para baixo.

O *stress* em si não é uma coisa ruim. Sem ele, o ser humano ficaria vulnerável e não conseguiria lutar, trabalhar ou criar com a necessária agressividade. Mal é o excesso de *stress* ou a falta de controle sobre ele.

Entre um alerta psicofísico e outro, a pessoa teria condições de se refazer desse estado de extrema tensão orgânica e mental. Para tanto, seria preciso que houvesse menor frequência do estado de tensão ou, então, técnicas específicas para minimizar a fadiga generalizada dali resultante e que produz uma reação em cadeia de efeitos secundários tais como enfarte, pressão alta, enxaqueca, insônia, depressão, nervosismo, queda de produtividade, queda de cabelo, redução da capacidade imunológica, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastrite, impotência sexual, dores nas costas e o pior de todos os problemas de saúde: as contas do médico!

Basta reduzir o *stress* para amenizar também todos esses seus efeitos, os quais, de outra forma, dificilmente cederiam a um tratamento verdadeiramente definitivo. A terapia ficaria sendo meramente paliativa ou um mascaramento dos sintomas.

O *Yôga* é um dos recursos mais eficientes para reduzir o *stress* a níveis saudáveis. Tal opinião está publicada numa grande quantidade de livros sérios sobre o assunto e é partilhada por um bom número de médicos que indicam *Yôga* aos seus pacientes estressados.

Por essa razão, são muitos os empresários, executivos, políticos, artistas e profissionais liberais que vão buscar no *Yôga* a dose extra de energia e dinamismo de que necessitam, mas, ao mesmo tempo, o controle do *stress*.

Noventa por cento das pessoas sentem os efeitos de combate ao *stress* já na primeira sessão de *Yôga* bem conduzida.

### **Úlcera, pressão alta, enfarte.**

Aí estão três conseqüências diretas do *stress* e da vida sedentária. A maior parte dos tratamentos é paliativa. Quem tem úlcera ou pressão alta, passa anos a fio sendo medicado e sendo submetido a restrições na alimentação. Não obstante, quando ocorre uma contrariedade na empresa ou na família os sintomas costumam se agravar. O enfarte, quando não mata, inutiliza o profissional.

O *Yôga* oferece resultados em dois níveis: antes e depois de já ter tido problemas cardiovasculares. Antes, a prática do *Yôga* visa a reduzir enormemente a incidência de úlcera, pressão alta e enfarte em quem ainda não os teve. Depois, costuma auxiliar de forma palpável a recuperação da pessoa afetada. A úlcera e a pressão, geralmente já mostram melhoras desde o início da prática do *Yôga*, o que pode ser facilmente sentido pelo próprio praticante e confirmado pelo seu médico, cujo acompanhamento é obrigatório. No entanto, não confunda isso com terapia.

Quanto ao enfarte, esse tem no *Yôga* um conjunto de técnicas agradáveis e saudáveis que contribuirão efetivamente para mantê-lo em boa forma e para minimizar a possibilidade de um novo enfarte.

A expectativa de vida de um cardíaco que pratique *Yôga* bem orientado chega a igualar e, às vezes, superar a de uma pessoa não-cardíaca, mas que não pratique *Yôga*.

### **Insônia.**

Ninguém sabe explicar como nem porquê, mas se você praticar *Yôga* de manhã ou à tarde, conciliará o sono facilmente à noite. Por outro

lado, praticar à noite costuma deixar a pessoa mais desperta (os estudantes praticam Yôga à noite para passar a madrugada estudando).

Há, porém, técnicas por excelência que *ligam* mais se praticadas à noite (bhastriká, sirshásana) e os que, mesmo feitos antes de dormir, ajudam a conciliar o sono (vamaḥ krama, shavásana, dhyána).

Temos tido casos de pessoas que há anos não conseguiam dormir sem medicamentos e que já no dia da primeira prática de Yôga, simplesmente esqueceram-se de tomar o remédio e dormiram a noite toda.

Contudo, se, eventualmente, você não tiver sono, não se abale com isso: vá ler os nossos livros.

### **Enxaqueca.**

Aquela dor de cabeça que ocorre de tempos em tempos, às vezes acompanhada de outros sintomas, tais como luzes cintilantes, enjôo, etc., pode ser a tal da enxaqueca.

Ela não tem remédio definitivo. Usam-se como paliativos os analgésicos mais ou menos fortes e uma série de cuidados com a alimentação e com o *stress*. Certos alimentos podem desencadear a enxaqueca numa pessoa e não numa outra. Às vezes, o leite desencadeia um acesso de enxaqueca, ou o ovo, ou comer demais, ou misturar muitos alimentos. Outras vezes, basta apenas uma emoção ou tensão.

Para interrompê-lo, você pode experimentar uma boa dose de café forte ou de chá preto bem forte, desde que seja no início da crise. Mas atenção: se você está habituado a usar muito café ou chá, o efeito poderá não ser tão bom.

A prática regular do Yôga costuma ir progressivamente espaçando mais os períodos entre uma enxaqueca e outra, assim como ir reduzindo consideravelmente a intensidade de cada uma. Muitos alunos nossos declararam que nunca mais tiveram acessos de enxaqueca a partir do seu primeiro mês de Yôga.

### **Asma.**

Uma crise de asma geralmente precisa de dois fatores para que possa ocorrer: um físico e outro emocional, com predominância do primeiro ou do segundo, conforme a pessoa.

Entretanto, tanto num caso quanto no outro, as técnicas de Yôga têm-se mostrado excepcionalmente eficientes para reduzir a intensidade das crises e espaçá-las cada vez mais.

Os efeitos do Yôga sobre a asma também são muito rápidos, desde que o praticante execute em casa algumas técnicas respiratórias durante menos de cinco minutos por dia e participe de uma ou duas práticas completas por semana com um instrutor.

A maior parte dos asmáticos abandona a bombinha já na primeira aula. Basta executar um respiratório toda vez que achar que vai ter uma crise. A bomba fica no bolso só como apoio psicológico.

Vários alunos nossos que sofreram com a asma durante muitos anos, desde a primeira aula observaram melhoras e mais tarde declararam-se livres desse desconforto.

### **Depressão.**

Algumas vezes a depressão tem razões justificadas e nesse caso é perfeitamente normal se, completado o seu ciclo, ela se extingue naturalmente, não deixa seqüelas e demora para se repetir.

Se a depressão é muito intensa, muito freqüente ou sem razão aparente, requer uma atenção especial.

O Yôga possui técnicas eficazes no combate à depressão. Uma delas é a hiperventilação que bombeia mais oxigênio para o cérebro. O Yôga utiliza tais técnicas há milhares de anos, mas só recentemente a ciência esboçou uma explicação: o aumento de oxigenação cerebral produz uma sensação de euforia, a qual elimina a depressão sem a necessidade de medicamentos.

Respiratórios, aliados a técnicas orgânicas e de relaxamento deram a fórmula perfeita para a eliminação da depressão.

**Emagrecimento.**

No Yôga, nós conseguimos emagrecer sem transpiração nem regime. É claro que a moderação alimentar é recomendável, mas não a neurose torturante das dietas.

Consta que o Yôga emagrece por atuar nas glândulas e regular a orquestra endócrina. Por exemplo, observa-se que diversas técnicas com fama de emagrecedoras eficientes são executadas sem esforço e quase todas estão comprimindo ou distendendo a tireóide. É sabido que a estimulação dessa glândula tende a produzir emagrecimento.

Outro recurso do Yôga é aumentar a absorção de comburente (oxigênio) através de determinados respiratórios, o que, acredita-se, induz ao aumento da queima das gorduras do organismo.

Há também técnicas de enrijecimento da musculatura e de contração do abdômen, as quais produzem um resultado estético que supera as expectativas.

Fora as técnicas, há o aconselhamento alimentar, pois não se pode ignorar que certos alimentos engordam mais do que outros. Mas isso nada tem a ver com regime ou dieta.

Finalmente, o Yôga conta com um trunfo poderoso: proporciona equilíbrio emocional, o qual freqüentemente falta nas pessoas que não conseguem emagrecer e que torna infrutífera qualquer outra tentativa, seja ela de exercícios, seja de restrição alimentar, o que pode até criar uma neurose.

Enfim, estes são os segredos do Yôga para conseguir tão bons resultados de emagrecimento em tempo razoavelmente curto.

**Coluna.**

Quem é que não tem algum problema de coluna? Quase todo o mundo tem. A razão disso é a vida sedentária que se tem hoje em dia, aliada às cadeiras e poltronas das residências, escritórios, automóveis e cinemas, totalmente mal projetadas. A isso, some-se o hábito de sentar-se mal, com a coluna torta, e o de ficar em pé com má postura;

parar numa perna só, sempre a mesma; dormir numa posição só; carregar bolsa, pasta ou embrulhos sempre de um mesmo lado; levantar peso com a coluna mal colocada; dormir em camas muito moles e com travesseiros muito altos; *etc.*

Mas de todas as causas, a principal é a falta de exercício moderado, já que o exercício violento faz mais mal do que bem à coluna. Veja o *cooper/jogging*. A cada passada ocorre um pequeno trauma ritmado sobre as vértebras, o qual, repetido, pode causar problemas em algumas pessoas que já não tenham a coluna muito boa.

O Yôga tem produzido ótimos resultados para problemas de coluna, tais como lordose, cifose e escoliose. Para o bico-de-papagaio, hérnia de disco e outros mais graves, o Yôga atua bastante como profilaxia, ou então, quando já em estado evoluído, ajuda a atenuar as dores desde que, nesse caso, sob estrita orientação do fisiatra ou ortopedista.

Por outro lado há toda uma legião de pessoas que padece de dores crônicas nas costas, mas cujo desconforto não tem nada a ver com a coluna propriamente dita. São dores musculares, facilmente elimináveis com as flexões, extensões, torções e trações proporcionadas pelas técnicas de Yôga, sempre biológicas.

Além disso, ainda há os relaxamentos que ajudam a eliminar as tensões musculares, quer sejam elas provenientes de má postura, cansaço físico ou *stress*. Se você quiser testar os efeitos em sua própria casa, execute as técnicas indicadas nesta obra. Você constatará que mesmo praticando por livro, a tendência é o alívio imediato das dores nas costas, a menos que você tenha algum problema que exija os cuidados de um médico. De qualquer forma, a prática com um instrutor formado é o mais aconselhável, pois ele dispõe de um bom arsenal de técnicas que aplicará de acordo com a necessidade do aluno.

### **Impotência sexual/frigidez.**

Aí está uma das coisas que despertam mais atenção no Yôga. É que a simples prática regular aumenta bastante a energia sexual e aprimora o prazer sensorial.

Os homens têm mais reservas em confidenciar problemas nessa área, mas não resistem e comentam os resultados fascinantes de uma prática a curto prazo. É até freqüente, o homem e a mulher que praticam Yôga, perceberem sinais de excitação genital durante a execução de algumas técnicas, mesmo em sala de aula. Alguns, preocupados, vêm nos consultar depois da aula para saber se há algo errado com eles, mas esclarecemo-lhes que é perfeitamente natural, pois o Yôga tem uma atuação muito intensa nas glândulas endócrinas a fim de despertar a *kundaliní* e, com isso, produzir o *samádhi*, estado de hiperconsciência e autoconhecimento que constitui a meta do Yôga.

Mas cuidado: há o outro lado da medalha. É que também aumenta a fertilidade. Muitos casais que não conseguiam ter filhos, com a prática do Yôga obtiveram a fecundação em pouco tempo. O curioso é que nenhum deles fôra praticar Yôga para isso, pois não imaginavam que tivesse tal efeito.

### **Alongamento muscular.**

Sabe-se, nos círculos mais informados, que o alongamento ou *stretching* é, nada mais, nada menos, que um aspecto limitado do segmento do Yôga denominado *ásana* (pronuncia-se *ássana*). Por isso, quem detém o melhor *know-how* de alongamento são os instrutores de Yôga.

Desenvolvemos no Yôga um método de alongamento a frio que é muito mais eficiente e ainda nos garante duas coisas com as quais todo desportista sonha:

1. proteção quase infalível contra distensões (mesmo praticando esportes sem o aquecimento prévio);
2. o desportista não sai de forma quando precisa interromper os treinos (dependendo do esporte, pode manter o atleta relativamente em forma, até durante anos sem treinar).



Graças ao perfeito domínio técnico deste *know-how*, temos treinado muitos desportistas, dançarinos e lutadores, com resultados bastante animadores. Se você quiser conhecer o método ou se não acredita que funcione, aceite o convite de vir praticar um pouco de Yôga e dê adeus ao fantasma da distensão...

### **Flexibilidade x musculação.**

É verdade que quanto mais musculado, com menos flexibilidade você fica? Isso é apenas uma meia verdade.

Primeiro, vamos entender o que é a flexibilidade. Muita gente confunde alongamento muscular com flexibilidade. Ocorre que esta compreende uma série de fatores dos quais os músculos são só uma parte.

É geralmente aceito que o músculo muito alongado perde em força e que o músculo muito forte perde em alongamento. Contudo, se você souber trabalhar o seu corpo, vai obter músculos fortes e bem alongados, simultaneamente. Um bom exemplo disso é a ginástica olímpica.

O Yôga possui uma divisão de técnicas que desenvolvem a musculatura de forma extremamente harmoniosa, conferindo domínio até de músculos considerados involuntários, o que contribui para uma *performance* superior em qualquer esporte, dança ou luta. E ainda garante uma proverbial flexibilidade articular e muscular, obtidas mediante a eliminação de tensões localizadas, a conscientização de grupos musculares e as permanências maiores no ponto culminante de solicitação.

Se você não quiser experimentar o Yôga por ter alguma espécie de preconceito, lembre-se de que outros desportistas não estão tendo reserva alguma e vieram aliar o Yôga ao esporte. Então, mesmo que você não pratique Yôga, terá a oportunidade de confirmar a superioridade de quem pratica... ao competir com ele!

### **Competição esportiva.**

Você já observou que mesmo com o corpo em repouso, quando fica nervoso a respiração acelera? É comum as pessoas ficarem ofegantes

quando emocionadas por um grande susto, medo, raiva ou nervosismo – como, por exemplo, antes de uma competição.

Muito antes de você pôr os músculos a trabalhar, o coração já está acelerado, a musculatura pré-intoxicada e o corpo cheio de adrenalina, tudo isso com uma antecipação prejudicial. O resultado é uma considerável perda de energia e uma queda de rendimento, só por nervosismo e *stress*. Lá se vai o fôlego por falta de controle emocional. Lá vem uma distensão só porque você estava tenso demais e contraiu muito a musculatura. Quantas medalhas e troféus foram perdidos por causa disso! Se você fizesse Yôga, tal não aconteceria.

### **Nas empresas.**

Nos cargos de decisão e comando, o Yôga, ao controlar o *stress*, reduziu os índices de esgotamento, estafa, úlceras, gastrite, pressão alta, enfarto, enxaqueca e insônia. No pessoal de escritório, ao combater o sedentarismo, eliminou dores nas costas, corrigiu alguns problemas de coluna, hemorróidas, sonolência depois do almoço e irritabilidade que atrapalhava as relações humanas entre os funcionários e emperrava a máquina administrativa. Entre os operários, aumentou a produtividade em cerca de 30%, pois oxigenou seus cérebros e lhes proporcionou mais concentração, o que reduziu os erros operacionais e os acidentes para quase zero. Em todos os escalões observou-se uma queda considerável nas faltas ao trabalho por motivos de saúde. Só de gripes, por exemplo, as faltas caíram para menos da metade.

No conjunto, as técnicas preconizadas pelo Yôga aumentam a qualidade e a expectativa de vida, proporcionando um sensível rejuvenescimento por acréscimo de vitalidade, energia sexual e saúde generalizada. Constitui o recurso mais biológico já criado pelo ser humano.

Bem, há muitos efeitos, mas vamos ficar por aqui, pois não queremos despertar um excesso de atenção do leitor para os efeitos, uma vez que não é essa a tônica que queremos enfatizar.

### **QUAL É O PERFIL DO PRATICANTE DE SWĀSTHYA YÔGA?**

Entre os nossos alunos sempre houve pessoas de ambos os sexos e todas as idades, profissões, raças e credos.

A faixa de idade estabilizou-se entre 18 e 38 anos de idade, embora haja praticantes abaixo e acima desses limites. No Yôga Antigo (Swâsthya Yôga) contamos com cerca de 60% de homens e 40% de mulheres. Quanto às religiões dos praticantes, notamos que cresceu bastante o número de católicos, judeus, espíritas e, principalmente, o de ateus. Dentre os protestantes temos observado mais procura por parte dos adventistas e batistas. Os que não aceitam o Yôga e chegam a publicar matérias difamatórias são algumas seitas evangélicas. Mas isso se explica: são pessoas simples e humildes que pela injustiça social ficaram comprimidas na base da pirâmide cultural.

Em termos sócio-culturais, o Swâsthya Yôga é mais procurado pelas classes **A** e **B**. A classe **C** cultural gosta de Yôga, mas poucos desse grupo o praticam em estabelecimentos de ensino especializados. Por outro lado, consomem muitos livros, vídeos e CDs para praticar em casa. Já a classe **D** cultural não sabe o que é o Yôga, não faz parte do seu universo.

Nos últimos anos, o Yôga Antigo (Swâsthya Yôga) vem sendo mais praticado por universitários, escritores, empresários, executivos, profissionais liberais, desportistas, cientistas, músicos e artistas.

Dentre as profissões que mais procuram o Swâsthya Yôga estão, em primeiro lugar, os engenheiros; depois, os advogados, médicos, dentistas, arquitetos, professores de Educação Física, dança e artes marciais. Os estudantes universitários também formam uma parcela expressiva. Há, ainda, muitos intelectuais e escritores.

Outra tendência observada nos últimos tempos foi a de bastantes empresários e executivos descobrirem que o Swâsthya Yôga podia ajudá-los não apenas a administrar o *stress*, mas também a aumentar sua produtividade e melhorar sua qualidade de vida. Por esse motivo, muitos deles introduziram o Swâsthya nas respectivas empresas.

Os profissionais ligados à área de Educação Física procuram o Swâsthya uma vez que são beneficiados no aumento de resistência, alongamento muscular, flexibilidade, *know-how* contra distensões, mais concentração e controle emocional.

Os artistas descobriram que o Swásthya Yôga precipita a sensibilidade e a criatividade. Aí incluem-se os artistas plásticos, os da música e até os da publicidade. É enorme o número de cantores, compositores e atores de teatro e televisão que praticam Yôga conosco, sem falar nos locutores que vêm buscar as técnicas de respiração e mantra para educar a voz.

Os estudantes estão interessados no melhor aproveitamento com menos horas de estudo e no controle do sistema nervoso nas provas.

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





## ESQUEMA DE ATUAÇÃO ESCALONADA DO MÉTODO DeROSE DE YÔGA AVANÇADO

ETAPA	FASE	ESTÁGIO	EM QUE CONSISTE
INICIAL	1	Bio-Ex	Preparatório antes do Yôga.
	2	Ashtānga sādhana	Reforço da estrutura biológica.
MEDIAL	3	Bhúta shuddhi	Purificação corporal intensiva.
	4	Maithuna	Canalização da energia sexual.
FINAL	5	Kundaliní	Despertamento da energia criadora.
	6	Samādhi	Estado de hiperconsciência.

## A MECÂNICA DO MÉTODO DeROSE

Capítulo extraído de uma das aulas do *Curso Básico de Yôga*, em vídeo.

### O MÉTODO CONSISTE EM TRÊS ETAPAS:

**1. A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.

**2. A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da sexualidade.

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

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

Por isso, a etapa inicial tende a proporcionar todos aqueles efeitos mencionados no capítulo anterior. É que a fase final vai trabalhar para tornar o praticante uma pessoa fora da faixa da normalidade, acima dela. Se alguém está fora dessa faixa para baixo, a fase inicial vai içá-lo até à normalidade plena, conferindo-lhe uma cota ótima de saúde e vitalidade. Daí poderemos fazer um bom trabalho de desenvolvimento interior equilibrado e seguro, no qual o praticante vai conquistar a evolução de um milhão de anos em uma década. Para isso, há que adquirir estrutura.

Por esse motivo, há uma legião de pessoas que adotam o Swásthya Yôga apenas visando aos benefícios propiciados pela prática introdutória e por aí ficam, satisfeitas com os ótimos resultados obtidos.

Vejamos agora, estágio por estágio.

### I – BIO-EX

**BIO-EX** é uma especialização da profissão de professor de Yôga. Foi um desdobramento do Swásthya heterodoxo que, todavia, conquistou identidade própria. Não deve ser confundido com Yôga. Por isso, recomendamos que não seja mencionado em artigos sobre Yôga e que o Yôga não seja citado em matérias a respeito de Bio-Ex.

Definimos Bio-Ex como uma técnica biológica por excelência, indicado a quem sabe, por uma questão de cultura geral, que o ser humano precisa exercitar-se para não deteriorar seu corpo, não se tornar disforme e não morrer mais cedo.

Trata-se de um pré-Yôga. É o estágio preliminar, obrigatório antes do interessado ter acesso ao Yôga propriamente dito. Deve permanecer no Bio-Ex **apenas um mês** (ou, no máximo, três, a critério do seu instrutor), a menos que seu objetivo seja unicamente o de dedicar-se a uma técnica biológica e não queira de maneira nenhuma praticar Yôga. Nesse caso, vai trabalhar exclusivamente o corpo, com efeitos imediatos, intensos e de larga duração. Desenvolve a flexibilidade, a vitalidade, o tônus muscular e a saúde como um todo. Tem uma proposta descomplicada, sem filosofia, sem compromissos, sem sânscrito.

Consiste em técnicas biológicas sem cansaço, baseadas em movimentos conscientes, sem repetição, que atuam prioritariamente em três áreas:

1) **Flexibilidade** – esta compreende o alongamento muscular e a flexibilização articular, pois o alongamento só atua no âmbito muscular; contudo, se queremos conquistar uma boa flexibilidade, precisamos aumentar o ângulo de amplitude das articulações.

2) **Tônus muscular** – visa ao aumento de força, à definição da musculatura e ao enrijecimento dos tecidos, sem comprometer a flexibilidade.

3) **Vitalidade** – ao realizar um trabalho continuado e gradual que promove profundas mudanças na vascularização da massa muscular, reforçadas pelo aumento de oxigenação celular e a redução do stress, o resultado é uma sensação de bem estar, boa disposição, alegria de viver e incremento na saúde de todos os tecidos e órgãos do corpo.

A partir dessa terceira área, compreende-se o motivo pelo qual o Bio-Ex tende a atuar em uma larga gama de efeitos corporais aos quais muita gente atribui conotações terapêuticas.

Não se trata de ginástica. A Educação Física e os esportes são muito bons dentro dos objetivos a que se propõem. Bio-Ex não é Educação Física. Tampouco é contra a Educação Física. Simplesmente oferece mais uma opção.

Algumas vezes somos procurados por interessados em praticar nossa técnica e, por uma questão de honestidade, reconhecendo que seus objetivos não serão alcançados com Bio-Ex, orientamo-los para que

experimentem natação, musculação, dança, artes marciais, etc. Tudo é válido, dependendo do que a pessoa precisa ou deseja. Da mesma forma, é comum que alguém venha às nossas Unidades procurando por Yôga e esclarecermos que Bio-Ex satisfará melhor suas expectativas. Ou vice-versa.

### **BIO-EX NÃO É YÔGA?**

Embora pertença à estrutura global do Swásthya como um pré-Yôga, ele sozinho não é Yôga. Bio-Ex não é Yôga uma vez que não se enquadra na definição técnica do Yôga. Lembra-se dela? Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi. Ora, se Bio-Ex não se propõe a conduzir ao samádhi, como de fato não conduz, então, tecnicamente não é Yôga.

Outra resposta bem objetiva é a seguinte: mostre uma aula de Bio-Ex a um instrutor de Yôga e pergunte-lhe se aquilo é Yôga. Ele responderá peremptoriamente que não. Então, não é.

Na prática, percebe-se muito facilmente que Bio-Ex é diferente. Tal diferença não precisa estar forçosamente nas técnicas, tanto que, para excitar a perspicácia dos nossos praticantes, utilizamos para a Série Regular de Bio-Ex praticamente as mesmas técnicas que havíamos usado anteriormente para montar a Série Básica de Yôga.

Portanto, a diferença não está nas técnicas. Está na maneira de executá-las, no ritmo, na atitude interior e até no clima emocional na sala de prática.

Além do mais, se mostrarmos uma foto ou desenho de uma pessoa sentada no chão, com as pernas estendidas, as mãos nos tornozelos e a cabeça nos joelhos, essa mesma ilustração pode ser de um exercício de Ginástica Olímpica, aquecimento de Karatê, Fisioterapia, Massagem Oriental, Yôga, Bio-Ex, Dança e mais uma dúzia de modalidades. A maneira de executar, a intenção e até a indumentária é que vão terminar por definir a que especialidade pertence essa posição.

### **NÃO OCORRE CHOQUE DE EGRÉGORAS ENTRE O YÔGA E O BIO-EX?**

Não, pois o Bio-Ex nasceu de um desdobramento do Swásthya Yôga Heterodoxo. Como todo filho, logo ganhou identidade própria e podemos dizer, sem receio, que o Bio-Ex não é Yôga. Entretanto, há



uma simbiose entre ambos. Reciprocamente, auxiliam-se. Isso preserva a compatibilidade.

Assim, para lecionar essa disciplina, é requisito ser instrutor de Swásthya Yôga formado, com especialização em Bio-Ex, desde que trabalhe numa Unidade Credenciada da Uni-Yôga. Sem isso, o instrutor só pode ensinar Yôga, mas não a especialidade Bio-Ex, que é marca registrada.

#### O QUE CARACTERIZA E DISTINGUE UMA PRÁTICA DE BIO-EX

Em relação ao Yôga, as diferenças são inúmeras. Aí vão algumas características do Bio-Ex:

1. Bio-Ex permite a adaptação, bem como a criação de novas técnicas;
2. por isso mesmo, as técnicas não têm nomes;
3. evidentemente não se utiliza o sânscrito para coisa alguma;
4. pratica-se sempre de olhos abertos;
5. cultivam-se muito mais coreografias e encadeamentos ou passagens de uma técnica para a outra;
6. não se utilizam, nas coreografias, gestos típicos do Yôga;
7. a aula não é recitada em monólogo e sim em diálogo, incentivando-se o tempo todo o *feed-back* do aluno;
8. a alegria é explorada ao máximo;
9. a sala é bem iluminada e não precisa estar em silêncio; isso permite que pessoas se movimentem, até mesmo entrem e saiam, ou dirijam-se ao instrutor, sem perturbar a aula;
10. não há filosofia, compromissos nem ideologia de espécie alguma;
11. não existe restrição alimentar, mas apenas aconselhamento;
12. não se justifica coisa alguma, não se deseja provar nada a ninguém<sup>11</sup>.

O instrutor de Swásthya que esteja autorizado a ensinar Bio-Ex deve estimular seus praticantes para progredir e galgar o Yôga, fazendo-os

---

11 O Yôga também não quer provar nada, mas o que se vê na prática são professores que procuram justificar demais. Trata-se de uma pandemia no ambiente do Yôga e outras filosofias orientalistas.

conscientizar-se de que, se estão de tal forma satisfeitos com o Bio-Ex, não de gostar muito mais do Yôga Antigo (Swásthya), que é infinitamente mais completo. E, ao final do primeiro mês de prática de Bio-Ex, o ministrante deve proporcionar-lhes uma sessão de Swásthya ortodoxo para que percebam bem as diferenças entre um método e outro. Se gostarem do Yôga, deverão ler a bibliografia recomendada e disponível na época, fazer um teste de assimilação e, só então, ser admitidos no Yôga.

Se algum candidato não gostar do Yôga e preferir continuar na turma de Bio-Ex, poderá prosseguir normalmente com essa forma biológica de exercitar-se. Não há nenhum inconveniente.

Caso considere descabida a exigência de ler determinados livros e submeter-se à avaliação e recusar-se, já estará auto-excluído por falta de humildade, disciplina e senso hierárquico. O seletivo grupo de Yôga Antigo permanecerá constituído por pessoas muito especiais e nenhum questionador se infiltrará para eventualmente comprometer a harmonia do ensinamento ou da relação Mestre/discípulo.

Em nossas andanças pelo mundo, percebemos facilmente quando um instrutor não segue esta orientação. Em alguns Núcleos notamos que há muito mais praticantes de Bio-Ex do que de Yôga, sinal de que o instrutor acomodou-se e não soube estimular seus pupilos, não soube demonstrar o quanto o Swásthya é fascinante. Talvez, porque ele mesmo não o tenha ainda metabolizado.

Noutros Centros há muitos praticantes de Yôga, sim, mas estes não parecem cem por cento identificados com a nossa egrégora, não transmitem o brilho de carinho no olhar, não manifestam a empatia com o método ou respeito para com os preceptores. Sinal de que foram passados para a turma de Yôga sem que as normas de seleção tivessem sido obedecidas.

## II – ASHTÁNGA SÁDHANA

Uma das principais características do Swásthya Yôga é o ashtánga sádhana. Ashtánga sádhana significa *prática em oito partes* (ashta = oito; ánga = parte; sádhana = prática). Utilizamos diversos níveis desse programa óctuplo. O primeiro nível, para aqueles que já foram

autorizados a ingressar no Yôga Antigo, é o ády ashtānga sādhana (ádi/ády = primeiro, fundamental), o qual é constituído pelas oito partes seguintes, nesta ordem:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1) <b>mudrá</b>               | gesto reflexológico feito com as mãos;                |
| 2) <b>pújá</b>                | sintonização com o arquétipo; retribuição de energia; |
| 3) <b>mantra</b>              | vocalização de sons e ultra-sons;                     |
| 4) <b>pránáyāma</b>           | expansão da bioenergia através de respiratórios;      |
| 5) <b>krjyá</b> <sup>12</sup> | atividade de purificação das mucosas;                 |
| 6) <b>ásana</b>               | técnica corporal;                                     |
| 7) <b>yôganidrā</b>           | técnica de descontração;                              |
| 8) <b>samyāma</b>             | concentração, meditação e hiperconsciência.           |

#### ANÁLISE DOS 8 ANGAS:

##### 1) **Mudrá**

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e theta já nesta introdução. No capítulo *Mudrá*, apresentaremos as ilustrações de 108 mudrás.

##### 2) **Pújá** (manasika pújá)

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sādhanaka com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu *plug* no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma perfeita troca de energias entre o discípulo e o Mestre. Explicaremos no respectivo capítulo.

##### 3) **Mantra** (vaikharí mantra: kīrtan e japa)

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do ády ashtānga sādhana, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prāna possa circular. Prāna é o

---

12 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: pújá pronuncia-se "pújja"; e yôganidrā pronuncia-se "yôganjdra". Para sinalizar isso aos nossos leitores, na primeira parte do livro e no *Glossário* vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

nome genérico da bioenergia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer pránáyáma. O Swásthya Yôga utiliza centenas de mantras: kīrtan e japa; vaikhārī e manasika; saguna e nirguna mantras. No capítulo *Mantra*, vamos ensinar as letras de mais de 30 mantras.

#### 4) Pránáyáma (swara pránáyáma)

São respiratórios que bombeiam o prána para que circule pelas nádís e vitalize todo o organismo. E também a fim de distribuí-lo entre os milhares de chákras que temos espalhados por todo o corpo. Bombear aquela energia por dutos obstruídos pelos detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode resultar inócua ou até prejudicial. Por isso, antes do pránáyáma, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética. Utilizamos 58 respiratórios diferentes, que são ensinados em detalhe no respectivo capítulo.

#### 5) Kriyá

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, agora no âmbito orgânico. Em se tratando de Yôga, só se deve proceder às técnicas corporais após o cuidado de limpar o corpo por meio dos kriyás. Relacionamos 27 kriyás neste livro.

#### 6) Ásana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São técnicas corporais que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os ásanas devem ser precedidos pelos kriyás, pránáyámas, etc. Aplicamos milhares de ásanas, dos quais, cerca de 2.000 constam desta obra. Os efeitos dos ásanas começam a se manifestar a partir do yôganīdrá.

#### 7) Yôganīdrá

É a descontração que auxilia o *yôgin*<sup>13</sup> na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os *angas*. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. Mas atenção: *yôganidrá* não tem nada a ver com o *shavásana* do *Hatha Yôga*. *Shavásana*, como o nome já diz, é apenas um *ásana*, uma posição, em que se relaxa, mas não é a ciência do relaxamento em si. Essa ciência se chama *yôganidrá* e ela não consta do currículo do *Hatha Yôga*. Por isso muitos instrutores de *Hatha Yôga* censuram o uso de música ou de indução verbal do ministrante durante o relaxamento. O *yôganidrá* aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

### 8) *Samyama*

Essa técnica compreende concentração, meditação e *samádhi* "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, *numa só sentada* (etimologicamente, *samyama* pode significar *ir junto*). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o *samádhi*, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal. Assim, também é correto denominar o oitavo *anga* de *dhyána*, que significa meditação. É uma forma menos pretensiosa.

Portanto, mesmo uma prática de *Swásthya Yôga* para iniciantes, como este conjunto de oito feixes de técnicas que acabamos de analisar, será bem avançada em comparação com qualquer outro tipo de *Yôga*, já se prevendo a possibilidade de atingir um *sabíja samádhi*.

#### REAÇÃO DOS QUE VIERAM DE OUTRAS LINHAS DE YÔGA

Muitos migram para o *Swásthya Yôga*, deparam-se com o *ashtānga sádhana* e ficam perplexos. Frequentemente, após o choque da primeira aula, repetem a mesma frase:

– Em anos de *yôga* não aprendi tanto quanto nesta primeira aula de *Swásthya*!

---

<sup>13</sup> Jamais escreva *yoguin*, *yogui*, *yogue*. Estas são formas incorretas.

E isso porque só conheceram o ády ashtānga sādhana, a nossa prática mais elementar. Depois vêm outros mais adiantados: o viparīta ashtānga sādhana, o mahā ashtānga sādhana, o swā ashtānga sādhana, o manasika ashtānga sādhana, etc.

Como o Swāsthya Yôga pode ser tão completo? Ele é prodigiosamente global por tratar-se de um proto-Yôga integrado, Yôga pré-clássico, pré-védico, pré-ariano. Yôga original, resgatado diretamente de seu registro akáshico. Do Yôga Pré-Clássico, nasceram todos os demais e por essa razão ele possui os elementos constitutivos dos principais e mais antigos ramos de Yôga. Swāsthya é o nome do próprio Yôga Pré-Clássico após a sistematização. Por isso é tão completo.

Certa vez um aluno perguntou-nos se havia alguma literatura que explicasse o motivo pelo qual o nosso método era tão eficiente. Indicamos o livro *Kundaliní Yôga*, do Swāmi Shīvánanda, página 86 da segunda edição do Editorial Kier. Em poucas linhas o Mestre hindu nos proporciona uma excelente elucidação, quando diz:

*"Os hātha yôgins o conseguem mediante a prática de prānáyāma, āsana e mudrá; os rāja yôgins, mediante a concentração e o treinamento da mente; os bhaktas, por devoção e entrega total; os jñānis, mediante o processo analítico da vontade; e os tântricos, mediante mantras, bem como pelo kripá guru (a graça do Mestre) por imposição das mãos, a fixação do seu olhar ou o mero sankalpa."*

Aqui cabe uma pergunta: um método detentor, simultaneamente, de todos esses recursos e outros mais, como se denominaria um Yôga assim tão completo?

Seu nome é Swāsthya Yôga, sistematizado em 1960 a partir do Dakshinacharātāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga, hoje extinto.

#### OUTRAS TÉCNICAS

Independentemente das diversas graduações de ashtānga sādhana ortodoxo e das miríades de variações heterodoxas, nossa tradição ainda oferece ao praticante os demais estágios 3, 4, 5, e 6, que se seguem e,

além deles, as técnicas denominadas suplementares, posto que não fazem falta, mas auxiliam. Estudemos, a seguir, o estágio número três.

### III – BHŪTA SHUDDHI

É a etapa de purificação intensiva do corpo e seus canais de prána, as nádís. Na terceira parte do ády ashtānga sādhana (o ānga maṅtra), e depois na quinta parte (o ānga kriyá), já demos os primeiros passos nessa tarefa. Trata-se agora de especializar e aprofundar a purificação, não apenas com mantras, kriyás, pránáyāmas, mas também com uma rígida seleção alimentar, jejuns regulares moderados e com um sistema de reeducação das emoções para que o praticante não conspurque seu corpo com os detritos tóxicos das emoções viscosas como o ódio, a inveja, o ciúme, o medo, etc. Também tratamos de regular a quantidade de exercício físico, de trabalho, de sono, de sexo e de alimentos. Há uma medida ideal para cada um desses fatores. Qualquer excesso ou carência pode comprometer o resultado almejado.

Estes e outros recursos são utilizados para deixar os canais desimpedidos, desesclerosados, a fim de que a energia possa fluir livremente quando for despertada. Caso contrário, se despertarmos a kundaliní sem termos antes liberado seu caminho pelas nádís, sua eclosão avassaladora pode romper os dutos naturais e vazar para onde não deve, causando inconvenientes à saúde. Como os praticantes da "yóga", com ó aberto, não conhecem os procedimentos corretos, nutrem um justificado medo de despertar a kundaliní. O homem receia o desconhecido e esse tema, para aqueles da "yóga", é ignorado, misterioso. Daí o misticismo de alguns. Na verdade, seguindo as regras do jogo e a orientação de um Mestre, despertar a kundaliní é menos perigoso que atravessar a rua. Por isso, os praticantes do Yôga, com ô fechado, não o temem e dominam perfeitamente esse processo de desenvolvimento.

### IV – MAITHUNA

Uma vez obtido o grau desejado de purificação, sempre cultivando a prática do ashtānga sādhana, chegamos à parte mais fascinante do currículo tântrico: a alquimia sexual. Evidentemente, nenhuma obra ensina as técnicas do maithuna, pois pertencem à tradição chamada gúpta vidyá ou ciência secreta. O que se encontra nos livros são, em

sua maioria, informações falsas e fantasiosas para iludir os curiosos. Não obstante, transmito no meu livro *Tantra, a sexualidade sacralizada* boa parte do que pode ser ensinado por escrito.

Para quem deseja iniciar-se nessa via, é preciso procurar um Mestre autêntico que aceite transmitir pessoalmente esse conhecimento. Os poucos instrutores que de fato conhecem tais técnicas, também evitam ensiná-las uma vez que a maior parte das pessoas não tem maturidade e nem sensibilidade suficientes para merecer essa Iniciação. Fora isso, ainda há os entraves culturais e não foram poucos os Mestres cujos discípulos, nessa etapa, sentindo as pérolas sob seus pés "*voltaram-se e os despedaçaram*" (Mateus, 7:6).

Contudo, o maithuna é o meio mais poderoso e eficiente de ativar a serpente ígnea. Segundo esse processo tântrico, temos na região genital uma usina nuclear, à nossa disposição. Podemos deixá-la adormecida como fazem os monges e os beatos de quase todas as religiões. Podemos simplesmente usá-la e desperdiçá-la sob o impulso cego do instinto, como fazem todos os bichos, inclusive o bicho homem. Ou podemos cultivá-la, usufruindo um prazer muito maior e ainda canalizando essa força descomunal para onde quisermos: para um melhor rendimento nos esportes, nos estudos, no trabalho, na arte e no objetivo principal dessa prática – o autoconhecimento advindo do desperdício da kundaliní e pela eclosão do samádhi.

Normalmente poderíamos dizer que em relação ao sexo não há meio termo: ou você usa ou não usa. O Tantra nos oferece uma terceira opção: domesticá-lo e passar de escravo a senhor desse poderoso instinto. Usá-lo sim, e até mais intensamente, mas de acordo com certas técnicas de reeducação e aproveitamento da força gerada. Para utilizá-la é só bombear mais ou menos pressão na caldeira termonuclear que todos possuímos no ventre. Em seguida, ir liberando o vapor aos poucos para que sempre haja alta pressão na usina.

## V – KUNDALINÍ

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. O termo é feminino, deve ser sempre acentuado e com pronúncia longa no *í* final. Significa *serpentina*, aquela que tem



a forma de uma serpente. De fato, sua aparência é a de uma energia ígnea, enroscada três vezes e meia dentro do m $\acute{u}$ l $\acute{a}$ d $\acute{h}$ á $\acute{r}$ a ch $\acute{a}$ k $\acute{r}$ a, o centro de força situado próximo à base da coluna e aos órgãos genitais. Enquanto está adormecida, é como se fosse uma chama congelada. É tão poderosa que o hinduísmo a considera uma deusa, a Mãe Divina, a Sh $\acute{a}$ k $\acute{t}$ í Universal.

Tudo depende dela conforme o seu grau de atividade – a tendência do homem à verticalidade, a saúde do corpo, os poderes paranormais, a iluminação interior que o arrebatava da sua condição de mamífero humano e o catapultava, numa só vida, à meta da evolução sem esperar pelo fatalismo de outras eventuais existências.

Segundo Sh $\acute{r}$ iv $\acute{a}$ nanda "*nenhum sam $\acute{a}$ dhi é possível sem k $\acute{u}$ ndalin $\acute{r}$* ". Isso é o mesmo que declarar que os instrutores de yóga e de Yôga que forem contra o despertar da k $\acute{u}$ ndalin $\acute{r}$ , não sabem de que estão falando, não sabem o que é o Yôga e nem eles, nem seus discípulos, vão atingir a meta do Yôga.

A energia da k $\acute{u}$ ndalin $\acute{r}$  responde muito facilmente aos estímulos. Despertá-la é fácil. Um respiratório que aumente a taxa de comburente é suficiente para inflamar o seu poder. Um b $\acute{r}$ ija m $\acute{a}$ n $\acute{t}$ ra corretamente vocalizado, é capaz de movimentá-la. Um  $\acute{a}$ sana que trabalhe a base da coluna posiciona-a para a subida pela medula. Uma prática de mai $\acute{t}$ h $\acute{u}$ na pode deflagrá-la. Basta combinar as técnicas certas e praticá-las com regularidade.

Já que despertar a k $\acute{u}$ ndalin $\acute{r}$  não é difícil, não mexa com ela enquanto não tiver um Mestre. E quando o encontrar, não a atice sem a autorização dele.

Difícil é conduzi-la com disciplina, ética e maturidade. Freud e Reich tentaram domá-la para fins terapêuticos. Freud chamou-a de libido. Reich denominou-a orgônio. Como nenhum dos dois possuía a Iniciação de um Mestre nesses mistérios, ambos fracassaram e deixaram à posteridade uma herança meramente acadêmica de teorias sobre o assunto, sem grandes resultados práticos.

O Yôga tântrico vai fundo nesse trabalho, levantando a *kundaliní* da base da coluna até o alto da cabeça, através dos *chakras*, ativando-os poderosamente, despertando os *siddhis* e eclodindo o *samádhi*.

## VI – SAMÁDHI

*Samádhi* é o estado de hiperconsciência, de megalucidez, que proporciona o autoconhecimento, bem como o conhecimento do Universo.

Os praticantes de outros tipos de Yôga consideram o *samádhi* algo inatingível, digno apenas dos grandes Mestres. Algo que simples mortais não devem nem almejar sob pena de ser considerados pretensiosos. E quem o atinge, deve negá-lo publicamente para evitar o escárnio dos demais *yôgis*! Quanta estupidez! Quanta distorção! Se a meta do Yôga é o *samádhi*, todos os que o praticam devem atingir esse estado de megalucidez.

O *sabíja samádhi*, ou *samádhi* com semente, é um estado de consciência que pode ser traduzido como pré-iluminação e está ao alcance de qualquer praticante saudável e disciplinado, que tenha passado por todos os estágios anteriores e permanecido em cada um deles o tempo prescrito pelo seu Mestre.

Não há perigo nem misticismo algum. É apenas um estado de consciência.

O *nirbíja samádhi*<sup>14</sup> é o estágio final, em que o praticante atinge a meta do Yôga, o coroamento da evolução do ser humano. Não há como descrevê-lo. Conta-se que, quando os discípulos do iluminado *Rámakrishna* pediam-lhe para explicar o que era o *samádhi*, o Mestre simplesmente entrava em *samádhi*.

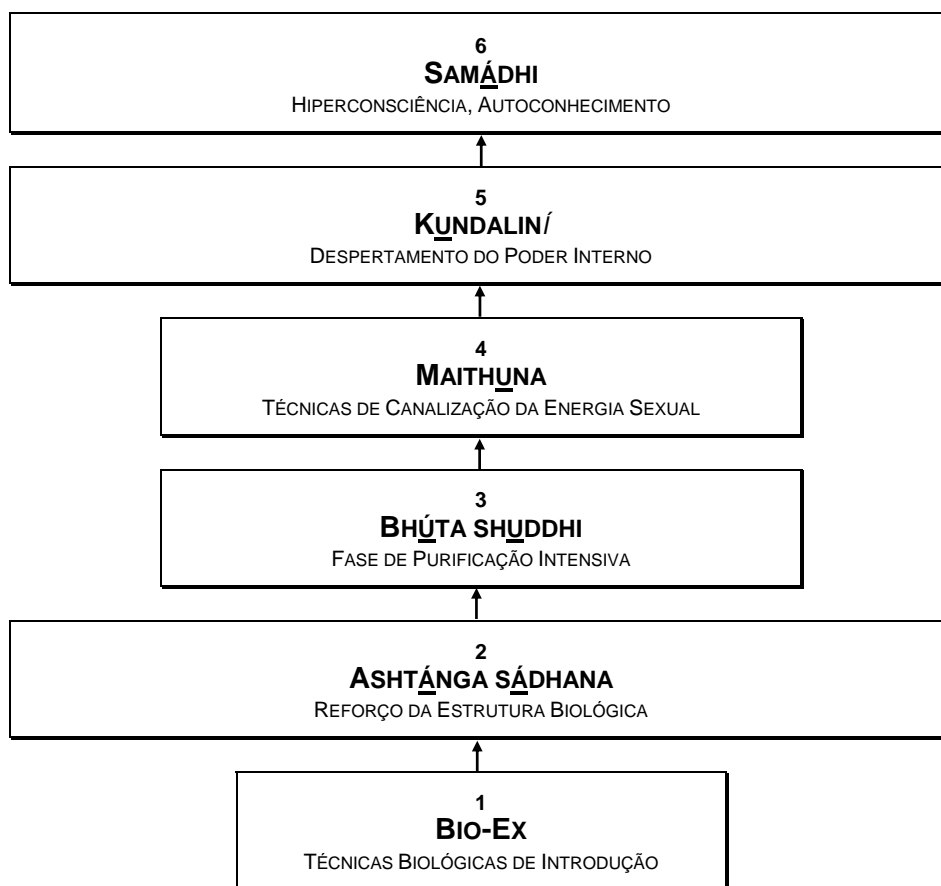
Aceite-se, apenas, que o fenômeno é um estado de consciência que está muitas dimensões acima da mente e, por isso, é impossível compreendê-lo com o auxílio dos mecanismos mentais, lógica ou cultura. Essas ferra-

---

14 Se o leitor desejar esclarecimentos a respeito do significado dos termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*. Sobre a pronúncia, ouça o CD *Sânscrito - Treinamento de Pronúncia*, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do *Curso Básico de Yôga*.

mentas só serão úteis depois que o fenômeno tiver sido experienciado, para conceituá-lo. Isto basta por ora. Estas instruções serão complementadas pelo capítulo sobre samyama, mais adiante.

### QUADRO DA PROGRESSÃO NO YÔGA ANTIGO



## RECURSOS SUPLEMENTARES

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

### SAT SANGA

Sat sanga significa *reunião em boa companhia*, ou simplesmente *associação*. Designa um tipo de reunião festiva, geralmente promovida apenas para executar kirtans. Nessa oportunidade o oficiante pode aproveitar para fazer uma preleção ou uma meditação com o grupo.

Por extensão pode denominar-se sat sanga uma reunião festiva na casa de um praticante de Yôga, de preferência se todos os convidados forem também yôgins.

### SAT CHAKRA

Sat chakra é uma modalidade de sat sanga em chakra, em círculo. Não confundir com termo shat chakra que significa “os seis chakras”.

Sat chakra é um tipo de chakra sádhana, isto é, prática feita em círculo.

Quando o objetivo é realizar um pújá, denomina-se chakra pújá, que é uma técnica tipicamente tântrica. No capítulo *PÚJÁ* isto está mais bem explicado.

O sat chakra é uma prática em que os yôgins, em número mínimo de seis pessoas, sentam-se, formando um círculo, no qual vão executar seis angas, a saber:

1. captação de energia, através de pránáyáma, bombeando a energia do ar para dentro do organismo e o prána para os chakras;
2. equalização da energia, através de mantra, realizando os mesmos mantras, ao mesmo tempo, no mesmo volume e no mesmo ritmo;
3. dinamização da energia, pelas palmas, ao atritar os 35 chakras que possuímos em cada mão;
4. circulação da energia, dando-se as mãos e fechando a corrente;
5. projeção da energia, por mentalização e/ou imposição de mãos;

6. filtro contra retorno kármico, através de mentalização específica.

### NYÁSA

Nyása significa identificação. Consiste num recurso de origens tântricas que visa a produzir um fenômeno muito peculiar em que o praticante se identifica de tal maneira com o objeto da sua concentração que passa a possuir as características desse objeto. Terminado o nyása, as características cessam. Contudo, se o yôgin<sup>15</sup> praticar sistematicamente nyása sobre um mesmo objeto, gradativamente suas qualidades vão sendo incorporadas pelo praticante.

Assim, se o sádha pratica nyása com o seu Mestre, vai compreender melhor o ensinamento dele. Passa a incorporá-lo como seu. É possível executar nyása, não apenas com pessoas vivas ou mortas, mas também com objetos da Natureza, tais como uma flor ou uma pedra. E, ainda, com egrégoras e com seres mitológicos.

Há várias formas de nyása. Duas delas são: o Satguru nyása sádhana e o Shiva Natarája nyása.

### SATGURU NYÁSA SÁDHANA

Trata-se de uma prática muito forte. Ela é tão poderosa pelo fato de o discípulo a receber por via direta, de dentro para fora, numa espécie de catar-se desencadeada por ação de presença do Mestre.

Este sádhana só pode ser transmitido pelo Satguru, isto é, pelo Mestre dos demais Mestres desta linhagem. Sua simples presença catalisa as energias dos sádhas e eles passam a executar ásanas, mudrás, pránáyámas, mantras, bandhas, kriyás, dháraná, dhyána e samádhi sem que o Preceptor transmita qualquer ensinamento concretamente. Ele apenas se permite corrigir alguma prática que não tenha sido captada de forma correta.

### SHIVA NATARÁJA NYÁSA

Esta é uma identificação com Shiva no seu aspecto de Natarája, aquele que dança dentro de um círculo de fogo, marcando o ritmo do Universo com seu tambor damarū, e pisoteando o demônio da ignorância, Avidyá (o qual também é conhecido por outros nomes).

---

15 Jamais escreva *yoguin*, *yogui*, *yogue*. Estas são formas incorretas.

Num nível inicial reprograma a movimentação do neófito para aprimorar a linguagem gestual associada aos ásanas e suas passagens nas coreografias. Em nível mais profundo promove a identificação com o criador do Yôga, facilitando a sintonia relativa à origem primeira, conseqüentemente, à autenticidade e legitimidade do ensinamento que nos propomos a representar.

Se bem feito, o Shiva Natarāja nyása pode introjetar a egrégora de Shiva no inconsciente do yôgin, tornando-o uno com o criador do Yôga.

#### GOSTO NÃO SE DISCUTE

Depois de tudo o que leu até aqui, você compreende porque o Swásthya é o Yôga mais completo. No entanto, se achar difícil metabolizar a magnitude de um Yôga tão avançado e profundo, existem 108 outras modalidades, sobre as quais poderá voltar sua preferência. Alguns desses ramos estão sucintamente descritos no subtítulo *Yôga não é Educação Física*, no capítulo de ÁSANA, logo antes das fotos. No entanto, não deve dedicar-se a mais de um tipo de Yôga simultaneamente. Leia, a respeito, o capítulo *Egrégora*.



***No final de cada capítulo, volte e leia tudo outra vez, prestando mais atenção às anotações que tiver feito na primeira leitura. Não tenha pressa de terminar o livro. Deguste-o com satisfação.***



## A PRONÚNCIA DO SÂNSCRITO

*O fato de você estar persistindo na leitura deste livro é a minha maior gratificação.*

Quando se escreve o sânscrito em caracteres latinos, chama-se transliteração. Existem várias transliterações, convencionadas para o inglês, para o francês, para o português, etc. Quem lê livros de Yôga, geralmente fica desorientado ao ver a mesma palavra sendo grafada das mais variadas e estranhas maneiras; e acaba, não raro, assimilando uma forma menos correta, mas que tenha logrado tornar-se mais popular. Nesta obra optamos pela transliteração mais usada na Índia, pois, se o Yôga vem de lá, faz sentido não modificar a forma de escrever seus termos. Além disso, esta que adotamos é mais fácil e muito mais lógica, haja vista o nome do criador do Yôga. Ele aparece nos diversos livros com as seguintes grafias: *Shiva*, *Śiva*, *Siva*, *Çiva*, *Civa*, *Shiv*, *Siwa*, *Xiva* e outras...

A primeira das variações acima é a que adotamos, pois, além de ser uma forma largamente utilizada na Índia e no inglês, permite imediata compreensão da pronúncia chiada da primeira sílaba, em quase todos os idiomas. As demais formas só poderão ser lidas e pronunciadas por quem já conheça o sânscrito, sendo que as quatro primeiras alternativas estão corretas e as demais deturpadas.

Não use letras maiúsculas para escrever os termos sânscritos comuns. Como em português, francês, inglês, espanhol, etc., no sânscrito só escrevemos com letras maiúsculas os substantivos próprios ou em início de frase.

Portanto, não se justifica o **erro** de grafar as palavras desse idioma sempre com iniciais maiúsculas (Chakra, Mantra, Āsana, etc.) ou, pior, com tudo maiúsculo (YÔGA, SWĀSTHYA, etc.), como se estivesse gritando com o leitor. Isso só se usa ao escrever a mão livre, para evitar confusão na leitura.

#### TRANSLITERAÇÃO ADOTADA:

A -	aberta, curta, como em <i>Jaci</i> ( <b>sútra</b> );
Á -	aberta, longa, como em <i>arte</i> ( <b>dháraná</b> );
Ê -	sempre fechada, como em <i>dedo</i> ( <b>Vêda</b> );
Ô -	sempre fechado, como em <i>iodo</i> ( <b>Yôga</b> );
CH ou C -	pronuncia-se como em <i>tchê</i> ( <b>chakra</b> );
G -	sempre gutural como em <i>garganta</i> ( <b>Gítá</b> );
J -	pronuncia-se como em <i>Djanira</i> ( <b>japa</b> );
H -	sempre aspirado, como em <i>help</i> ( <b>mahá</b> );
M -	como em <i>álbum</i> ( <b>prónam</b> );
N -	não nasaliza a vogal precedente ( <b>prána</b> );
Ñ -	<i>nh</i> , como no castelhano <i>peña</i> ( <b>ájña</b> );
R -	como em <i>vidro</i> ( <b>rája</b> );
S -	tem o som de <i>ss</i> , como em <i>passo</i> ( <b>ásana</b> );
SH ou Ç -	tem o som de <i>ch</i> como em <i>Sheila</i> ( <b>Shaktí</b> ).
Z -	não existe essa letra nem esse som no sânscrito!

Atenção: o til (~) jamais pode ser colocado sobre a letra **a**, nem sobre vogal alguma.

As palavras sânscritas terminadas em **a** são geralmente masculinas. Ex.: Shīva, Kṛishna, Rāma (todos estes, nomes de homens); assim também diz-se **o ásana, o chakra, o mantra, o Yôga**.

Os femininos fazem-se geralmente terminando em **í** acentuado. Ex: Párvatí, Lakshmi, Kálí, Saraswatí, Dêví, Shaktí, Kundaliní, etc.

O sânscrito não faz plural com **s**. No entanto, quando escrevermos os termos sânscritos isoladamente no meio de textos em português, espanhol, francês, inglês, é adequado observar o plural **com s**. Exemplo: “*estes são os mantras dos respectivos chakras*”. Por outro lado não seria errado escrever “*estes são os mantra dos respectivos chakra*”. Contudo, arranha um pouco os ouvidos educados, especialmente nos países em que a concordância errada caracteriza as castas baixas.

O sânscrito tem ainda alguns fonemas de difícil pronúncia por parte de um público que não seja estudioso da língua. Por isso, só utilizamos



uma acentuação ou sinalização mais rigorosa no livro *Yôga Sútra de Pátañjali*, que é a tradução de um texto clássico de mais de 2.000 anos.

Em nossas outras obras, acentuaremos apenas as sílabas longas. Como, às vezes, a tônica está numa sílaba e a longa noutra, quando isso acontecer vamos sublinhar a tônica. Esse procedimento, no entanto, será adotado apenas na primeira parte do livro, no *Glossário* e em mais um ou outro trecho deste livro, para informar melhor os que buscarem mais detalhes sobre os termos sânscritos sem, todavia, confundir desnecessariamente os demais leitores no restante da obra.

Devemos esclarecer que o fonema *ô* é resultante da fusão do *a* com o *u* e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (*á, í, ú*). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (*a + i = ê; a + u = ô*), por exemplo, em *sa + íshwara = sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia *ÔM*. Daí grafarmos *Vêdânta*. Assim, a palavra *Yôga* leva sempre o acento circunflexo.

#### **Bibliografia para o idioma espanhol:**

*Léxico de Filosofia Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

#### **Bibliografia para o idioma inglês:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srí Purôhit Swámi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, no verbete *Sanskrit language and literature*, volume XIX, edição de 1954.

A respeito da utilização dos acentos, agudo e circunflexo, diferentemente, esta é uma vantagem que o português tem sobre a maior parte dos outros idiomas e que pode ser utilizada por nós em benefício do leitor, sem agredir a legitimidade, já que as transliterações em uso são fruto de mera convenção, pois a língua sânscrita é escrita em outro alfabeto.

Dessa forma, declarar que não existem os acentos agudo e circunflexo na escrita do sânscrito poderia receber, como resposta, que tampouco

o *a, b, c, d*, existem; nem o macro; nem o ponto em baixo das letras *n, s, r, l*; muito menos as vírgulas entre as palavras de uma sentença, pois a única pontuação que existe é o ponto, representado por um traço vertical no fim da frase (I) e o parágrafo, por dois traços (II).

Para estabelecimento das normas em uso, cada país impôs suas exigências gráficas em função das respectivas limitações e idiossincrasias linguísticas. Entretanto, o Brasil não teve oportunidade de se manifestar e expor que se usarmos o macro, as gráficas o substituirão pelo til.

Uma prova do desprezo com que a convenção internacional tratou nossa língua é a norma que manda utilizar o ç para produzir o som do *s* levemente chiado, por exemplo, na palavra *Shiva* (ou Çiva, como eles querem). Ora, tal norma agride não uma, mas duas regras de português:

1ª) não se escreve ç antes da letra *i*;

2ª) não se usa ç em início de palavras.

E, pior ainda, na nossa língua tal escrita induziria ao erro de se pronunciar "siva". Não concordemos com isso!

#### UMA GRAVAÇÃO ENSINANDO A PRONÚNCIA CORRETA

A fim de pôr termo na eterna discussão sobre a pronúncia correta dos vocábulos sânscritos, numa das viagens à Índia entrevistamos os Swámis *Vibhádánanda* e *Turyánanda Saraswatí*, em *Rishikêsh*, e o professor de sânscrito *Dr. Muralitha*, em *Nova Delhi*<sup>16</sup>.

A entrevista com o Swámi *Turyánanda* foi muito interessante, uma vez que ele é natural de *Goa*, região da Índia que falava português e, assim, a conversação transcorreu de forma bem compreensível. E também pitoresca, pois *Turyánandaji*, além do sotaque característico e de ser bem idoso, misturava português, inglês, hindi e sânscrito em cada frase que pronunciava. Mesmo assim, não ficou confuso. É uma delícia ouvir o velhinho ficar indignado com a pronúncia "yôga". Ao perguntar-lhe se isso estava certo, respondeu zangado:

---

16 Se o leitor desejar esclarecimentos a respeito do significado dos termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*. Sobre a pronúncia, ouça o CD *Sânscrito - Treinamento de Pronúncia*, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do *Curso Básico de Yôga*.

– Yóga, não. Yóga não está certo. Yôga. Yôga é que está certo.

Quanto ao Dr. Muraliṭha, este teve a gentileza de ensinar sob a forma de exercício fonético com repetição, todos os termos sânscritos constantes do glossário deste livro. Confirmamos, então, que não se diz *múdra* e sim *mudrá*; não se diz *kundalīni* e sim *kundaliní*; não se diz *AUM* e sim *ÔM*, não se diz *yóga* e sim *Yôga*; não se diz *yoganidrâ* e sim *yôganidrâ*; e muitas outras correções.

Recomendamos veementemente que o leitor escute e estude essa gravação. Se tratar-se de instrutor de Yôga, é aconselhável tê-la sempre à mão para documentar sua opinião e encurtar as discussões quando os indefectíveis sabichões quiserem impor seus disparates habituais.

Outra observação interessante é a identificação do Mestre a partir da pronúncia do discípulo. O discípulo sempre adota a pronúncia daquele que elegeu como Mestre, *mesmo que esteja errada*<sup>17</sup>. É uma questão de identificação e empatia. Portanto, se o Mestre pronunciar, por exemplo, *pujá*, e o discípulo disser *pujâ*, fica denunciado que não existe identificação entre ambos. Ou que o discípulo quer ser melhor que o Mestre.



---

17 Aliás, é muito difícil descobrir qual a pronúncia correta de línguas mortas. Meu professor de latim sempre dizia que os romanos não deixaram discos gravados para sabermos como falavam. Quando era menino aprendi que a palavra *Cæsar*, deveria ser pronunciada “césar”. Mais tarde, os latinistas decidiram que o correto seria “tchésar”. Há poucos anos concluíram que deveria ser “kaesar”. Todas essas alterações ocorreram ao longo da minha vida. Fico a imaginar quantas outras alterações ainda ocorrerão no futuro a respeito do latim ou do sânscrito!





## A TERMINOLOGIA DO SWĀSTHYA YÔGA

A nomenclatura do Swāsthya Yôga é muito simples por ser organizada, sistematizada. Os nomes são divididos em prefixos, radicais e sufixos. Portanto, não se assuste com nomes longos. Em geral o nome composto é mais explicativo, já que cada prefixo fornece uma informação necessária para a execução. Por exemplo: **māhā parshwa padma jānushīrsh āsana**.

Prefixos	Radical	Sufixo
<b>MĀHĀ PĀRSHWA PĀDMA</b>	<b>JĀNUSHĪRSH</b>	<b>ĀSANA</b>

O sufixo informa a família ou o tipo de técnica. No caso é **āsana**, portanto, informa-nos que trata-se de técnica corporal.

Em seguida o radical especifica qual é o indivíduo daquela família, ou seja, a qual das técnicas corporais refere-se. No caso é **jānushīrsh**. Memorizando-se uns poucos termos sânscritos, conforme o quadro da próxima página ou conforme o glossário no final do livro, passamos a saber que **jānu** significa joelho e **shīrsh**, cabeça. Então, deduzimos facilmente que trata-se de um **āsana** com a cabeça no joelho.

Finalmente, dirigimos nossa atenção para o prefixo, que nos definirá qual variação da respectiva técnica está sendo indicada. No caso, temos três indicações: **māhā parshwa padma**. Sempre, seguindo a ordem de importância, da direita para a esquerda, concluímos que o **jānushīrshāsana** deverá ser feito com o pé em **padma**, ou seja, com o peito do pé apoiado sobre a coxa oposta, para melhor sustentar a perna sem flexionar; depois vem **parshwa**, informando que a variação é de flexão lateral; por último vem o termo **māhā**, determinando que o grau de adiantamento é o máximo possível. Confira no quadro da página seguinte.

<b>PREFIXOS</b> Indicam a variação.	<b>RADICAIS</b> Indicam a técnica em si.	<b>SUFIXOS</b> Indicam a família.
Jíva = homem (mãos diante do peito); átman = alma (mãos acima da cabeça); chandra = lua (palmas para baixo); súrya = sol (palmas para cima); prithiví = terra (apontando para baixo); váyu = vento (apontando para cima);	Shiva; jñána; átman; prônam; trimurti;	<b>mudrá</b>
báhya (externo); manasika (mental);	bhavan (ao local); guru (ao instrutor); sat guru (ao Mestre do instrutor); Shiva (ao criador do Yôga);	<b>pújá</b>
kirtan (cântico); japa (repetição); vaikharí (pronunciado); manasika (mental);	Gáyatrí; Shiva; Mahá; etc.	<b>mantra</b>
swára (respiratório); manasika (mental);	adhama pránáyama; bandha adhama pránáyama; kúmbhaka adhama pránáyama; bandha adhama kúmbhaka pránáyama; rája pránáyama; bandha pránáyama; kúmbhaka pránáyama; bandha kúmbhaka pránáyama; vamah krama pránáyama; sukha púrvaka pránáyama; etc.	<b>pránáyama</b>
sútra (com cordão ou sonda); jala (com água);	kapálabhati; trátaka; nauli; nêti; dhauti; basti (vasti).	<b>kriyá</b>
ver página seguinte;	ver página seguinte;	<b>ásana</b>
não tem;	não tem;	<b>yôganidrâ</b>
agni, chandra, tarakam, súrya, Shiva, Ômkára, Íshwara, etc.	yantra; mantra; tantra.	<b>dhyána ou samyama.</b>

PREFIXOS Indicam a variação.	RADICAIS Indicam a técnica em si.	SUFIXOS Indicam a família.
<p>• <b>com relação à complexidade:</b> sukha = fácil (em relaxamento); ardha = metade (incompleto); rája = real (completo); mahá = grande (avançado);</p> <p><b>com relação à posição das pernas:</b> sukha, samána, siddha, padma, bhadra, vajra, etc.</p> <p>• <b>com relação aos pontos de apoio:</b> êkapáda = sobre um só pé; dwapáda = sobre 2 pés; tripáda = sobre 3 apoios; chatuspáda = sobre 4 apoios;</p> <p>• <b>com relação ao número de mãos:</b> êkahasta = com uma só mão; dwahasta = com as duas mãos;</p> <p>• <b>com relação a diversos detalhes:</b> supta = adormecido; baddha = enlaçado (pelos braços); tamas = parado; rajas = em movimento; utthita = suspenso; úrdhwa = elevado; vamah = para o lado esquerdo; dakshinah = para o lado direito;</p>	<p>• <b>técnicas com nomes de animais:</b> bhêga = rã; bhujanga = naja; gáruda = águia; gô = vaca; gôkarna = orelha de vaca; gômukha = cara de vaca; hamsa = cisne; hastina = elefante; káka = corvo; kapôta = pombo; kukkuta = galo; kúrma = tartaruga; makara = crocodilo; matsya = peixe; mayúra = pavão; shalabha = gafanhoto; simha = leão; ushtra = camelo; vrishta = escorpião;</p> <p>• <b>técnicas com nomes de vegetais:</b> banchê = bambu; kámala = lótus (outro nome: padma); múla = raiz; padma = lótus (outro nome: kámala); tala = palmeira; vriksha = árvore;</p> <p>• <b>técnicas com nomes da anatomia:</b> angushtha = dedo maior do pé; hasta = mão; jánur = joelho; kapala = crânio; karaní = corpo; mêrudanda = coluna vertebral; naságra = nasal; páda = pé; sírsh, shírsh, shíra = cabeça;</p> <p>• <b>técnicas com nomes diversos:</b> ádi = fundamental (primeiro); chakra = roda ou círculo; chandra = lua; curvo como meia lua; dhanura = arco; hala = arado; lôla = com balanço; matsyêndra = nome próprio; torção; natarája = outro nome de Shiva; párvata = montanha; paschimôttana = distensão posterior; prishtha = retorcido; purána = primordial; púrna = pleno, cheio; torção em pé; sarvânga = todas as partes; invertida; shava = cadáver; relaxamento; trikôna = pernas em triângulo; vajra = bastão; sentado nos calcanhares; vakra = torção; viparíta = invertido; upavishta = sentado.</p>	<p><u>ásana</u></p>

## NOTA DO CAPÍTULO

## EXORTAÇÃO À TOLERÂNCIA

Devemos aceitar a existência de diversas opções de grafia para a mesma palavra. Isso se deve ao fato de que o idioma sânscrito, além de ser língua morta, escreve-se em outro alfabeto.

As convenções para sua transliteração são muitas. Por isso, você vai encontrar as versões: sirsh, shirsh e shira; parshva e parshwa; ustra e ushtra; Swásthya e Svásthya; átma, átman e átman; namah e namaha; Shankar e Shankara; chakra e cakra; Shaktí e Saktí...

O mesmo se aplica ao uso de acentos, já que na Índia quase nunca eles são utilizados. Esse procedimento ocorre por uma espécie de desprezo dos indianos pelos vocábulos transliterados. Declaram que os termos sânscritos grafados em caracteres latinos estão “escritos em inglês”(!) e escrevem-nos de qualquer forma.

Depois de 24 anos de viagens àquele país, deixei de fazer questão de acertar na escrita ou na pronúncia. Nem eles acertam. Um dia, eu estava imprimindo os certificados de um curso que acabara de ministrar na cidade de Rishikêsh. Perguntei a um sanscritista hindu qual era a diferença de escrita e de pronúncia entre o primeiro *sh* e o segundo, que apareciam no nome da cidade. Ele me explicou de maneira muito clara e precisa, de forma que aprendi imediatamente o correto. Assim que assimilei a explanação, outro pandit que ali se encontrava apressou-se a corrigi-la. O primeiro *sh* que me fora ensinado, era na verdade o segundo e vice-versa!

Para agravar esse quadro, na Índia falam-se 18 idiomas oficiais (cada qual escrito com um alfabeto diferente), duzentas e tantas línguas não-oficiais e mais de três mil dialetos, cada um com seu sotaque.

Então, a única atitude sensata a adotar é a tolerância para com a multiplicidade de grafias e pronúncias. Quando conhecemos pouca coisa, o pouco que conhecemos parece-nos verdade insofismável. À medida que vamos ampliando nossos horizontes, percebemos o quão enorme é a nossa ignorância e isso nos torna mais tolerantes<sup>18</sup>.



---

18 Apenas para fornecer parâmetros aos nossos estudantes, adotamos a pronúncia do CD gravado na Índia com um professor de sânscrito, intitulado **Sânscrito – treinamento de pronúncia**. Dessa forma, não precisamos ficar migrando de uma pronúncia para outra, como uma folha seca ao sabor do vento, conforme a opinião deste ou daquele.



## Mudrá

Um gesto de carinho,  
um gesto de pacificação,  
um gesto de tolerância.

Um gesto sentido,  
um gesto profundo,  
um gesto de bênção.

Mãos que afaçam,  
mãos que realizam,  
mãos que seguram as mãos  
dos companheiros,  
como que a dizer a cada um:  
"conta com a minha amizade,  
sou teu amigo."

Seja qual for, o gesto do Yôga  
transmite a força e o amor  
que brota do âmago da sua alma  
e irrompe pelas próprias mãos...

Isso é mudrá!





## MUDRÁ

### GESTO REFLEXOLÓGICO FEITO COM AS MÃOS

Mudrá é a linguagem gestual. Deve ser pronunciado sempre com *a* tônico. Significa literalmente gesto, selo ou senha. Provém da raiz *mud*, *alegrar-se, gostar*. Em alguns livros aparece traduzido como *símbolo*, mas isso não está correto. Símbolo é a tradução da palavra *yantra*. Em *Yôga*, *mudrá* designa os gestos feitos com as mãos. São definidos como gestos reflexológicos por desencadear uma sucessão de estados de consciência e mesmo de estados fisiológicos associados aos primeiros.

Um tipo de *Yôga* moderno, o *Hatha*, surgido no século XI d.C., admite gestos feitos com o corpo (*yôga mudrá*, *mahá mudrá*, *vajrôli mudrá*, *viparítakaraní mudrá*), mas essa interpretação parece não concordar com as correntes mais antigas. Aliás, se perguntarmos a um instrutor de *Hatha* qual é a diferença entre um *ásana* (técnica corporal) e um *mudrá* feito com o corpo, a explicação não vai convencer. A justificativa menos confusa, mas nem por isso correta, é a de que os *mudrás* compreendem *mentalização*! Ora, como você estudará no subtítulo *Regras Gerais*, no capítulo *ÁSANA*, esta técnica só é considerada completa e perfeita se incluir *mentalização*. Portanto, ficamos sem poder classificar o que os *yôgins* daquele ramo moderno denominam “*mudrá feito com o corpo*”.

*Mudrá* tem sua origem na ancestral tradição tântrica. Como afirma *Shivánanda*, a presença de *mudrá*, *pújá* e *mantra*, caracteriza herança dos *Tantras*. Devemos recordar que o *Swásthya Yôga* tem sua prática básica iniciando-se exatamente com esses três *angas*. E não é à toa: o nome completo da nossa linhagem é *Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga*.

### COMO ATUAM OS MUDRÁS

Os mudrás atuam por associação neurológica e por condicionamento reflexológico. Não podemos negar um componente cultural, que reforça ou atenua o efeito dos mudrás. Sua influência na esfera hormonal é inegável. Quem ainda não sentiu lhe subir a adrenalina por causa de um mudrá provocativo, ou os hormônios sexuais por consequência de um gesto erógeno?

Um fato curioso e que só pode ser atribuído ao inconsciente coletivo é a “coincidência” de que, em épocas diferentes, hemisférios diferentes, etnias e culturas diferentes, os mesmos gestos sejam observados, com o mesmo significado. Há diversos estudos publicados nas áreas de antropologia e de psicologia demonstrando que, seja qual for o povo, determinados gestos possuem um significado comum, desde uma primitiva tribo africana, até uma nação nórdica.

Mas, afinal, o que há de extraordinário nisso? Todos os povos não expressam sua satisfação e cordialidade através do sorriso e sua revolta através do punho cerrado? De quantos outros exemplos lembrou-se o leitor neste justo momento?

Portanto, mudrá é a parte do Yôga que estuda e aplica os efeitos dos gestos sobre o psiquismo e, por consequência, sobre o corpo físico.

### **A IMPORTÂNCIA DOS MUDRÁS**

O Homem só se distanciou do resto dos animais, dominou a Natureza, adquiriu tecnologia, criou a arte, constituiu a civilização porque tinha mãos. E, nelas, um polegar oponente. Não foi graças ao cérebro. Bem pelo contrário: o cérebro só se desenvolveu depois que as mãos passaram a segurar e até a fabricar instrumentos, meio que instintivamente, como inclusive o fazem alguns símios e várias outras espécies de animais. A partir de então, os estímulos neurológicos, cada vez mais complexos, passaram a exigir um maior desenvolvimento cerebral. Implante-se um cérebro humano em um cavalo e ele não poderá construir coisa alguma com seus cascos.

As mãos e os dedos são, além de ferramentas da edificação cultural, meios eficazes de comunicação entre os indivíduos. Um homem público pode estar proferindo um discurso muito convincente no aspecto

da verbalização, mas a gesticulação poderá traí-lo e o público não o aceitará se seus mudrás não forem coerentes. Quantos políticos você conhece que perderam eleições por causa de uma gesticulação denunciadora das suas verdadeiras intenções...

Além do mais, o corpo humano, como qualquer porção de matéria orgânica, possui um magnetismo e polaridades. Energia flui em quantidades e qualidades distintas por todo o organismo. Logo, não é de se admirar que em suas extremidades – as mãos – modificando-se a disposição, a postura, a orientação e a combinação dos dedos, diferentes reações eletromagnéticas se manifestem. Desde que as fotos kirlian tornaram-se populares, é impossível negar que das mãos e dedos partam fochos de energia fotografável. E mais, faça você mesmo essa experiência: bata uma kirliangrafia antes e outra depois de praticar respiratórios, ásanas, mantras, meditação, etc. As variações são, no mínimo, interessantes.

### QUANTOS SÃO OS MUDRÁS

O número total de mudrás é incerto, uma vez que, dependendo da região, da época e da Escola, os mudrás têm nomes diferentes e até mesmo dois ou três nomes para o mesmo mudrá, dependendo apenas da maneira como ele é executado. Podemos, contudo, compilar mais de 100, dos quais mencionaremos primeiramente os principais para o nosso tronco de Yôga.

Os mudrás do hinduísmo são originários da antiga tradição tântrica e tanto o Yôga quanto a dança clássica hindu, o Bhárata Natya, utilizam-se deles. Nos Yôgas mais tardios essa arte ficou praticamente extinta, limitando-se a uns poucos mudrás. O praticante de Swásthya Yôga deve cultivá-los com sensibilidade e dedicação, cravejando-os na sua prática diária e, com muito mais empenho, no seu treinamento de coreografia.

Os mudrás são divididos em duas categorias: samyukta hasta (com as duas mãos) e asamyukta hasta (com uma só mão).

### QUAIS SÃO OS MUDRÁS

Os mais conhecidos são:

- Shīva mudrā,** para meditação (dorso da mão positiva pousa sobre a palma da mão negativa).  
Neste mudrā devemos sentir nossas mãos como um cálice no qual recebermos a preciosa herança milenar de força e sabedoria. Amplifica nossa receptividade.
- Jñāna mudrā,** para meditação e respiratório (dedos indicador e polegar de cada mão tocam-se).  
Este gesto conecta os pólos positivo e negativo representados pelos dedos indicador e polegar de cada mão, passando por eles uma corrente de baixa amperagem e apoiados sobre os chakras dos joelhos, que são secundários.
- Ātmam mudrā,** para respiratório e mantra (as mãos formam um vórtice diante do swādhishthāna chakra);  
Este selo tem um efeito semelhante ao anterior, só que agora com os dez dedos envolvidos, formando o circuito de alta amperagem, e localizado diante de um chakra principal. Cria um empuxo que ascensiona a energia sexual coluna acima.
- Prōnam mudrā,** para mantra e āsana (palmas das mãos unidas à frente do peito).  
Nesta senha, a mão de polaridade positiva se espalma na de polaridade negativa, fechando um importante circuito eletromagnético que faz circular a energia dentro do próprio corpo e recarregá-lo, especialmente se executado durante ou após os mantras. Nos āsanas, tende a proporcionar mais senso de equilíbrio e por isso mesmo é mais utilizado nos āsanas de apoio num só pé.
- Trimurti mudrā,** para āsana (os dedos indicadores e polegares formando um triângulo).  
Este mudrā é simbólico e representa a trimurti hindu, Brahmā, Vishnu e Shīva. Por ter poucos efeitos, é mais utilizado como suporte em movimentação de braços durante a execução de āsanas.

As aplicações acima citadas (meditação, mantra, etc.) são apenas as mais comuns. Há diversas outras finalidades e efeitos relacionados com esses gestos.

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

**yônīlīnga mudrá;**  
**mush̄ti mudrá;**  
**padma mudrá;**  
**vaikhara mudrá;**  
**kālī mudrá.**

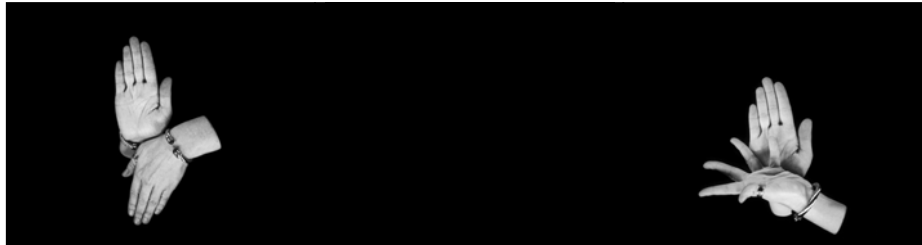
A seguir veja a lista com os mudrás hindus, pelos nomes mais conhecidos. Algumas vezes poderemos encontrar nomes diferentes para designar o mesmo mudrá. Geralmente isso se deve à utilização de outro idioma ou dialeto, já que na Índia falam-se nada menos que 18 línguas oficiais, cada qual com um alfabeto diferente, mais algumas centenas de línguas não oficiais, todas com escrita e gramática, e ainda alguns milhares de dialetos. Alguma confusão de nomenclatura é, então, inevitável.

Outras vezes é o mesmo nome que serve para designar dois mudrás diferentes, como é o caso do trishūla mudrá, do swástika mudrá e outros.

Muito importante é jamais, **jamais**, misturar mudrás hindus com outros de tradição discrepante, deslize tão comum entre autores ocidentais. Para nós, “*oriental é tudo igual*”. Então, achamos perfeitamente justificável, e supomos até mesmo que seja uma demonstração de cultura geral, embaralhar artes, ciências ou filosofias da Índia, China, Japão, Tibet, Nepal, ou de hinduísmo, budismo, taoísmo, como se fosse tudo a mesma coisa. Fuja do suposto Mestre que faça miscelânea. Ao lidar com esses assuntos, é preciso um pouco mais de seriedade para não informar mal o leitor.

## SAMYUKTA HASTA MUDRÁ

(GESTOS COM AS DUAS MÃOS)



1. abhaya mudrá

2. abhishêka mudrá

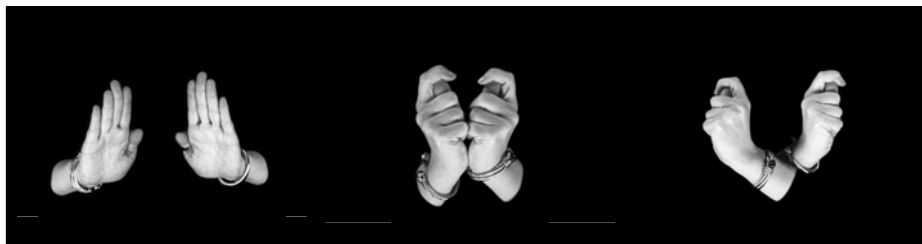
3. ardha súra mudrá



4. Átman mudrá

5. áváhana mudrá

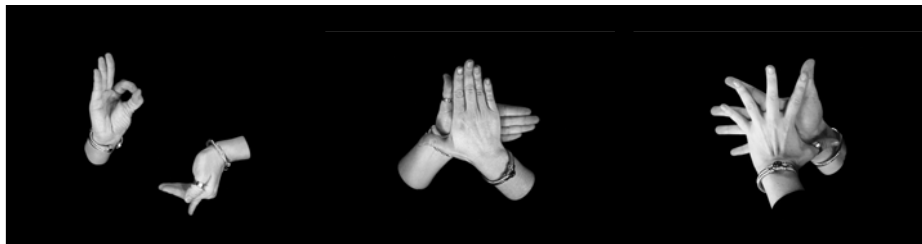
6. áváhita mudrá



7. aviddhavara mudrá

8. bhêrunda mudrá

9. bhêrundaswástika mudrá





10. Brahma mudrá

11. chakra mudrá I

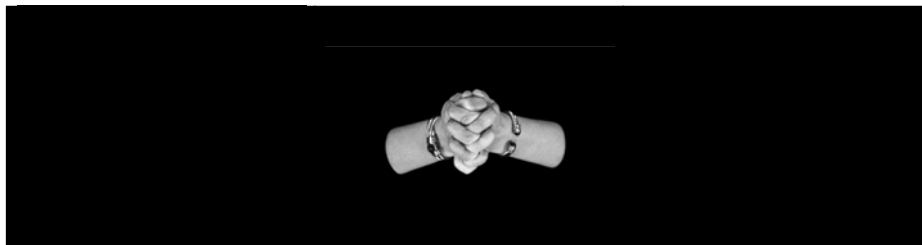
12. chakra mudrá II



13. Durgá mudrá

14. gajadanta mudrá

15. garbha mudrá



16. gáruda mudrá

17. granthi mudrá

18. gupta mudrá



19. hamsa mudrá I

20. hamsa mudrá II

21. Himalaya mudrá



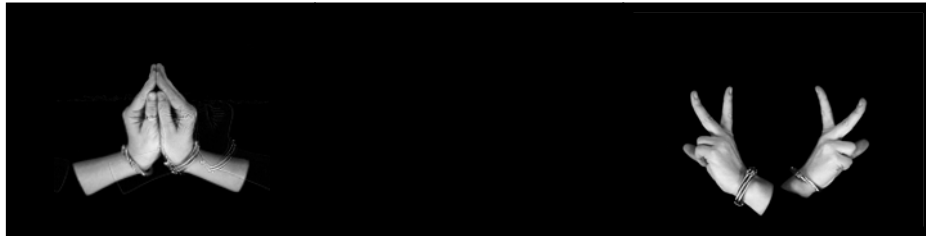
22. jñána mudrá

(súrya jñána mudrá)

23. jñána mudrá

(chandra jñána mudrá)

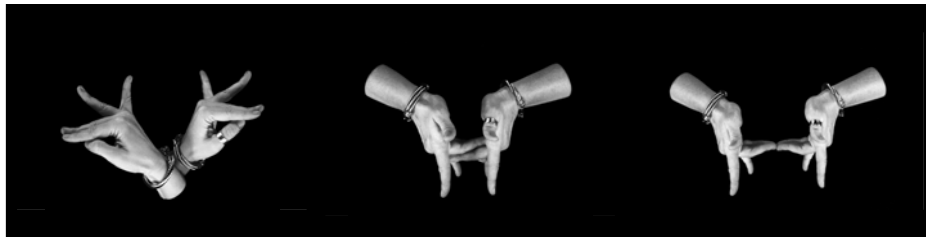
24. Kálí mudrá



25. kapôta mudrá

26. kartaka mudrá

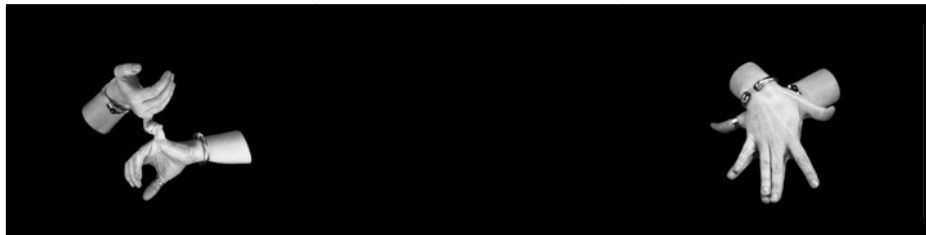
27. kartaríswástika mudrá



28. katakavadana mudrá

29. khatwa mudrá I

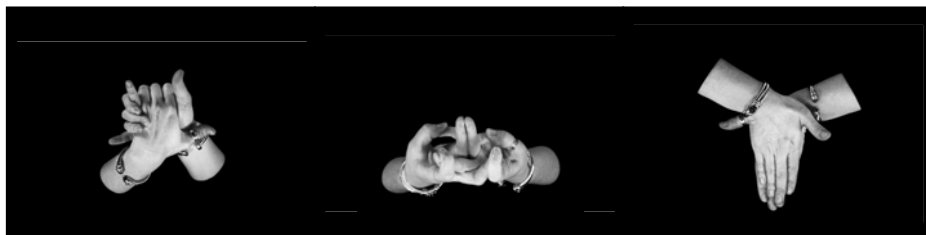
30. khatwa mudrá II



31. kílaka mudrá

32. Krishna mudrá

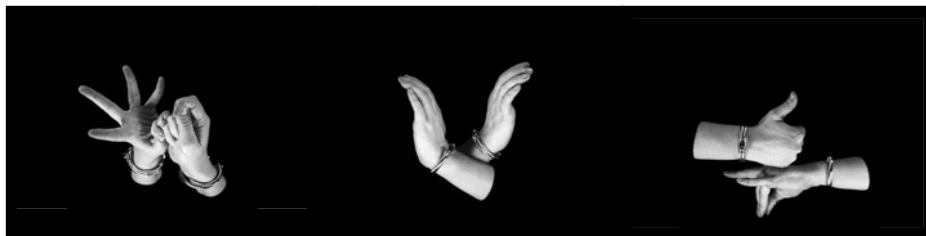
33. kúrma mudrá I



34. kúrma mudrá II

35. mandala mudrá

36. matsya mudrá



37. mayúra mudrá

38. nága bandha mudrá

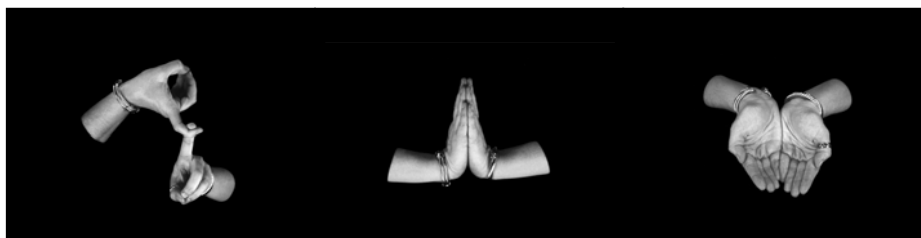
39. nandi mudrá



40. nishêdha mudrá

41. padma mudrá I

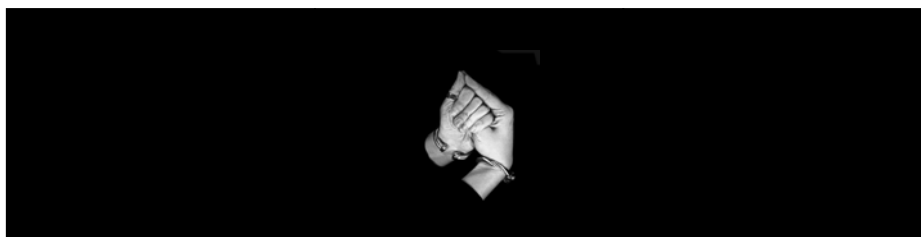
42. padma mudrá II



43. pasha mudrá

44. prônam mudrá

45. pushpaputa mudrá



46. samputa mudrá

47. shankha mudrá

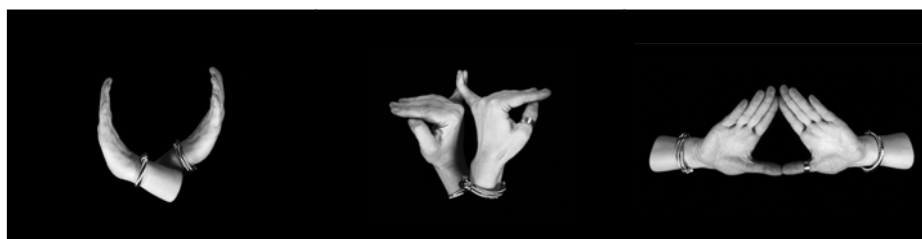
48. shakata mudrá I



49. shakata mudrá II

50. Shiva mudrá

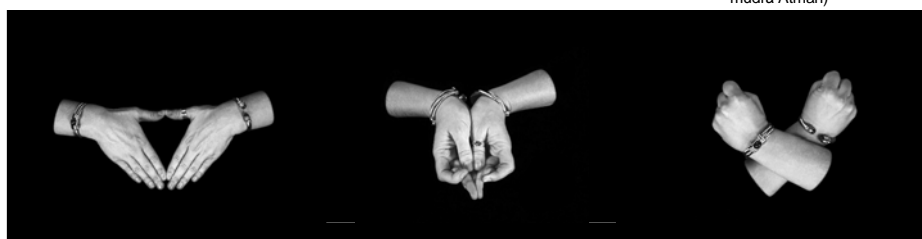
51. Shivalingam mudrá



52. swástika mudrá

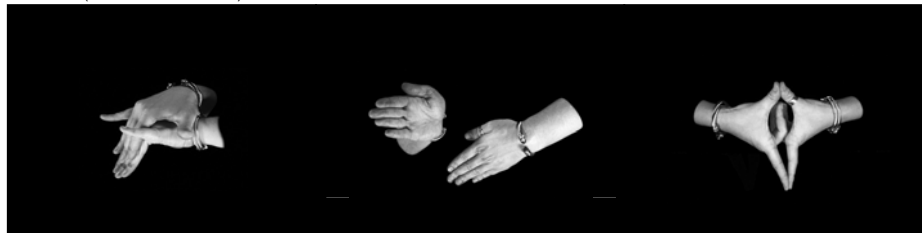
53. tarkshya mudrá

54. Trimurti mudrá (Trimurti mudrá Átman)

55. Trimurti mudrá  
(Trimurti mudrá Prithivi)

56. úrdhwayôní mudrá

57. vaikhara mudrá



58. varáha mudrá

59. váyu mudrá

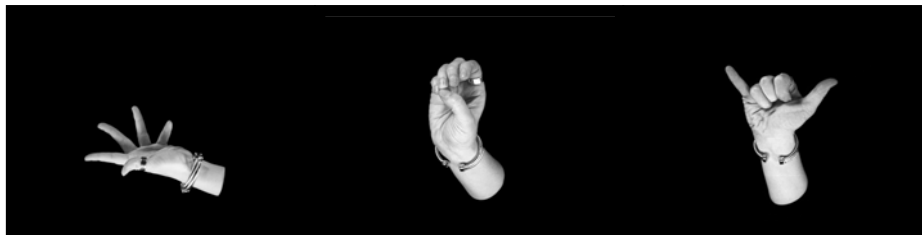
60. yôní mudrá



61. yônilingam mudrá

## ASAMYUKTA HASTA MUDRÁ

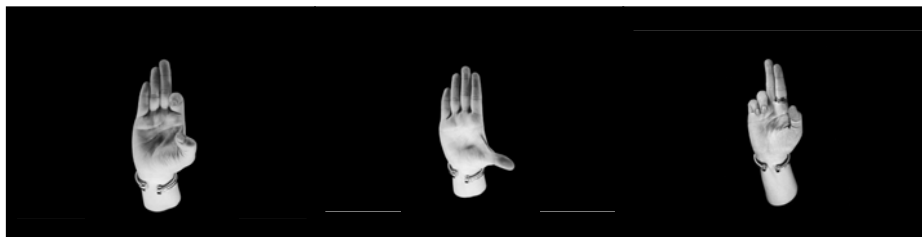
(GESTOS COM UMA MÃO)



62. alpadma mudrá

63. apána mudrá

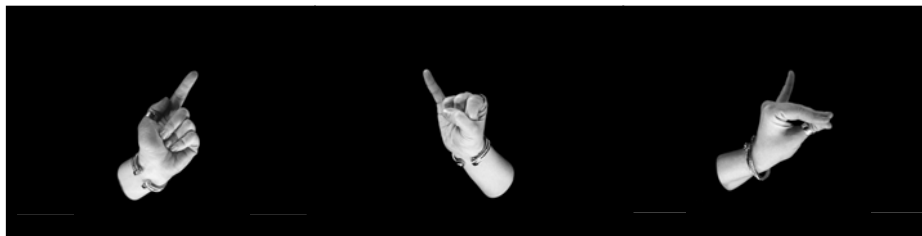
64. aprakásha mudrá



65. árala mudrá

66. ardchandra mudrá

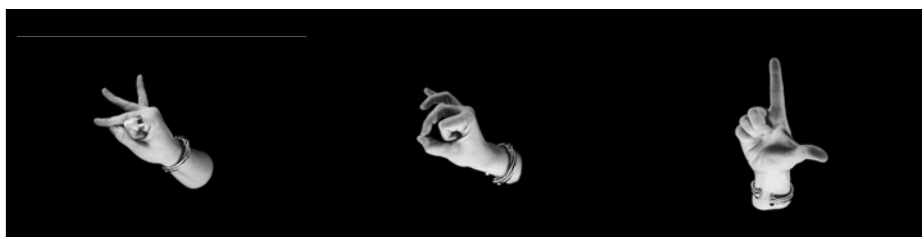
67. ardhapataka mudrá



68. ardhasúchi mudrá

69. bána mudrá I

70. bána mudrá II



71. bhrámára mudrá I

72. bhrámára mudrá II

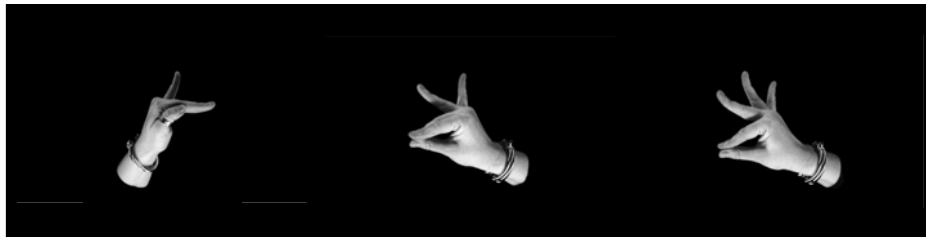
73. chandrakála mudrá



74. chatura mudrá

75. chin mudrá

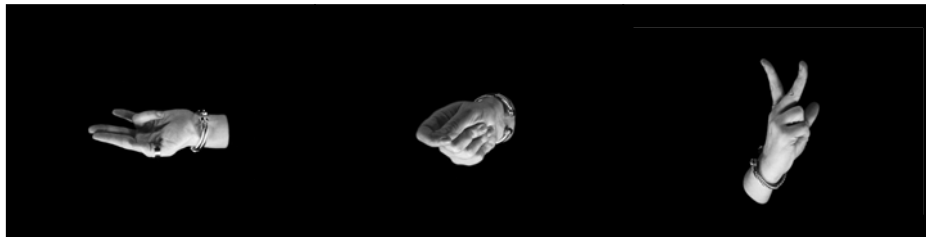
76. dhamaru mudrá



77. hamsapaksha mudrá

78. hamsasya mudrá I

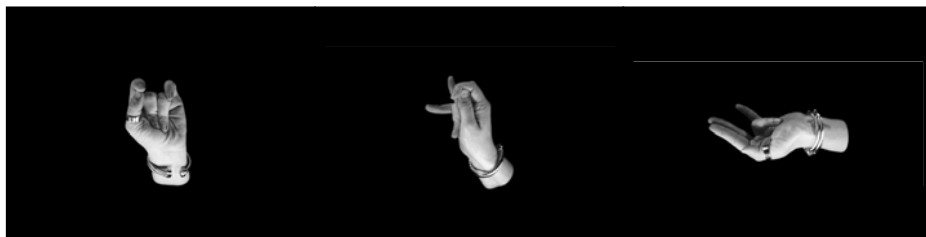
79. hamsasya mudrá II



80. kangula mudrá

81. kapitha mudrá

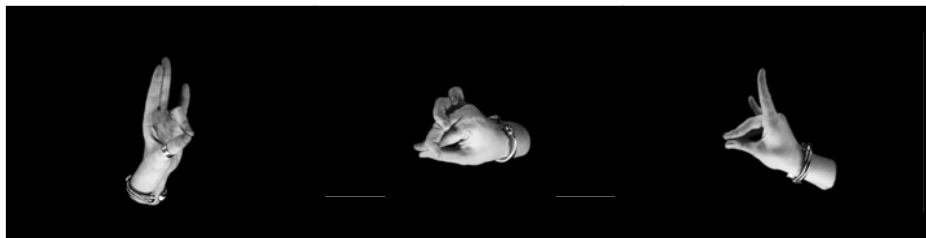
82. kartarí mudrá



83. katakahasta mudrá

84. katakamukha mudrá

85. langula mudrá



86. mayúra mudrá    87. mayúrapaksha mudrá    88. mrigashírsha mudrá



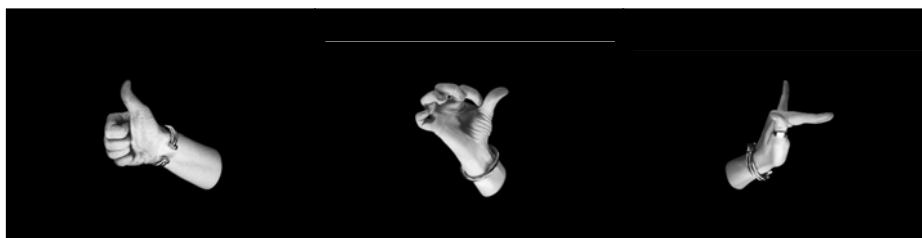
89. mukula mudrá    90. mushti mudrá    91. padmakôsha mudrá



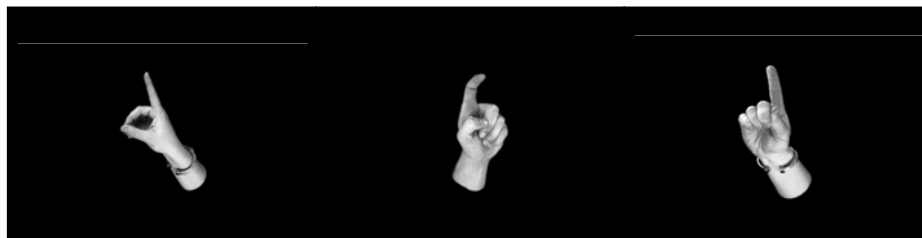
92. pallava mudrá    93. palli mudrá    94. pataka mudrá



95. prána mudrá    96. sandamsha mudrá    97. sarpashírsha mudrá



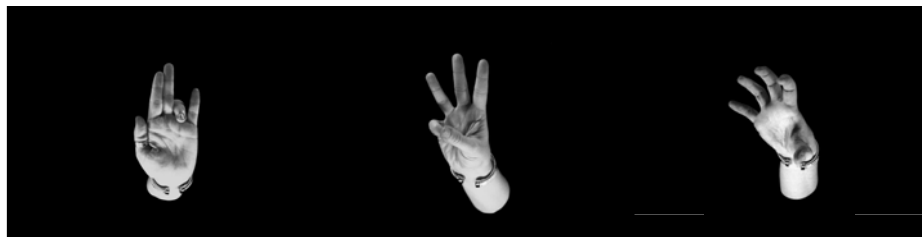
98. shíkhara mudrá    99. shilímukha mudrá    100. simhamukha



101. sūchi mudrá

102. tamrachuda mudrá

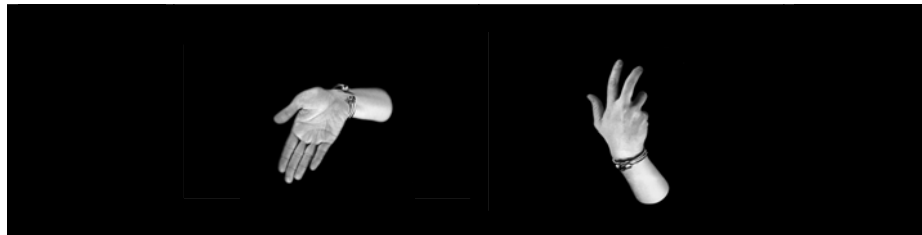
103. tarjani mudrá



104. tripataka mudrá

105. trishúla mudrá

106. úrnanábha mudrá



107. varada mudrá

108. vismaya mudrá

Como é muito difícil aprender mudrás apenas pelos desenhos, que são estáticos, recomendamos que os interessados busquem participar de cursos com instrutores ao vivo.



## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O MUDRÁ

Para dirigir o mudrâ e conseguir que seus alunos o realizem de fato, é preciso que você mesmo saiba muito bem o que está propondo que executem. A questão é que mudrâ não consiste apenas em fazer um gesto com as mãos. Mudrâ é muito mais a vivência profundamente concentrada e receptiva do gesto que representa uma senha associativa ou reflexológica para ter acesso a determinadas comportas de força do inconsciente milenar.

O que estamos querendo dizer é que se os seus alunos simplesmente puserem as mãos numa determinada posição, mas sem vivenciá-la, poderão muito mais sentir-se ridículos do que auferir os potentes efeitos dessa linguagem gestual.

Fazê-los macaquear a gesticulação é relativamente fácil. O difícil é imbuí-los da conscientização da importância que esse anga tem e de que se não houver o reforço da atitude interior, seu resultado será quase inócuo, pouco mais que um *mis-en-scène*.

### O QUE FAZER

Permaneça de olhos abertos. O instrutor não deve fechar os olhos, uma vez que precisa ter ciência de tudo o que ocorre na classe sob sua responsabilidade. Além do mais, praticantes antigos e instrutores já não precisam mais fechar os olhos para concentrar-se.

Demonstre o mudrâ que deseja ensinar. Descreva-o simultaneamente, com clareza e concisão.

Acima de tudo, esteja senhor de si, convicto do que está fazendo, convencido da importância e dos efeitos do mudrâ e da imprescindibilidade desse recurso para desencadear o *estado de Yôga* nos presentes.

### O QUE NÃO FAZER

Não fale demais. Não utilize termos que não sejam bem claros para os seus praticantes. Não queira falar difícil: isso só torna a descrição vã e tola. Aplique vocabulário simples e sincero, descrevendo experiências que você mesmo tenha vivenciado. Caso contrário seu discurso não convencerá ninguém, pois estará falando de algo que não experienciou.

Não utilize mudrâs de difícil compreensão. Deixe-os para um curso de mudrâs, no qual você poderá se alongar mais nas explanações. O mudrâ na prática regular é apenas um anga, uma parte pela qual devemos passar com razoável rapidez e leveza para não cansar o praticante novato.

Não fique muito sério. Lembre-se da frase atribuída a Vivêkânanda: *Cara feia não é sinal de espiritualidade e sim de dispepsia*. Além do mais, mudrâ é técnico, psicofísico, não tem nada de espiritual.

### DICA

Se o aluno declarar ou demonstrar que não gosta de mudrâ, isso será um alerta para o instrutor tomar consciência de que não está sabendo ensinar esse anga.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA SEU TREINAMENTO

“PRIMEIRO ANGA: MUDRÂ – GESTO REFLEXOLÓGICO FEITO COM AS MÃOS. Os mudrâs são usados no Yôga como chaves, selos ou senhas para penetrar em determinados setores do inconsciente coletivo.

Façamos primeiramente o tradicional Shîva mudrâ. Os homens coloquem o dorso da mão direita sobre a palma da mão esquerda. As mulheres, o dorso da mão esquerda sobre a palma da mão direita. E ambas as palmas para cima, pousadas sobre as pernas ou os pés, conforme a posição na qual você estiver sentado. Concentre toda a sua atenção nas mãos assim colocadas. Este mudrâ proporciona um estado de receptividade no qual você deve tornar-se apto a receber esta herança milenar. As mãos em concha simbolizam a sua disposição de colher nesse cálice os ensinamentos dos Mestres da antiguidade que chegaram até nós graças ao trabalho daqueles que se dedicaram a este nobre magistério. Shîva foi o criador do Yôga, portanto o primeiro yôgi e Mestre de todos os demais. Assumimos o *gesto de Shîva*, pois queremos identificar-nos com a origem primeira do Yôga mais autêntico.

Passa agora para o prônam mudrâ, unindo as palmas das mãos, uma à outra, e ambas à frente do peito. Este gesto representa um cumprimento mútuo entre nós, e é ele que estabelece o início formal da nossa prática, desencadeando o estado de Yôga dentro de nós. Procure vivenciá-lo plena e profundamente.”

### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Muita gente de boa-fé adota nome místico, mas esse procedimento deve ser evitado, pois dá margem à vigarice. É que se você quiser mandar fazer uma sindicância sobre o caráter e o passado de um profissional, caso ele utilize nome suposto, suas falcatuas não vão aparecer no Atestado de Antecedentes Criminais nem nos Cartórios de Protestos. Tal levantamento não é possível se ele tiver adotado um pseudônimo (pseudo = falso).

Outro problema é que as pessoas não sabem o que significam tais nomes. Certa vez, um instrutor adotou o nome de *Maitrêya*. Ora, esse nome designa o Avatar, a Encarnação Divina da Era de Aquarius, algo como Búddha ou Cristo. Será que seus discípulos e a Imprensa sabem que o estão chamando de Cristo? Portanto, se você topa com algum profissional da área que use nome suposto, peça-lhe que informe seu nome verdadeiro.

*O Yôga é uma filosofia perfeita, exercida por pessoas imperfeitas.*  
Mestre DeRose



**SE QUISER SABER MAIS:**

- **LIVRO 50 AULAS PRÁTICAS DE SWÁSTHYA YÔGA, PROF. JORIS MARENGO, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DE SANTA CATARINA, EDITORA UNI-YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## *Pūjā*

*Uma oferenda, uma prenda.  
Energia, vibração.  
Sentir, pensar.*

*Shiva, Bhāvajananda  
e aqueles que os sucederam  
através dos milênios, até hoje.  
Quem oferta, conecta-se.  
Quem dá, recebe muito mais.  
A alegria de quem dá,  
o coração leve e feliz,  
sintoniza, empatiza, assimila,  
absorve e é absorvido por simbiose.*

*A retribuição ao Criador do Yôga,  
aos ancestrais,  
ao Mestre  
e ao instrutor:  
honra, culto, adoração  
como se veneram os genitores, a  
Pátria e os homens sábios.*

*Isso é pūjā!*





## **PÚJÁ**

### **RETRIBUIÇÃO DE ENERGIA**

Pújá pode ter vários significados. Oferenda, honra ou retribuição de energia ou de força interior, são as formas pelas quais nos referimos ao pújá na estirpe Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga. Mas o termo pode significar também adorar, prestar culto, venerar, honrar, reverenciar.

Assim, se você seguir uma corrente de Yôga Vêdânta, o termo pújá poderá ter uma conotação totalmente diversa da de uma Escola de Yôga Sámkhya (ainda mais se for Niríshwarasámkhya). Enquanto no Sámkhya mais antigo, pré-clássico, pújá tem um sentido naturalista de sintonização com os arquétipos, na linha Vêdânta medieval ganha interpretação espiritualista e até religiosa.

Um bom exemplo do pensamento naturalista é o trecho da poesia de Fernando Pessoa:

Se Deus é as flores e as árvores  
E os montes e sol e luar  
Então acredito nele a toda hora.

Mas se Deus é as árvores e as flores  
E os montes e o luar e o sol,  
Para que lhe chamo eu Deus?  
Chamo-lhe flores e árvores e montes e sol e luar.

### VARIEDADES DE PÚJÁ

O conceito de pújá possui primeiramente duas divisões: báhya pújá (externo, expresso com oferendas materiais) e manasika pújá (interno, manifestado por meio de mentalização e atitude interior).

Para realizar o báhya pújá, cinco objetos materiais, tradicionalmente, são mais recomendáveis: frutas, flores, tecidos, incenso e dinheiro. Dependendo do Mestre, alguma(s) destas formas de oferenda podem não ser bem aceitas, portanto, informe-se antes de fazê-la(s) impulsivamente, como ocorreu comigo na Índia, quando era jovem, no caso que relatei no livro *Yôga, Mitos e Verdades*. Não obstante essas cinco formas de pújá tradicionais, atualmente é comum o indiano médio oferecer a um Mestre simplesmente uma caixa de doces! No Ocidente, um tipo de oferenda que todo instrutor aprecia são músicas que possa utilizar em coreografias, meditação, relaxamento e aulas em geral. Na verdade, não importa o que você esteja ofertando. Importa é o sentimento, a intenção e a intensidade com os quais o pújá esteja sendo feito. A partir daí, podemos dizer que há um número infinito de variações, tanto de báhya pújá, quanto de manasika pújá.

Na prática regular de Yôga aplica-se mais o manasika pújá, reservando-se o báhya pújá para circunstâncias cerimoniais, sociais e festivas. No Oriente, são muitas essas ocasiões. Já, no Ocidente, resumem-se a umas poucas como o aniversário, dia do Mestre, Natal, inauguração de um Núcleo, encerramento de um curso ou evento, etc. Uma modalidade denominada chakra pújá pode ser feita para comemorar a formalização do relacionamento afetivo de um casal de yôgins de linha tântrica.

O manasika pújá faz-se com profunda concentração e visualizando linhas, raios ou jatos de luz partindo do coração do praticante ou discípulo (dependendo do seu grau de identificação) em direção ao Mestre, envolvendo-o e impregnando-o com a energia de carinho, amor, lealdade e apoio daquele que transmite o pújá.

A visualização terá muito mais validade se for potencializada por um sentimento verdadeiro, honesto e intenso. Essa luz pode ser visualizada com a coloração amarelo-ouro, diáfana e brilhante, como



o são em geral os fachos de luz, ou pode tomar as características cromáticas daquilo que se deseja melhor transmitir: se for saúde física e vitalidade, luz alaranjada; se for saúde generalizada com redução de *stress*, verde claro; se for paz e serenidade, luz azul celeste; se for afeto, rosa; se for para auxiliar uma superação kármica, violeta.

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

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

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

Na prática heterodoxa, o pújá pode sofrer algumas discretas adaptações, desde que quem o faça tenha a autorização do seu Supervisor.

### PARA QUÊ PÚJÁ?

A função do pújá é estabelecer uma corrente de sintonia entre o discípulo e o Mestre e, logo em seguida, realizar energeticamente o fenômeno dos vasos comunicantes: aquele que tem mais deixa fluir para aquele que tem menos. Quem tem mais força e conhecimento é o Mestre. Contudo, pela Lei Natural de Ação e Reação, se o discípulo tomar uma atitude vampiresca e parasitária de querer receber, gera um campo de força, de reação, que bloqueia tudo. Por outro lado, se o

discípulo educado trata de somente enviar uma oferenda de boas vibrações e mentalizações ao seu Mestre, gera-se um campo de força favorável à identificação entre ambos, conseqüentemente, ocorre um jorro de retorno àquele que fez a emissão original.

Mas, atenção: não se faz pújá com segundas intenções, para receber o benefício do retorno de energia. Isso seria seqüela de uma educação religiosa deturpada, em que a pessoa quase sempre reza para pedir algo, ao invés de manifestar o comportamento mais digno que seria orar para oferecer algo.

#### PARA QUEM SE FAZ PÚJÁ

Pode-se fazer pújá a um local sacralizado, a uma pessoa consagrada, ou a uma egrégora, isto é, a uma entidade gregária, o ser arquetípico que polariza e nucleia um grupo de indivíduos.

Quando entre pessoas, o pújá faz-se somente em sentido ascendente, ou seja, do inferior ao superior hierárquico. Assim, um devoto pode fazer pújá à sua divindade, um filho pode fazer pújá ao seu pai ou mãe, e o discípulo ao Mestre, mas o contrário não. No chakra pújá os convidados à cerimônia oferecem um pújá ao casal pelo motivo de que, naquele momento, ele representa Shīva-Shaktī.

Como em todas as coisas do hinduísmo, com relação ao pújá encontram-se também opiniões as mais variadas e discrepantes. Em algumas regiões e em determinadas escolas, o pújá muda de nome ou, então, entende-se que ele não possa ser direcionado a outro Ser Humano, mas apenas ao Ser Divino. Outras contra-argumentam que o Ser Divino está dentro de todo Ser Humano, portanto, o pújá pode ser feito ao Mestre. Se formos ater-nos à teorização e à filosofia especulativa, isso se tornará uma discussão sem fim.

O importante é o praticante saber que o pújá é parte da etiqueta e das boas maneiras yôgis (consulte o livro *Boas Maneiras no Yôga*, deste autor). Seja qual for sua origem, casta, credo ou posição social, antes de qualquer coisa deve ter lugar um pújá. O pújá é como se fosse o agradecimento prévio pelo que ainda vai ser feito. É um “*muito obrigado*” dito pelo aluno antes da aula, assim que chega para a classe. É a

maçã que a criança leva espontaneamente para a sua professora primária.

### A FALTA DO PÚJÁ

A falta do pújá prejudica o praticante, pois o instrutor não dispõe de energia inesgotável para ministrar tantas classes e continuar com forças para irradiar magnetismo aos seus pupilos. É com a energia previamente ofertada pela turma que o instrutor vai operar. Ele processa e reflete essa força de volta para os seus alunos na forma de uma aula muito melhor, mais poderosa, mais dinâmica, mais mágica e mais alquímica.

A carência do pújá pode lesar o instrutor severamente. Afinal, quando os Antigos elaboraram o pújá como parte fundamental da prática de Yôga, sabiam o que estavam fazendo. Com que petulância os contemporâneos decidem que isso não é importante e o suprimem!

Os instrutores de Yôga ocidentais têm complexo de Deus. Aham que são imortais, que suas energias são inesgotáveis e que podem ensinar Yôga anos a fio, dando, dando sempre, sem exaurir-se. A síndrome de divindade é de tal forma aguda que muitos profissionais, além de não ensinar pújá aos seus alunos, ainda selecionam os mais fracos e carentes de energia para trabalhar com eles, às vezes, exclusivamente: são os que direcionam sua divulgação especificamente para idosos e enfermos! Não é de se admirar que esse tipo de instrutor acabe contraindo sérios problemas de saúde. Primeiramente, ele fica neurastênico e com sintomas psicóticos. Na segunda fase, somatiza enfermidades que absorveu por interferir com o k̄arma dos seus alunos sem aplicar o dispositivo de segurança que os Mestres Ancestrais nos proporcionaram – o pújá. E, finalmente, morrem cedo, exauridos.

Observe-se que na nossa Escola, que utiliza pújá, em quase 40 anos não ocorreu nenhum óbito. Considerando que somos cerca de 200 Unidades no Brasil, mais de 30 noutros países e milhares de instrutores, estamos diante de um dado estatístico que merece estudo.

E há alguma explicação para os instrutores do nosso tipo de Yôga terem mais saúde e viverem mais tempo que os demais? Certamente: utilizamos a técnica chamada pújá e somos de linha tântrica, a qual valoriza o corpo, a saúde, o prazer e esse milagre que é a vida. Como, desde que o Swásthya Yôga foi introduzido no Brasil, na década de 60 do século XX, nenhum instrutor nosso passou para o outro lado da vida<sup>19</sup>, criou-se o provérbio sobre a *causa mortis* de um instrutor de Swásthya. Dizem que um instrutor de Swásthya Yôga só *morre de rir!*

Aliás, já que estamos em clima de descontração, vale a pena lembrar que *pujante*, em português, significa *possante, que tem grande força*; e *pujar*, quer dizer *superar!* Não é uma simpática coincidência? Sabendo-se que o sânscrito influenciou etimologicamente a maioria das línguas modernas, podemos até supor que tenha ocorrido algo mais do que acaso. A semântica mostra que muitas palavras das línguas modernas provêm de termos gregos ou latinos, muitos dos quais, por sua vez, tiveram provavelmente origem no sânscrito. Por exemplo, a palavra dente, do sânscrito *danta*; pata, de *páda*; caju, de *kaju*; xícara, de *shikara*; chá, de *chai*; nove, de *nava*; nome, de *nama*; e ainda:

- ignis (latim), de *agni*, fogo;
- gnose (grego), de *gnana* ou *jñána*, sabedoria;
- man (inglês), de *man*, pensar;
- tri (do grego e do latim) e three (do inglês), de *tri*, três;
- penta (grego), de *pañcha*, cinco;
- genou (francês), de *jánu*, joelho;
- sept (francês), de *sapta*, sete; etc.

### BHÁVA

Bháva significa sentimento, conduta, amor, inclinação da mente. É a reverência ou sentimento profundo, intenso, que potencializa e dinamiza a força da técnica. Sem bháva, o pújá não é pújá, o mantra não é mantra, e assim por diante: o Yôga não é Yôga.

---

<sup>19</sup> Dados de 1998.

## CHAKRA PÚJÁ

### CERIMÔNIA DE CONSAGRAÇÃO PARANUPCIAL NO SWĀSTHYA YÔGA

**A solenidade abaixo descrita não está atrelada a nenhum credo nem religião. Trata-se de uma cerimônia de caráter social e festivo. Só pode ser oficiada pelo Mestre de mais elevada hierarquia.**

O casal senta-se sobre um panô no chão ou sobre um tablado no centro do recinto escolhido para dar lugar ao chakra pújá. Entre os nubentes, um tecido branco. Sobre o tecido encontram-se fogo, incenso e flores brancas. Em torno, os convidados iniciados ficam dispostos preferencialmente em círculo ou semicírculo, caso o espaço assim o exija. Fora do círculo sentam-se os eventuais convidados não iniciados. Os padrinhos deverão forçosamente ser yôgins.

Após uma rápida preleção, o Mestre Oficiante dá início à celebração entoando alegres mantras (vocalizações em sânscrito) com palmas, o que confere à cerimônia uma atmosfera descontraída.

Terminados os mantras, todos voltam suas mãos para o casal, enviando-lhe votos de carinho duradouro, compreensão, ausência de possessividade, respeito pela individualidade e autêntico companheirismo.

Sob o comando do Mestre Oficiante, os convidados começam a vocalizar o mantra ÔM contínuo, semi-sussurado, para que todos possam ouvir claramente todas as palavras que serão pronunciadas.

Ambos estendem as mãos sobre o fogo para purificá-las e torná-las dignas de tocar o parceiro.

Em seguida, cada um toca de leve com os dedos indicador e máximo nos lábios do outro, dizendo:

– *Que teus lábios só pronunciem palavras de amor e compreensão.*

Depois, cada qual toca os ouvidos, esquerdo e direito do parceiro (nesta ordem), dizendo:

– *Que teus ouvidos só escutem de mim palavras doces e verdadeiras.*

Por último, cada um toca no ájña chakra do outro, dizendo:

– *Que teus olhos só vejam o carinho que existe em todas as minhas atitudes.*

A Shaktí faz um prônam mudrá que é envolvido por um prônam mudrá pelas mãos do Shákta. O Mestre Oficiante transmite seu kripá ao casal. Encerra-se o mantra ÔM contínuo.

O Mestre Oficiante recebe das mãos dos padrinhos uma pombinha branca que possa voar. O casal toca a ave para transmitir-lhe seu afeto. O Mestre declara:

*– Que o Amor e a Liberdade sejam o maior patrimônio da união que agora se formaliza.*

Em seguida solta a pombinha. Ao mesmo tempo, uma explosão de palmas, manifestações de júbilo e de congratulações por parte de todos os presentes.

*No final de cada capítulo, volte e leia tudo outra vez, prestando mais atenção às anotações que tiver feito na primeira leitura. Não tenha pressa de terminar o livro. Deguste-o com satisfação.*

## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O PÚJÁ

O pújá é uma das partes mais incompreendidas pelos instrutores ocidentais. Muitos não o utilizam e por isso pagam um pesado ônus sobre a sua saúde física e mental. O pújá fundamenta-se em leis naturais e em princípios estritamente técnicos, extremamente lógicos de proteção à saúde do instrutor e também à do próprio aluno. Ao enviarmos certa medida de força numa direção, criamos uma reciprocidade, um retorno e uma identificação. Quando o praticante faz pújá ao seu instrutor e ao Mestre dele, gera uma empatia que o auxiliará em seu discipulado. Por outro lado, cria uma blindagem contra sentimentos inferiores, com os quais, instrutor e discípulo, não estejam sintonizados. Um conhecido instrutor de yôga-com-ó-aberto, autor de vários livros, tornou-se vulnerável, adoeceu e veio a falecer vítima de mentalizações de seus inimigos, por não fazer pújá. Interpretada por uma ótica espiritualista, essa proteção pode adquirir uma conotação mística, o que não é desejável. Alguns alunos novos, aplicando tal interpretação confundem-se e, eventualmente, manifestam reservas de praticar pújá. Cabe ao instrutor esclarecer tais iniciantes de que não há nada místico nem espiritual na prática do pújá, e que seu mecanismo é biológico, inclusive no que diz respeito ao inconsciente coletivo, o qual, em Swâsthya, entendemos que se localize no ADN.

### O QUE FAZER

Para comandar um bom pújá, é fundamental que o instrutor esteja em perfeita empatia com seu respectivo Mestre, que tenha muito bháva e saiba externá-lo mediante uma verbalização clara e arrebatadora. Para tanto o instrutor precisa ser culto a fim de conseguir expressar-se bem. É através de uma boa expressão verbal, pontuando nas palavras certas, que o instrutor carismático consegue catalisar seus alunos, despertando neles um sentimento verdadeiro, intenso o suficiente para abrir as comportas arquetípicas que desejamos.

Permaneça de olhos abertos. Esteja senhor de si, convicto do que está fazendo, convencido da importância e dos efeitos do pújá e da imprescindibilidade desse recurso para estabelecer sintonia com os Mestres da nossa linhagem.

Enfatize ao aluno que fazer só a mentalização, mas não **agir**, pouco adiantará. Seria como alguém rezar pedindo para ganhar dinheiro, porém não trabalhasse. O aluno precisa entender que as imagens mentalizadas no pújá têm o objetivo de criar um arquétipo para facilitar a realização do que foi dito e visualizado. O arquétipo é um modelo ou clichê mental com a função principal de definir linhas de **conduta e ação** para o próprio indivíduo que pratica. Se, após a mentalização, o praticante não se levantar para transformar o pensamento em **ação concreta**, se ele achar que já cumpriu o protocolo e que a consciência pode ficar tranqüila porque as coisas vão cair do céu, então, não compreendeu o sentido do pújá.

### O QUE NÃO FAZER

Não fale demais. Em classes para iniciantes, mudrâ e pújâ devem ser executados em cerca de dois minutos. De fato, na Índia quase nada precisa ser dito, pois o povo já tem a tradição do pújâ incorporada na sua educação. No Ocidente, temos que explicar um pouco mais aos nossos praticantes. Contudo, nada de maçá-los com verbosaria desnecessária.

Não tome atitudes afetadas, nem adote tom de voz excessivamente impostado. Aplique vocabulário simples e sincero. Não fique sério demais. O Swâsthya Yôga deve transmitir alegria e felicidade.

### DICA

Se o aluno declarar ou demonstrar que não gosta de pújâ, isso será um alerta para o instrutor tomar consciência de que não está sabendo ensinar esse ânga.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA SEU TREINAMENTO

“2º ÂNGA: PÚJÂ – RETRIBUIÇÃO DE ENERGIA. Tal como foi feito na Índia durante dezenas de séculos, vamos proceder à solenidade das quatro saudações prévias. O pújâ é a parte mais importante da prática, pois proporciona a identificação com nossos arquétipos através do instrutor que está mais próximo e que é o portador desta preciosa tradição milenar. O praticante mais experiente leva muito a sério esta saudação, pois já experimentou seus efeitos. Já pôde comparar a diferença entre a prática na qual ele conseguiu fazer um bom pújâ e outras nas quais não o fez. Se você o executar corretamente, isso vai lhe trazer benefícios proporcionais ao seu empenho.

**Primeira parte do pújâ** – é feita ao local da prática. Visualize o espaço vital em torno do seu corpo, com a forma de uma redoma luminosa. Mentalize que ela se torna alaranjada brilhante e que se expande, impregnando todo este aposento com uma forte vibração de alegria, saúde, prosperidade, carinho e energia. Imagine que essa mentalização estabelece sintonia com nossos companheiros de Swâsthya Yôga próximos ou distantes no espaço e no tempo. Visualize que as redomas energéticas de todos os Mestres e discípulos que praticam este tipo de Yôga fundem-se numa só, estabelecendo uma corrente protetora indestrutível, de companheirismo, coesão, amizade e união entre todos nós. Seja esta Casa sempre referência de um trabalho sério e honesto. Que esses ideais nos mantenham sempre unidos.

**Segunda parte do pújâ** – ao instrutor que ministra esta prática. Quando a prática é ministrada pessoalmente por um instrutor é a ele, que está diante da turma, que este pújâ deve ser ofertado. No caso de prática gravada, devemos outorgar a retribuição a quem a tiver gravado, a fim de estabelecer sintonia com esse instrutor. Em qualquer desses casos, visualize que das suas mãos, do plexo solar e da testa partem emanações de luz alaranjada em direção ao instrutor. Reforce a firme intenção de que essas emanações de luz o envolvam com saúde, vitalidade, amor, felicidade e votos de longevidade.

**Terceira parte do pújâ** – ao Mestre mais antigo da nossa linhagem. Como se fossem degraus de uma escadaria, os graus de pújâ vão-se sucedendo para



conduzir o praticante cada vez mais perto das origens do Swásthya Yôga. Através do seu instrutor, você agora vai alcançar o Mestre vivo mais antigo da nossa linhagem. Imagine que do seu coração parte um feixe de luz dourada que vai envolver o Mestre, transmitindo-lhe força, alegria e muito amor. Praticando sem a sua presença física, mentalize o rosto ou o nome do Mestre. Como parte objetiva do pújá, a partir de hoje **realize ações efetivas e concretas** em prol da obra e da pessoa do Mestre.

**Quarta parte do pújá** – a Shiva, o criador do Yôga, o homem que viveu na antiguidade e a quem devemos esta herança cultural. Ofertemos a Shiva o nosso compromisso de preservar e disseminar o Yôga Antigo, ensinando-o ao máximo possível de pessoas; ofertemos o nosso coração pleno de sinceridade e entusiasmo; e ofertemo-lhe os mantras que faremos a seguir.” (Neste caso, obviamente, deverão ser mantras shivaístas.)

#### ADVERTÊNCIA ÉTICA

O instrutor de Yôga deve ser uma pessoa honesta e seu trabalho precisa inspirar seriedade. Por isso o público não vê com bons olhos o instrutor de Yôga que também lida com outras matérias supostamente similares. Tanto o Código de Ética do *Yôgin* quanto o Contrato de Supervisão Profissional da União Internacional de Yôga condenam expressamente a mistura e louvam a especialização. Todos temos a co-responsabilidade de zelar pela pureza do Yôga ou ele, que durou 5.000 anos, não subsistirá nem outros 50!

A lei do karma existe. A falta de lealdade para com seu Mestre custar-lhe-á um pesado tributo kármico, do qual não há como se furtar. A lealdade é a linha de força que traz até o instrutor a sabedoria e o poder dos yôgis ancestrais. Corte essa corrente e ficará só, vulnerável, obscuro, execrado e isolado de todos os Mestres do passado e do presente.



#### SE QUISER SABER MAIS:

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **LEIA OS LIVROS DE SRÍ SWÁMI SIVÁNANDA, ESPECIALMENTE O TANTRA YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## Mantra

Som sagrado, ritmo, palavra de poder.

Verbo capaz de catalisar mente em matéria,  
emoção em ação!

Vibração que transmuta,  
evolui e metamorfoseia.

Som da natureza sutil.

Som cósmico que potencializa.

Som que, produzido pelo yōgin, tudo harmoniza.

Som que sacode o seu interior  
e reorganiza suas moléculas.

Som que gera ressonância no seu coração  
e torna sua alma profundamente leal.

Isso é mantra!





## **MANTRA**

### **VOCALIZAÇÃO DE SONS E ULTRA-SONS**

Mantra pode-se traduzir como vocalização. Compõe-se do radical *man* (pensar) + a partícula *tra* (instrumento). É significativa tal construção semântica, já que o mantra é muito utilizado para se alcançar a “supressão da instabilidade da consciência”, denominada intuição linear ou... meditação!

Mantra pode ser qualquer som, sílaba, palavra, frase ou texto, que detenha um poder específico. Porém, é fundamental que pertença a uma língua morta, na qual os significados e as pronúncias não sofram a erosão dos regionalismos, modismos e outras alterações constantes por causa da evolução da língua viva.

Em se tratando de Yôga, somente o idioma sânscrito é aceito. Dele foram extraídos os mantras do nosso acervo. E não se deve misturá-los com mantras de outras línguas ou de outras tradições, para evitar o tristemente célebre choque de egrégoras.

### **PARA QUÊ PRATICAR MANTRA**

Existem mantras para facilitar a concentração e a meditação, mantras para serenar e para energizar, para adormecer e para despertar, para aumento do fôlego e para educar a dicção, para desenvolver chakras e despertar a kundaliní, para melhorar a saúde e até para matar em casos

extremos de autopreservação do yôgi<sup>20</sup>, quando atacado. Leia a esse respeito no nosso livro *Yôga, Mitos e Verdades* o caso do velho sábio que, para defender-se, teria matado um facínora na Índia, emitindo apenas um mantra.

Na prática básica de ády ashtánga sádhana, o mantra é utilizado para aplicar a vibração de ultra-sons no desesclerosamento de nádís, que são os meridianos por onde o prána circula em nosso corpo físico energético. Na maior parte das pessoas tais nádís estão obstruídas por maus costumes alimentares que as entopem da mesma forma que as artérias, e também por maus costumes emocionais, dando vazão a uma enorme variedade de sentimentos inferiores, pesados e viscosos.

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

Segundo a Física, a ressonância tem tanta força que uma tropa não deve atravessar pontes marchando. Se o fizer, a ponte pode ruir, como já aconteceu várias vezes. Todo militar sabe disso, mas poucos sabem que tal procedimento está intimamente ligado à arte dos mantras.

Como não conseguimos escutar os ultra-sons, os Mestres do passado criaram determinados sons que têm a propriedade de reproduzi-los simultaneamente, tal como se os ultra-sons acompanhassem o vácuo dos sons audíveis. Assim, pessoas comuns passam a ter a capacidade de emitir vibrações que atuem nas áreas mais recônditas da nossa fisiologia pránica.

Não adianta ler os mantras escritos, nem mesmo em pauta musical. É preciso escutá-los atentamente e buscar reproduzi-los exatamente da mesma forma. É necessário que um Mestre experiente os ouça e corrija sucessivas vezes, até que os mantras fiquem precisamente corretos.

---

20 Jamais escreva yogui ou yogue. Estas são formas incorretas.

Por isso, na Índia, alguns Mestres de mantra ficam furiosos quando os ocidentais lhes perguntam com que nota musical este ou aquele mantra deve ser feito.

– *Mantra não é música!* – Vociferam eles, cheios de razão.

Assim sendo, saber que LAM atua no múládhára chakra, que VAM atua no swádhishthána, RAM no manipura, YAM no anáhata, HAM no vishuddha e ÔM no ájña e no sahásrara, não resolve absolutamente nada, se o praticante não tiver um Mestre que, além de entoar cada um, ainda esteja disponível para corrigir sua vocalização.

## TIPOS DE MANTRAS

### **Kirtan**

Significa *cântico*. Kirtan é o mantra que possui várias notas musicais, várias palavras e possui tradução. Kirtan é um mantra extroversor, de atuação mais psicológica que fisiológica, e é menos poderoso que o japa.

### **Japa**

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

### **Bija**

Significa *semente*. É um tipo de japa com função específica para desenvolvimento de chakras. Cada chakra tem seu som-semente, seu bija mantra, que desencadeia a ativação por ressonância, mediante a exaustiva repetição. Cuidado: mantra pronunciado de forma incorreta produz efeitos imprevisíveis. Um conhecido ensinante leigo de yóga do Rio de Janeiro, que chegou a ser fundador de uma associação brasileira de professores de yóga, morreu por causa de mantra mal feito: ele usou repetidamente o som equivocado PAM, no lugar de YAM, que é o bija correto do anáhata chakra. A consequência foi um ataque cardíaco.

Lamentavelmente o mencionado profissional ensinou o mantra errado para muita gente... pessoas que nunca lerão estas palavras e ainda passarão adiante o bija equivocado! Nós já conhecemos dezenas de ensinantes que aprenderam com o desditoso senhor e que estão propagando o mantra errado para centenas de outras pessoas, através, inclusive, de livros! Por aí você pode avaliar a responsabilidade de quem ensina e a importância de ser instrutor formado, supervisionado e revalidado. Um instrutor de Yôga não habilitado é um verdadeiro soro-positivo desinformado, contaminando a população.

Por ser muito forte, não se aplica o bija mantra para iniciantes. Recomendamos também que os bijas só sejam utilizados em estrito equilíbrio proporcional, embora seja admissível carregar um pouco mais nos dos chakras superiores. Contudo, jamais deixar de vocalizar os dos chakras inferiores, como aconselham certos livros de autores espiritualistas, com medo, segundo eles, de que o praticante desenvolva a sexualidade!

É importante, ainda, que o yôgin observe a alimentação preconizada pelo Yôga para poder dedicar-se ao desenvolvimento dos chakras pelos bija mantras.

### **Vaikhari mantra**

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

### **Manasika mantra**

Manasika (pronuncie *manássika*) significa *mental*. Provém do termo manas (pronuncie *manáss*), mente. É a mais poderosa modalidade de mantra. Tanto faz que a prática seja de kirtan, japa ou bija mantra.



Executando-o mentalmente torna-se muito mais efetivo. Afinal, verbalizando-o, vibramos o ar. Mentalizando-o, vibramos o pensamento. Este é, por certo, mais poderoso que o ar. O *maṅsika* ainda permite que o *yôgin* pratique *maṅtra* num ritmo e velocidade impronunciáveis pelas limitações do aparelho fonador, mas perfeitamente possíveis para uma mente adestrada. *Shivānanda* recomenda executar o *maṅtra* ÔM 400 vezes por minuto.

### **Saguna maṅtra**

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

### **Nirguna maṅtra**

*Nirguna* significa *sem atributo*. A esta categoria pertencem os *maṅtras* que são abstratos e não se referem a nenhuma pessoa ou objeto visualizável. Por exemplo: ÔM, LAM, KLIM, etc.

Embora o ÔM possua o traçado característico que lembra o número 30, (ॐ) esse símbolo é apenas uma sílaba com as letras *ô* e *m* (*au* e *m*), escritas em alfabeto *dêvanāgarī* – ou algum outro ainda mais antigo.

### **Likhita maṅtra**

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

### **Kriyā e bhāva do maṅtra**

*Kriyā* significa *atividade* e designa a parte mecânica da emissão do som. *Bhāva* significa *sentimento, conduta, amor, inclinação da mente* e designa o componente emocional que confere força ao som.

Vocalizando o ÔM, evite repetir três vezes. Isso é coisa de ensinante leigo. Raramente você o escutará dessa forma feito por um instrutor

formado. Muito mais raramente o escutaremos na Índia. Em vinte anos freqüentando as melhores escolas de Yôga daquele país, só ouvi uma vez um instrutor emitir o ÔM três vezes: ele estava lecionando para um grupo de turistas de yôga ocidentais!

O efeito das técnicas é cumulativo. Ao executar um mantra, devemos gerar ritmo mediante a repetição. Evite o procedimento *pro forma*, que consiste em executar apenas três vezes, para ver-se livre e poder parar.

### **Japa com bĳja mantra**

Uma forma interessante de praticar japa é com os bĳja mantras dos chakras (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM) repetindo-os em ordem ascendente, uma vez cada, em seguida duas vezes cada, depois três vezes cada e assim sucessivamente até seis vezes cada. A seguir, em ordem inversa, cinco vezes cada, quatro vezes cada, até uma vez cada.

Quando você conseguir fazer uma série de: 1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1, você terá vocalizado 108 vezes cada bĳja mantra e sem perder a contagem. Outra forma de não perder a contagem é simplesmente utilizar um japamālā, um cordão de japa, que tem 108 contas e serve para que você conte o número de repetições.

### **Rudrāksha**

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

### **Mālā**

Japamālā significa *cordão* (mālā) de japa (repetição). O japamālā é um cordão com 108 contas de rudrāksha ou de uma outra semente

indiana que tem propriedades semelhantes. O número 108 é tradicional e simbólico. O número 1 é o praticante; o 8 é a prática, que consiste em oito partes (o *ashtāṅga sādhana*); e o zero é a filosofia que integra os dois, prática e praticante.

O *japamālā* é utilizado como uma minuteira, um *timer*, para que você conte o número de repetições do *mantra*, sem perder-se. Parece um rosário. Há quem sustente que o rosário nasceu a partir do *japamālā*. Aliás, a própria palavra “*conta*” usada para designar as sementes dispostas num fio, tem relação com o verbo *contar*. É errado referir-se ao *japamālā* dizendo que está portando um *japa*. O correto é dizer que está portando um *mālā*. O *japamālā* também funciona como um fusível e costuma romper-se em circunstância de muita tensão, seja ela gerada pelo indivíduo ou proveniente de fora.

Existem, ainda, outros tipos de *mālā*, como, por exemplo, o Cordão de *Brahmā* e o Cordão de *Shiva*. O primeiro é portado exclusivamente pelos hindus que nascem na casta superior, dos brahmanes. O segundo é uma condecoração da Escola *Bhāva*, cuja tradição *gupta vidyā* é seguida pelo *Yōga Antigo* (*Swāsthya*).

OS MĀLĀS	JAPAMĀLĀ	BRAHMĀMĀLĀ	SHIVAMĀLĀ
COR	Geralmente, avermelhada.	Branca.	Negra.
NÚMERO DE CONTAS	108.	Nenhuma.	No mínimo 3, no máximo 9.
FIOS	Algodão.	Algodão.	Três fios de lã trançados.
O QUE É	Um contador.	Distinção de casta.	Uma comenda.
QUEM PODE USAR	Qualquer um.	Só hindus nascidos na casta superior.	Quem o receber do seu Mestre.
COMO É PORTADO	Ao pescoço	Cruzando o peito, da esquerda para a direita, até abaixo da cintura.	Cruzando o peito, da direita para a esquerda, até a última costela.
CIRCUNSTÂNCIA	Para fazer <i>mantra</i> .	É usado o tempo todo.	Só é portado em circunstâncias solenes.

### EXEMPLOS DE MANTRAS

Os mantras possuem melodia, mas não são música. Portanto, mesmo com uma pauta musical o praticante não conseguiria dominar certas idiosincrasias. O ideal é contar com um instrutor formado para demonstrar e, em seguida, corrigir o sādḥaka. Na falta do instrutor formado, o mínimo que se pode fazer é escutar as gravações com redobrada atenção, treinar bastante e aplicar o bom-senso.

#### **Kirtans:**

1. *ÔM jay guru.  
Sri guru.  
ÔM jay.*
2. *Bhāvajánandaji, Bhāvajánandaji, Bhāvajánandaji jaya,  
Bhāvajánandaji, Bhāvajánandaji, Bhāvajánandaji ÔM namaha.*
3. *ÔM Shiva, ÔM Shaktí, namah Shiva, namah Shaktí.*
4. *Pátañjali ÔM namah Gurují, Pátañjali ÔM namah Gurují.*
5. *Hara, Hara, Shankaráchárya.*
6. *Jaya Krishnaya, jaya Rámakrishnaya, Rámakrishnaya, jaya  
Krishnaya jaya.*
7. *Jaya Gurují ÔM Dê.*
8. *ÔM Kumara.*
9. *ÔM namah prêma dêví Gurují (ou ÔM namah prêma dêva Gurují,  
quando vocalizado por mulheres.)*
10. *ÔM namah Kundaliní.*
11. *ÔM namah Shivaya.*
12. *Namah Shivaya, namah Shivaya, namah Shivaya. Namah Shivaya,  
namah Shivaya, namah Shivaya.*
13. *Shiva, Shiva, Shiva, Shiva, Shivaya namah ÔM, Hara, Hara, Hara,  
Hara, namaha Shivaya.*
14. *ÔM namah Shiva, ÔM namah Shivalinga.*

15. *Shivaya namah ÔM, Shivaya namah ÔM, Shivaya namah ÔM, namaha Shivaya.*
16. *Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shivaya. Shivaya namah ÔM namaha Shivaya.*
17. *Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, pahiman. Sri Ganêsha, Sri Ganêsha, Sri Ganêsha rakshaman.*
18. *Ganêsha charanam, charanam Ganêsha.*
19. *ÔM Shivánanda Guru sat, chit, ánanda.*
20. *Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda pahiman. Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda rakshaman.*
21. *Hari ÔM, Hari ÔM, Hari, Hari, Hari ÔM.*
22. *Harê Ráma, Harê Ráma, Ráma, Ráma, Harê, Harê. Harê Krishna, Harê Krishna, Krishna, Krishna, Harê, Harê.*
23. *Sita Rám, Rám, Rám, rája Rám, Rám, Rám (2x). Narayan, Narayan, Narayan (2x).*
24. *Srí Rám, jaya Rám, jaya, jaya, jaya Rám.*
25. *Chidánand, Chidánand, Chidánanda ÔM (2x). Hara Halamê Alamastásá Chidánanda ÔM (2x).*
26. *Jaya Guru Shiva, Guru Harê, Guru Ram, Jagat Guru, param Guru, Sat Guru sham. ÔM Ádi Guru, Adwaita Guru, Ánanda Guru ÔM Chit Guru, Chitgana Guru, Chinmaya Guru ÔM.*
27. *Íshwara, Íshwara, Íshwara Harê.*
28. *Jaya Shiva, Guru Shiva, jaya Shiva, Guru jaya.*
29. *Samba Sada Shiva (3x). Samba Shiva ÔM Hara. ÔM Mátá, ÔM Mátá, ÔM Sri Mátá Jagadambá. Uma Paramêshwarí, Sri Bhuvanêshwarí, Ádi ParaShaktí Dêví Mahêshwarí.*
30. *ÔM namô, namah Shivaya, namô, namah Shivaya.*

## 31. Gáyatrí Mantra:

*ÔM Bhur Bhuvah Swahah, ÔM tat Savitura varênyam.  
Bhargô Dévasya Dhimahi, dhyôyô naha prachôdayatô.*

## 32. Ayôdhya vasi Rám, Rám, Rám,

*Dasharata ânandanaram.  
Pathita pavana janaki Jivana  
Sita mohana Rám.*

## 33. Jaya guru Ômkára, jaya, jaya,

*Satguru Ômkára, ÔM.  
Brahmá, Vishnu, Sadashiva,  
Hara, Hara, Hara, Hara, Mahádêva.*

## 34. ÔM jay Gangá.

*Srí Gangá.  
ÔM jay.*

É importante que o instrutor saiba o que está ensinando para não transmitir uma noção equivocada, a qual terminará por arranhar a boa imagem do nosso Yôga. Tomemos como exemplo este último mantra. Já testemunhamos bons instrutores o executarem vocalizando *ÔM jay, Gangá Srí, Gangá ÔM, jay!* Ora, dito assim, está errado. Senão, vejamos:

*ÔM jay Gangá*, significa Salve Ganges (o Rio Ganges);

*Srí Gangá*, Sagrado Ganges, ou Santo Ganges;

*ÔM jay*, salve.

Se os pontos fossem substituídos por vírgulas nos lugares errados daria a seguinte tradução:

*ÔM jay*, salve;

*Gangá Srí*, não significa coisa alguma;

*Gangá ÔM*, também não está correto;

*jay*, salve.

O nome do Rio Ganges pode ser substituído pelo vocábulo Guru, que significa instrutor, professor ou Mestre de qualquer disciplina, profissão que é muito reverenciada na Índia, mesmo que se trate de um pro-

fessor primário, de línguas ou de música. Por isso, admite-se que um professor seja chamado Srí. Aliás, essa é uma forma corriqueira de se dirigir a alguém que tenha uma posição social importante ou que se dedique a uma obra considerada sagrada, tal como literatura, poesia, pintura, escultura, música, filosofia, etc. Aplica-se mais ou menos como o *Sir* do inglês.

Substituindo Gangá por Guru o mantra fica assim:

*ÔM jay Guru.*

*Srí Guru.*

*ÔM jay.*

O instrutor que não vocalizar corretamente este e os demais mantras estará confessando que não os aprendeu diretamente de um Mestre, e sim por livro. Ou então, não prestou atenção. Isso pode ser nefasto em circunstâncias nas quais a grafia transliterada for igual, mas os fonemas em sânscrito forem diferentes.

É o caso do kīrtan *Srí Rám, Jaya Rám, jaya, jaya, jaya Rám*. Não se deve confundir esta palavra *Rám* com o bīja mantra *RAM*. Em alfabeto latino escreve-se da mesma forma, porém, em alfabeto dêvanágarí observa-se que constituem dois sons bem distintos. Rám é o nome do herói Ráma, articulado com sotaque hindi, Rám(a). Escreve-se com duas letras: *rá + ma*. Contraindo-se a pronúncia do último *a*, obtém-se Rám (*rá-m*).

Por outro lado o bīja mantra do manipura chakra, *RAM*, é grafado com uma só letra, *ra*, mais um acento denominado anuswára (na gramática) ou bīndu (na filosofia), que consiste em um ponto sobre a letra e nasaliza o fonema, tendo um efeito semelhante ao do til em português (*rã*). Confundindo uma com a outra na vocalização de mantras, além de você estar dizendo outra coisa, às vezes sem sentido, arrisca-se a contabilizar uma consequência imprevisível.

Isto não é complicado, mas requer a assistência de um instrutor, de corpo presente. Aí o estudante percebe que é tudo muito simples.

**AS PALMAS**

Quase todos os mantras podem ser acompanhados por palmas (no Gáyatrí, por exemplo, não se usam palmas). Elas devem ser feitas a partir do prônam mudrá. Portanto, as mãos não ficam cruzadas como nas palmas comuns. O objetivo disso é atritar todos os chakras secundários que temos nas mãos e dedos, 35 em cada mão, num total de 70 chakras só nessa região.

Assim, quando termina o mantra, as mãos estarão emanando uma grande intensidade de prána. Prána é o nome genérico de qualquer forma de energia manifestada biologicamente: neste caso, energia térmica e eletricidade estática. O prána assim exalado não estará sendo extraído do organismo. Ele terá sido gerado pelo atrito das palmas.

O praticante pode utilizar esse prána simplesmente permanecendo alguns instantes no prônam mudrá, fechando um circuito eletromagnético com as duas mãos unidas, fazendo circular essa cota adicional de energia dentro do seu próprio corpo para fortalecimento geral. Ou pode aplicar as mãos, ainda aquecidas, sobre um chakra principal para estimulá-lo; sobre um órgão para revitalizá-lo; sobre um músculo ou articulação para maximizar seu desempenho no Yôga ou no esporte.



## O QUE É O ÔM



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

**ÔM** é o símbolo universal do Yôga, para todo o mundo, todas as épocas e todos os ramos de Yôga. Entretanto, cada Escola adota um traçado particular que passa a ser seu emblema. Uns são mais corretos, outros menos; uns mais elegantes, outros nem tanto; e alguns são iniciáticos, outros, profanos. Isto pode ser percebido por um iniciado pela simples observação da caligrafia adotada, ou então prestando atenção no momento em que o símbolo é grafado.

Aquele desenho semelhante ao número 30 que aparece em quase todos os livros e entidades de Yôga é uma sílaba constituída por três letras: A, U e M (fonema AU + M). Pronuncia-se ÔM. Um erro comum aos que não conhecem Yôga é pronunciar as três letras “AUM”. Traçado em caracteres, é um yantra. Pronunciado, é um mantra. Há inúmeras maneiras de pronunciá-lo para se obter diferentes resultados físicos, energéticos, emocionais e outros.

Os caracteres usados para traçar o Ômkára parecem pertencer a um alfabeto ainda mais antigo que o dêvanágarí, utilizado para escrever o idioma sânscrito. Consultando um dicionário ou gramática de sânscrito, podemos notar que o alfabeto dêvanágarí é predominantemente retilíneo e que o próprio ÔM naquele alfabeto é escrito segundo essa tendência. Entretanto, saindo do domínio da gramática e da ortografia para o da filosofia, só encontramos o ÔM escrito de maneira diversa, com caracteres exclusivamente curvilíneos, o que demonstra sua identidade totalmente distinta. Isso também pode ser percebido na

nossa medalha, a qual possui algumas inscrições em sânscrito, em torno do ÔM.

ÔM não tem tradução. Contudo, os hindus o consideram como o próprio nome do Absoluto, seu *corpo sonoro*, devido à sua antiguidade e amplo espectro de efeitos colhidos por quem o vocaliza de forma certa, ou o visualiza com um traçado correto.

Nas escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz dos demais mantras. É denominado *mátriká mantra*, ou som matricial.

O ÔM é também o *bija-mantra* do *ájña chakra*, isto é, o som-semente que desenvolve o centro de força situado entre as sobrancelhas, responsável pela meditação, intuição, inteligência, premonição e hiperestesia do pensamento. Por isso, é o mantra que produz melhores resultados para as práticas de *dhyána* e *samyama*, bem como desperta um bom número de *siddhis*.

Sendo o mantra mais completo e equilibrado, sua vocalização não apresenta nenhum perigo nem contra-indicação. É estimulante e ao mesmo tempo aquietante, pois consiste numa vibração *sáttwica*<sup>21</sup>, que contém em si *tamas* e *rajas* sublimados.

Quando traçado em caracteres antigos, ele se torna um símbolo gráfico denominado *yantra*. A especialidade que estuda a ciência de traçar os símbolos denomina-se *Yantra Yôga*. O ÔM pode ser traçado de diversas formas. Cada maneira de grafá-lo encerra determinada classe de efeitos e de características ou tendências filosóficas.

Cada linha de Yôga adota um desenho típico do ÔM que tenha a ver com os seus objetivos, o qual passa a constituir símbolo seu. Por essa razão, não se deve utilizar o traçado adotado por uma outra Escola: por uma questão de ética e também para evitar choque de egrégoras.

---

<sup>21</sup> Jamais escreva “satívica”, como consta em alguns livros de autor brasileiro, pois isso constitui demonstração de crassa ignorância semelhante à que ocorre ao grafar “adevogado” ou “pissicologia”. *Sattwa* não possui letra *i* – nem letra alguma – entre o *t* e o *w*, portanto, não se pode tornar tônica a sílaba que não existe.

Se você pratica Swásthya Yôga e identificou-se com o que expomos neste livro, sem dúvida você é dos nossos. Isso o autoriza a utilizar o nosso traçado do ÔM para concentrar-se e meditar, bem como a portar nossa medalha. Só não pode usar o ÔM antes da assinatura, como fazem os graduados e instrutores, enquanto não aprender a forma correta de traçar e enquanto não obtiver autorização do seu Mestre para incorporá-lo dessa maneira ao seu nome.

Ninguém pode negar que o ÔM seja um símbolo muito poderoso. Ele é forte pelo seu traçado yântrico em si, pela sua antiguidade, seus milhares de anos de impregnação no inconsciente coletivo, pelos bilhões de hindus que o usaram e veneraram, geração após geração, durante dezenas de séculos, desde muito antes de Cristo, antes de Buddha, antes de a civilização européia existir e, durante esse tempo todo, toda essa gente fortaleceu a egrégora do ÔM!

Evidentemente, portando um tal símbolo, estabelecemos sintonia com uma corrente de força, poder e energia que é uma das maiores, mais antigas e mais poderosas da Terra. Por isso, muita gente associa com a idéia de proteção o uso de uma medalha com o símbolo do ÔM. Embora sejamos obrigados a reconhecer certa classe de benefícios dessa ordem, achamos que tal não deve ser a justificativa para portar a medalha, pois, agindo assim, ficaríamos susceptíveis de descambar para o misticismo, contra o qual a nossa linhagem de Yôga (Niríshwarasámkhya) é taxativa. Deve-se usá-la de forma descontraída e se nos dá prazer; se estamos identificados com o que ela significa e com a linhagem que representa. Não por superstição nem para auferir benefícios.

### A MEDALHA COM O ÔM

Sendo objetivo da nossa linhagem perpetuar a autenticidade do Yôga Ancestral, assumimos um desenho do yantra ÔM reproduzido fotograficamente de um texto antigo encontrado em Rishikêsh, nos Himálayas. Nenhum desenhista ocidental tocou nesse símbolo. Ele se mantém original como a orientação do nosso Yôga. Dessa forma, se você quiser seguir a nossa tradição, está autorizado a utilizá-lo, mas com a condição de que o reproduza fotograficamente ou escaneado,

para não alterar sua minuciosa exatidão. Só não estará autorizado a usar o ÔM antes da sua assinatura, pois isso constitui privilégio dos que receberam a iniciação no ÔM pessoalmente do seu Mestre e aprenderam as diversas formas de traçá-lo e pronuciá-lo de acordo com os efeitos desejados. Só então, poderá incorporá-lo dessa forma ao seu nome.

Enquanto você não receber essa Iniciação, poderá utilizar o ÔM de três formas:

1. vocalizando-o da forma ensinada na gravação da Série Protótipo ou das aulas em vídeo;
2. mentalizando o yantra ÔM durante as suas práticas de yantra dhyána;
3. portando a medalha com o ÔM ao pescoço, mantendo sua vibração perto do vishuddha chakra, o centro de força da garganta.

Quando o leigo manda executar uma medalha com o ÔM normalmente incorre em alguns erros. Para evitá-los, atente ao seguinte:

- a) o ÔM não deve ser recortado ou vazado, pois se for feito assim, ficará virado com frequência, apresentando o ÔM invertido, isto é, sua antítese em termos de simbolismo, conseqüentemente, com efeitos opostos;
- b) habitualmente os profissionais que executam o ÔM não entendem nada do símbolo que estão tentando reproduzir e terminam por cometer erros grosseiros, muitas vezes fazendo desenhos de mau-gosto e que perdem a característica original, anulando seus efeitos positivos.

Por essas razões a União Nacional de Yôga mandou cunhar uma medalha<sup>22</sup> em forma antiga, tendo de um lado o ÔM circundado por outras inscrições sânscritas; e do outro lado o ashtânga yantra, símbolo de proteção do Swâsthya Yôga.

---

22 Em respeito ao leitor e para preservar nossa boa imagem, sentimo-nos na obrigação de informar que pessoas inescrupulosas estão comercializando, sem a nossa autorização, cópias baratas da medalha, com péssimo acabamento, com as quais confeccionam bijuterias de mau-gosto.

Mesmo na Índia as pessoas nos perguntam onde conseguimos uma peça com essa autenticidade tão marcantemente estampada. Quando tiramos a medalha do pescoço e lhes presentearmos, comovem-se, seus olhos ficam úmidos e agradecem duas ou três vezes. Anos depois, se nos reencontramos, vemos que ainda a estão usando e que lembram-se do nosso nome.

Aliás, em todos os países por onde o Swásthya Yôga se expandiu, o ato de tirar a sua medalha do pescoço e presenteá-la a alguém, ganhou um forte significado de homenagem especial e de uma declaração formal de amizade verdadeira. Esse ato tão singelo tem adquirido um sentido muito profundo de carinho e quem recebe a medalha torna-se, para sempre, um amigo leal e sincero.

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



## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O MANTRA

Este é o terceiro e último dos angas que podem ser estranhos para praticantes inexperientes e fonte de acanhamento para instrutores sem convicção. Se o ministrante não estiver muito à vontade, se não conhecer bem os mantras, se não estiver bem certo dos seus efeitos e da razão de colocá-los naquela localização em seu sâdhana, pode desistir. Não vai persuadir ninguém a acompanhá-lo. Se o que leciona transmite insegurança ou embaraço, os alunos são umas verdadeiras anteninhas para detectar isso.

Há duas formas de dirigir o mantra. Na primeira, o instrutor executa uma vez e a turma repete cada vocalização. Na segunda, o instrutor e alunos vocalizam juntos, ao mesmo tempo.

O ministrante deve acompanhar os mantras com palmas, o que estimulará os demais a seguir seu exemplo e tem a vantagem de marcar o ritmo, além de alegrar a prática. Ensine o movimento quaternário das mãos e corrija os que sacudirem os ombros ou movimentarem os braços como se quisessem voar. O movimento deve ser natural e discreto.

Quando um aluno estiver fora do ritmo ou batendo as palmas fora do tempo, procure corrigi-lo com o olhar. Se não for suficiente, desloque-se para diante dele. Se for necessário, segure seus pulsos e ponha-o no ritmo. Mas tudo com um sorriso carinhoso para que ele não se sinta constrangido por ter errado.

### O QUE FAZER

Fazer cursos de mantra e escutar as gravações de mantra o dia inteiro. Gostar de mantra. Treinar mantra enquanto guia seu carro, enquanto faz sua comida, enquanto toma banho, enquanto anda de bicicleta, etc. Em aula: se o aluno errar, corrija-o. Se a turma não estiver vocalizando a contento, interrompa a prática, faça os comentários e repita a vocalização.

### O QUE NÃO FAZER

Não grite o mantra. A vocalização deve ser suave, harmoniosa, aveludada. Não faça um mantra que não conheça: você não sabe que efeito ele terá. Não ensine mantras muito longos nem com palavras excessivamente complicadas. Você ficaria vocalizando sozinho ou com um par de veteranos. Enquanto isso, os menos adiantados, que sempre constituem a maioria, se aborreceriam e abandonariam suas práticas.

Quanto ao movimento do corpo durante os mantras, acompanhando a melodia como que dançando, há Mestres que o recomendam e outros que são contra. Em geral, os que criticam essa alegre espontaneidade são os de linha brahmacharya; e os que a

adotam costumam ser os de linha tântrica. Não obstante, encontram-se exceções em ambos os lados.

### DICA

Instrua os praticantes para que não gritem o mantra. O mantra em baixo volume tem mais força. Além disso, quando o instrutor passar para outro mantra ou terminar a vocalização, todos escutam.

Outro truque é esfregar as palmas das mãos, para que os praticantes percebam que terminou o mantra.

Estas dicas serão desnecessárias se o instrutor optar pela forma mais popular de executar os mantras, alternadamente, uma vez sozinho e depois seguido por todos, e assim sucessivamente.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

“3º ANGA: MANTRA – VOCALIZAÇÃO DE SONS E ULTRA-SONS. Primeiramente vamos executar kīrtan para conquistar a extroversão e depois japa, para a introversão. No conjunto, os mantras deste tipo de prática visam à desobstrução dos meridianos pelo ultra-som.

Façamos o kīrtan ÔM namah Shīvaya, de acordo com o exemplo da fita gravada para que seja executado de forma correta e possa produzir os efeitos desejados.

[Executar o kīrtan.]

Vocalizemos o japa ÔM, 27 vezes, na modulação exata da gravação.

[Executar o japa.]

Podemos terminar o anga mantra com o ÔM contínuo.

[Executar o ÔM contínuo.]”

### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Se você leciona ou pretende lecionar Yôga, seja honesto e habilite-se mediante o Curso de Formação. O Certificado de Instrutor de Yôga **revalidado**, expedido por entidade reconhecida, é o único documento que autoriza a lecionar. Consulte a Primeira Universidade de Yôga do Brasil para saber quando e onde o próximo Curso de Formação Profissional ocorrerá. Você também pode preparar-se na sua própria cidade através do *Curso Básico de Yôga* por vídeo. Para efetuar seus exames de habilitação ou de revalidação, consulte a Confederação Internacional de Yôga para saber quais são as federações reconhecidas e autorizadas a realizar as avaliações na sua região. O telefone da Confederação é o mesmo da entidade mantenedora, a Uni-Yôga: (11) 3081-9821.



**SE QUISE SABER MAIS:**

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **LIVRO *108 MANTRAS COMENTADOS*, MESTRE CARLOS CARDOSO, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DO ESTADO DA BAHIA;**
- **CDS GRAVADOS NA ÍNDIA, NAS VIAGENS DO MESTRE DeROSE;**
- **CD *MANTRA – SONS DE PODER*, PROF. EDGARDO CARAMELLA, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DA ARGENTINA.**
- **VÁRIOS CDS COM *MANTRAS*, DO MESTRE CARLOS CARDOSO, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DO ESTADO DA BAHIA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## *Prānāyāma*

*Prāna, a energia vital  
penetra nosso corpo  
pelos labirintos respiratórios.  
Leva a lâmpada da vida até o nosso peito  
e, dele, para todo o nosso ser,  
físico e sutil.*

*Prāna, a energia biológica  
sem a qual nenhuma forma de vida  
animal ou vegetal seria possível.*

*Prāna, que traz a cura  
e a regeneração celular.  
Para viver, todos os seres precisam respirar.  
Respirando, incrementamos vitalidade,  
revitalização, reconstituição dos tecidos,  
insuflando-lhes a própria vida.*

*Controlando os ritmos respiratórios,  
dominamos nossas emoções e ações.  
Alterando os níveis de profundidade da  
respiração, conquistamos novos estados de  
consciência. Interferindo voluntariamente no  
ato respiratório, cruzamos a fronteira entre o  
consciente e o inconsciente.*

*Isso é prānāyāma!*





## PRÁNÁYÁMA

### EXPANSÃO DA BIOENERGIA ATRAVÉS DE RESPIRATÓRIOS

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

#### PRÁNA

Prána é o nome genérico pelo qual o Yôga designa qualquer tipo de energia manifestada biologicamente. Em princípio, prána é energia de origem solar, mas podendo manifestar-se após a metabolização, ou seja, indiretamente, sendo, então, absorvido do ar, da água ou dos alimentos. O prána, genérico, divide-se em cinco pránas, que são: prána, apána, udána, samána e vyána. Estes subdividem-se em vários subpránas.

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

#### ESCLARECIMENTOS PRÉVIOS

A respiração **yôgi** (jamais escreva *yogui* ou *yogue*) deve ser sempre nasal, silenciosa e completa, salvo instrução em contrário. Deve ser feita com a participação da musculatura abdominal, intercostal e torácica, promovendo um aproveitamento muito maior da capacidade pulmonar.

Quando a respiração tiver que ser com inspiração ou expiração pela boca ou, ainda, quando tiver que produzir algum ruído, isso será explicitado na descrição. Portanto, fica esclarecido desde já, que quando algum desses procedimentos ocorrer, tratar-se-á de exceção.

### FASES DA RESPIRAÇÃO

As fases da respiração têm os seguintes nomes:

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

#### PÚRAKA

Sempre que inspirar, mentalize que está absorvendo o prána em suspensão no ar. Visualize o prána. Procure sentir um prazer intenso no ato de inspirar essa vitalidade, como o que experimenta ao ingerir um saboroso alimento.

#### KÚMBHAKA

Ao reter o alento evite prender a respiração por tempo excessivo a ponto de causar ansiedade ou taquicardia. O progresso deve ser gradativo para ser saudável. A retenção do ar nos pulmões é mais fácil e confortável se o praticante não encher demais o peito. Deve preenche-lo até o limite máximo apenas nos pránáyamas sem retenção ou com retenção curta. Aí visará a aumentar a capacidade pulmonar.

Pode ocorrer tonteira quando o praticante for novato ou quando executar muitos pránáyamas. Isso é natural devido à hiperoxigenação do sangue. Em princípio não deve preocupar, desde que a saúde da pessoa seja normal. Nos ásanas também pode ocorrer tonteira pela mesma razão, especialmente no bhujangásana. Mas é sempre aconselhável consultar o seu instrutor para saber se não se trata de alguma execução errada, a qual pode vir a ter conseqüências indesejáveis. Técnicas com retenção ou ritmo, exigem acompanhamento de um instrutor formado.

Registre-se que as retenções muito longas não são isentas de riscos e requerem orientação de um instrutor no grau de Mestre, além da saúde perfeita do praticante.

#### RÊCHAKA

Muitos instrutores mandam mentalizar que suas doenças, males, vícios, defeitos e “tudo o que você tiver de ruim”, está sendo expelido junto com o ar exalado. Pessoalmente, não gosto dessa mentalização, pois ela carrega consigo a sugestão de que você tem “coisas ruins” dentro de você. E, ainda por cima, aceita poluir o ambiente onde pratica o seu Yôga, excretando tais vibrações indesejáveis, deixando-as ali para que outros eventualmente as contraiam. Seu local de prática deve ser limpo no plano físico denso e nos demais também. Portanto, ao expirar, mentalize que está lançando no universo o que você tem de melhor, saúde, alegria, carinho, companheirismo e tudo o mais que você puder se lembrar de positivo.

#### SHÚNYAKA

O shúnyaka prolongado (assim como o kúmbhaka muito longo) produz intoxicação de CO<sub>2</sub>, o que pode auxiliar o chitta vritti nirôdhah (*Yôga Sûtra*, capítulo I, sûtra 2), porém, só deve ser praticado com muita cautela e sempre sob a supervisão direta de um Mestre. Em princípio, por livro, não deve ser executado.

#### RITMO

Mātra (não confunda com mantra) significa acento ou pausa. É utilizado na gramática para sinalizar uma sílaba longa, mas designa também a unidade de tempo aplicada para a contagem de pránáyāmas e corresponde a pouco menos de um segundo ("o tempo de um piscar de olhos", segundo os Shástras).

Quando você encontrar a descrição: *contar um tempo* significa que esse tempo é a unidade mínima na relação entre inspiração, retenção, expiração. Essa unidade de tempo pode ser um segundo, dois, três, etc. *Dois tempos* significa que nessa fase a duração é o dobro da primeira, que serve de parâmetro. Portanto, um respiratório

com ritmo 1-2-1 consiste em inspirar durante um tempo (digamos, três segundos), reter o ar nos pulmões durante dois tempos (então, seriam seis segundos), expirar em um tempo (nesse caso, três segundos) e não reter sem ar tempo algum, uma vez que isso não foi indicado para o presente pránáyáma. Este é o melhor ritmo para iniciantes que já tenham alguma prática. Iniciantes sem prática, devem dedicar-se a respiratórios sem ritmo.

O ritmo 1-2-1-2 indica que deve-se reter sem ar o mesmo tempo que se reteve com ar (dois tempos ou ma $\text{t}$ ras). Este ritmo pode ser utilizado por praticantes mais adiantados, com pretensões ao domínio dos v $\text{r}$ ittis, mas sem correr riscos.

O ritmo 1-2-3 indica que a expiração é a soma dos tempos da inspiração e retenção. Por exemplo: inspiração 5"; retenção 10"; ora, 5" mais 10" é igual a 15", logo, a expiração será feita durante 15 segundos. Este ritmo é de nível intermediário e mais indicado para técnicas tranqüilizantes, tais como relaxamentos e semi-relaxamentos, meditação, controle de emoções, a volta à calma depois da prática de esportes, etc.

O ritmo 1-4-2 consiste em inspirar em um tempo (suponhamos, três segundos), reter durante quatro tempos (logo,  $4 \times 3" = 12"$ ), expirar em dois tempos (nesse caso,  $2 \times 3" = 6"$ ) e não reter sem ar tempo algum, pois não consta um quarto algarismo correspondente a essa fase, então ela corresponde a zero. Conseqüentemente, não se trata de retenção aleatória, à vontade do praticante. Este é um ritmo avançado, desaconselhável para iniciantes, especialmente quando um tempo passa a ser de quatro segundos ou mais. Contribui para conduzir o praticante a estados superiores de consciência e a paranormalidades.

### GRADAÇÃO DO RITMO

Nos pránáyámas com ritmo, a relação entre eles, do menos adiantado para o mais adiantado é a seguinte (os números 1, 2, 3 e 4 referem-se às proporções observadas entre as *fases da respiração*, já descritas):

- a) 1-1-1-0;
- b) 1-2-1-0;
- c) 1-2-3-0;
- d) 1-1-1-1;
- e) 1-2-1-2;
- f) 1-4-2-0.

Advertência: recomendamos que os praticantes evitem experiências, utilizando outras proporções que não constem deste manual. A razão é justificável. Estas proporções são antigas na nossa linhagem e sabemos muito bem seus efeitos. Se um praticante adota outra proporção apenas para poder experimentar uma novidade, estará colocando em risco a sua saúde. O Yôga é fundamentalmente empírico. Se a respectiva técnica for inócua ou mesmo nociva, com o tempo terá sido excluída. Se for eficiente e benéfica, terá sido incorporada ao patrimônio do Yôga. Mas, até que uma técnica seja inserida na nossa tradição, são necessários séculos de experimentação e algumas vítimas.

#### **ADHAMA, MADHYAMA E UTTAMA**

Os termos adhama (inferior), madhyama (médio) e uttama (superior) são utilizados em duas circunstâncias:

- a) para designar as respirações baixa, média e alta, isto é, as que utilizam a musculatura da parte baixa (abdominal), média (intercostal), e alta (torácica);
- b) para designar os três níveis de adiantamento da prática, que será denominada adhama se o tempo do púraka for de até 12 matras; madhyama, de 12 até 24 matras; uttama, se o tempo do púraka for de mais de 24 matras.

#### **EVOLUÇÃO GRADUAL**

Os respiratórios são escalonados da seguinte forma, relativamente ao seu adiantamento:

- abdominal sem ritmo e sem bandhas – *adhama pránáyáma*;
- abdominal sem ritmo e com bandhas – *bandha adhama pránáyáma*;
- abdominal com ritmo e sem bandhas – *kúmbhaka adhama pránáyáma*;
- abdominal com ritmo e com bandhas – *bandha kúmbhaka adhama pránáyáma*;

completa sem ritmo e sem bandhas	– <i>rāja prānáyāma</i> ;
completa sem ritmo e com bandhas	– <i>bandha prānáyāma</i> ;
completa com ritmo e sem bandhas	– <i>kúmbhaka prānáyāma</i> ;
completa com ritmo e com bandhas	– <i>bandha kúmbhaka prānáyāma</i> ;
completa sem ritmo e alternada	– <i>vamah krama prānáyāma</i> ;
completa com ritmo e alternada	– <i>sukha púrvaka prānáyāma</i> ;

Fora estes, há as diversas técnicas específicas que podem enquadrar-se em diferentes níveis de adiantamento.

Compare, na descrição dos prānáyāmas, os outros nomes que estes respiratórios podem ter.

#### AGARBHA E SAGARBHA

Os prānáyāmas também são classificados conforme incluam mentalização de mantras ou não.

Os mais simples, para iniciantes que ainda não têm domínio sobre os vrittis, são denominados agarbha prānáyāma, ou respiratórios sem o poder criador do manasika japa. Os mais adiantados, para veteranos, são chamados sagarbha prānáyāma, ou respiratórios com a fecundidade do manasika japa (a repetição mental do mantra).

Estas variedades de classificação nos permitem a elaboração de sofisticadas nuances que encontram-se descritas uma por uma, conforme a tradição milenar, nas páginas seguintes.

#### DINAMIZAÇÃO DO PRĀNĀYĀMA

As técnicas de Yôga são muito poderosas mas, ao mesmo tempo, extremamente seguras. Não obstante, para torná-las ainda mais fortes, utiliza-se acoplá-las com outras, produzindo-se, assim, um fator acumulativo exponencial, de progressão geométrica.

Dessa forma, no início, o praticante aprende as técnicas em separado. Depois, vai-se adestrando na arte de associar duas; depois, três; depois, mais técnicas simultaneamente. Por exemplo, combina-se um ásana com um prānáyāma; em cima disso, soma-se um mudrá; sobre esse resultado, acrescenta-se um bandha; e, ainda por cima, associa-se



um mantra e uma mentalização! O produto é uma prática de altíssima voltagem.

### BANDHAS

Os bandhas são contrações ou compressões de plexos e glândulas. Muitos pránáyámas e ásanas utilizam bandhas como fatores de potencialização. Os principais bandhas são:

**múla bandha** forte contração dos esfíncteres do ânus e da uretra. Se repetido muitas vezes, é chamado de aswīnī bandha (em algumas escolas é denominado aswīnī mudrá). Para os homens, aumenta bastante a potência sexual e auxilia o controle da ejaculação precoce. Para as mulheres desenvolve o domínio da musculatura vaginal. São também técnicas tântricas para amplificar o prazer no sexo.

**uddiyana bandha** retração do abdome até que o contorno das vértebras se desenhe na pele abdominal. Existe a variedade estática, tamaś uddiyana bandha, e a dinâmica, rajaś uddiyana bandha. Mediante esta última, logra-se o agnisára kriyá.

**jalándhara bandha** contração e distensão alternadas da tireóide. Auxilia a execução do kúmbhaka e contribui para o controle do peso.

**jíhva bandha** compressão da língua contra o céu da boca, na parte macia, atrás. Produz estimulação por massageamento na pineal, via propagação da pressão intracraniana.

Os três primeiros bandhas – múla bandha, uddiyana bandha e jalándhara bandha – quando praticados conjuntamente, um depois do outro são denominados bandha traya, “*o bandha tríplice*”.

### MUDRÁS

Os mudrás mais utilizados nos respiratórios são o jñána mudrá, pelos iniciantes, e o átman mudrá, pelos avançados. Outros mudrás podem ser aplicados aos pránáyámas, conforme os objetivos do instrutor que ministrar a prática.

### ÁSANAS

Existem ásanas específicos para a prática de pránáyáma. São ásanas de pouca ou nenhuma solicitação cinesiológica, portanto, praticamente neutros nesse sentido.

Os ásanas ideais para a execução de respiratórios são os sentados com as costas naturalmente eretas, da categoria denominada dhyánásanas, justamente por serem também os melhores para a consecução do dhyána (meditação).

São eles: samánásana, siddhásana, padmásana, swastikásana, vajrásana, virásana, bhadrásana, etc. O sukhásana é tolerado, mas não é recomendado. O samánásana serve para o iniciante e mesmo para o avançado, quando fizer práticas despreziosas. O siddhásana é escolhido para práticas visando ao despertar dos siddhis e da kundaliní. O padmásana, para quando queremos alcançar logo estados mais profundos de meditação. O vajrásana é para quem não consegue cruzar as pernas com conforto, ou quando não há espaço, ou para as pessoas que têm dificuldade de manter a coluna reta. O bhadrásana, para quem deseja melhorar a abertura pélvica. Ainda temos os três primos: idásana, píngalásana e sushumnásana, para pránáyámas adiantados, que visem a trabalhar separadamente as nádís ídá, píngalá e sushumná.

O sukhásana não é recomendado pelo fato lamentável de muitos ensinantes leigos valerem-se dessa posição para podar o progresso dos seus alunos e, por esse expediente, tentar impedir que seus pupilos ultrapassem os orientadores. Tal procedimento é antiético e vão, pois, mais cedo ou mais tarde, os aprendizes travam contacto com um bom livro e descobrem o truque. É que no sukhásana os pés impedem que as pernas desçam sob a ação da gravidade. Por isso, ao longo dos anos, os joelhos não cedem e o praticante não consegue executar o padmásana.

Sem este, fica impedido de conquistar algumas centenas das mais adiantadas técnicas.

Por outro lado, ter medo de ser superado pelo discípulo e solapar seu aperfeiçoamento é procedimento indigno que denota insegurança, egoísmo e desonestidade do ensinante (que não merece ser chamado de instrutor). Um bom Mestre é aquele que consegue conduzir os discípulos a um tal progresso que estes cheguem a superar seu preceptor. A consequência de alguns ensinantes tentarem “esconder o leite” é que, nessas escolas, a qualidade do ensinamento vai caindo de geração em geração, até perder-se totalmente.

Enquanto isso, noutras, como o Swásthya – que é a sistematização do Yôga Antigo –, a cada geração os novos discípulos superam tanto os seus Mestres que o ensinamento vai conquistando uma qualidade superlativa. E os Mestres, cada vez mais, são enaltecidos pelos méritos dos discípulos que escrevem livros excelentes, dão classes de padrão incomparável e tornam-se virtuosos nas coreografias.

### CONTRA-INDICAÇÕES

Estão contra-indicados os respiratórios com retenção ou ritmo a todas as pessoas portadoras de problemas cardíacos, pressão alta e saúde abalada em geral. Mas, como o Yôga Antigo não é terapia, portanto não está dirigido a pessoas enfermas, então, esta informação é meramente *pro forma*, assim como o exame médico, obrigatório a todos os praticantes, mesmo jovens e saudáveis.

### EXAME MÉDICO

Qualquer um, mesmo jovem e saudável, antes de iniciar a prática de respiratórios deve consultar o seu médico, de preferência levando este livro. Um instrutor de Yôga não deve permitir o acesso à sala de prática, nem para a primeira sessão, sem o devido preenchimento da ficha de matrícula por um médico, com sua assinatura e número de CRM. Não se deve aceitar o simples atestado médico: ele não fornece os dados necessários.

## DESCRIÇÃO DOS PRÁNÁYĀMAS

### 1 – Tamās pránáyāma – *respiração imperceptível.*

- a) Inspirar tão lentamente que não se consiga perceber o mínimo movimento respiratório;
- b) reter o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) expirar tão lentamente que seja imperceptível.

### 2 – Rajas pránáyāma – *respiração dinâmica.*

Não confundir com rāja pránáyāma.

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

### 3 – Adhama pránáyāma – *respiração abdominal sem ritmo.*

Outros nomes: ardha pránáyāma;

ardha prána kriyá.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora<sup>23</sup>, procurando encher a parte baixa dos pulmões;
- b) reter o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) expirar retraindo o abdômen, procurando esvaziar tanto quanto possível os pulmões, especialmente a parte baixa.

---

23 Alguns autores preferem ensinar a respiração abdominal sem a projeção do abdômen, alegando que isso pode contribuir para com a dilatação da circunferência abdominal, opinião essa com a qual não compartilhamos. Quatro décadas dando classes de Yôga nos demonstraram que o nosso método reduz, e muito, a barriga e a cintura. O fato é que você projeta o abdômen, mas depois o contrai muito mais, incrementando o tônus da musculatura abdominal.

**4 – Adhama kúmbhaka – *respiração abdominal com ritmo (1-2-1).***

Outro nome: ardha kúmbhaka.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, contando um tempo;
- b) reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
- c) expirar retraindo o abdômen, contando um tempo.

**5 – Bandha adhama pránáyama – *abdominal sem ritmo e com bandhas.***

Outro nome: bandha ardha prána kriyá.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora\*, elevando o queixo e distendendo a região da tireóide;
- b) reter o ar, executando jīhva bandha (comprimindo a língua contra o palato, na região mais macia);
- c) expirar retraindo o abdômen enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (jalāndhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

**6 – Adhama kúmbhaka pránáyama – *abdominal com ritmo e com bandhas (1-2-1).***

Outro nome: ardha kúmbhaka bandha.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora em um tempo, elevando o queixo e distendendo a região da tireóide;
- b) reter o ar durante dois tempos, executando jīhva bandha (comprimindo com a língua contra o palato, na parte mais macia, atrás);
- c) expirar retraindo o abdômen em um tempo, enquanto abaixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (jalāndhara bandha), puxando o abdômen para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

**7 – Madhyama pránáyáma – respiração média sem ritmo.**

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

**8 – Madhyama kúmbhaka – respiração média com ritmo (1-2-1).**

- a) Proceder como no pránáyáma anterior;
- b) respirar o mais lentamente possível, na medida do seu conforto e de forma ritmada;
- c) inspirar num determinado tempo, reter o ar nos pulmões duas vezes este tempo e expirar no mesmo tempo da inspiração.

**9 – Bandha madhyama pránáyáma – respiração média sem ritmo e com bandhas.**

- a) Respirar utilizando apenas a parte média dos pulmões, que corresponde à região intercostal;
- b) inspirar inclinando a cabeça para trás e colocar a ponta da língua no palato mole, pressionando-o bem atrás (jīhva bandha), enquanto reter o ar nos pulmões;
- c) expirar, aproximando o queixo do alto do peito, flexionando a região cervical;
- d) com os pulmões vazios, manter a pressão do queixo contra o peito (jalāndhara bandha), contrair o abdômen profundamente (uddiyāna

bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permanência livre na retenção sem ar.

**10 – Madhyama kúmbhaka pránáyáma – média com ritmo e com bandhas (1-2-1).**

- a) Executar o pránáyáma anterior, acrescentando ritmo;
- b) inspirar num determinado tempo, reter o ar nos pulmões duas vezes este tempo e expirar fazendo a mesma contagem da inspiração.

**11 – Uttama pránáyáma – respiração alta sem ritmo.**

- a) Inspirar levando o ar para o ápice dos pulmões. Para isso, devem-se manter as musculaturas abdominal e intercostal levemente contraídas;
- b) reter o ar durante alguns instantes;
- c) expirar com suavidade e controle.

**12 – Uttama kúmbhaka – respiração alta com ritmo (1-2-1).**

- a) Desenvolver a respiração alta como explicada acima, procurando executá-la o mais lentamente possível e introduzir o ritmo;
- b) inspirar em um tempo, reter o ar em dois tempos e expirar em um tempo.

**13 – Bandha uttama pránáyáma – alta sem ritmo e com bandhas.**

- a) Inspirar levando o ar para a parte alta dos pulmões, tombando a cabeça para trás e fazendo jīhva bandha, pressionando a ponta da língua contra a região anterior do palato;
- b) manter este bandha durante o tempo de retenção com ar;
- c) expirar e aproximar o queixo do esterno;
- d) permanecer com os pulmões vazios mantendo a pressão do queixo contra o tórax (jalándhara bandha), contrair o abdômen puxando-o para dentro e para cima (uddiyana bandha) e executar a contração dos esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

Obs.: neste respiratório a parte baixa e média dos pulmões não são utilizadas.

**14 – Uttama kumbhaka pránáyāma – alta com ritmo e com bandhas (1-2-1).**

- a) Inspirar com suavidade pelas narinas, em um tempo, enchendo apenas a parte alta dos pulmões.
- b) reter o ar em dois tempos, executando jīhva bandha – a cabeça tombada para trás, com a ponta da língua pressionando a região macia do palato;
- c) expirar em um tempo, pressionando o queixo contra o alto do esterno;
- d) permanecer sem ar livremente, mantendo o queixo no peito, fazendo pressão na região da glândula tireóide (jalāndhara bandha), contraindo profundamente o abdômen (uddiyana bandha) e os esfíncteres do ânus e da uretra (mūla bandha).

**15 – Rāja pránáyāma – respiração completa, sem ritmo, sem bandhas.**

Outro nome: prāna kriyā.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida, as costelas para os lados e finalmente, dilatando a parte mais alta do tórax, sem contar ritmo;
- b) reter o ar nos pulmões por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta<sup>24</sup>, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões (há autores que preferem expirar na ordem inversa – o que, a nosso ver, não altera quase nada).

**16 – Bandha pránáyāma – respiração completa, sem ritmo, com bandhas.**

---

<sup>24</sup> Existe a opção de soltar o ar primeiramente da parte baixa. É quase indiferente. Nossa Escola não utiliza essa forma por uma questão de tradição.



**Outro nome:** prána bandha kriyá.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida as costelas para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax, tudo na mesma inspiração, sem contar ritmo; ao mesmo tempo elevar o queixo e distendendo a região da tireóide;
- b) reter o ar durante alguns segundos com a cabeça tombada para trás e sem contar ritmo;
- c) expirar tombando a cabeça para frente, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte mais baixa dos pulmões, sem contar ritmo; ao mesmo tempo em que expira, vá comprimindo com queixo contra o peito (jaláñdhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraíndo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha)<sup>25</sup>.

### **17 – Antara kúmbhaka – respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2).**

**Outro nome:** kúmbhaka.

- a) Inspirar dilatando a parte baixa (adhama), média (madhyama) e alta (uttama) dos pulmões, primeiramente projetando o abdômen para fora, depois as costelas para os lados e finalmente expandindo o alto do tórax, contando um tempo;
- b) reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
- c) expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões, contando um tempo.

Obs.: para os mais adiantados, o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2, que é muito mais forte.

### **18 – Kêvala kúmbhaka – retenção do alento.**

---

<sup>25</sup> Quando tratar-se de prática específica para despertar a kundaliní, dependendo do exercício, a ordem poderá ser inversa: múla bandha, uddiyana bandha e jaláñdhara bandha.

Este respiratório é citado por Pátanjali em sua obra clássica *Yôga Sûtra*, escrito há mais de 2.000 anos. Consiste em reter o ar em qualquer fase da respiração, isto é, sem ter inspirado ou expirado previamente com a intenção de reter após. O praticante deve reter o maior tempo possível, sem exagero, progressivamente.

**19 – Bandha kúmbhaka pránáyáma – respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1).**

Outro nome: kúmbhaka bandha.

- a) Inspirar como no antara kúmbhaka, acima, só que, ao inspirar, elevar o queixo distendendo a tireóide, enquanto conta um tempo;
- b) reter o ar contando dois tempos;
- c) expirar como no antara kúmbhaka, em um tempo, só que ao expirar deve-se ir tombando a cabeça para frente, comprimindo com o queixo contra o peito (jaláंधara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). A prática conjunta desses três bandhas é denominada bandha traya.

Obs.: para os mais adiantados o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2.

**20 – Manasika pránáyáma – respiração completa com mentalização.**

- a) Inspirar lentamente e imaginar com nitidez uma forte luz dourada penetrando por suas narinas;
- b) reter o ar nos pulmões, visualizando esta energia sendo absorvida pelos alvéolos, penetrando na corrente sanguínea e sendo depositada em cada célula, revitalizando-as;
- c) ao expirar mentalize seu corpo irradiante como o sol;
- d) pode-se acrescentar bandhas e ritmo, como também utilizar outras cores de acordo com o seu interesse naquele momento.

**21 – Báhya kúmbhaka – retenção vazia (sem ar).**

**Outro nome:** shúnyaka.

- a) Fazer uma respiração completa (adhama, madhyama, uttama);
- b) expirar lentamente;
- c) reter sem ar o maior tempo possível, sem exagero, aumentando progressivamente.

Obs.: este pránáyáma é utilizado para inibir as funções cerebrais mediante a redução do fornecimento de oxigênio ao cérebro e com isso facilitar o controle dos vrittis ("Yôga chitta vritti nirôdhah", *Yôga Sûtra*, cap. I, vers. 2). Trata-se de uma prática que envolve algum risco de lesar o sistema nervoso e por isso não é recomendada para iniciantes.

## **22 – Nádí shôdhana pránáyáma – respiração alternada sem ritmo.**

**Outro nome:** vamakrama ou vama krama.

- a) Colocar as mãos em jñána mudrá;
- b) obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita em jñána mudrá<sup>26</sup>;
- c) inspirar pela narina esquerda (respiração completa);
- d) reter o ar o maior tempo possível, sem exagero, confortavelmente;
- e) trocar a narina em atividade, obstruindo agora a narina esquerda, sempre com as mãos em jñána mudrá e utilizando a mesma mão para obstruir a narina;
- f) expirar pela narina direita;
- g) continuar o pránáyáma, inspirando pela narina direita e assim sucessivamente.

Obs.: Note que a narina em atividade é alternada sempre que os pulmões estão cheios e jamais quando estão vazios. Há outros mudrás que podem ser utilizados para obstruir as narinas e cada escola tem preferência por um deles. No nosso caso, optamos pelo jñána mudrá.

---

<sup>26</sup> Outras Escolas utilizam mudrás diferentes para os respiratórios alternados, tais como Vishnu mudrá. Praticar Swásthya Yôga, shivaísta, executando mudrás vishnuístas é uma incoerência. Executar quaisquer procedimentos que não sejam característicos da nossa estirpe contribui para o afastamento e perda de identificação com a nossa egrégora. Leia o capítulo *Egrégora* e, também, o capítulo *Relação Mestre/discípulo*.

**23 – Nádí shôdhana kumbhaka – alternada com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2).**

Outro nome: sukha púrvaka.

Exatamente igual ao pránáyáma anterior, só acrescentando o ritmo de um tempo para inspirar, dois para reter com ar, um para expirar e sem retenção vazia (shúnyaka). Os mais adiantados poderão ir passando progressivamente para o ritmo 1-4-2. Leia explicações sobre o ritmo no início deste capítulo.

**24 – Manasika nádí shôdhana – respiração alternada executada mentalmente.**

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

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

**25 – Súrya pránáyáma – respiração pela narina positiva ou solar.**

- a) Colocar as mãos em jñána mudrá<sup>27</sup>;
- b) obstruir a narina negativa (esquerda para os homens ou direita para as mulheres), com o dedo médio de qualquer mão;

---

<sup>27</sup> Outras Escolas utilizam mudrás diferentes para os respiratórios alternados, tais como Vishnu mudrá. Praticar Swásthya Yôga, shivaísta, executando mudrás vishnuístas é uma incoerência. Executar quaisquer procedimentos que não sejam característicos da nossa estirpe contribui para o afastamento e perda de identificação para com a nossa egrégora. Leia o capítulo *Egrégora* e, também, o capítulo *Relação Mestre/discípulo*.

c) inspirar e expirar sem retenção, sempre pela narina positiva (direita para os homens ou esquerda para as mulheres).

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

**26 – Manasika súrya pránáyāma – *respiração solar executada mentalmente.***

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

**27 – Chandra pránáyāma – *respiração pela narina negativa ou lunar.***

Igual ao súrya pránáyāma, só que utilizando a outra narina.

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

**28 – Manasika chandra pránáyāma – *respiração lunar executada mentalmente.***

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

**29 – Súryabhêda pránáyāma – *respiração alternada com inspiração solar sem ritmo.***

- a) Mãos em jñāna mudrá;
- b) obstruir a narina negativa (esquerda para os homens ou direita para as mulheres) utilizando o dedo médio da mão direita;
- c) inspirar pela narina positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres);
- d) reter o alento, executando jalāndhara bandha e deglutindo a saliva;
- e) desfazer o jalāndhara bandha e expirar pela outra narina;

f) repetir todo o processo, tomando o cuidado de inspirar sempre pela narina solar ou positiva e expirar sempre pela lunar ou negativa. Não fazer como no vamaḥ krama ou como no sukha pūrvaka, em que o processo de alternância vai substituindo sempre a narina em atividade de inspiração.

**30 – Chandrabhêda pránáyáma – respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo.**

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

**31 – Súryabhêda kúmbhaka – respiração alternada com inspiração solar, com ritmo (1-4-2).**

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

**32 – Bhastriká – respiração do sopro rápido.**

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

- a) Inspirar e expirar bem rápido e forte pelas duas narinas, produzindo um ruído alto como o de um fole;
- b) o ritmo ideal é o de inspirar e expirar em apenas um segundo (um segundo para os dois movimentos);
- c) os novatos executarão mais lentamente para não perder o ritmo. Os mais adiantados farão mais rápido, mais forte e utilizando a respiração completa. Enquanto isso não for possível, tente a abdominal;
- d) no fim, permanecer em shún̄yaka e bandha traya.

**33 – Súrya bhastriká – respiração do sopro rápido pela narina solar.**

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

**34 – Chandra bhāstrikā – respiração do sopro rápido pela narina lunar.**

Executar o mesmo prānāyāma anterior, porém, com a narina negativa.

**35 – Nādí shōdhana bhāstrikā – sopro rápido alternado.**

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

**36 – Kapālabhāti – respiração do sopro lento.**

Outro nome: em algumas escolas, o kapālabhāti é denominado bhāstrikā e vice-versa!

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

**37 – Súrya kapālabhāti – sopro lento pela narina solar.**

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

**38 – Chandra kapālabhāti – sopro lento pela narina lunar.**

Executar o mesmo prānāyāma anterior, porém, com a narina negativa.

**39 – Nādí shōdhana kapālabhāti – sopro lento alternado.**

Para os praticantes mais adiantados que desejarem efeitos mais fortes, consiste em inspirar profundamente por uma narina em ritmo normal. Não reter. E expirar pela narina oposta, da mesma forma que nos

pránáyámas anteriores. A diferença está, portanto, na alternância das narinas, que os precedentes não têm, já que utilizam só a direita ou só a esquerda.

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

Outro nome: pránava pránáyáma.

- a) Sentar-se de preferência em siddhásana;
- b) inspirar em um tempo, mentalizando a absorção do prána através das narinas e sua canalização pelas nádís, diretamente para o ájña chakra;
- c) reter o ar em dois tempos, visualizando o ájña chakra brilhando, girando vertiginosamente no sentido dextrógiro (dakshinavártêna) e crescendo em seu diâmetro;
- d) expirar em três tempos, emitindo o vaikhari mantra ÔM harmoniosamente até se extinguir o fôlego.

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

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

ÔM-ÔM-ÔM,

- b) reter o ar como no kumbhaka, porém, ao contar quatro tempos, utilizar repetições mentais do mátriká mantra. Exemplo de visualização que corresponde a 4 x 3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM

ÔM-ÔM-ÔM

ÔM-ÔM-ÔM

ÔM-ÔM-ÔM

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

ÔM-ÔM-ÔM

ÔM-ÔM-ÔM



O praticante pode optar pela unidade de tempo ÔM-ÔM; ou ÔM-ÔM-ÔM; ou ÔM-ÔM-ÔM-ÔM; etc. O fundamental é o bom senso, o progresso gradual e a orientação de um Mestre.

O yôgin mais avançado passará a utilizar o yantra ÔM para fins de contagem e mentalizará assim:

púraka –      ॐ ॐ ॐ

kúmbhaka –    ॐ ॐ ॐ  
                   ॐ ॐ ॐ  
                   ॐ ॐ ॐ

rêchaka –      ॐ ॐ ॐ  
                   ॐ ॐ ॐ

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

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

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

**43 – Ujjáyí pránáyáma – respiratório com contração da glote.**

- a) Inspirar pelas narinas, contraindo a glote; com isso o praticante observa um leve ruído semelhante ao do ressonar, mas que deve ser suave e, de preferência, outra pessoa ao seu lado não consiga ouvir esse ruído;
- b) reter o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada e jalándhara bandha;
- c) expirar pelas narinas, contraindo a glote e produzindo o mesmo ruído suave do atrito do ar com as vias respiratórias.

**44 – Shítálí pránáyáma – respiratório com a língua em calha.**

- a) Colocar a língua em forma de calha entre os dentes semicerrados;
- b) realizar uma inspiração completa pela boca, fazendo o ar penetrar pelo canal formado pela língua;
- c) reter o ar, sem ritmo;
- d) expirar normalmente pelas narinas.

**45 – Shítkárí pránáyáma – respiratório com a língua e os dentes.**

- a) Cerrar os dentes, deixando os lábios entreabertos e a língua levemente encostada por trás dos dentes incisivos superiores;
- b) inspirar pela boca, fazendo o ar passar por entre os dentes e a língua;
- c) reter o ar, sem ritmo;
- d) expirar normalmente pelas narinas.

**46 – Bhrámárí pránáyáma – respiratório com o ruído da abelha.**

- a) Fazer uma inspiração profunda como no ujjáyí;
- b) não reter o ar;
- c) expirar lenta e profundamente, produzindo um zumbido semelhante ao da abelha (bhrámárí).

**47 – Múrchhá pránáyáma.**

- a) Sentar-se em padmāsana;
- b) inspirar como no ujjáyí;
- c) reter o ar por muito tempo, com jalándhara bandha;
- d) expirar lentamente;
- e) durante a retenção sem ar, executar o mūla bandha.

**48 – Plavíní pránáyāma – respiratório com deglutição de ar.**

- a) Inspirar, deglutindo o ar como se fosse água, enchendo o estômago de ar.
- b) expirar eructando (não ensine este exercício em sala de aula!).

**49 – Sama vṛitti pránáyāma.**

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

**50 – Visama vṛitti pránáyāma.**

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

**51 – Chaturānga pránáyāma – respiratório quadrado.**

- a) Inspirar em 4 segundos;
- b) reter o ar em 4 segundos;
- c) expirar em 4 segundos;
- d) reter sem ar em 4 segundos.

**52 – Vilôma pránáyāma.**

- a) Sentar-se em padmāsana, com as mãos em jñāna mudrā;
- b) inspirar em 2 segundos e parar sem encher os pulmões;
- c) reter o ar por 2 segundos;
- d) inspirar mais um pouco, durante mais 2 segundos;
- e) reter o ar por mais 2 segundos;
- f) continuar o processo até preencher totalmente os pulmões;
- g) realizar então o kumbhaka por 5 a 10 segundos;
- h) executar neste ponto o mūla bandha, durante o kumbhaka;
- i) exalar;
- j) repetir o número de vezes que o seu Mestre determinar. Não tendo um Mestre, use o bom senso e repita cerca de 10 a 15 vezes, mas sempre ajustando a permanência e a repetição ao seu adiantamento.

### **53 – Anulôma prānáyāma.**

- a) Fazer o jalāndhara bandha;
- b) inspirar pelas narinas como em ujjāyī;
- c) reter de 5 a 10 segundos;
- d) executar o mūla bandha;
- e) obstruir as narinas, mantendo o mūla bandha;
- f) expirar lentamente pela narina esquerda, mantendo a direita obstruída;
- g) repetir o prānáyāma de *a* a *f*, expirando agora pela narina direita;
- h) terminando as duas fases, o anulôma completa um ciclo;
- i) repetir de 5 a 8 ciclos.

### **54 – Pratilôma prānáyāma.**

- a) Fazer o jalāndhara bandha;
- b) obstruir as narinas com a mão direita;
- c) pressionar a narina esquerda e controlar a abertura da direita;
- d) inspirar lenta e profundamente pela narina direita;

- e) reter o ar pressionando as duas narinas;
- f) realizar o mūla bandha enquanto durar o kumbhaka (5 a 10 segundos);
- g) expirar pelas duas narinas como em ujjáyí;
- h) repetir pressionando agora a narina direita e controlando a abertura da esquerda;
- i) terminando todo o pránáyāma, completa um ciclo;
- j) repetir de 5 a 8 ciclos.

#### **55 – Chakra pránáyāma – respiratório para ativar os chakras.**

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

#### **56 – Kundaliní pránáyāma – respiratório para ativar a kundaliní.**

- a) Proceder como no nádí shôdhana pránáyāma, obstruindo a narina direita e inspirando pela esquerda, mentalizando que o prána penetra por idá (se o praticante for homem) ou por pingalá (se o praticante for mulher), e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múlādhāra chakra.
- b) quando terminar a inspiração, reter o ar nos pulmões mentalizando que o prána chegou ao múlādhāra chakra e vitalizou a kundaliní; como sua natureza é ígnea, imaginar que o oxigênio a estimulou e a acendeu

mais; visualizar que a kundaliní ativou o múládhára chakra e começou a subir pela sushumná nádí;

c) trocar a narina em atividade e expirar pela direita, mentalizando que um jato de luz dourada está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára até o swaddhithana chakra;

d) trocar a narina em atividade e repetir tudo exatamente da mesma forma;

e) tudo o que foi feito até aqui constitui a fase de desobstrução do primeiro ao segundo chakra; repetir agora igual, uma vez com cada narina, mentalizando que a kundaliní ascende até o terceiro chakra, manipura, e que o jato de luz sobe até ele;

f) repetir tudo da mesma forma para cada um dos demais chakras, até o sahásrara; será, portanto, num total de doze ciclos respiratórios completos.

Seu Mestre lhe ensinará como acoplar ritmo, mudrás, mantras, bandhas e, mais tarde, o manasika pránáyáma nas etapas adequadas para dinamizar a prática, conforme considere o praticante suficientemente leal e disciplinado, logo, merecedor e apto a acelerar o processo.

## RESPIRATÓRIOS TÂNTRICOS

### **57 – Shīva-Shaktí pránáyáma – respiração de Shīva e sua consorte.**

a) Os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em siddhásana e com as mãos em átman mudrá;

b) ambos aproximam suas narinas das do parceiro, sem tocar, e quando um expira o outro inspira seu alento.

c) após algumas trocas de alento, terminar com um mantra ÔM longo e reverência recíproca em prônam mudrá;

d) pránáyáma de duração indeterminada.

### **58 – Tántrika pránáyáma – respiração para ativar os chakras.**

- a) Os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em siddhāsana e com as mãos em prōnam mudrā;
- b) ambos vocalizam três vezes o bīja mantra de cada chakra na ordem ascendente para estabelecer o ritmo do manāsika bīja mantra que farão em seguida;
- c) atritam as palmas das mãos antes de cada chakra que vai ser energizado;
- d) após atritar as mãos, a esquerda se mantém em contato com a mão esquerda do parceiro.
- e) executam o chakra prānáyāma, ensinado anteriormente, aplicando a palma da mão direita na região do chakra correspondente ao bīja mantra que for mentalizado, atritando-o moderadamente;
- f) terminado o número de repetições do bīja mantra, passar para o chakra seguinte até o ājña chakra e, depois, retornar ao mūlādhāra, repetindo várias vezes o processo;
- g) terminar com um mantra ÔM longo e reverência recíproca em prōnam mudrā.



## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O PRÁNAYÁMA

O módulo de respiração é extremamente importante. Um bom tempo da sessão de Yôga deve dedicar-se a este item. No ády ashtânga sádhana do Yôga Antigo (Swásthya Yôga), deve ser praticado sempre após os mantras, já que estes exercem a purificação prévia das nádís, afim de que o prána possa fluir por esses canais. Sem isso, não pode denominar-se pránáyáma. Seria um simples respiratório, que poderia beneficiar as vias respiratórias, aumentar a capacidade dos pulmões, aprimorar a voz, etc., mas não seria possível exercer a *expansão do prána*, pránáyáma.

### O QUE FAZER

Os pránáyámas podem ser feitos sentados, deitados ou em pé. Só excepcionalmente poderiam ser executados nas invertidas. Há ásanas especiais para os respiratórios. São posições neutras, sentadas, sempre com as costas eretas e quase sempre com as pernas cruzadas. Não obstante, os pránáyámas podem também ser combinados com outros ásanas ativos, conforme o repertório de conhecimentos e experiência de quem ministra a classe. Para iniciantes, recomenda-se fechar os olhos apenas para minimizar a desconcentração. Praticantes veteranos não precisam desse artifício.

### O QUE NÃO FAZER

1. Não ensine kúmbhakas ou outros pránáyámas avançados a alunos iniciantes, sensitivos, paranormais ou pessoas enfermas. Não permita que epiléticos façam kúmbhakas ou bhāstrikáas. Não mande ninguém fazer ásanas de retroflexão em pé acompanhados de púraka ou kúmbhaka. Evite dar pránáyámas imediatamente antes das invertidas, pois em algumas pessoas manifestam-se incompatibilidades entre essas duas modalidades de técnicas. Evite comandar bhāstriká com o praticante em pé, pois pode produzir tonteira. Em algumas pessoas, é capaz de levar ao chão.

2. Recomendamos que os instrutores evitem experiências com seus alunos, utilizando outras proporções entre púraka, kúmbhaka, rêchaka e shúnyaka que não constem deste manual. A razão é justificável. Estas proporções são antigas na nossa linhagem e sabemos muito bem seus efeitos. Se um instrutor adota outra proporção apenas para poder oferecer uma novidade, estará colocando em risco a saúde das cobaias, seus praticantes. O Yôga é fundamentalmente empírico. Se a respectiva técnica for inócua ou mesmo nociva, será excluída. Se for eficiente e benéfica, será incorporada ao patrimônio do Yôga. Mas, até que uma técnica seja inserida na nossa tradição, são necessários séculos de experimentação e algumas vítimas.

### DICA



1. Recomende que os praticantes façam uma boa higiene das fossas nasais antes da prática. Durante os pránáyámas, providencie lenços de papel e deixe-os à mão dos alunos. Eduque-os para que cada qual recolha seu próprio lenço usado e o deposite no recipiente de lixo ao final da prática.

2. Para conquistar a lealdade e o respeito dos seus alunos, o instrutor precisa demonstrar ostensiva lealdade e respeito pelo seu próprio Mestre. Se seus pupilos não perceberem essa atitude de sua parte, pode desistir de conseguir que a manifestem em sua direção.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

“4º ANGA: PRÁNÁYÁMA – EXPANSÃO DA BIOENERGIA ATRAVÉS DE RESPIRATÓRIOS. Inicie os respiratórios pousando suavemente as mãos sobre os joelhos, com os dedos indicador e polegar unidos em jñána mudrá, e as palmas para cima, se for dia, ou para baixo, se for noite.

Os que já são mais antigos podem iniciar pelo kúmbhaka bandha, isto é, respiração completa, com ritmo e com bandhas. Os demais comecem a respirar naturalmente, observando que as costas devem estar bem eretas, o corpo descontraído e a respiração exclusivamente nasal, tranquila, suave, profunda, abdominal e silenciosa.

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

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

Inspire, projetando a barriga para fora e tombando a cabeça para trás. Nesse ponto, comprima a língua contra o céu-da-boca, aquela região macia perto da garganta.

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

Depois de repetir algumas vezes o primeiro pránáyáma, de respiração abdominal ou completa, passe ao respiratório seguinte, que é o bhāstriká, a respiração do sopro rápido. Inspire e expire aceleradamente pelas narinas, com força e ruído, bem alto, rápido e forte, mas sem contrair a fisionomia e sem sacudir os ombros: Faça assim:

.....[Execução do pránáyáma].....

A hiperoxigenação proporcionada por este pránáyáma é extremamente eficaz para eliminar estados depressivos. Também auxilia muito a quem precisa de raciocínio rápido.

Passe agora à respiração alternada, sukha púrvaka ou vamaḥ krama, conforme lhe confirmos ritmo ou não.

Preste atenção: mantendo o *jñána mudrá*, dedos indicador e polegar unidos, obstrua com o dedo médio da mão direita a sua narina direita e inspire pela esquerda. Quando os pulmões estiverem cheios, troque a narina em atividade, fechando agora a esquerda e expirando pela direita. Com os pulmões vazios não troque e inspire pela direita. Com os pulmões cheios, troque a narina em atividade e expire pela outra.

Continue o mesmo processo, alternando as narinas sempre que os pulmões estiverem cheios e jamais quando estiverem vazios. Lembre-se de que os nossos respiratórios têm as costas sempre eretas e a respiração, a não ser em caso de exceção, é absolutamente silenciosa.

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

Não se esqueça de continuar executando a respiração completa durante esse respiratório alternado, bem como em qualquer outro respiratório e, ainda, durante o dia inteiro, na sua vida cotidiana. A respiração completa consiste em encher plenamente os pulmões, dilatando sucessivamente a parte baixa, média e alta, e expirando de forma inversa, soltando o ar da parte alta, média e baixa dos pulmões.

Ao terminar a respiração alternada, faça-o expirando pela narina esquerda, uma vez que iniciou inspirando por ela.”

#### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Não invente. As técnicas do *Yôga* são seguras por contarem com milênios de experimentação. Não assumo o *karma* de ter prejudicado a saúde de alguém pela irresponsabilidade de querer inovar. No *Yôga* não há inovações. Há, no máximo, redescobertas. Se você não possui um acervo de técnicas suficiente, seja honesto e vá fazer um curso notoriamente respeitável. Não dê o seu dinheiro a impostores. Nem seja um.

**SE QUIZER SABER MAIS:**

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- ***PRÁNÁYÁMA, A ARTE DE RESPIRAR, DO MESTRE SÉRGIO SANTOS, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DE YÔGA DO ESTADO DE MINAS GERAIS.***
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## *Kriyá*

*Tornar-se puro, por fora e por dentro,  
puro de corpo, emoção e mente.  
Cultivar a limpeza de coração  
e a limpeza do ambiente à sua volta.*

*A higiene alimentar,  
ingerindo alimentos limpos.  
Limpos de dor e de sangue,  
limpos de aditivos e de substâncias nocivas.*

*A higiene mental,  
gerando pensamentos positivos,  
construindo os alicerces mentais  
de boas obras e íteis ideais.*

*A higiene emocional,  
sublimando emoções pesadas,  
atenuando o ego,  
tornando-as sentimentos leves e limpos.*

*Tudo isso é bhūta shuddhi,  
do qual os kriyás  
constituem a contraparte técnica.  
Prática de higiene, limpeza e purificação.*

*Isso é kriyá!*





## KRIYÁ

### ATIVIDADE DE PURIFICAÇÃO DAS MUCOSAS

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

Para perplexidade do arrogante ocidental moderno, os kriyás foram elaborados numa época em que a maioria dos povos hoje tidos como cultos nem tomava banho, nem escovava os dentes. Nessa época, os yôgis já estavam mais preocupados com o fator higiene do que nós hoje em dia, mais que todos os povos de qualquer época.

Eles sabiam, por exemplo, que não adianta só lavar o lado de fora, a face visível do corpo, se deixarmos imunda a parte que não é vista. Tinham consciência de que isso não é lá muito honesto, pois parece-se muito com jogar a sujeira para baixo do tapete. Só que o tapete, nesse caso, é o nosso corpo!

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

- 1) **Kapálabhāti**      Limpeza do cérebro<sup>28</sup> e dos pulmões. Também pode ser catalogado como *pránáyāma*.
- 2) **Trátaka**      Limpeza dos globos oculares e treinamento para melhorar a visão. Tem atuação muito rápida para astigmatismo e hipermetropia.

---

<sup>28</sup> Segundo os textos clássicos hindus.

- 3) **Nauli**            Limpeza dos intestinos e dos órgãos abdominais por massageamento.
- 4) **Nêti**             Limpeza das narinas e do seio maxilar com água (jala nêti) ou com uma sonda especial (sútra nêti).
- 5) **Dhauti**            Limpeza do esôfago e do estômago com água (jala dhauti) ou com uma gaze (vasô dhauti).
- 6) **Basti (vasti)**    Limpeza do reto e do cólon com água. Foi o ancestral do clister.

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

- 1) **Agnisára dhauti**      Limpeza das vísceras e redução do abdômen.
- 2) **Bahiskrita dhauti**    Limpeza do reto com água ou com ar.
- 3) **Chakshu dhauti**      Lavagem dos olhos.
- 4) **Danta dhauti**         Limpeza dos dentes.
- 5) **Danta múla dhauti**    Limpeza da raiz dos dentes.
- 6) **Dhauti karma ou Vasô dhauti**            Limpeza do esôfago e do estômago com uma gaze
- 7) **Hrd dhauti**            Limpeza do coração.
- 8) **Jíhva shôdhana**        Limpeza da língua.
- 9) **Jíhva dhauti**          O mesmo que jíhva shôdhana.
- 10) **Kapálarandhra dhauti**    Limpeza dos seios frontais e da pineal.
- 11) **Karna dhauti**         Limpeza dos ouvidos.
- 12) **Múla shôdhana**        Limpeza do ânus e do reto.
- 13) **Shít krama**            Limpeza da boca e narinas, absorvendo água pela boca e expulsando-a pelo nariz.



---

<b>14) Sthala vasti</b>	Limpeza do reto com ar, no viparíta karanyásana.
<b>15) Sukha vasti</b>	Limpeza do cólon com água.
<b>16) Yôní vasti</b>	Lavagem vaginal com água.
<b>17) Vamana dhauti</b>	Lavagem do estômago com água.
<b>18) Varisara dhauti</b>	Lavagem de todo o tubo digestivo com água, desde a boca até o reto.
<b>19) Vasô dhauti</b>	O mesmo que dhauti karma, citado acima.
<b>20) Vátasára dhauti</b>	Limpeza do estômago com ar.
<b>21) Vyut krama</b>	Lavagem das narinas introduzindo água pelo nariz e retirando pela boca.

Como os kriyás não são isentos de riscos, optamos por não ensiná-los neste livro. Devem ser aprendidos diretamente com um instrutor formado. Exija dele o Certificado de Instrutor de Yôga, **revalidado** (atente para o fato de que um mero certificado de Yôga é diferente de um Certificado de Instrutor; e de que para esse propósito deve estar sob a jurisdição da entidade de classe reconhecida).

Não custa, entretanto, deixar registradas três advertências.

- I. Se você já conhece alguns destes kriyás, saiba que a lavagem freqüente do seio maxilar ou dos intestinos pode causar dano à flora bacteriana.
- II. Não introduza no seu corpo nenhum líquido que não seja água filtrada e fervida. Não proceda ao jala basti imerso nas águas de um rio, como induz a ilustração desse kriyá em alguns livros de autor hindu: se houver caramujos você pode contrair esquistossomose.
- III. Não recomendamos os kriyás que utilizem outros recursos além do ar ou da água. Nenhum instrumento deve ser usado, a não ser para o danta dhauti kriyá (em que pode-se utilizar a escova de dente

moderna), para o *jīhva shôdhana* (em que pode ser utilizada uma espátula ou uma colher das de sopa especialmente reservada para esse fim), e para a lavagem intestinal ou vaginal (em que pode-se utilizar a ducha contemporânea de borracha).

### KRIYÁ YÔGA

Uma curiosidade: Kriyá Yôga é um tipo de Yôga que não tem kriyás! Tampouco é secreto e jamais foi perdido, declarações essas que constam de um livro contemporâneo muito divulgado no século XX e que espalhou desinformação por entre os leitores leigos. O Kriyá Yôga é descrito no *Yôga Sûtra* de Pátañjali<sup>29</sup>, que é uma obra de mais de 2.000 anos. Já que o *Yôga Sûtra* nunca foi perdido nem é secreto, o Kriyá Yôga lá mencionado também não o é.

O tronco de Yôga original dividiu-se primeiramente em oito ramos mais importantes: *Āsana Yôga*, *Rāja Yôga*, *Bhakti Yôga*, *Karma Yôga*, *Jñána Yôga*, *Layá Yôga*, *Mantra Yôga* e *Tantra Yôga*. Estes subdividiram-se em muitos outros ramos. O *Rāja Yôga*, por exemplo, deu origem ao *Dhyána Yôga*, ao *Suddha Rāja Yôga* e ao *Ashtānga Yôga* (também conhecido como *Rāja Yôga* de Pátañjali). Esta última subdivisão consiste em oito estágios: *yama*, *niyama*, *āsana*, *pránáyāma*, *pratyáhāra*, *dhāraná*, *dhyána* e *samádhi*. O segundo estágio, *niyama*, é formado por cinco partes. Pois o Kriyá Yôga é constituído por três dessas cinco partes, que são: **tapas**, **swádhyāya** e **īshwara pranidhāna**, as quais resumem-se a três normas éticas.

Conclui-se, portanto, que o Kriyá Yôga é apenas o conjunto de três fragmentos de uma oitava parte de uma subdivisão de uma divisão do Yôga que professamos, o Yôga Pré-clássico. Na interpretação dessas três normas éticas podem desdobrar-se quaisquer procedimentos. *Tapas* é a norma de auto-superação, que também pode ser entendida como *esforço sobre si mesmo*, *disciplina* ou *austeridade*. A partir daí, pode-se declarar, por exemplo, que uma prática de *āsana*, ou de qualquer outra técnica, seja *tapas*. Constitui uma excelente estratégia

---

29 Consultar o livro *Yôga Sûtra de Pátañjali*, do Mestre DeRose. (Nota da Comissão Editorial.)

para poder denominar tapas a qualquer coisa. Artifícios semelhantes são aplicados com relação a swádhya e a íshwara pranidhāna.

Como bibliografia de apoio a estas afirmações consulte o *Yôga Sútra* de Pátañjali, capítulo II versículo 1; e o livro *Kriyá Yôga*, de Sri Swámi Shīvánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Este segundo ensina abertamente o legítimo Kriyá Yôga, sem mistérios.

Algumas pessoas aceitam métodos menos abarcantes por não conhecerem nada melhor. Assim, o que dispõem em seu limitado universo cultural parece-lhes suficientemente bom e até divulgam que um recurso pequeno e pobre é melhor do que os dos demais. Imagine a perplexidade que essas pessoas experimentariam se conhecessem um Yôga absolutamente completo como o Yôga Antigo (Swásthya Yôga). Completo e descomplicado!

### SHANKA PRAKSHALĀNA

O shanka prakshalāna é um capítulo à parte. Ele não está catalogado como um kriyá clássico, porém, não resta a menor dúvida de que essa é a sua categoria. Trata-se de uma lavagem intestinal feita ingerindo-se grande quantidade de água ou chá e expelindo-a sucessivas vezes pelos intestinos, com o auxílio de ásanas ou de nauli.

A variedade mais popular desse kriyá é realizada com ásanas pela simples razão de que a maioria dos aspirantes não consegue executar o nauli. Contudo, para quem consegue praticar essa técnica de movimentação da musculatura abdominal involuntária, a variedade que utiliza o nauli no lugar dos ásanas é bem mais simples, confortável e autêntica, por ser mais antiga do que a outra forma popularizada, cujas características são notadamente modernas.

A execução do shanka prakshalāna é simples, não tem nenhum mistério e não merece a aura de suspense que alguns novatos tecem em torno dele.

A água deve ter sido filtrada e fervida. Para cada litro de água acrescente uma colher das de café, de sal. Não mais do que uma pequenina colher das de café, rasa! Deve ser ingerida quente como um chá. Aliás, tomar chá – ou melhor, infusão – no lugar da água é uma excelente alternativa para tornar o shanka prakshalāna mais agradável e, de quebra, não

introduzir o *sal assassino* no seu corpo. Uma infusão rala de erva-doce ou de camomila pode ter efeitos muito benéficos para os aparelhos digestivo e excretor. Vale, no entanto, registrar que para algumas pessoas a infusão não produz resultados tão bons, a menos que seja levemente salgada.

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

#### A TÉCNICA

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

#### DRISHTIS

Os *drishtis* são variedades de *trātaka* que podem ser utilizados sob duas interpretações: como *kriyās* ou como *dhāranā*. No primeiro caso são denominados *bahirānga trātaka* (externos) e no segundo caso, *antarānga trātaka* (internos). Como *kriyās*, o *sādhaka* não precisa atentar para a concentração mais do que o necessário à boa consecução da técnica.

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

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

Os drishtis mais comuns são:

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

### **MAUNA**

O mauna é considerado um recurso de purificação. Mauna significa silêncio. Voto de mauna é o voto de permanecer em silêncio por um determinado lapso de tempo como tapas. Teve origem provavelmente nos mosteiros, onde a observância do silêncio facilitava a imposição da disciplina. No Shivánanda Ashram encontra-se escrito em dévanágarí na parede de algumas salas: “mauna kripá”, que significa *silêncio, por favor*.

A prática de mauna tem muito mais a ver com a linha brahmácharya do que com a linha tântrica que é libertária e prega que cada um exerça sua liberdade da forma mais plena. Assim sendo, no Yôga Antigo (Swásthya Yôga) não incentivamos o mauna, até porque pode colocar o praticante

em situações difíceis perante a família e os amigos não-praticantes. Lembre-se de que o Swásthya Yôga, Método DeRose, distingue-se dos demais por não passar a imagem de alienação que se nota em algumas outras modalidades.

No entanto, se você for de linha brahmáçarya e quiser praticar mauna, atente para alguns cuidados: primeiro, não fazer “cara de brahmáçarya ocidental”, isto é, aquela fisionomia de equanimidade (falta de emoção). Mantenha-se extremamente simpático e sorridente, procurando participar de tudo com a maior naturalidade. Se alguém lhe dirigir a palavra, sorria e mantenha todas as atitudes **normais** do seu relacionamento com essa pessoa, reforçadas com uma dose extra de carinho e simpatia.

#### JEJUM (UPASANA)

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

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



## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O KRIYÁ

Kriyás são técnicas delicadas que exigem habilidade por parte do ministrante. Não se deve praticar ásana sem antes haver proporcionado uma purificação dos órgãos internos por meio de kriyá. Obtêm-se melhores resultados com os ásanas se proporcionarmos ao corpo uma prévia purificação com os kriyás.

### O QUE FAZER

Quando em classe, utilizar apenas os kriyás secos. Ensinar gradativamente aos praticantes como fazer em casa os kriyás úmidos. Esporadicamente, em um curso que tenha estrutura suficiente, podem-se demonstrar e até adestrar os sádhakas na execução de técnicas com água e com sonda.

### O QUE NÃO FAZER

Desencoraje seus pupilos a executar sozinhos os kriyás que requeiram qualquer outra coisa que não seja água, ar ou a simples musculatura. Instrumentos como sonda, cordão, gaze, anel de bambu ou haste de madeira são desaconselháveis.

Mais do que com qualquer outra técnica de Yôga, há que ser moderado com os kriyás. Cada qual tem a sua duração e intervalos particulares. Há exceções, como o nauli, o trátaka e o kapálabhāti que podem ser praticados todos os dias.

### DICA

Se o aluno declarar ou demonstrar que não gosta de kriyá, isso será um alerta para o instrutor tomar consciência de que não está sabendo ensinar esse anga.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

“5º ANGA: KRIYÁ – ATIVIDADE DE PURIFICAÇÃO DAS MUCOSAS. Quem quiser melhorar os olhos e a visão deve, neste ponto, realizar os trátakas, cuja orientação é prestada periodicamente nas sessões de treinamento.

Os demais levantem-se sem o auxílio das mãos e, uma vez em pé, passem às posições de contração abdominal, com as pernas ligeiramente afastadas e levemente flexionadas, e as mãos pressionando as coxas. Os mais adiantados devem executar logo o nauli kriyá. Os outros, sigam estas instruções preparatórias.

Expire puxando a barriga bem para dentro e sustentando-a assim, enquanto for possível, sem ar. Este é o tamas uddiyana bandha, um excelente recurso para reduzir o abdômen. Depois, inspire. Soltando novamente o ar, repita o uddiyana bandha, agora dinamicamente, fazendo diversas contrações abdominais sucessivas, sem ar, puxando a barriga para dentro e soltando-a, para dentro e soltando-a, mas sem respirar. Precisando respirar é sinal de que o rajas uddiyana

bandha terminou. Com a repetição diária desta técnica, brevemente você será capaz de dominar o nauli kriyá.”

### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Não é honesto piratear o trabalho dos outros. Sempre que se utilizar de algum texto, desenho, foto, logotipo, frase ou seja lá o que for que tenha sido gerado por outro instrutor de Yôga, você deve citar a fonte e honrar o autor com o seu reconhecimento.

Quando transcrever um trecho de algum livro, jamais faça-se passar pelo autor, como tem acontecido com muita freqüência. Constantemente, pessoas que por questões de ego declaram ser contra o DeRose, que o DeRose é isto ou aquilo, simplesmente copiam descaradamente seus textos, sem confessar de onde os surrupiaram. Não adianta: sempre vai aparecer alguém que conheça a origem do texto e isso vai ficar muito feio para aquela gente. Como diz o Código de Ética do Yôgin, “O yôgin<sup>30</sup> não deve se apropriar de objetos, idéias, créditos ou méritos que sejam devidos a outrem”.

Portanto, nada de fotocopiar livros ou apostilas, nem reproduzir cassettes, CDs, DVDs, ou fitas de vídeo para revendê-los. O direito de fazer cópias de cassettes, CDs, DVDs ou vídeos é uma concessão exclusiva ao aluno que quer divulgar o que ama aos seus amigos. Mesmo nesse caso, é ilegal e imoral receber qualquer quantia em troca do favor, ainda que seja sob o pretexto de cobrir custos materiais.



### SE QUISER SABER MAIS:

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **HATHA YÔGA, SWÁMI SHIVÁNANDA, EDITORIAL KIER;**
- **APERFEIÇOANDO MEU YÔGA, ANDRÉ VAN LYSEBETH, PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO BELGA DE YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**

---

<sup>30</sup> Jamais escreva yoguin, yogui, yogue. Estas são formas incorretas.



## *Asana*

*A magia do movimento  
que enleva o espírito num apelo à beleza,  
criando obras de arte corporal,  
gerando esculturas viventes,  
brotando umas das outras,  
encadeadas por um sutil fio de continuidade  
e de harmonia indescritível!*

*Assim como o escultor,  
debastando o bloco de pedra fria  
faz surgir a obra prima que em seu interior  
jazia,  
da mesma forma o yôjin se transfigura e deixa  
aflorar obra e artista na execução coreográfica  
dessa dança milenar.*

*Isso é asana!*





## ÁSANA<sup>31</sup>

(Pronuncie “ássana”, pois o som do z não existe no sânscrito)

### TÉCNICA CORPORAL, FIRME E AGRADÁVEL

Ásana é toda posição firme e agradável (sthira sukham ásanam). Essa é a definição ampla e lacônica do *Yôga Sûtra*, capítulo II, 46. Segundo tal definição o número de ásanas é infinito.

Outra frase, esta atribuída a Shiva, confirma a de Pátañjali: *há tantos ásanas quantos seres vivos sobre a Terra.*

Outros, porém, limitam o número de ásanas em 84.000, dos quais 840 seriam os mais importantes e, destes, apenas 84 fundamentais. Neste livro, relacionamos 2.000 ásanas. É a maior compilação já realizada na História do Yôga em todo o mundo.

Mas o que é ásana, afinal? Ásana é a técnica corporal que, para muita gente, melhor estereotipa o Yôga. Isso ocorre devido ao fato consagrado de que, dentre todas as demais técnicas do Yôga, a única fotografável, filmável e demonstrável em público é o ásana. Você poderia fotografar yôganidrá, filmar pránáyáma, ou demonstrar mudrá... mas não teria muita graça para o público leigo, a menos que fossem combinados com os ásanas. Assim, este anga acabou mais conhecido.

---

31 Daqui para a frente vamos reduzir a indicação da sílaba tônica das palavras sânscritas mediante o *underline*, pois a esta altura o leitor já assimilou o conceito e, também, é necessário que se familiarize com a grafia normal, que se encontra nos outros livros, a qual não fornece esta indicação.

Ásana é técnica corporal, sim, mas não exclusivamente corporal. Nada a ver com ginástica, nem com Educação Física. As origens são diferentes, as propostas são diferentes e a metodologia é diferente. Por isso, em Yôga não precisamos de muitas coisas que são fundamentais na Educação Física como, por exemplo, o aquecimento muscular. Em Yôga Antigo não utilizamos o aquecimento muscular antes dos ásanas. Para quem tiver interesse no estudo comparativo do Yôga com a Educação Física e suas distinções, a fim de não repetir aqui explicações já publicadas, recomendamos a leitura do nosso livro *Tudo sobre Yôga*.

Por economia de palavras as pessoas costumam referir-se ao ásana exclusivamente pelo seu prisma corporal. Contudo, a técnica não merece o nome de ásana, a menos que incorpore outros elementos.

Se for exercício físico não é Yôga. Ásana tem que ter três fatores:

1. POSIÇÃO;
2. RESPIRAÇÃO COORDENADA;
3. ATITUDE INTERIOR.

A **posição** precisa ser:

- a) estável;
- b) confortável;
- c) estética

A **respiração** precisa ser:

- a) consciente;
- b) profunda (abdominal e completa);
- c) pausada (ritmada).

A **atitude interior** precisa ter:

- a) localização da consciência no corpo;
- b) mentalização de imagens, cores e sons;
- c) bháva (profundo sentimento, ou reverência).

#### PARA OBTER MAIS FLEXIBILIDADE

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

deste mesmo capítulo de ásana. Evite, contudo, as atitudes extremadas. Qualquer violentação que você perpetre contra o seu corpo lhe custará um ônus de retrocesso.

A técnica da contra-força costuma aumentar instantaneamente alguns graus de flexionamento. Consiste em dar a máxima flexão; em seguida, aplicar a força muscular no sentido oposto ao daquele no qual se deseja aumentar a flexibilidade, sentido esse ao qual um assistente oporá resistência.

A redução drástica do sal, dos queijos e das carnes na alimentação também ajuda muito. O ideal é a eliminação do sal e das carnes. Coalhadas e yoghurtes podem e devem continuar sendo consumidos.

### **MAHÁ ÁSANAS**

Os mahá ásanas merecem um cuidado especial, mesmo por parte dos praticantes avançados. Jamais coloque um mahá-ásana no início da sua prática ou da sua coreografia. Os tecidos, músculos, articulações e demais órgãos devem ir-se adaptando gradualmente ao esforço maior que você vai imprimindo ao corpo. Isto é muito importante.

### **CONTRA-INDICAÇÕES**

No Yôga Antigo (Swásthya Yôga) não enfatizamos as contra-indicações, uma vez que este método não é dirigido a público enfermo, nem de mais idade. Assim, preferimos dar uma atenção individual a cada praticante, em função das suas limitações, acidentes ou cirurgias que eventualmente tenha sofrido e, ainda, da sua idade, profissão e expectativas. Um dos aspectos mais importantes desses cuidados é o exame médico prévio.

### **EXAME MÉDICO**

Qualquer um, mesmo jovem e saudável, antes de iniciar a prática de Yôga deve consultar o seu médico, de preferência levando este livro. Um instrutor de Yôga não deve permitir o acesso à sala de prática, nem para a primeira sessão, sem o devido preenchimento da ficha de matrícula por um médico. Não se deve aceitar o simples atestado médico, já que ele não fornece os dados necessários.

## COREOGRAFIAS

Uma das características mais importantes do Swásthya Yôga, o Yôga Antigo, é a aula ministrada pelo instrutor ao praticante em formato de coreografia. Os melhores instrutores do Método DeRose estruturam sua aula de maneira que o aluno vá executando passagens entre uma técnica e outra, criando um encadeamento harmonioso através dos ásanas. Evidentemente, para ensinar Swásthya Yôga assim, é preciso que o instrutor esteja sempre estudando e participando de cursos com professores altamente especializados.

Aqueles que realmente entenderam a mensagem do sistematizador dão classes com o conteúdo, do início ao fim do sexto anga, em formato de coreografia. E, no final do anga ásana, ainda incentivam seus alunos para que improvisem uma coreografia propriamente dita, em regime de prática livre.

Se, eventualmente, alguém supuser que o Yôga Antigo não possuía coreografias e que foi este autor que as introduziu, devemos corrigi-lo: o que fizemos foi resgatar uma estrutura antiga que estava quase perdida.

O súrya namaskara é considerado um dos mais antigos conjuntos de técnicas corporais do Yôga, que remonta aos tempos em que o homem primitivo cultuava o Sol. Pois o súrya namaskara, *saudação ao Sol*, é o mais eloqüente exemplo da existência do que denominamos coreografia, no seio do Yôga ancestral.

O súrya namaskara é a única coreografia ainda existente no acervo que o Hatha Yôga herdou dos Yôgas pretéritos, uma vez que o Hatha é um Yôga moderno, surgido no século XI da era Cristã, e perdeu quase toda a sua tradição iniciática.

Portanto, o que hoje chamamos coreografia, já existia e era uma forma de execução bem arcaica, só que atualmente é pouco conhecida por estar praticamente extinta. Quanto a parecer dança, não nos esqueçamos de que o criador do Yôga, Shiva, era um dançarino e foi imortalizado na mitologia com o título de Natarája (rei dos bailarinos).

### REGRAS GERAIS

Conforme já vimos, uma das principais características do Swásthya Yôga são as regras gerais de execução, justamente por constituírem o alicerce da auto-suficiência (*swásthya*).

Outros tipos de Yôga não possuem regras gerais. Por isso, precisam despender muitas páginas dos livros ou desperdiçar muito tempo das classes, descrevendo a execução dos ásanas, um por um. Chega a ser anedótica a repetição letárgica que constitui estribilho de alguns ensinantes – “inspire, expire... inspire, expire... inspire, expire...” – *ad nauseam*, com o quê, muitas horas de instruções acabam sendo roubadas ao praticante que pagou por uma orientação menos prescindível e mais técnica do que essa simploriedade.

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

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

Quando alguém declarar que é instrutor de Swásthya Yôga e não aplicar as regras gerais ou, até mesmo, ensinar algo que esteja em desacordo com elas, o leitor pode ter a certeza de que das duas, uma: ou não é instrutor formado, ou trata-se de um *indiscípulo*, um indisciplinado que, embora saiba o certo, arroga-se o direito de adulterar a sistematização do método.

AS REGRAS ATUALMENTE CODIFICADAS SÃO:

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

O objetivo das regras é facilitar a vida do praticante. Portanto, não se preocupe em decorar regras. Simplesmente, vá lendo e executando ao mesmo tempo para entender e incorporar. Depois que automatizar a execução não se preocupe mais com isso. As quatro primeiras regras são suficientes para o iniciante. Se achar que está ficando confuso, deixe as outras quatro para estudar mais tarde.

#### AS REGRAS COM SUAS SUBDIVISÕES

1. Regras de respiração coordenada.  
**São sete regras básicas, mas basta utilizar a primeira.**
2. Regras de permanência no ásana.  
**Permanência circunstancial**
  - para demonstração;
  - para a prática regular em grupo;
  - para o treinamento individual em casa.**Permanência para iniciantes.**  
**Permanência para veteranos saudáveis.**  
**Regra de “um segundo por dia”.**
3. Regras de repetição.
4. Regras de localização da consciência.
5. Regras de mentalização.  
**Mentalização exotérica (profana).**  
**Mentalização esotérica (iniciática).**
6. Regras de ângulo didático.
7. Regras de compensação.  
**Na prática regular.**  
**Na coreografia.**
8. Regra de segurança.

### **1. REGRAS DE RESPIRAÇÃO COORDENADA COMO RESPIRAR DURANTE A EXECUÇÃO DOS ÁSANAS?**



Existem sete regras de respiração, porém, a primeira delas praticamente engloba as demais e quase não tem exceções. Assim sendo, memorizemo-la prioritariamente.

### **Primeira regra de respiração:**

Movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo com expiração.

### **As outras regras são:**

Flexões para frente e para os lados são feitas com expiração; para trás com inspiração, exceto as de pé.

Ao torcer uma esponja molhada a água sai: ao torcer o tórax, que é uma esponja de ar, o ar sai.

Ásanas em decúbito frontal são feitas com inspiração.

Posições musculares são feitas com os pulmões cheios.

Ásanas de longa permanência, ou em que o tronco esteja ereto, têm respiração normal.

Em caso de dúvida ou de mal estar, pratique todos os ásanas com os pulmões vazios.

## **2. REGRAS DE PERMANÊNCIA NO ÁSANA QUANTO TEMPO PERMANECER NA POSIÇÃO?**

Há um tempo de permanência para demonstração, um para prática em grupo conduzida por instrutor e um para o treinamento individual em casa.

### **Regras de permanência circunstancial:**

A permanência de demonstração é de um segundo no ponto culminante do ásana, uma pausa antes de seguir adiante com a próxima passagem da coreografia.

A permanência de prática em grupo, conduzida por instrutor, é o tempo que ele determinar.

A permanência no treinamento individual obedece às duas regras que se seguem.

### **Regra de permanência para iniciantes com até 5 anos de prática – *respiração retida:***

Enquanto puder reter a respiração\*, permaneça. Precisando respirar, desfaça.

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

### **Regra de permanência para veteranos saudáveis com mais de 5 anos de prática – *respiração livre*:**

**Permaneça no ásana, respirando livremente, o tempo que o bom-senso e o conforto permitirem. Antes que cesse o conforto, desfaça a posição.**

### **Regra de *Um Segundo Por Dia*:**

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

A norma acima baseia-se no ditado que nos ensina um princípio muito simples. Se levantarmos todos os dias um bezerro, dentro de algum tempo estaremos conseguindo levantar um touro (pois o bezerro vai crescendo gradualmente e, com ele, a nossa força vai-se adaptando ao seu aumento de peso).

Não obstante, tal procedimento só funciona e só é seguro se o praticante for disciplinado e sistemático, não falhando um dia sequer. Caso precise interromper um ou mais dias, deve regredir em sua permanência o número de segundos equivalente aproximadamente ao de dias durante os quais ficou parado.

Esta regra pode ser aplicada juntamente com a de permanência para iniciantes desde a contagem inicial até a de uns 60 segundos aproximadamente. E pode ser acoplada à regra de permanência para veteranos a partir desse limite.

É claro que você deve privilegiar o bom-senso e, como sempre, jamais cometer exageros. Por isso mesmo, vai observar que conseguir o progresso diário de um segundo será muito mais fácil em um ásana como o paschimôttana e muito mais difícil em outro como o mayúra. Não tem importância. Você pode estacionar por algumas semanas ou até meses sem adicionar outro segundo em um determinado ásana mais difícil e, enquanto isso, seguir ampliando a permanência noutros mais fáceis.

De qualquer forma, a regra de *um segundo por dia* constitui, por si só, um dispositivo de segurança que em certa medida refreia o ímpeto de

progredir aos saltos. Afinal, havemos de convir que adicionar apenas um segundo por dia é bastante metabolizável para uma pessoa que esteja bem de saúde, no trato da maior parte dos ásanas. Não é com espasmos de dedicação que você vai conseguir uma boa performance e sim com a regularidade, disciplina e lucidez.

Uma advertência especial deve ser feita com relação aos praticantes avançados que gostam de dormir num ásana para explorar os efeitos físicos de uma permanência maior, especialmente para aumentar a flexibilidade: algumas posições poderão oferecer riscos de lesão em articulações devido a exagero na permanência. Em casos extremos podem ocorrer problemas graves como é o caso do californiano que executou *supta vajrásana* com os braços sob a região lombar e deixou-se adormecer na posição. Ao despertar estava com as pernas e os braços imobilizados por falta de circulação e não pôde sair dali. Foi encontrado morto, depois de vários dias de agonia. Um carioca que adormeceu no *mahá upavishta kônásana*, também conhecido como *mahá kúrmásana*, quase foi pelo mesmo caminho!

Portanto, evite aventurar-se no Yôga sem um instrutor formado que tenha seu Certificado revalidado. Praticar em casa é recomendável, sim, desde que sejam obedecidas as instruções de um Mestre competente. A disciplina e a humildade do discípulo para acatar a hierarquia são fatores de segurança e constituem a única via garantida de progresso.

### **3. REGRAS DE REPETIÇÃO** **QUANTAS VEZES REPETIR O ÁSANA?**

**A regra básica da repetição é:**

**Permanência máxima, repetição mínima.**

A repetição praticamente não existia no Yôga mais antigo. O homem primitivo observava os animais e os imitava. Você jamais verá um tigre executando “um, dois, um dois”, nem se aquecendo antes de caçar, ou repetindo exercícios até estressar a musculatura. Se você não dispõe de um tigre observe o seu gato doméstico. Há três coisas que ele não faz: não repete, não se aquece e não executa voluntariamente coisa alguma até estressar a musculatura, pois isso produz desconforto

e é compreensível que qualquer animal irracional evite o desconforto. Só o *homo sapiens* é diferente, afinal, ele é mais inteligente...

Como é que o seu gato faz? Ele flexiona a coluna com força e intensidade, sob uma permanência determinada. Então, estende bem as patas dianteiras, tensionando bastante, e assim permanece por um período de tempo. Depois as traseiras, e pronto! Terminou uma agradável prática de Swásthya Yôga para gatos. Se funciona? Experimente colocar um cão perto dele. Sem aquecimento muscular algum, o felino vai lhe mostrar o que é estar em forma, dará um *show* de reflexos, de agilidade, de coordenação motora. Isso é estar em forma. Essa boa forma é o que o Swásthya, o Yôga Antigo, proporciona aos seus praticantes.

A tendência de repetir os ásanas três vezes, cinco vezes ou até 25 vezes é apócrifa, moderna e foi absorvida de outras modalidades forasteiras, como a própria ginástica ocidental. Isso mesmo. Que ironia! Muita coisa que hoje você importa da Índia como Yôga legítimo, os indianos absorveram dos ingleses nos últimos séculos de colonização britânica! Leia o livro ou assista ao filme *Passagem para a Índia* e compreenderá melhor esse fenômeno de aculturação que tanto desvirtuou o Yôga nos últimos tempos e o embaralhou com coisas que não têm nada a ver com a nossa filosofia de autoconhecimento.

Se você estudou atentamente os capítulos anteriores já percebeu que nossa proposta é resgatar o Yôga Antigo, por ser mais autêntico que as versões modernas, simplificadas e adaptadas para consumo, mesmo na Índia. Pois bem, para professar um Yôga que seja comprometido com a seriedade e legitimidade, não faça repetições, a não ser excepcionalmente. Não faça “molinha”, embalando os joelhos para cima e para baixo na intenção de melhorar a flexibilidade. O reflexo de contração no fuso muscular, gerado pela repetição, tornará esse procedimento menos eficaz do que permanecer no ponto de flexão máxima e aí relaxar todos os músculos que puder. Depois, sem desfazer, procure ir mais além e assim sucessivamente, até achar que está na hora de terminar o ásana, conforme a regra de permanência.

**A repetição existe, mas é exceção. A regra é não repetir.**

Então, que visual tem uma prática de Swásthya, o Yôga Antigo? Jamais poderá ter a aparência de uma aula de ginástica, nem mesmo

de Hatha Yôga, com as pessoas executando exercícios estanques, repetidos. Uma prática de Swásthya Yôga, mesmo executada em casa ou numa sala de classe, terá o formato de uma coreografia, com ásanas não repetitivos e tecnicamente encadeados uns aos outros por meio das passagens. Estas são movimentos de ligação elaborados pelo próprio praticante ou sugeridos pelo instrutor que comandar a sessão.

A prática de Yôga Antigo (Swásthya Yôga) lembra um katá de Karatê, lembra um katí de Kung-Fu, lembra uma coreografia de Mikhail Barishnikov. A dos homens é fortemente viril, a das mulheres graciosamente feminina. Para compreender a beleza, a força e a técnica desse conceito, só assistindo a uma coreografia ao vivo ou em vídeo.

#### 4. REGRAS DE LOCALIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA ONDE LOCALIZAR A CONSCIÊNCIA?

Este segmento possui dois módulos: localização da consciência e mentalização.

A localização da consciência consiste em prestar atenção a uma determinada área do corpo. Um órgão ou grupo de órgãos, um músculo ou grupo muscular, uma articulação, um chakra, etc.

##### **Regra de localização da consciência:**

**Localize a sua consciência na região mais solicitada pelo ásana.**

Como é que se faz isso? Muito simples. Qualquer ásana sempre solicita a nossa atenção naturalmente para uma ou outra parte do nosso corpo. Basta ceder à solicitação natural e *pensar* nessa parte. Por exemplo: durante a execução de um trikônásana, flexão lateral em pé, um praticante com escoliose poderá sentir a sua atenção solicitada para a coluna, pois ela está sendo trabalhada; no entanto, executando a mesma técnica, outro praticante que tenha excesso de gordura sentirá a solicitação no cinturão adiposo. Cada qual deverá levar a atenção, a consciência, para a respectiva região e cada qual receberá uma concentração maior de efeitos nessa parte do corpo que está mais carente de cuidados.

Quando você localiza a consciência numa região do seu corpo, direciona para lá um jorro de energia vital. Essa energia é denominada

prána. Ela eleva a temperatura da região na qual você concentra sua atenção, estimula hiperemia, um maior afluxo de sangue e, com isso, contribui notavelmente para a regeneração de tecidos, a vitalização de órgãos e músculos, a eliminação de potenciais enfermidades, estimula chakras e aumenta a flexibilidade. Não é preciso mentalizar nada. Apenas localizar a consciência na região.

Teste nº 1: como demonstrar que o fenômeno fisiológico ocorre realmente? Simples. Sente-se em qualquer ásana de meditação. Mas não medite. Coloque as mãos na mesma altura. Podem ficar no chão ou sobre os joelhos. Passe, então, a concentrar-se sobre a sua mão direita. Não mentalize nada em especial. Apenas localize a consciência e repita mentalmente: “mão direita, minha mão direita, tenho uma mão direita, minha mão direita tem músculos, minha mão direita tem ossos, minha mão direita tem veias e artérias, sinto o tato da minha mão direita, sinto a temperatura da minha mão direita”, etc.

O objetivo disso é evitar que a sua mente se disperse. Você precisa permanecer concentrado na sua mão direita. Um praticante de Yôga mais experiente não precisa verbalizar nada. Mantenha o exercício de localização da consciência durante 5 minutos.

Depois, abra os olhos e compare as duas mãos. Aquela na qual se concentrou vai estar mais avermelhada de sangue. Em seguida, toque com uma palma na outra para sentir a temperatura. A direita vai estar mais quente. Procure fazer esse teste com um grupo de amigos e verá que interessante. Em média, sessenta a setenta por cento das pessoas leigas já na primeira tentativa conseguem resultados excelentes (assombrosos, para eles!). Os fracassos devem-se unicamente à falta de concentração e à dispersão mental.

O que se depreende daí?

1. Que se desejar exercer uma função curativa sobre um órgão poderá dar-lhe um banho de energia térmica e concentração sanguínea, como a que o corpo costuma providenciar em casos agudos na forma que conhecemos pelo nome de *inflamação*. Só que neste caso seria uma inflamação voluntária e controlada pela sua vontade!

2. Que se desejar que uma articulação ceda ou um músculo se alongue, poderá aplicar essa mesma forma de calor interno, bem mais eficiente que o aquecimento de fora para dentro.
3. Que se você estiver com uma dor, poderá atenuá-la, conduzindo a localização da consciência para outro lugar.
4. Que se sofrer um acidente poderá reduzir a hemorragia produzindo uma isquemia na região afetada.

## **5. REGRAS DE MENTALIZAÇÃO**

### **O QUE MENTALIZAR?**

A mentalização (chaittanya) consiste em aplicar imagens, cores e/ou sons na região onde você localiza a consciência.

#### **Regra de mentalização exotérica: imagens e verbalização positiva.**

**Visualize imagens claras e ricas de detalhes daquilo que você quer ver realizado.**

**Aplique a cromoenérgica: cor azul celeste é sedativa. Cor alaranjada é estimulante. O verde claro associa-se aos arquétipos primitivos da floresta e induz à saúde generalizada. Dourado contribui para desenvolvimento interior. Violeta auxilia a queimar etapas e superar karmas.**

Teste nº 2: repita a experiência da localização da consciência, agora com mentalização: visualize sua mão direita envolta e penetrada por luz alaranjada, quase vermelha; imagine os vasos sanguíneos dilatando-se e o sangue chegando, cada vez mais intensamente, para concentrar-se na sua mão direita. Persista na mentalização por uns cinco minutos.

Você verá que o efeito é extraordinariamente mais forte. Importante: não faça este exercício de mentalização antes de experienciar o da simples localização da consciência a fim de poder avaliar o efeito de cada um separadamente.

Além disso, a mentalização também atua fora da circunscrição do seu corpo físico. Você pode mentalizar algo que queira ver realizado numa conjuntura exterior, como uma viagem, uma relação afetiva, um trabalho, uma alteração positiva de prosperidade, uma cura de pessoa amiga, etc.

Teste nº 3: para certificar-se e convencer-se do quanto a sua mente tem poder sobre circunstâncias e objetos exteriores, coloque algumas

sementes de feijão sobre algodão úmido em dois pratos. Cada prato com a mesma quantidade de algodão, de água e de sementes. Os dois devem receber a mesma cota de ar e de luz. Todos os dias pela manhã e à noite, dirija-se a um grupo de sementes, sempre o mesmo, e mentalize que está crescendo. Se achar que ajuda a concentrar-se, pode verbalizar sua mentalização dizendo-lhe que cresça. O conteúdo do outro prato deve ser simplesmente ignorado. No final de uma semana, compare as duas porções de sementes. Em noventa por cento dos casos, aquela que você mentalizou para crescer estará notavelmente mais desenvolvida que a outra.

Se você tem todo esse poder sobre uma planta que, ainda por cima, está do lado de fora do seu corpo, imagine o domínio que tem, e não sabe, sobre os seus órgãos, nervos, glândulas, músculos. Domínio para somatizar enfermidades e igualmente para neutralizá-las!

Agora considere: se você tem toda essa força hoje, na qualidade de iniciante no Swásthya Yôga, quantas aptidões e faculdades fascinantes, utilíssimas, você desenvolverá se for dedicado e persistente! Que isto sirva de estímulo à sua prática regular.

### **Regra de mentalização esotérica: yantras e mantras.**

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

## **6. REGRAS DE ÂNGULO DIDÁTICO DEMONSTRAR DE FRENTE, DE LADO OU A 45° EM RELAÇÃO AO OBSERVADOR?**

Sempre que você for praticar para que o seu instrutor o avalie e corrija; sempre que for proceder a demonstrações públicas para que os leigos percebam que Yôga não é nada daquilo que eles imaginavam; ou sempre que você for conduzir uma prática, orientando a outras pessoas, lembre-se de que não deve demonstrar os ásanas aleatoriamente. Há uma regra para tornar o ásana mais estético e mais didático, seja ao vivo, em fotografia ou em vídeo.



**As regras de ângulo didático (posicionamento do corpo em relação ao observador) são:**

Posições de flexão para frente, para trás e de torção são demonstradas de lado. As de flexão lateral são demonstradas de frente.

Jamais dar as costas ou as solas dos pés na direção do observador.

As posições que estão fora destas categorias são estudadas uma a uma.

Em caso de dúvida ou de ásanas que passam de uma categoria para outra, os ásanas podem, excepcionalmente, ser feitos a 45 graus.

### **7. REGRAS DE COMPENSAÇÃO**

**É PRECISO EXECUTAR PARA OS DOIS LADOS? MESMO NA COREOGRAFIA?**

Não se esqueça de que a compensação é fundamental para que os ásanas só proporcionem benefícios e jamais comprometam sua coluna ou a sua saúde em geral.

**Regras de compensação na prática regular:**

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

No caso de séries longas, pode ser recomendável reduzir a proporção de retroflexões.

**Regras de compensação na coreografia:**

Assim que executar o ásana para um lado, faça para o outro lado um ásana equivalente que o compense.

Apesar disso, quando terminar, repita toda a coreografia para o outro lado.

No que concerne às coreografias, os ásanas devem ser feitos para um só lado. Conseqüentemente, o cuidado com a compensação deve ser redobrado com a observação desta última regra.

### **8. REGRA GERAL DE SEGURANÇA**

**COMO SABER QUANDO ESTOU FORÇANDO DEMAIS  
OU FAZENDO ALGO ERRADO?**

É muito simples: basta ler com atenção as recomendações que têm sido feitas insistentemente neste livro e observar a próxima norma.

**Regra de segurança:**

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

Para complementar esta regra, leia atentamente as normas do capítulo *Agora vamos juntar tudo e praticar?*.

NOSSA GARANTIA DE FÁBRICA É DE 5.000 ANOS

A grande proteção que o Yôga Antigo (Swásthya) proporciona ao praticante é a sucessão de filtros de defesa, uns após outros, de forma que, para alguém conseguir a proeza de dar-se mal, é preciso que seja mesmo um virtuose da inseqüência.

FATOR *CUMULATIVO*

Um interessante fator de proteção no nosso Yôga é que a técnica mais poderosa, capaz de potencializar fortes efeitos, resulta quase nula se não for repetida sistematicamente. Há que se aplicar repetição e ritmo, numa palavra, disciplina! Ora, um indisciplinado dificilmente conseguiria manter um programa metódico para a repetição do erro. Contudo, se ele o fizer, esbarra noutra rede protetora.

FATOR *ASSOCIATIVO*

As técnicas precisam ser dinamizadas umas pelas outras. Mesmo uma prática poderosa, repetida sistematicamente, ainda assim será moderada nos seus resultados se não for associada a outras técnicas.

Por exemplo: um ásana extremamente eficaz para despertar a kundaliní, não produzirá grandes seqüências se for executado de forma estanque. Um poderoso pránáyáma para ativar os chakras, tampouco terá êxito se praticado isoladamente. Mesmo que se os execute um depois do outro, não adianta grande coisa.

Mas se, sentado em siddhásana, com o calcanhar correto pressionando o múládhára, o yôgin executar um mudrá para elevação da naja ígnea, associar ao mesmo tempo com um pránáyáma que injete comburente nesse padma, combinar isso tudo com um bandha para impulsionar a kundaliní, simultaneamente aplicar o mantra adequado para acordá-la e a mentalização iniciática para conduzi-la pelo canal devido, associando tudo isso ao mesmo tempo, você vai ter uma prática que é uma bomba nuclear capaz de despertar o poder interior até ao lótus das mil pétalas...

Não obstante, feito uma só vez esse potente procedimento resultará inócuo. Vai ser preciso repeti-lo e repeti-lo muitas vezes até que ocorra o efeito cumulativo. Voltamos, então, para o fator de proteção anterior. Sucede, portanto, um círculo virtuoso em que um fator depende do outro, reciprocamente.

Dessa forma, se o aprendiz de feiticeiro realizar um sádhana errado, que por acaso resulte extremamente pernicioso, ele estará protegido ainda por um bom tempo, pois a coisa toda só começará a ficar nociva pouco a pouco. Então, o imprudente terá a chance de interromper a prática antes que ela lhe derreta os neurônios.

#### FATOR SUPERVISÃO

No Yôga Antigo só está autorizado moralmente a lecionar quem tiver um Supervisor, ou seja, um Mestre antigo, experiente, que aceite formalmente proporcionar sua valiosa orientação ao instrutor mais novo. Pode estar lecionando há 30 anos. Ainda assim será mais novo do que o seu Mestre, que leciona há 50, sabe menos que ele e tem muito o que aprender se não for petulante.

Dess'arte, se o seu instrutor tiver uma dúvida, consultará o respectivo Supervisor; este, consultará o seu Mestre; e assim por diante, até chegar no mais antigo e experiente Preceptor vivo!

Graças a essa malha protetora, quem aprende Yôga com um instrutor que tenha Supervisor, não possui apenas um Mestre: na verdade, conta com dezenas de Mestres e com as maiores autoridades para transmitir o seu saber e a sua força, que vão se precipitando em efeito cascata de

Mestre a discípulo até chegar no aluno iniciante, o último e precioso elo da corrente.

Por esse motivo, confirme se o seu instrutor está integrado ao milenar sistema de Supervisão. Basta perguntar: “quem é o seu Supervisor?” Se disser que não tem, procure outro instrutor menos arrogante. Se disser que tem, procure confirmação, não apenas através de documentos, já que pessoas mal-intencionadas podem forjá-los, mas consultando o próprio Mestre que foi citado como Supervisor. Lembre-se da máxima: Mestre que não é leal ao seu próprio Mestre, o que não faria com seus discípulos?

Se este cuidado não fosse imprescindível não o mencionaríamos.

#### FATOR *HIERARQUIA*

A ascendência hierárquica é o suporte do Fator Supervisão. O Swásthya Yôga, manteve-se sempre numa evolução estável e em harmonia interna graças a dois conceitos que se equilibram como forças antagonistas e complementares:

O primeiro é o de que todos os seres humanos são intrinsecamente iguais, dignos de todo o amor e consideração.

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

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

Dos que estão em níveis superiores observa-se a nobreza da reciprocidade em termos de afeto e de respeito humano. Jamais a hierarquia foi pretexto para abusos ou para justificar um tratamento ríspido com os mais novos e com os que não ocupam cargos de maior

responsabilidade. O carinho sempre foi a maneira característica do swásthya yôgin relacionar-se com quem quer que seja.

Assim, se um Mestre mais graduado transmitir um ensinamento, nenhum instrutor mais novo ou menos graduado o questionará nem desacatará. Se tiver opinião discrepante, jamais ela será manifestada publicamente. Nesse caso, irá consultar o mais graduado e, tendo razão, haverá contribuído para o crescimento de todos, sem gerar indisciplinas nem colocar em risco a estrutura de respeito aos Ancestrais.

#### **ADVERTÊNCIA AOS BONS PRATICANTES E A SEUS INSTRUTORES**

*Cai de mais alto aquele que sobe num pedestal.*  
Mestre DeRose

Nossa Universidade de Yôga é conhecida e respeitada em todo o mundo, entre outras razões, pelos exímios praticantes que produz. Embora incentivemos o superlativo aprimoramento nos ásanas, cabe aqui uma seriíssima advertência.

A excelência técnica pode desenvolver em alguns praticantes um distúrbio de hipertrofia do ego. Tal moléstia faz eclodir uma absurda arrogância que compromete o relacionamento com seu Mestre e com os companheiros. Contudo, isso só ocorre se o estudante já for portador de uma falha psicológica nessa área, e jamais nas pessoas emocionalmente equilibradas.

Pelo fato de perceber que executa melhor do que a maioria dos seus colegas, o yôgin deixa-se embalar pela vaidade e num dado momento pensa que é superior. Ele se esquece de que Yôga não é ásana e de que a boa performance física constitui apenas uma das etapas mais rudimentares na senda.

Ásana, por ser corporal, restringe-se a uma conquista muito limitada nesta grande jornada. Infinitamente mais difícil é cultivar a humildade e a lealdade com relação ao seu Mestre.

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

Que esta advertência possa atuar como uma vacina, uma medida preventiva, que salve você daquela hedionda enfermidade que vem ceifando tantos promissores yôgins, condenando-os à execração, bloqueando sua evolução pessoal e impedindo qualquer progresso verdadeiro.

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



*Agora que você estudou detalhadamente as explicações, repasse somente as partes deste capítulo que estão em negrito, pois as regras em si são poucas e de fácil memorização.*

## YÔGA NÃO É EDUCAÇÃO FÍSICA

Nas páginas seguintes apresentaremos as ilustrações das técnicas corporais do Yôga. Queremos deixar bem claro que tais ásanas não têm qualquer similaridade com a Educação Física.

Yôga e Educação Física tiveram origens diferentes, em épocas diferentes, países diferentes, baseiam-se em princípios diferentes e têm objetivos diferentes. Além do mais, o Yôga surgiu na Índia há nada menos que 3.000 anos antes dos primórdios da Educação Física na Grécia antiga.

A União Nacional de Yôga, o Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga, a Confederação Nacional de Federações de Yôga do Brasil e as Federações de Yôga dos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Bahia, Ceará, Rio Grande do Norte e Pará, bem como as centenas de Associações de Profissionais de Yôga de todo o país, repudiam energicamente a política de anexação adotada pela classe dos profissionais de Educação Física, recrudescida a partir da regulamentação da sua profissão. **Querem as lideranças da Educação Física que só possa dar aulas de Yôga quem for formado em Educação Física, o que constitui violação inaceitável dos nossos direitos civis.**

Como é de conhecimento público, o Yôga Antigo desenvolve a nossa premonição. Pressentindo o que ocorreria duas décadas depois, em 1978 dei entrada no anteprojeto pela regulamentação do profissional de Yôga. No entanto, os colegas de outras linhas [de *Yôga*], que não haviam desenvolvido esse siddhi, deixaram-se iludir (maya) por seus egos ou vaidades, e boicotaram a regulamentação que nos concederia reconhecimento, identidade e autonomia. Vinte anos depois, em 1998 os profissionais de Educação Física conseguiram sua regulamentação, a qual instituiu o Conselho Federal de Educação Física. A partir de então, muitos instrutores de Yôga foram importunados por entidades de classe, ameaçados por associações profissionais e pressionados a pagar impostos aos sindicatos de Educação Física. Um diretor de Faculdade de Educação Física chegou a denunciar determinado instrutor de Yôga do Rio Grande do Sul à Promotoria de Justiça, que o intimou, sob ameaça de prisão, a prestar esclarecimentos a respeito de uma entrevista dada por ele à Imprensa. Tal atitude, além de antiética e antipática, é injusta contra

profissionais honestos que desempenham seu trabalho de forma exemplar **e que estão legalizados.**

Tal invasão de uma profissão na área de outra se configura como se os dentistas inventassem que só poderia exercer Arquitetura, Engenharia ou Direito quem fosse formado em Odontologia!

No entanto, basta ler a lei que regulamenta a Educação Física para constatar que essas pressões pouco elegantes para subordinar o Yôga à Educação Física não têm amparo legal. O Yôga não é mencionado em parte alguma da lei e nada do que lá consta pode conduzir a essa interpretação transversal. No Yôga estudamos temas como mantra, karma, kundaliní, Tantra, poderes paranormais e estados expandidos da consciência. Ora, isso não pertence à área de Educação Física. Mesmo os ásanas do Yôga não são atividades físicas nem desportivas, e são completamente diferentes dos exercícios da ginástica. Tudo, desde as origens, as propostas, até as regras e os princípios são totalmente diversos.

O Yôga tem sido reconhecido tradicionalmente como **Filosofia**, visando à evolução interior e o autoconhecimento. É um dos seis *darshanas*, ou pontos de vista filosóficos do hinduísmo. Além disso, o Yôga é muito vasto para ser classificado tão simplesmente como Educação Física. Uma prática completa de Yôga compreende técnicas orgânicas, bioenergéticas, emocionais, mentais, etc., através de respiratórios, relaxamentos, limpeza de órgãos internos, vocalizações, concentração, meditação e mentalização. Conforme a modalidade de Yôga à qual pertença o profissional, a prática poderá compreender todas estas técnicas ou apenas algumas delas. Existem 108 modalidades de Yôga, sendo que no Brasil estão representadas cerca de 30.

Estas são algumas modalidades de Yôga. Como o leitor pode constatar, não têm nada a ver com a Educação Física:

#### RAJA YÔGA, O YÔGA MENTAL

Possui um número maior de técnicas mentais do que outras modalidades de Yôga.

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



a explanação sobre estas modalidades que hoje estão sendo apresentadas como se fossem duas coisas diferentes.

#### BHAKTI YÓGA, O YÓGA DEVOCIONAL

A tônica é a devoção quase religiosa. Utiliza mais mantra e pújá que as outras modalidades de Yôga.

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

#### KARMA YÓGA, O YÓGA DA AÇÃO

Ensina como agir na vida e no mundo para estar de acordo com a lei do karma.

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

#### JÑANA YÓGA, O YÓGA DO AUTOCONHECIMENTO

Dá mais ênfase à busca do autoconhecimento pela via da meditação.

Jñana significa *conhecimento*. O método dessa modalidade consiste em meditar na resposta que o seu psiquismo elabora para a pergunta "quem sou eu?", até não haver mais nenhum elemento que possa ser separado do Self e analisado. Nesse ponto, o praticante terá encontrado a Mônada, ou o Ser.

#### LAYÁ YÓGA, O YÓGA DAS PARANORMALIDADES

Desenvolve os poderes paranormais através de técnicas corporais, respiratórios, mantras, etc.

Layá significa *dissolução*. A intenção neste tipo de Yôga é dissolver a personalidade, ou seja, eliminar a barreira que existe entre o ego e o Self. Como o Self ou Mônada é o próprio Absoluto que habita em cada ser vivente, ao ser dissolvida a barreira da *personam*, todo o seu poder e sabedoria fluem diretamente para a consciência do praticante.

#### MANTRA YÓGA, O YÓGA DO DOMÍNIO DO SOM E DO ULTRA-SOM

Como já diz seu nome, a ênfase é dada aos mantras.

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

#### TANTRA YÓGA, O YÓGA DA SENSORIALIDADE

Utiliza a sexualidade como alavanca para a evolução interior.

Tantra significa, entre outras coisas, *a maneira correta de fazer qualquer coisa, autoridade, prosperidade, riqueza; encordoamento* (de um instrumento musical). É a via do aprimoramento e evolução interior através do prazer. Ensina como relacionar-se consigo mesmo, com os outros seres humanos, animais, plantas, meio ambiente, o Universo. Também trata de tudo o que se refira à sensorialidade e à sexualidade. Pretende atingir a meta mediante o reforço e canalização da libido. Tantra Yôga enfatiza o trabalho sobre a kundaliní, contudo, existe uma outra modalidade especializada no despertamento dessa força colossal: é o Kundaliní Yôga, que descreveremos mais para frente.

#### SWÁSTHYA YÔGA, O YÔGA ANTIGO, CONTÉM EM SI TODOS OS ACIMA DESCRITOS

Trata-se da sistematização do próprio tronco do Yôga Pré-Clássico, do qual nasceram todos os outros.

Swásthya significa *auto-suficiência, saúde, bem-estar, conforto, satisfação*. É baseado em raízes muito antigas (Tantra-Sámkhya) e por isso é tão completo, pois possui o gérmen do que, séculos mais tarde, deu origem aos oito ramos mais antigos (Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga). Sua prática consiste em oito feixes de técnicas, a saber: mudrá (linguagem gestual), pújá (sintonização com o arquétipo), mantra (vocalização de sons e ultra-sons), pránáyáma (respiratórios), kriyá (purificação das mucosas), ásana (técnica orgânica), yôganidrâ (técnica de descontração) e samyama (concentração, meditação e outras técnicas mais profundas). Trata-se da sistematização do Dakshinacharátántrika-Nirishwarasámkhya Yôga, um proto-Yôga integrado de origens dravídicas com mais de 5.000 anos.

#### SUDDHA RÁJA YÔGA, UMA VARIEDADE DE RÁJA YÔGA MEDIEVAL, PESADAMENTE MÍSTICO

É uma vertente do Rája Yôga, que inclui mantras e rituais.

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

#### KUNDALINÍ YÔGA, O YÔGA DO PODER

É o ramo especializado no despertamento das energias latentes no sistema nervoso central. Trabalha com visualizações, mantras, respiratórios, contrações de plexos e glândulas, etc.

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

**SIDDHA YÔGA, O YÔGA DO CULTO À PERSONALIDADE DO GURU**

De origens tântricas, usa muita meditação e mantras.

Siddha significa *o perfeito*, ou *aquele que possui os siddhis* (poderes paranormais). Pelo nome, dá a entender que tem parentesco com o Kundaliní Yôga, mas com o qual manifesta pouca similaridade. Pratica-se muito mantra, pújá e meditação, mas a base é mesmo a reverência à personalidade do guru. No Brasil, havia um pequeno grupo de Siddha Yôga no Rio de Janeiro, mas atualmente não se sabe se está ativo.

**KRIYÁ YÔGA, O YÔGA QUE CONSISTE EM AUTO-SUPERAÇÃO, AUTO-ESTUDO E AUTO-ENTREGA**

O verdadeiro Kriyá Yôga consiste em três subdivisões do anga niyama, que são normas éticas.

Kriyá significa *atividade*. Trata-se de um Yôga muito difundido nos Estados Unidos na década de 50 e que hoje mantém ricas instalações. Consiste em três niyamas (normas éticas): tapas (auto-superação), swadhyáya (auto-estudo) e ishvara pranidhana (auto-entrega). É citado no Yôga Sûtra, livro do século III a.C. Há poucas entidades que o representam no Brasil, sendo a Bahia e o Rio de Janeiro seus principais redutos. A maioria o estuda por livros. O melhor livro é o *Tantra Yôga, Náda Yôga e Kriyá Yôga*, de Sivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Essa é a única obra que ensina abertamente o Kriyá Yôga, sem fazer mistério.

**YÔGA INTEGRAL, O YÔGA DE INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA**

Trata-se de uma modalidade contemporânea, que propõe a incorporação do Yôga à vida cotidiana.

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

**YÔGA CLÁSSICO, UM YÔGA ÁRIDO E DURO, COM RESTRIÇÕES SEXUAIS E OUTRAS**

É um Yôga patriarcal e restritivo que utiliza oito angas: yama, niyama, ásana, pránáyama, pratyáhára, dháraná, dhyána e samádhi. Muita gente usa o rótulo de Yôga Clássico, mas ensina outra coisa qualquer.

O Yôga Clássico – ou Ashtánga Yôga – não é o Yôga mais antigo nem o mais completo, como se divulga. O mais antigo e completo é o Pré-Clássico. O Yôga Clássico tem um nome forte, mas sua prática é inviável para o homem moderno devido à lentidão com que seus passos são trilhados. A prática é tão restritiva e árida que ninguém pagaria para receber esse tipo de aprendizado. Por isso, o que se vê no Ocidente são escolas que exploram o célebre nome desse ramo, mas na prática ensinam Hatha Yôga. O Yôga Clássico é constituído por oito partes ou angas que são: yama, niyama, ásana, pránáyama, pratyáhára, dháraná, dhyána, samádhi. No Brasil, o melhor livro é o *Yôga Sûtra de Pátanjali*.

**ASHTÁNGA YÔGA, O MESMO QUE YÔGA CLÁSSICO**

No entanto, o que se encontra nos Estados Unidos é simplesmente um nome de fantasia para o Hatha Yôga da linha do Professor Iyengar, levemente modificado.

**HATHA YÔGA, O YÔGA FÍSICO**

Modalidade que consiste em técnicas corporais, respiratórios e relaxamento.

Hatha significa *força, violência* e não o poético "Sol-Lua", como declaram alguns livros. Consulte a respeito o Sanskrit-English Dictionary, de Sir Monier-Williams. Trata-se de uma vertente medieval, fundada no século XI da era Cristã, portanto, é considerado um Yôga moderno, surgido mais de 4.000 anos depois da origem do Yôga primitivo! É constituído pelos quatro angas iniciais do Ashtānga Yôga (yama, niyama, āsana, prānāyāma), contudo, nas academias os dois primeiros angas não são ensinados, ficando na prática restrito apenas a āsana (técnicas corporais) e prānāyāma (respiratórios). Outras técnicas podem ser agregadas, tais como bandhas, mudrás e kriyās, mas não forçosamente. A meditação não faz parte e não deve ser incluída numa prática de Hatha. Já foi o Yôga mais popular no Ocidente. No Brasil, hoje está sobejamente suplantado pelo Swāsthya Yôga.

**IYENGAR YÔGA, UMA VARIEDADE DE HATHA YÔGA**

O nome é inadequado. Iyengar é o nome de um professor de Hatha Yôga.

Seria o mesmo que chamar de Sérgio Yôga à modalidade ensinada por esse Mestre.

B. K. S. Iyengar é o nome de um professor de Hatha Yôga. Chamar seu método de Hatha pelo nome do professor, seria o mesmo que denominar Sérgio Yôga ou Carlos Yôga ao método utilizado por esses Mestres. Trata-se de uma interpretação extremamente vigorosa do Hatha Yôga.

**POWER YÔGA, UMA VARIEDADE DE IYENGAR YÔGA**

É apenas outro rótulo para o Hatha Yôga.

Power Yôga é um método pouco expressivo. Por exemplo, até a presente data, nenhum professor publicou livro algum dessa modalidade no nosso país<sup>32</sup>. Trata-se de uma marca de fantasia para um tipo de Hatha Yôga simplificado, praticado nos Estados Unidos, o que fica patente pelo próprio caráter híbrido do nome inglês-sânscrito. Não há porque denominá-lo por um termo inglês. Caso contrário também seria permitido denominar um outro método em português: "Poder Yôga", "Água Yôga", "Saúde Yôga", etc. Perplexidade é o que sentimos quando observamos que a Imprensa deixa de mencionar outros tipos de Yôga bem melhores e mais autênticos para dar espaço ao que tem nome inglês, por vir dos Estados Unidos e não da Índia.

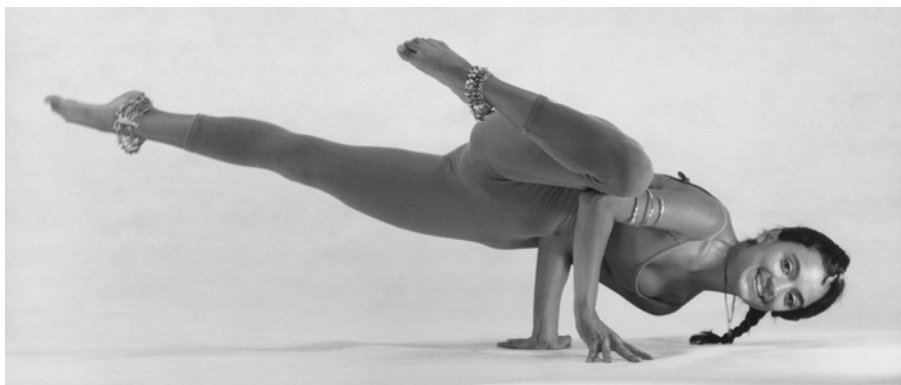
Até o Yôga físico, o Hatha Yôga, que trabalha prioritariamente com o corpo, é diferente da ginástica. Mesmo o Hatha, não pode ser classificado de forma tão simplista, pois pertence a uma tradição filosófica, hindu, iniciática e não possui exercícios de ginástica. Possui mudrás (linguagem

---

32 Este texto foi escrito em 1998. A qualquer momento pode surgir alguma publicação da mencionada modalidade.

gestual), kriyás (atividades de limpeza das mucosas), bandhas (contrações ou compressões de plexos e glândulas), trátakas (técnicas para os olhos), e uma infinidade de outros recursos que não têm nem o mais tênue parentesco com a ginástica. Inclusive os seus ásanas, que são técnicas psico-físicas, não manifestam identidade alguma com os cânones da Educação Física.

Ao defender que o Yôga não tem nenhum parentesco com a ginástica e que não pode estar subordinado à Educação Física, não quero com isso manifestar menosprezo algum pelo esporte. Ao contrário, sou fervoroso admirador e fui praticante de inúmeras modalidades. Defendo, apenas, que fique cada profissional na sua área.



Profa. Vanessa de Holanda





## SISTEMATIZAÇÃO UNIVERSAL DOS ÁSANAS

(Revisada e aprimorada por Fernanda Neis, Marcos Taccolini, Melina Flores, Diana Raschelli de Ferraris e diversos outros colegas do Brasil, Argentina e Portugal, baseados na originalmente publicada no livro *Prontuário de Swásthya Yôga*, do Mestre DeRose, em 1969.)

Qualquer estudante sério de Yôga observa que há uma notável discrepância de nomenclatura entre um livro e outro, uma Escola e outra, um Mestre e outro, na própria Índia. Um motivo da divergência é o fato de cada qual possuir no seu acervo uma quantidade limitada de técnicas. A maioria dos livros de Yôga ensina em média uns 50 ásanas. A obra considerada mais completa em número de ásanas era o *Light on Yôga*, de Iyengar, que apresenta cerca de 600 ilustrações, mas como muitas delas referem-se ao mesmo ásana, o número real de técnicas é bem menor (“*Over 200 postures and 14 breathing exercises*”).

Nesta codificação, a maior já realizada na História do Yôga, compilamos 2.000 ásanas e bem mais de 2.000 ilustrações, além de 58 respiratórios e 108 mudrás. Queremos, no futuro, acrescentar os nomes assumidos por todas as Escolas, juntamente com a nomenclatura adotada por nós para, a um só tempo, homenagear essas Escolas, e tornar a nossa obra mais didática e mais universal. Portanto, se o leitor conhecer outro nome para algum dos ásanas, mudrás ou pránáyámas que constam desta extensa relação, estaria prestando um grande serviço se no-lo enviasse para que fosse inserido em edições futuras, assim como sugestões de ásanas que faltem.

**NÃO UTILIZAMOS DESCRIÇÃO DOS ÁSANAS UM POR UM**

Este tópico foi bem explanado no subcapítulo *Regras Gerais*. Se você tiver alguma dificuldade para executar os ásanas das ilustrações, volte lá e releia com mais atenção. Se precisar de outros subsídios, consulte o vídeo com o nosso Curso de Ásana. Sentindo necessidade de descrição para exemplificar a execução, reporte-se ao capítulo *Texto da Prática Básica de Yôga*.

#### **EVITE PRATICAR, ENSINAR OU DEMONSTRAR ÁSANAS ANTI-ESTÉTICOS**

Pense com a cabeça do outro: como é que um samsárin (não-yôgin, uma pessoa que não faça parte do círculo de praticantes) interpretaria determinado ásana? Ele o acharia lindo e técnico ou estranho e ridículo? Dê absoluta preferência aos mais estéticos. Nos exames para instrutores, há ásanas que, embora corretos, se utilizados em aula ou em coreografia podem comprometer seriamente o conceito do candidato e até causar sua reprovação. Alguns desses ásanas são:

1. os garudásanas, por ser considerados engraçados pelo *out-sider* e prestar-se a comédias e chacotas;
2. os padmásanas nas demonstrações, por causar mal-estar em certas pessoas que os associam com os mendigos de alguns países pobres, que sofreram de poliomielite;
3. as invertidas sobre os ombros e sobre a cabeça nas coreografias, por terem sido elas estereotipadas pela imprensa para caricaturizar o Yôga;
4. todos os ásanas que possam impressionar mal ou prejudicar a imagem do Yôga junto à opinião pública;
5. e quaisquer outros que o seu instrutor desaconselhar.

#### **MUITO CUIDADO COM ALGUNS ÁSANAS**

Bom-senso, responsabilidade e amor pelo seu corpo são conceitos fundamentais a quem pratica Swásthya Yôga. Cuidado com os ásanas que forcem as articulações dos joelhos. Carinho com a sua coluna: você só tem uma! Seja extremamente comedido com as retroflexões. Finalmente, só execute o que tiver sido autorizado pelo seu médico.



Saiba que quem se lesionar praticando Yôga, ainda leva uma admoestação por ter-se machucado, já que isso vulnerabiliza nossa reputação.

### NÃO PRATIQUE APENAS POR LIVRO

Pela sua segurança, o ideal é que você procure um instrutor formado, revalidado e supervisionado. No final deste livro apresentamos uma relação de escolas, núcleos, associações e federações de Yôga em todo o Brasil e mais alguns em Portugal e Argentina.

### ENTÃO, POR QUE CONSTAM DESTE LIVRO OS ÁSANAS QUE REQUEREM MAIS CUIDADO NA EXECUÇÃO E OS QUE NÃO SÃO TÃO BONITOS?

Simplesmente, porque tais ásanas existem. A proposta desta Sistematização Universal é acolher o maior número possível de técnicas de todas as linhas de Yôga.

### A ORDEM DOS ÁSANAS

O leitor vai observar que as diferentes modalidades de técnicas não estão todas agrupadas numa mesma localização da listagem abaixo. Por exemplo, os ásanas de semi-relaxamento em pé aparecem, primeiramente, logo após os de equilíbrio e, mais adiante, surgem de novo sem motivo aparente. O mesmo ocorre com as retroflexões em pé (primeiro e segundo grupo), anteflexões sentadas (primeiro, segundo e terceiro), etc.

O motivo dessa disposição alternada é que a grande relação dos nomes dos ásanas está baseada na ordem balanceada da **Série Protótipo**, a qual deu origem à **Prática Básica**. Pinçando-se alguns ásanas de cada categoria mencionada nos subtítulos, o praticante terá oportunidade de organizar sua própria versão individualizada da Série Protótipo, que é uma prática extraordinariamente completa e, ao mesmo tempo, concisa.

### QUADRO QUE PRECEDE AS FOTOS

Para selecionar as técnicas, a fim de montar uma prática balanceada, utilize o quadro da página 237. Os exemplos da coluna da direita oferecem-nos apenas um ou dois ásanas de cada respectiva categoria. Note que eles são suficientes para constituir uma série balanceada. Mediante a substituição de um ásana por outro da mesma categoria, até o leitor leigo está apto a alterá-los à vontade, individualizando a prática a si mesmo, ao seu próprio adiantamento e, apesar disso, preservar o balanceamento, o equilíbrio e compatibilidade entre as técnicas escolhidas. Compare este quadro com a *Síntese da Série Protótipo*, no final do capítulo *Texto da Prática Básica*.



CATEGORIA	ÁSANAS QUE CONSTAM DA CATEGORIA
1. Vestígios de coreografias primitivas	súrya namaskar
2. Relaxamentos deitados	shavásanas
3. Posições sentadas para mantra e dhyána	dhyánásanas (padmásana, siddhásana, etc.)
4. Movimentos para levantar-se	úrdhwásanas
5. Posições de equilíbrio sobre o(s) pé(s)	vrikshásanas e similares
6. Semi-relaxamentos em pé (1º grupo)	ádyásanas e similares
7. Flexões laterais em pé	trikónásanas, chandrásanas, nitambásanas
8. Retroflexões em pé (1º grupo)	prishthásanas e similares
9. Aberturas pélvicas em pé	jánurásanas, shírángushthásanas etc.
10. Movimentos para sentar-se	trikóna-upavishtásana, trikóna-virásana
11. Aberturas pélvicas no solo	prasaranásanas e hanumanásanas
12. Torções em pé	púrnásanas
13. Semi-relaxamentos em pé (2º grupo)	hastinásanas
14. Trações em pé	talásanas
15. Retroflexões em pé (2º grupo)	chakrásanas e similares
16. Anteflexões em pé	pádahastásanas e similares
17. Posições agachadas	utkásanas
18. Balanços sobre as costas	lólásanas
19. Movimentos de deitar e sentar com tração	supta e úrdhwa mērudandásana
20. Anteflexões sentadas (1º grupo)	paschimóttanásanas e similares
21. Aberturas pélvicas sentadas	upavishta kónásanas e bhadrásanas
22. Abdominais	vajrôlyásanas e similares
23. Anteflexões sentadas (2º grupo)	jánushírshásanas e similares
24. Flexionamento dos joelhos	vamadêvásana e ardha kapôdásana
25. Retroflexões sentadas	kapôdásanas e similares
26. Torções sentadas	vakrásanas e matsyêndrásanas
27. Flexionamento com uma perna na nuca	shírapádásanas e upadhanásanas
28. Musculares de elevação nos braços	utthita padmásana, samakónásana, etc.
29. Alongamento para braços e ombros	gômukhásanas
30. Equilíbrio sobre os joelhos	párvatásanas e similares
31. Anteflexões sentadas (3º grupo)	yôgásanas, kúrmásanas e hamsásanas
32. Retroflexões deitadas	bhujangásana, shalabhásana, dhanurásana
33. Alongamento anterior das coxas	bhêgásanas
34. Musculares para braços e peitorais	chatuspádásanas, báhupádásanas etc.
35. Alongamento dos pés	angushthásanas, banchêásanas, etc.
36. Faciais e laríngeos	simhásanas
37. Musculares diversos	mayúrásanas e kakásanas
38. Abdominais em decúbito dorsal	mērudandásanas
39. Flexionamentos coxo-femurais	páda shírshásanas
40. Retroflexões, ajoelhadas	ushtrásanas e natashíra vajrásanas
41. Deitadas para trás, pernas flexionadas	supta vajrásana, supta padmásana, etc.
42. Invertidas sobre os ombros	viparíta karaní, halásana, sarvángásana
43. Compensações das invertidas acima	ardha, vajra, sukha, padma matsyásana
44. Preparação para invertidas sobre a cabeça	ardha shírshásanas e grívásanas
45. Invertidas sobre a cabeça	shírshásanas, kapalásanas
46. Descanso das invertidas sobre a cabeça	dháranásanas
47. Invertidas sobre os braços e/ou mãos	vrihkásanas

## **1. VESTÍGIOS DE COREOGRAFIAS PRIMITIVAS**

1. *súrya namaskára*



súrya namaskára n°6  
(ashtángásana)



súrya namaskára n°1



súrya namaskára n°2



súrya namaskára n°3



súrya namaskára n°4



súrya namaskára n°5



súrya namaskára n°7



súrya namaskára n°8



súrya namaskára n°9



súrya namaskára n°10



súrya namaskára nº11



súrya namaskára nº12

## 2. *vírabhadra namaskára*

(outro nome: vírabhadrásana)



vírabhadra namaskára nº1



vírabhadra namaskára nº4



vírabhadra namaskára nº2



vírabhadra namaskára nº5



vírabhadra namaskára nº6



vírabhadra namaskára nº3

## 2. RELAXAMENTOS DEITADOS



3. uttara shavásana n°1  
(outro nome: adwásana)  
(outro nome: mritásana)



4. uttara shavásana n°2



5. mahá shavásana



6. udara shavásana n°1



7. udara shavásana n°2  
(outro nome: hēshtikásana)



8. udara shavásana n°3



9. udara shavásana n°4



10. swára shavásana



11. sukha shavásana  
(outro nome: supta sukhásana)



12. vajra shavásana  
(outro nome: supta vajrásana)



13. bhadra shavásana  
(outro nome: supta bhadrásana)



14. uttara padma shavásana  
(outro nome: supta padmásana)



15. udara padma shavásana n°3



16. udara padma shavásana n°2



17. udara padma shavásana n°3



18. ardha parshwa shavásana



19. parshwa shavāsana



21. rāja mērudandāsana n°2



20. rāja mērudandāsana n°1

### 3. POSIÇÕES SENTADAS PARA MANTRA E DHYÂNÁ



22. sukha puránāsana



25. rajas puránavajrásana



23. ardha puránāsana



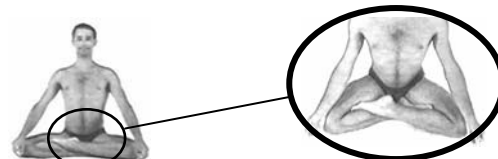
26. sukhāsana



27. samánāsana



24. rāja puránāsana



28. swástikāsana





29. siddhāsana



35. samāna vajrāsana



30. ardha padmāsana



36. utthita samāna vajrāsana



31. rāja padmāsana  
(outro nome: kamalāsana)



37. padma vajrāsana



32. baddha padmāsana



38. utthita padma vajrāsana



33. rāja virāsana



39. siddha vajrāsana



34. utthita virāsana



40. rāja vajrāsana n°1



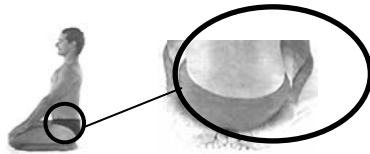
41. rāja vajrásana nº2



42. rāja vajrásana nº3



43. rāja vajrásana nº4



44. rāja vajrásana nº5



45. rāja vajrásana nº6



46. rāja vajrásana nº7



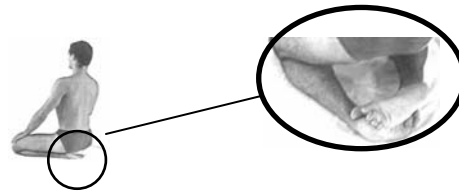
47. rāja vajrásana nº8



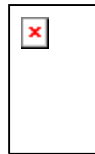
48. rāja vajrásana nº9



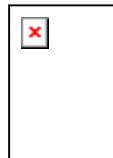
49. rāja vajrásana nº10



50. rāja vajrásana nº11



51. idāsana



52. pingalāsana



53. sushumnāsana

54. bhadrásanas (vide nº702 a 717)



#### 4. MOVIMENTOS PARA LEVANTAR E SENTAR

57. jánuhasta úrdhwāsana nº2



55. sukha úrdhwāsana



58. bhadra úrdhwāsana



56. vajra úrdhwāsana nº1



59. pādóthhita úrdhwāsana



60. pádahasta úrdhwāsana





61. pádôthita jánushírsha úrdhwásana

## 5. POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO SOBRE O(S) PÉ(S)

NOTA: ásanas muito semelhantes necessitam da orientação de um especialista para esclarecer onde residem as diferenças.



62. rāja pādāsana n°1  
(outro nome: tadāsana sthitaparthanāsana)



65. supta pādāsana n°2



63. rāja pādāsana n°2



66. utthita pādāsana n°1



64. supta pādāsana n°1



67. utthita pādāsana n°2



68. supta utthita pādāsana n°1



72. supta prathanāsana n°1



69. supta utthita pādāsana n°2



73. supta prathanāsana n°2



70. rāja prathanāsana n°1



74. utthita prathanāsana n°1



71. rāja prathanāsana n°2



75. utthita prathanāsana n°2



76. supta utthita prathanasana n°1



80. utthita trishulasana



77. supta utthita prathanasana n°2



81. supta utthita trishulasana



78. raja trishulasana



82. sukha vrikshasana n°1  
(outro nome: êkapâdasana)



79. supta trishulasana



83. sukha vrikshasana n°2



84. supta sukha vrikshásana n°1



88. supta utthita sukha vrikshásana n°1



85. supta sukha vrikshásana n°2



89. supta utthita sukha vrikshásana n°2



86. utthita sukha vrikshásana n°1



90. jánushírsha sukha vrikshásana n°1



87. utthita sukha vrikshásana n°2



91. jánushírsha sukha vrikshásana n°2



92. supta jánushírsha sukha vrikshásana n°1





93. supta jánushírsha sukha vrikshásana n°2



94. utthita jánushírsha sukha vrikshásana n°1



95. utthita jánushírsha sukha vrikshásana n°2



96. supta utthita jánushírsha sukha vrikshásana n°1



97. supta utthita jánushírsha sukha vrikshásana n°2



98. ardha vrikshásana n°1  
(èkapádásana)



99. ardha vrikshásana n°2



100. supta ardha vrikshásana n°1



101. supta ardha vrikshásana n°2



102. utthita ardha vrikshásana n°1



103. utthita ardha vrikshásana n°2



104. supta utthita ardha vrikshásana n°1



105. supta utthita ardha vrikshásana n°2



106. sukha rāja vrikshásana



107. supta sukha rāja vrikshásana



108. utthita sukha rāja vrikshásana



109. supta utthita sukha rāja vrikshásana



110. rāja vrikshásana



111. supta rāja vrikshásana



112. utthita rāja vrikshāsana



113. supta utthita rāja vrikshāsana



114. sukha shīrahasta vrikshāsana



115. supta sukha shīrahasta vrikshāsana



116. utthita sukha shīrahasta vrikshāsana



117. supta utthita sukha shīrahasta vrikshāsana



118. rāja shīrahasta vrikshāsana



119. supta rāja shīrahasta vrikshāsana



120. utthita rāja shīrahasta vrikshāsana



121. supta utthita rāja shīrahasta vrikshāsana



122. sukha mahā vrikshāsana



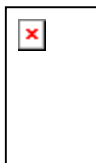
123. supta sukha mahá vrikshásana



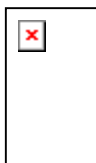
124. utthita sukha mahá vrikshásana



125. supta utthita sukha mahá vrikshásana



126. mahá vrikshásana



127. supta mahá vrikshásana



128. utthita mahá vrikshásana



129. supta utthita mahá vrikshásana



130. mahá shírahasta vrikshásana



131. supta mahá shírahasta vrikshásana



132. utthita mahá shírahasta vrikshásana



133. supta utthita mahá shírahasta vrikshásana



134. baddha vrikshásana



135. supta baddha vrikshásana



136. utthita baddha vrikshásana



137. supta utthita baddha vrikshásana



138. baddha rája vrikshásana



139. supta baddha rája vrikshásana



140. utthita baddha rája vrikshásana



141. supta utthita baddha rāja vrikshāsana



146. parshwa sukha vrikshāsana



142. baddha mahā vrikshāsana



147. supta parshwa sukha vrikshāsana



143. supta baddha mahā vrikshāsana



148. utthita parshwa sukha vrikshāsana



144. utthita baddha mahā vrikshāsana



149. supta utthita parshwa sukha vrikshāsana



145. supta utthita baddha mahā vrikshāsana



150. parshwa rāja vrikshāsana



151. supta parshwa rāja vrikshāsana



156. utthita baddha parshwa rāja vrikshāsana



152. utthita parshwa rāja vrikshāsana



157. supta utthita baddha parshwa rāja vrikshāsana



153. supta utthita parshwa rāja vrikshāsana



158. êkapāda ūrdhwāsana n°1



154. baddha parshwa rāja vrikshāsana



159. êkapāda ūrdhwāsana n°2



155. supta baddha parshwa rāja vrikshāsana



160. êkapáda úrdhwásana n°3



164. supta êkapáda úrdhwásana n°3



161. êkapáda úrdhwásana n°4



165. supta êkapáda úrdhwásana n°4



162. supta êkapáda úrdhwásana n°1



166. uthita êkapáda úrdhwásana n°1



163. supta êkapáda úrdhwásana n°2



167. uthita êkapáda úrdhwásana n°2





168. utthita ékapáda úrdhwásana n°3



172. supta utthita ékapáda úrdhwásana n°3



169. utthita ékapáda úrdhwásana n°4



173. supta utthita ékapáda úrdhwásana n°4



170. supta utthita ékapáda úrdhwásana n°1



174. baddha ékapáda úrdhwásana



171. supta utthita ékapáda úrdhwásana n°2



175. supta baddha ékapáda úrdhwásana



176. utthita baddha êkapáda úrdhwásana



181. supta gâruda vatyânâsana



177. supta utthita baddha êkapáda úrdhwásana



182. êkapáda angushthâsana nº1



178. râja vatyânâsana



183. êkapáda angushthâsana nº2



179. gâruda vatyânâsana



184. êkapáda angushthâsana nº3



180. supta râja vatyânâsana



185. supta êkapáda angushthâsana nº1



186. supta ékapáda angushthásana n°2



187. supta ékapáda angushthásana n°3



188. baddha ékapáda angushthásana



189. supta baddha ékapáda angushthásana



190. pádóthhita angushthásana n°1



191. pádóthhita angushthásana n°2



192. pádóthhita angushthásana n°3



193. supta pádóthhita angushthásana n°1



194. supta pádóthhita angushthásana n°2



195. supta pádóthhita angushthásana n°3



196. pádahasta angushthásana



197. supta pádahasta angushthásana



198. pádóthhita jánushírsha angushthásana



199. supta pádóthhita jánushírsha angushthásana



200. ardha natarájásana nº1



201. ardha natarájásana nº2



202. supta ardha natarájásana nº1



203. supta ardha natarájásana nº2



204. utthita ardha natarájásana nº1



205. utthita ardha natarájásana nº2



206. supta utthita ardha natarajasana n°1



207. supta utthita ardha natarajasana n°2



208. raja natarajasana



209. supta raja natarajasana



210. utthita raja natarajasana



211. supta utthita raja natarajasana



212. úrdhwa natarajasana



213. supta úrdhwa natarajasana



214. utthita úrdhwa natarajasana



215. supta utthita úrdhwa natarájásana



216. baddha natarájásana n°1



217. baddha natarájásana n°2



218. supta baddha natarájásana n°1



219. supta baddha natarájásana n°2



220. utthita baddha natarájásana n°1



221. utthita baddha natarájásana n°2



222. supta utthita baddha natarájásana n°1



223. supta utthita baddha natarájásana n°2



224. mahá baddha natarájasana



228. jánuhasta natarájasana



225. supta mahá baddha natarájasana



229. supta jánuhasta natarájasana



226. utthita mahá baddha natarájasana



230. utthita jánuhasta natarájasana



227. supta utthita mahá baddha natarájasana



231. supta utthita jánuhasta natarájasana



232. mahá jánuhasta natarájásana



233. supta mahá jánuhasta natarájásana



234. utthita mahá jánuhasta natarájásana



235. supta utthita mahá jánuhasta natarájásana



236. mahá natarájásana



237. supta mahá natarájásana



238. utthita mahá natarájásana



239. supta utthita mahá natarájásana



240. utlána natarájásana





241. supta uttána natarájásana



245. supta ardha úrdhwa dhanurásana



242. utthita uttána natarájásana



246. utthita ardha úrdhwa dhanurásana



243. supta utthita uttána natarájásana



247. supta utthita ardha úrdhwa dhanurásana



244. ardha úrdhwa dhanurásana



248. rája úrdhwa dhanurásana



249. supta rāja ūrdhwa dhanurāsana



253. supta mahā ūrdhwa dhanurāsana



250. utthita rāja ūrdhwa dhanurāsana



254. utthita mahā ūrdhwa dhanurāsana



251. supta utthita rāja ūrdhwa dhanurāsana



255. supta utthita mahā ūrdhwa dhanurāsana



252. mahā ūrdhwa dhanurāsana



256. nirahasta ūrdhwa dhanurāsana



257. supta nirahasta úrdhwa dhanurásana



261. supta utthita jánuhasta úrdhwa dhanurásana



258. jánuhasta úrdhwa dhanurásana



262. sukha jánúrdhwa shírshásana



259. supta jánuhasta úrdhwa dhanurásana



263. supta sukha jánúrdhwa shírshásana



260. utthita jánuhasta úrdhwa dhanurásana



264. utthita sukha jánúrdhwa shírshásana



265. supta utthita sukha jánúrdhwa shírshásana



269. supta utthita ardha jánúrdhwa shírshásana



266. ardha jánúrdhwa shírshásana



270. rája jánúrdhwa shírshásana



267. supta ardha jánúrdhwa shírshásana



271. supta rája jánúrdhwa shírshásana



268. utthita ardha jánúrdhwa shírshásana



272. utthita rája jánúrdhwa shírshásana



273. supta utthita rāja jānūrdhwa shīrshāsana



277. supta utthita uttāna ardha jānūrdhwa shīrshāsana



274. uttāna ardha jānūrdhwa shīrshāsana



278. uttāna rāja jānūrdhwa shīrshāsana



275. supta uttāna ardha jānūrdhwa shīrshāsana



279. supta uttāna rāja jānūrdhwa shīrshāsana



276. utthita uttāna ardha jānūrdhwa shīrshāsana



280. utthita uttāna rāja jānūrdhwa shīrshāsana



281. supta utthita uttana raja janurdhwa shirshasana



285. supta vakra baddha janurdhasana n°2



282. vakra baddha janurdhasana n°1



286. utthita vakra baddha janurdhasana n°1



283. vakra baddha janurdhasana n°2



287. utthita vakra baddha janurdhasana n°2



284. supta vakra baddha janurdhasana n°1



288. supta utthita vakra baddha janurdhasana n°1



289. supta utthita vakra baddha jánúrdhwásana n°2



294. utthita mahá jánúrdhwa shirshásana n°1



290. mahá jánúrdhwa shirshásana n°1



295. utthita mahá jánúrdhwa shirshásana n°2



291. mahá jánúrdhwa shirshásana n°2



296. supta utthita mahá jánúrdhwa shirshásana n°1



292. supta mahá jánúrdhwa shirshásana n°1



297. supta utthita mahá jánúrdhwa shirshásana n°2



293. supta mahá jánúrdhwa shirshásana n°2



298. rāja gārudāsana



299. supta rāja gārudāsana



300. utthita gārudāsana



301. supta utthita gārudāsana



302. ardha pakshāsana



303. rāja pakshāsana n°1



304. supta rāja pakshāsana n°1



305. rāja pakshāsana n°2



306. supta rāja pakshāsana n°2





307. rāja pakshāsana n°3



308. sūpta rāja pakshāsana n°3



309. rāja pakshāsana n°4



310. sūpta rāja pakshāsana n°4



311. utthita rāja pakshāsana n°1



312. sūpta utthita rāja pakshāsana n°1



313. utthita rāja pakshāsana n°2



314. sūpta utthita rāja pakshāsana n°2



315. utthita rāja pakshāsana n°3



319. nirahasta pakshāsana



316. supta utthita rāja pakshāsana n°3



320. supta nirahasta pakshāsana



317. utthita rāja pakshāsana n°4



321. utthita nirahasta pakshāsana



318. supta utthita rāja pakshāsana n°4



322. supta utthita nirahasta pakshāsana



323. baddha pakshāsana



327. rāja natashīra pakshāsana



324. supta baddha pakshāsana



328. supta rāja natashīra pakshāsana



325. utthita baddha pakshāsana



329. utthita rāja natashīra pakshāsana



326. supta utthita baddha pakshāsana



330. supta utthita rāja natashīra pakshāsana



331. rāja parshwa pakshāsana



332. supta rāja parshwa pakshāsana



333. utthita rāja parshwa pakshāsana



334. supta utthita rāja parshwa pakshāsana



335. mahā pakshāsana n°1



336. supta mahā pakshāsana n°1



337. mahā pakshāsana n°2



338. supta mahā pakshāsana n°2



339. utthita mahā pakshāsana n°1



340. supta utthita mahá pakshásana n°1



341. utthita mahá pakshásana n°2



342. supta utthita mahá pakshásana n°2



343. mahá parshwa pakshásana



344. supta mahá parshwa pakshásana



345. utthita mahá parshwa pakshásana



346. supta utthita mahá parshwa pakshásana



347. mahá nirahasta pakshásana n°1



348. supta mahá nirahasta pakshásana n°1



351. utthita mahá nirahasta pakshásana n°1



349. mahá nirahasta pakshásana n°2



352. supta utthita mahá nirahasta pakshásana n°1



350. supta mahá nirahasta pakshásana n°2



353. utthita mahá nirahasta pakshásana n°2



354. supta utthita mahá nirahasta pakshásana nº2



355. ardha úrdhwa pádaprasáranásana



356. supta ardha úrdhwa pádaprasáranásana



357. utthita ardha úrdhwa pádaprasáranásana



358. supta utthita ardha úrdhwa pádaprasáranásana



359. nirahasta úrdhwa pádaprasáranásana



360. supta nirahasta úrdhwa pádaprasáranásana



361. utthita nirahasta úrdhwa pádaprasáranásana



362. supta utthita nirahasta úrdhwa  
pádaprasáranásana



363. mahá úrdhwa pádaprasáranásana



364. supta mahá úrdhwa pádaprasáranásana



365. utthita mahá úrdhwa pádaprasáranásana



366. supta utthita mahá úrdhwa  
pádaprasáranásana



367. vakra úrdhwa pádaprasáranásana



368. supta vakra úrdhwa pádaprasáranásana



369. utthita vakra úrdhwa pádaprasáranásana





370. supta utthita vakra úrdhwa pádaprasáranásana



374. supta utthita ardha úrdhwa prasárana êkapádásana



371. ardha úrdhwa prasárana êkapádásana



375. úrdhwa prasárana êkapádásana



372. supta ardha úrdhwa prasárana êkapádásana



376. supta úrdhwa prasárana êkapádásana



373. utthita ardha úrdhwa prasárana êkapádásana



377. utthita úrdhwa prasárana ékapádásana



378. supta utthita úrdhwa prasárana ékapádásana

379. úrdhwa shírapádásana  
(outro nome: békásana)

380. supta úrdhwa shírapádásana



381. utthita úrdhwa shírapádásana



382. supta utthita úrdhwa shírapádásana



383. rája úrdhwa shírapádásana



384. supta rája úrdhwa shírapádásana



385. utthita rája úrdhwa shírapádásana



386. supta ulthita rāja úrdhwa shírapádásana



388. ardha úrdhwa yôgadandásana n°2



387. ardha úrdhwa yôgadandásana n°1

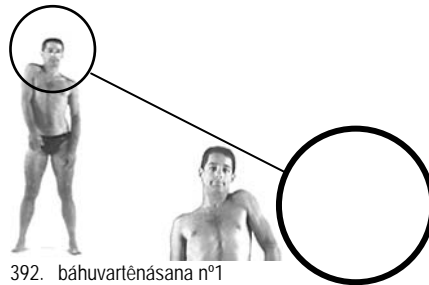


389. rāja úrdhwa yôgadandásana

## 6. SEMI-RELAXAMENTOS EM PÉ (PRIMEIRO GRUPO)



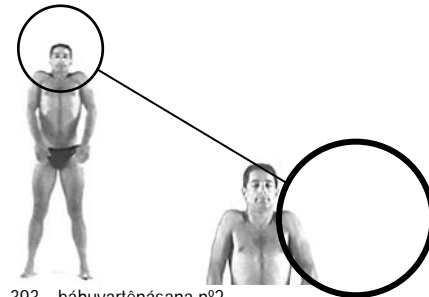
390. ádyásana



392. bāhuvartēnāsana n°1



391. grivavartēnāsana



393. bāhuvartēnāsana n°2

## 7. FLEXÕES LATERAIS EM PÉ



394. rāja nitambāsana nº1



395. rāja nitambāsana nº2



396. rāja nitambāsana nº3



397. rāja nitambāsana nº4



398. utthita rāja nitambāsana nº1



399. utthita rāja nitambāsana nº2



400. utthita rāja nitambāsana nº3



401. utthita rāja nitambāsana n°4



405. nitamba trikónāsana n°4



402. nitamba trikónāsana n°1



406. utthita nitamba trikónāsana n°1



403. nitamba trikónāsana n°2



407. utthita nitamba trikónāsana n°2



404. nitamba trikónāsana n°3



408. utthita nitamba trikónāsana n°3



409. utthita nitamba trikónāsana n°4



410. rāja chandrásana



414. rāja trikónásana nº2



411. utthita chandrásana

415. rāja trikónásana nº3  
(kónásana)

412. chandra trikónásana



416. rāja trikónásana nº4



413. rāja trikónásana nº1



417. rāja trikónásana nº5



418. rāja trikónásana nº6



419. rája trikónásana n°7



424. rája trikónásana n°12



420. rája trikónásana n°8



425. rája trikónásana n°13



421. rája trikónásana n°9



426. rája trikónásana n°14



422. rája trikónásana n°10



427. rája trikónásana n°15



423. rája trikónásana n°11



428. rāja trikónásana n°16



432. rāja trikónásana n°20



429. rāja trikónásana n°17



433. rāja trikónásana n°21



430. rāja trikónásana n°18



434. rāja trikónásana n°22



431. rāja trikónásana n°19



435. rāja trikónásana n°23





436. rája trikonásana n°24



441. rája trikonásana n°29



437. rája trikonásana n°25



442. rája trikonásana n°30



438. rája trikonásana n°26



443. rája trikonásana n°31



439. rája trikonásana n°27



444. rája trikonásana n°32



440. rája trikonásana n°28



445. rāja trikónásana nº33



450. rāja trikónásana nº38



446. rāja trikónásana nº34



451. rāja trikónásana nº39



447. rāja trikónásana nº35



452. rāja trikónásana nº40



448. rāja trikónásana nº36



453. rāja trikónásana nº41



449. rāja trikónásana nº37



454. rāja trikónásana nº42



455. rája trikónásana n°43



460. rája trikónásana n°48



456. rája trikónásana n°44



461. utthita rája trikónásana n°1



457. rája trikónásana n°45



462. utthita rája trikónásana n°2



458. rája trikónásana n°46



463. utthita rája trikónásana n°3



459. rája trikónásana n°47



464. utthita rāja trikônásana nº4



465. ardha trikônásana nº1



466. ardha trikônásana nº2



467. ardha trikônásana nº3



468. ardha trikônásana nº4



469. parshwa trikônásana nº1



470. parshwa trikônásana nº2



471. parshwa trikônásana nº3



472. sukha mahá trikônásana nº1



473. sukha mahá trikônásana nº2



474. sukha mahá trikónásana n°3



478. mahá trikónásana n°3



475. sukha mahá trikónásana n°4



479. baddha mahá trikónásana



476. mahá trikónásana n°1



480. uttána trikónásana



477. mahá trikónásana n°2



481. baddha parshwa vakra trikónásana n°1



482. baddha parshwa vakra trikónásana n°2

**8. RETROFLEXÕES EM PÉ (PRIMEIRO GRUPO)**

483. dvahasta sukha prishthásana



484. dvahasta ardha prishthásana



485. dvahasta ardha prishthakónasana



486. êkahasta ardha prishthásana



487. êkahasta ardha prishthakónasana



488. dvahasta rāja prishthásana



489. dvahasta rāja prishthakónasana



490. êkahasta rāja prishthásana



491. ékahasta rája prishthakónásana

**9. ABERTURAS PÉLVICAS EM PÉ**

492. rāja jánurásana n°1



497. ardha shírángushthásana n°3



493. rāja jánurásana n°2



498. ardha shírángushthásana n°4



494. rāja jánurásana n°3



499. ardha shírángushthásana n°5



495. ardha shírángushthásana n°1



500. baddha ardha shírángushthásana



496. ardha shírángushthásana n°2



501. rāja shírángushthásana n°1





502. rája shírángushthásana n°2



503. rája shírángushthásana n°3



504. rāja shirāngushthāsana nº4



505. baddha rāja shirāngushthāsana



506. parshwa pādaprasāranāsana nº1



507. parshwa pādaprasāranāsana nº2



508. utthita pādaprasāranāsana nº1



509. utthita pādaprasāranāsana nº2



510. uttāna pādaprasāranāsana



511. vakra baddha pādaprasāranāsana nº1



512. vakra baddha pādaprasāranāsana nº2



513. utthita vakra baddha pādaprasāranāsana

## 10. MOVIMENTOS PARA SENTAR-SE



514. rajas dwahasta trikôna upavishtásana



516. rajas nirahasta trikôna upavishtásana



515. rajas êkahasta trikôna upavishtásana

## 11. ABERTURAS PÉLVICAS NO SOLO



517. ardha parighásana n°1



520. rāja parighásana n°2



518. ardha parighásana n°2



521. utka parighásana



519. rāja parighásana n°1



522. sukha uttána parighásana



523. uttāna parighāsana



528. rāja hanumanāsana n°5



524. rāja hanumanāsana n°1



529. rāja hanumanāsana n°6



525. rāja hanumanāsana n°2



530. vakra hanumanāsana n°1



526. rāja hanumanāsana n°3



531. vakra hanumanāsana n°2



527. rāja hanumanāsana n°4



532. rāja jánushirsha hanumanāsana



533. mahá jánushirsha hanumanāsana



534. parshwa jánushirsha hanumanāsana

## 12. TORÇÕES EM PÉ



535. púrnásana n°1

### 13. SEMI-RELAXAMENTOS EM PÉ (SEGUNDO GRUPO)

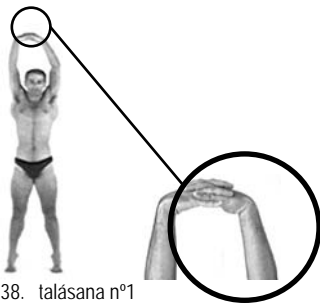


536. rāja hastināsana

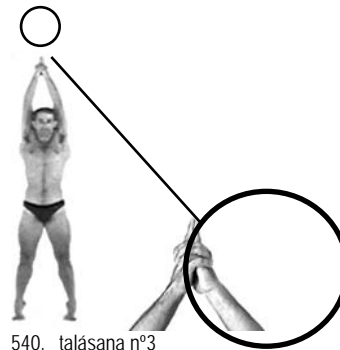


537. utthita hastināsana

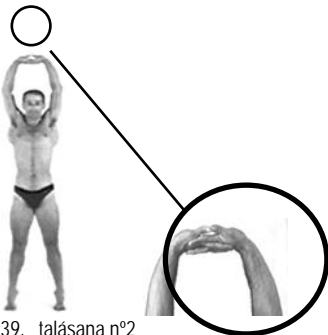
### 14. TRAÇÕES EM PÉ



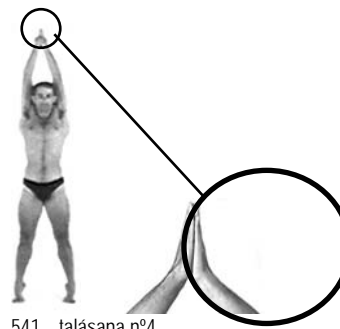
538. talāsana nº1



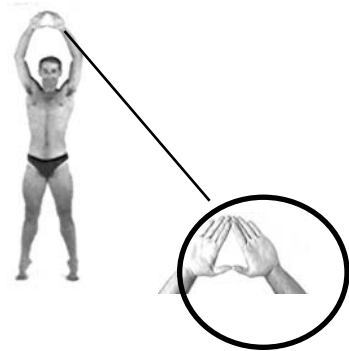
540. talāsana nº3



539. talāsana nº2



541. talāsana nº4



542. talásana nº5

### 15. RETROFLEXÕES EM PÉ (SEGUNDO GRUPO)



543. sukha chakrásana



546. ardha ékapáda chakrásana nº1



544. ardha chakrásana



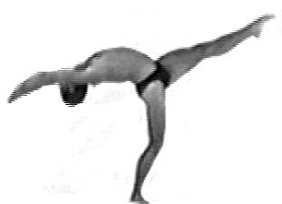
547. ardha ékapáda chakrásana nº2



545. uthita ardha chakrásana



548. ardha ékapáda chakrásana nº3



549. ardha êkapáda chakrásana nº4



554. uttána chakrásana nº1



550. úrdhwa chakrásana (início em pé)



555. uttána chakrásana nº2



551. utthita úrdhwa chakrásana (início em pé)



556. uttána chakrásana nº3



552. rája chakrásana (início no chão)



557. utthita uttána chakrásana nº1



553. utthita rája chakrásana (início no chão)



558. utthita uttána chakrásana nº2





559. mahá chakrásana nº1



564. ékapáda nirahasta chakrásana nº1



560. mahá chakrásana nº2



565. ékapáda nirahasta chakrásana nº2



561. utthita mahá chakrásana



566. rája kandharásana



562. niralamba chakrásana



567. úrdhwa kandharásana  
(maneira de levantar-se)



563. nirahasta chakrásana



568. utthita kandharásana



569. ěkapāda chakrāsana n°1



573. utthita ěkapāda chakrāsana n°1



570. ěkapāda chakrāsana n°2



574. utthita ěkapāda chakrāsana n°2



571. ěkapāda chakrāsana n°3



575. ěkapāda uttāna chakrāsana n°1



572. ěkapāda chakrāsana n°4



576. ěkapāda uttāna chakrāsana n°2



577. utthita ěkapāda uttāna chakrāsana n°1



581. utthita ěkapāda mahā chakrāsana n°1



578. utthita ěkapāda uttāna chakrāsana n°2



582. utthita ěkapāda mahā chakrāsana n°2



579. ěkapāda mahā chakrāsana n°1



583. ěkahasta chakrāsana



580. ěkapāda mahā chakrāsana n°2



584. utthita ěkahasta chakrāsana



585. êkahasta mahâ chakrâsana



586. utthita êkahasta mahâ chakrâsana



587. êkapâdashirsha chakrâsana



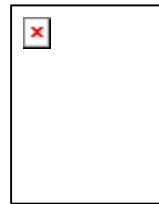
588. utthita êkapâdashirsha chakrâsana n°1



589. êkapâda êkahasta chakrâsana n°1



590. êkapâda êkahasta chakrâsana n°2



591. utthita êkapâda êkahasta chakrâsana n°1



592. utthita êkapâda êkahasta chakrâsana n°2

## 16. ANTEFLEXÕES EM PÉ



593. sukha pādahastāsana n°1  
(outro nome: hastapadāsana)



597. sukha pādahastāsana n°5



594. sukha pādahastāsana n°2



598. ardha pādahastāsana n°1



595. sukha pādahastāsana n°3



599. ardha pādahastāsana n°2



596. sukha pādahastāsana n°4



600. ardha pādahastāsana n°3



601. ardha angushtha pádahastásana



606. rája pádahastásana nº5



602. rája pádahastásana nº1



607. rája pádahastásana nº6



603. rája pádahastásana nº2



608. rája pádahastásana nº7



604. rája pádahastásana nº3



609. rája pádahastásana nº8



605. rája pádahastásana nº4



610. rája pádahastásana nº9



611. rāja angushtha pādahastāsana n°1



616. utthita sukha pādahastāsana n°4



612. rāja angushtha pādahastāsana n°2



617. utthita ardha pādahastāsana n°1



613. utthita sukha pādahastāsana n°1



618. utthita ardha pādahastāsana n°2



614. utthita sukha pādahastāsana n°2



619. utthita rāja pādahastāsana n°1



615. utthita sukha pādahastāsana n°3



620. utthita rāja pādahastāsana n°2



621. utthita rāja pādahastāsana n°3



626. rāja shaktyāsana



622. mahā pādahastāsana



627. sukha parshwōttānāsana



623. mahā karnapida pādahastāsana



628. ardha parshwōttānāsana



624. parshwa pādahastāsana



629. rāja parshwōttānāsana n°1



625. utthita parshwa pādahastāsana



630. rāja parshwōttānāsana n°2





631. rāja parshwóttánásana n°3



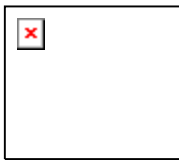
632. rāja parshwóttánásana n°4



633. rāja parshwóttánásana n°5



634. rāja parshwóttánásana n°6



635. ékapáda parshwóttánásana



636. ékapáda ékahastásana  
(outro nome: chandrásana)



637. utthita ékapáda ékahastásana



638. parshwa ékapáda ékahastásana n°1



639. parshwa ékapáda ékahastásana n°2



640. êkapáda dwahastásana



641. utthita êkapáda dwahastásana



642. utthita mahá êkapáda dwahastásana



643. parshwa êkapáda dwahastásana n°1



644. parshwa êkapáda dwahastásana n°2



645. parshwa êkapáda dwahastásana n°3



646. utthita parshwa êkapáda dwahastásana

## 17. POSIÇÕES AGACHADAS



647. samasthiti utkāsana



648. uttāna utkāsana  
(outro nome: nataprathanāsana)



649. páda utkāsana n°1



650. páda utkāsana n°2



651. páda utkāsana n°3



652. páda utkāsana n°4



653. páda utkāsana n°5



654. baddha páda utkāsana n°1



655. baddha páda utkāsana n°2



656. baddha vakra páda utkāsana



657. baddha parshwa páda utkāsana



658. sukha mandukásana n°1



664. ardha mandukásana n°1



659. sukha mandukásana n°2



665. ardha mandukásana n°2



660. sukha mandukásana n°3

666. rāja mandukásana n°1  
(mandukásana)

661. sukha mandukásana n°4



667. rāja mandukásana n°2



662. sukha mandukásana n°5



668. rāja mandukásana n°3



663. sukha mandukásana n°6



669. rāja mandukásana n°4



670. ardha òmkárásana



671. òmkárásana  
(outro nome: pránavásana)

## 18. BALANÇOS SOBRE AS COSTAS



672. sukha lólásana



673. padma lólásana

## 19. MOVIMENTOS DE DEITAR E SENTAR COM TRAÇÃO



674. supta mērudandāsana



676. supta padma mērudandāsana



675. úrdhwa mērudandāsana



677. úrdhwa padma mērudandāsana

## 20. ANTEFLEXÕES SENTADAS (PRIMEIRO GRUPO)



678. sukha paschimóttánāsana



682. angushtha paschimóttánāsana



679. ardha paschimóttánāsana



683. mahá paschimóttánāsana n°1



680. rája paschimóttánāsana n°1



684. mahá paschimóttánāsana n°2



681. rája paschimóttánāsana n°2



685. sukha vajra paschimóttánāsana



686. raja vajra paschimottanasana



687. mahá vajra paschimottanasana



688. sukha baddha paschimottanasana



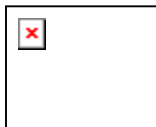
689. raja baddha paschimottanasana



690. mahá baddha paschimottanasana



691. parshwa paschimottanasana



692. uttána paschimottanasana



693. ardha úrdhwa vajra paschimottanasana



694. raja úrdhwa paschimottanasana



695. mahá úrdhwa paschimottanasana



696. viparíta paschimottanasana



697. mahá viparíta paschimottanasana



698. ardha úrdhwa vajra paschimottanasana



699. raja úrdhwa vajra paschimottanasana



700. karna paschimóttánásana nº1



702. karna paschimóttánásana nº3



701. karna paschimóttánásana nº2



703. karna paschimóttánásana nº4



## 21. ABERTURAS PÉLVICAS SENTADAS



704. ardha bhadrásana



710. rajas rāja bhadrásana



705. rāja bhadrásana (vide nº54)



711. supta bhadrásana



706. mahā bhadrásana nº1



712. úrdhwa bhadrásana



707. mahā bhadrásana nº2



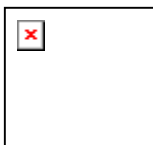
713. utthita úrdhwa bhadrásana



708. mahā bhadrásana nº3



714. ardha Ēkapāda vakra bhadrásana



709. rajas ardha bhadrásana



715. ardha dwapáda vakra bhadrásana n°1



716. ardha dwapáda vakra bhadrásana n°2



717. rája dwapáda vakra bhadrásana



718. ardha kandāsana



719. rája kandāsana



720. sukha upavishta kónāsana



721. ardha upavishta kónāsana



722. rája upavishta kónāsana



723. mahá upavishta kónāsana



724. jánushirsha upavishta kónāsana



725. mahá ékapáda upavishta kónāsana



726. baddha upavishta kónāsana n°1



727. baddha upavishta kónāsana n°2



728. baddha upavishta kónásana n°3



729. úrdhwa upavishta kónásana n°1



730. úrdhwa upavishta kónásana n°2



731. úrdhwa upavishta kónásana n°3



732. baddha úrdhwa upavishta kónásana



733. úrdhwa jánushírsha upavishta kónásana



734. kónásana



735. utthita úrdhwa kónásana



736. parshwa úrdhwa kónásana



737. utthita parshwa úrdhwa kónásana



738. uttána upavishtásana



739. rája pádprasáranásana (vide n°523)



740. vakra pādaprasāranāsana  
(outro nome: rāja vakrāsana) (vide nº857)



741. viparīta upavishta kōnāsana



742. êkahasta parshwa upavishta kōnāsana



743. dwahasta parshwa upavishta kōnāsana



744. baddha parshwa upavishta kōnāsana



745. mahā parshwa upavishta kōnāsana

## 22. ABDOMINAIS



746. êkapāda vajrōlyāsana



747. vajra vajrōlyāsana nº1



748. vajra vajrōlyāsana nº2



749. vajra vajrólyásana n°3



755. rája vajrólyásana n°1



750. vajra vajrólyásana n°4



756. rája vajrólyásana n°2



751. sukha vajrólyásana n°1



757. rája vajrólyásana n°3



752. sukha vajrólyásana n°2



758. rája vajrólyásana n°4



753. sukha vajrólyásana n°3



759. mahá vajrólyásana n°1



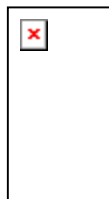
754. sukha vajrólyásana n°4



760. mahá vajrôlyásana n°2



763. ardha jánushírsha vajrôlyásana



761. mahá vajrôlyásana n°3



764. rája jánushírsha vajrôlyásana



762. mahá vajrôlyásana n°4

### 23. ANTEFLEXÕES SENTADAS (SEGUNDO GRUPO)



765. ardha jánushírshásana



767. rája jánushírshásana



768. mahá jánushírshásana



766. sukha jánushírshásana



769. baddha jánushírshásana



770. úrdhwa jánushírshásana



771. úrdhwa parshwa jánushírshásana



772. parshwa jánushírshásana



773. baddha parshwa jánushírshásana



774. úttána ardha jánushírshásana



775. úttána sukha jánushírshásana



776. úttána rája jánushírshásana



777. úttána mahá jánushírshásana



778. úttána baddha jánushírshásana



779. úttána baddha mahá jánushírshásana



780. úttána parshwa jánushírshásana n°1



781. úttána parshwa jánushírshásana n°2



782. úttána parshwa jánushírshásana n°3



783. úttána parshwa padma jánushírshásana



784. uttana baddha parshwa jánushírshásana



791. úrdhwa padma jánushírshásana



785. ardha padma jánushírshásana



792. parshwa padma jánushírshásana nº1



786. sukha padma jánushírshásana



793. parshwa padma jánushírshásana nº2



787. rája padma jánushírshásana



794. baddha parshwa padma jánushírshásana



788. mahá padma jánushírshásana



795. ardha siddha jánushírshásana



789. baddha padma jánushírshásana



796. sukha siddha jánushírshásana



790. mahá baddha padma jánushírshásana



797. rája siddha jánushírshásana





798. mahá siddha jánushírshásana



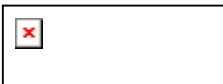
799. baddha siddha jánushírshásana



800. úrdhwa siddha jánushírshásana



801. parshwa siddha jánushírshásana



802. mahá parshwa siddha jánushírshásana



803. baddha parshwa siddha jánushírshásana



804. ardha vajra jánushírshásana



805. sukha vajra jánushírshásana



806. rája vajra jánushírshásana



807. mahá vajra jánushírshásana



808. baddha vajra jánushírshásana



809. parshwa vajra jánushírshásana n°1



810. parshwa vajra jánushírshásana n°2



811. baddha parshwa vajra jánushírshásana



812. ardha ékapáda vakra jánushírshásana



813. sukha ékapáda vakra jánushírshásana



814. rāja êkapáda vakra jánushírshásana



815. mahá êkapáda vakra jánushírshásana



816. baddha êkapáda vakra jánushírshásana



817. parshwa êkapáda vakra jánushírshásana



818. baddha parshwa êkapáda vakra jánushírshásana



819. ardha páda báhu jánushírshásana n°1



820. sukha páda báhu jánushírshásana n°1



821. rāja páda báhu jánushírshásana n°1



822. mahá páda báhu jánushírshásana n°1



823. ardha páda báhu jánushírshásana n°2



824. sukha páda báhu jánushírshásana n°2



825. rāja páda báhu jánushírshásana n°2



826. mahá páda báhu jánushírshásana n°2



827. ardha yôgadandásana



828. rāja yôgadandásana n°1



829. rāja yōgadandāsana n°2



830. rāja yōgadandāsana n°3



831. rāja yōgadandāsana n°4



832. rāja yōgadandāsana n°5



833. rāja yōgadandāsana n°6



834. ardha ēkapāda stambhāsana



835. ardha ēkapāda padma stambhāsana



836. ardha ēkapāda siddha stambhāsana



837. ardha dwapāda stambhāsana



838. rāja ēkapāda stambhāsana



839. rāja ēkapāda padma stambhāsana



840. rāja ēkapāda siddha stambhāsana



841. rāja dwapāda stambhāsana



842. ardha ékapáda vajra stambhásana



843. rája vajra stambhásana

## 24. FLEXIONAMENTO DAS ARTICULAÇÕES DOS JOELHOS

846. ardha kapódásana nº2



844. vamadêvásana



847. ardha kapódásana nº3



845. ardha kapódásana nº1



848. baddha kapódásana



## 25. RETROFLEXÕES SENTADAS



849. rāja kapódāsana



854. rāja páda kapódāsana nº1



850. nirahasta rāja kapódāsana



855. rāja páda kapódāsana nº2



851. úrdhwa rāja kapódāsana



856. rāja páda kapódāsana nº3



852. úrdhwa nirahasta rāja kapódāsana nº1



857. utthita rāja kapódāsana



853. úrdhwa nirahasta rāja kapódāsana nº2



858. vajra rāja kapódāsana

## 26. TORÇÕES SENTADAS



859. rāja vakrāsana n°1 (vide n°738)



864. úrdhwa páda vakrāsana



860. rāja vakrāsana n°2



865. vajra páda vakrāsana



861. rāja vakrāsana n°3



866. padma vajra matsyēndrāsana



862. vajra vakrāsana



867. ardha pūrṇa matsyēndrāsana



863. páda vakrāsana



868. sukha matsyēndrāsana



869. utthita sukha matsyendrāsana



870. padma matsyendrāsana



871. utthita padma matsyendrāsana



872. baddha padma matsyendrāsana



873. ardha matsyendrāsana n°1



874. ardha matsyendrāsana n°2



875. ardha matsyendrāsana n°3



876. ardha matsyendrāsana n°4



877. ardha matsyendrāsana n°5



878. ardha matsyendrāsana n°6



879. ardha matsyendrāsana n°7



880. ardha matsyendrāsana n°8



886. rāja matsyendrāsana n°2



881. baddha ardha matsyendrāsana n°1



887. rāja matsyendrāsana n°3



882. baddha ardha matsyendrāsana n°2



888. rāja matsyendrāsana n°4



883. baddha ardha matsyendrāsana n°3



889. rāja matsyendrāsana n°5



884. baddha ardha matsyendrāsana n°4



890. rāja matsyendrāsana n°6



885. rāja matsyendrāsana n°1





891. rāja matsyēndrásana n°7



892. rāja matsyēndrásana n°8



893. baddha rāja matsyēndrásana n°1



894. baddha rāja matsyēndrásana n°2



895. baddha rāja matsyēndrásana n°3



896. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°1



897. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°2



898. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°3



899. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°4



900. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°5



901. úrdhwa rāja matsyēndrásana n°6



902. úrdhwa rája matsyêndrásana n°7



907. mahá matsyêndrásana n°1



903. úrdhwa rája matsyêndrásana n°8



908. mahá matsyêndrásana n°2



904. baddha úrdhwa rája matsyêndrásana n°1



909. mahá matsyêndrásana n°3



905. baddha úrdhwa rája matsyêndrásana n°2



910. mahá matsyêndrásana n°4



906. baddha úrdhwa rája matsyêndrásana n°3



911. mahá matsyêndrásana n°5



912. mahá matsyēdrásana n°6



913. mahá matsyēdrásana n°7



914. mahá matsyēdrásana n°8



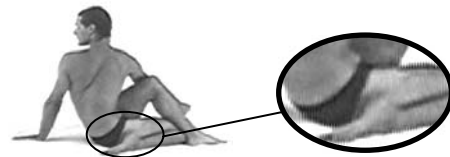
915. mahá matsyēdrásana n°9



916. baddha mahá matsyēdrásana n°1



917. baddha mahá matsyēdrásana n°2



918. vajra rája matsyēdrásana n°1



919. vajra rája matsyēdrásana n°2



920. vajra rája matsyēdrásana n°3



921. vajra rája matsyēdrásana n°4



922. vajra rája matsyēdrásana n°5



923. vajra rāja matsyēndrāsana n°6



926. baddha vajra rāja matsyēndrāsana n°1



924. vajra rāja matsyēndrāsana n°7



927. baddha vajra rāja matsyēndrāsana n°2



925. vajra rāja matsyēndrāsana n°8



928. baddha vajra rāja matsyēndrāsana n°3

## 27. FLEXIONAMENTO COM UMA PERNA NA NUCA



929. rāja shīrapādāsana n°1



930. rāja shīrapādāsana n°2



931. rāja shīrapādāsana n°3



932. bhujā shirapādāsana



933. ardha shirapāda jānushīrshāsana



934. rāja shirapāda jānushīrshāsana



935. ardha upādhanāsana



936. rāja upādhanāsana



937. mahā upādhanāsana



938. ardha ūrdhva upādhanāsana



939. rāja ūrdhva upādhanāsana



940. utthita ardha ūrdhva upādhanāsana



941. utthita rāja ūrdhva upādhanāsana

## 28. MUSCULARES DE ELEVAÇÃO NOS BRAÇOS



942. úrdhwa sukhásana



943. utthita úrdhwa sukhásana



944. úrdhwa padmásana



945. utthita úrdhwa padmásana



946. úrdhwa parshwa padmásana



947. utthita úrdhwa parshwa padmásana



948. mahá úrdhwa padmásana



949. utthita mahá úrdhwa padmásana



950. mahá parshwa úrdhwa padmásana



951. utthita mahá parshwa úrdhwa padmásana



952. rāja kukkūtāsana



953. utthita kukkūtāsana



954. ekahasta kukkūtāsana



955. utthita ekahasta kukkūtāsana



956. rāja úrdhwa samakónāsana



957. utthita úrdhwa samakónāsana



958. mahá úrdhwa samakónāsana



959. utthita mahá úrdhwa samakónāsana



960. rajas samakóna vajrásana



961. úrdhwa vajrásana



962. utthita úrdhwa vajrásana



963. mahá úrdhwa vajrásana



966. utthita úrdhwa vírásana



964. utthita mahá úrdhwa vajrásana



967. mahá úrdhwa vírásana



965. úrdhwa vírásana



968. utthita mahá úrdhwa vírásana

## 29. ALONGAMENTO PARA OS BRAÇOS E OMBROS



969. ardha gômukhásana



970. rája gômukhásana



### 30. EQUILÍBRIO SOBRE OS JOELHOS

974. rāja párvatásana nº1



971. ardha párvatásana nº1



975. rāja párvatásana nº2



972. ardha párvatásana nº2



976. rāja párvatásana nº3



973. ardha párvatásana nº3



977. rāja párvatásana nº4



### 31. ANTEFLEXÕES SENTADAS (TERCEIRO GRUPO)



978. urdhwa garbhásana



979. supta garbhásana



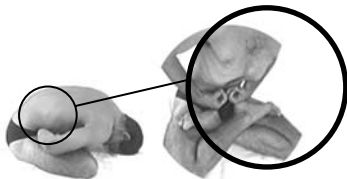
980. padma yôgāsana n°1



981. padma yôgāsana n°2



982. prônam padma yôgāsana



983. átman padma yôgāsana



984. gômukha padma yôgāsana



985. baddha padma yôgāsana



986. vira yôgāsana n°1



987. vira yôgāsana n°2



988. prônam vira yôgāsana



989. gômukha vira yôgāsana



990. vajra yôgāsana n°1



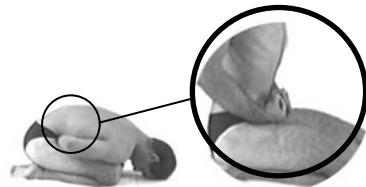
991. vajra yôgāsana n°2



992. pranam vajra yogasana



997. padma kúrmásana



993. átman vajra yogasana



998. vajra hamsásana



999. víra hamsásana



994. gómukha vajra yogasana



1000. padma hamsásana



995. vajra kúrmásana



1001. bhadra hamsásana



996. víra kúrmásana

## 32. RETROFLEXÕES DEITADAS



1002. rajas purána udarásana



1003. úrdhwa ardha bhujangásana n°1



1004. úrdhwa ardha bhujangásana n°2



1005. úrdhwa ardha bhujangásana n°3



1006. vajra bhujangásana



1007. ardha bhujangásana



1008. rāja bhujangásana n°1



1009. rāja bhujangásana n°2



1010. rāja bhujangásana n°3



1011. rāja bhujangásana n°4



1012. utthita rāja bhujangásana



1013. úrdhwa bhujangásana n°1



1014. úrdhwa bhujangásana n°2



1015. utthita úrdhwa bhujangásana n°1



1016. utthita úrdhwa bhujangásana n°2



1017. mahá bhujangásana



1018. utthita mahá bhujangásana



1019. jánuhastá mahá bhujangásana n°1



1020. jánuhastá mahá bhujangásana n°2



1021. ékapáda jánuhastá mahá bhujangásana



1022. ékapáda mahá bhujangásana n°1



1023. ékapáda mahá bhujangásana n°2



1024. utthita ékapáda mahá bhujangásana



1025. ardha padma bhujangásana



1026. padma bhujangásana n°1



1027. padma bhujangásana n°2



1028. utthita padma bhujangásana



1029. rája sarpásana n°1



1030. rāja sarpāsana nº2



1031. rāja sarpāsana nº3



1032. rāja sarpāsana nº4



1033. ardha shalabhāsana nº1



1034. ardha shalabhāsana nº2



1035. ardha shalabhāsana nº2



1036. utthita ardha shalabhāsana nº1



1037. utthita ardha shalabhāsana nº2



1038. utthita ardha shalabhāsana nº3



1039. utthita ardha shalabhāsana nº4



1040. utthita rāja shalabhāsana



1041. sukha shalabhāsana nº1



1042. sukha shalabhāsana nº2



1043. sukha padma shalabhāsana n°1



1044. sukha padma shalabhāsana n°2



1045. rāja shalabhāsana n°1



1046. rāja shalabhāsana n°2



1047. rāja shalabhāsana n°3



1048. mahā shalabhāsana n°1



1049. mahā shalabhāsana n°2



1050. mahā shalabhāsana n°3



1051. mahā shalabhāsana n°4



1052. mahā padma shalabhāsana n°1



1053. mahā padma shalabhāsana n°2



1054. dwapádashírsha shalabhásana nº1



1055. dwapádashírsha shalabhásana nº2



1056. dwapádashírsha shalabhásana nº3



1057. ékapádashírsha shalabhásana nº1



1058. ékapádashírsha shalabhásana nº2



1059. ékapádashírsha shalabhásana nº3



1060. uttána shalabhásana nº1



1061. úrdhwa padma shalabhásana



1062. chakra shalabhásana



A



B

1063. rája makarásana



1064. rája makarásana nº1



1065. rája makarásana nº2



1066. rája makarásana nº3





1067. rāja makarāsana n°4



1068. rāja makarāsana n°5



1069. rāja dhanurāsana n°1  
(outro nome: dhanurvakrāsana)



1070. rāja dhanurāsana n°2



1071. rāja dhanurāsana n°3



1072. rāja dhanurāsana n°4



1073. ěkapāda rāja dhanurāsana



1074. mahā dhanurāsana n°1



1075. mahā dhanurāsana n°2



1076. mahā dhanurāsana n°3



1077. ěkapāda mahā dhanurāsana n°1



1078. ěkapāda mahā dhanurāsana n°2



1079. ěkapāda mahā dhanurāsana n°3



1080. ěkapāda mahā dhanurāsana n°4



1081. ěkapāda mahā dhanurāsana n°5



1087. uttāna dhanurāsana n°3



1082. ěkapādashirsha mahā dhanurāsana



1088. mahā uttāna dhanurāsana n°1



1083. baddha ěkapāda mahā dhanurāsana



1089. mahā uttāna dhanurāsana n°2



1084. karnapida mahā dhanurāsana



1090. ěkahasta mahā uttāna dhanurāsana n°1



1085. uttāna dhanurāsana n°1



1091. ěkahasta mahā uttāna dhanurāsana n°2



1086. uttāna dhanurāsana n°2



1092. baddha dhanurásana n°1



1098. parshwa dhanurásana n°1



1093. baddha dhanurásana n°2



1099. parshwa dhanurásana n°2



1094. baddha dhanurásana n°3



1100. viparíta dhanurásana n°1



1095. bhêga dhanurásana n°1



1101. viparíta dhanurásana n°2



1096. bhêga dhanurásana n°2



1102. utthita viparíta dhanurásana n°1



1097. bhêga dhanurásana n°3



1103. utthita viparíta dhanurásana n°2



1104. rajas dhanurásana n°1



1105. rajas dhanurásana n°2



1106. rajas mahá dhanurásana n°1



1107. rajas mahá dhanurásana n°2



1108. rajas uttána dhanurásana n°1



1109. rajas uttána dhanurásana n°2



1110. utthita dhanurásana



1111. ékapádashírsha utthita dhanurásana



1112. mahá utthita dhanurásana



1113. ékapádashírsha mahá utthita dhanurásana



1114. nirahasta ékapádashírsha mahá utthita dhanurásana n°1



1115. nirahasta êkapádashirsha mahá utthita dhanurásana n°2



1116. êkapáda mahá utthita dhanurásana



1117. tamas dólásana n°1



1118. tamas dólásana n°2



1119. tamas dólásana n°3



1120. tamas dólásana n°4



1121. rajas dólásana n°1



1122. rajas dólásana n°2



1123. rajas dólásana n°3



1124. rajas dólásana n°4

### 33. ALONGAMENTO ANTERIOR DAS COXAS



1125. ardha êkapáda bhêgásana



1126. ardha bhêgásana



1127. êkapâda bhêgâsana



1128. râja bhêgâsana



1129. viparita bhêgâsana

### 34. MUSCULARES PARA BRAÇOS E PEITORAIS



1130. râja chatuspâdâsana n°1



1134. râja tripâdâsana n°1



1131. râja chatuspâdâsana n°2



1135. râja tripâdâsana n°2



1132. uttâna chatuspâdâsana



1136. utthita tripâdâsana n°1



1133. utthita chatuspâdâsana



1137. utthita tripâdâsana n°2



1138. parshwa tripādāsana



1144. utthita êkahasta tripādāsana n°1



1139. utthita parshwa tripādāsana



1145. utthita êkahasta tripādāsana n°2



1140. uttāna tripādāsana



1146. utthita êkahasta tripādāsana n°3



1141. êkahasta tripādāsana n°1



1147. sukha bāhupādāsana n°1



1142. êkahasta tripādāsana n°2



1148. sukha bāhupādāsana n°2



1143. êkahasta tripādāsana n°3



1149. sukha bâhupâdâsana n°3



1154. ardha bâhupâdâsana n°5



1150. ardha bâhupâdâsana n°1



1155. ardha bâhupâdâsana n°6



1151. ardha bâhupâdâsana n°2



1156. râja bâhupâdâsana n°1



1152. ardha bâhupâdâsana n°3



1157. râja bâhupâdâsana n°2



1153. ardha bâhupâdâsana n°4



1158. râja bâhupâdâsana n°3





1159. utthita rāja bhūpādāsana n°1



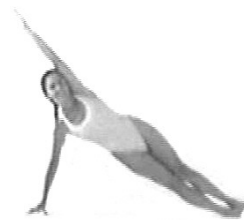
1164. ardha padma bhūpādāsana n°2



1160. utthita rāja bhūpādāsana n°2



1165. ardha padma bhūpādāsana n°3



1161. utthita rāja bhūpādāsana n°3



1166. ardha baddha padma bhūpādāsana



1167. padma bhūpādāsana n°1



1162. viparīta bhūpādāsana



1168. padma bhūpādāsana n°2



1163. ardha padma bhūpādāsana n°1



1169. padma bâhupâdâsana n°3



1170. baddha padma bâhupâdâsana



1171. utthita padma bâhupâdâsana n°1



1172. utthita padma bâhupâdâsana n°2



1173. utthita padma bâhupâdâsana n°3



1174. utthita baddha padma bâhupâdâsana



1175. ardha viparita padma bâhupâdâsana n°1



1176. ardha viparita padma bâhupâdâsana n°2



1177. ardha viparita padma bâhupâdâsana n°3



1178. viparita padma bâhupâdâsana n°1



1179. viparita padma bâhupâdâsana n°2



1180. viparīta padma bāhupādāsana n°3



1181. utthita viparīta padma bāhupādāsana n°1



1182. utthita viparīta padma bāhupādāsana n°2



1183. utthita viparīta padma bāhupādāsana n°3



1184. ěkapāda bāhupādāsana n°1



1185. ěkapāda bāhupādāsana n°2



1186. ěkapāda bāhupādāsana n°3



1187. utthita ěkapāda bāhupādāsana n°1



1188. utthita ěkapāda bāhupādāsana n°2



1189. utthita ěkapāda bāhupādāsana n°3



1190. ěkapāda parshwa bāhupādāsana



1191. utthita ekapáda parshwa báhupádásana



1196. rāja krishnásana nº1



1192. baddha báhupádásana nº1



1197. rāja krishnásana nº2



1193. baddha báhupádásana nº2



1198. rāja krishnásana nº3



1194. baddha báhupádásana nº3



1199. baddha krishnásana



1195. pádashírsha báhupádásana

## 35. ALONGAMENTO DOS PÉS

NOTA: ásanas muito semelhantes necessitam da orientação de um especialista para esclarecer onde residem as diferenças.



1200. rāja vāyútkāsana n°1



1205. supta dwapáda angushthāsana n°1



1201. rāja vāyútkāsana n°2



1206. dwapáda angushthāsana n°2



1202. supta vāyútkāsana n°1



1207. supta dwapáda angushthāsana n°2



1203. supta vāyútkāsana n°2



1208. úrdhwa dwapáda angushthāsana n°1



1204. dwapáda angushthāsana n°1



1209. úrdhwa dwapáda angushthásana n°2

1210. úrdhwa supta dwapáda angushthásana n°1  
(outro nome: mandukásana)

1211. úrdhwa supta dwapáda angushthásana n°2



1212. ardha banchêásana



1213. rāja banchêásana



1214. supta banchêásana

1215. jánúrdhwa vajrásana n°1  
(outro nome: tólángulásana)1216. jánúrdhwa vajrásana n°2  
(outro nome: tólángulásana)

## 36. FACIAIS E LARÍNGEOS





1217. vajra simhāsana n°1



1222. vajra simhāsana n°7



1218. vajra simhāsana n°2



1223. padma simhāsana n°1



1219. vajra simhāsana n°4



1224. padma simhāsana n°2



1220. vajra simhāsana n°5



1225. padma simhāsana n°5



1221. vajra simhāsana n°6



1226. padma simhāsana n°6

### 37. MUSCULARES DIVERSOS

*posições das mãos nos mayūrasanas*





1227. sukha mayúrasana



1234. rája mayúrasana nº4



1228. ardha mayúrasana nº1



1235. úrdhwa mayúrasana nº1



1229. ardha mayúrasana nº2



1236. úrdhwa mayúrasana nº2



1230. ardha mayúrasana nº3



1237. úrdhwa mayúrasana nº3



1231. rája mayúrasana nº1



1238. úrdhwa mayúrasana nº4



1232. rája mayúrasana nº2



1233. rája mayúrasana nº3



1239. padma mayúrasana nº1





1240. padma mayúrasana n°2



1241. úrdhwa padma mayúrasana



1242. ékahasta bhadra mayúrasana



1243. ékahasta mayúrasana



1244. ékahasta úrdhwa mayúrasana



1245. ékahasta padma mayúrasana



1246. ékahasta úrdhwa padma mayúrasana



1247. úrdhwa niralamba mayúrasana



1248. utthita sukha mayúrasana



1249. utthita ardha mayúrasana n°1



1250. utthita ardha mayúrasana n°2



1251. utthita raja mayúrasana n°1



1252. utthita raja mayúrasana n°2



1253. utthita rāja mayúrasana nº3



1254. utthita úrdhwa mayúrasana nº1



1255. utthita úrdhwa mayúrasana nº2



1256. utthita úrdhwa mayúrasana nº3



1257. utthita padma mayúrasana



1258. utthita úrdhwa padma mayúrasana



1259. utthita êkahasta bhadra mayúrasana



1260. utthita êkahasta mayúrasana



1261. utthita êkahasta úrdhwa mayúrasana

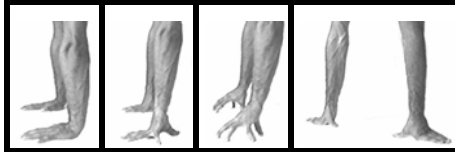


1262. utthita êkahasta padma mayúrasana



1263. utthita êkahasta úrdhwa padma mayúrasana

VARIAÇÕES DAS MÃOS NOS KÁKÁSANAS



1264. rāja bāhukákāsana  
(outro nome: sukha praghandāsana)



1269. utthita úrdhwa rāja kákāsana



1265. ékahasta bāhukákāsana  
(outro nome: praghandāsana)



1270. parshwa kákāsana



1266. rāja kákāsana



1271. úrdhwa parshwa kákāsana



1267. úrdhwa rāja kákāsana



1272. utthita parshwa kákāsana



1268. utthita rāja kákāsana



1273. utthita úrdhwa parshwa kákāsana



1274. baddha rāja kākāsana



1275. úrdhwa baddha rāja kākāsana



1276. utthita baddha rāja kākāsana



1277. utthita úrdhwa baddha rāja kākāsana



1278. bhadra kākāsana n°1



1279. bhadra kākāsana n°2



1280. bhadra kākāsana n°3



1281. bhadra kākāsana n°4



1282. utthita bhadra kākāsana n°1



1283. utthita bhadra kākāsana n°2



1284. utthita bhadra kākāsana n°3



1285. utthita bhadra kākāsana n°4



1286. baddha parshwa kákásana  
(outro nome: ashtavakrásana)



1292. ékapáda kákásana nº3



1287. úrdhwa baddha parshwa kákásana



1293. ékapáda kákásana nº4



1288. útthita baddha parshwa kákásana



1294. úrdhwa ékapáda kákásana



1289. útthita úrdhwa baddha parshwa kákásana



1295. útthita ékapáda kákásana nº1



1290. ékapáda kákásana nº1



1296. útthita ékapáda kákásana nº2



1291. ékapáda kákásana nº2



1297. útthita ékapáda kákásana nº3



1298. utthita êkapâda kâkâsana n°4



1304. kôna kâkâsana n°5



1299. utthita úrdhwa êkapâda kâkâsana



1305. utthita kôna kâkâsana n°1



1300. kôna kâkâsana n°1



1306. utthita kôna kâkâsana n°2



1301. kôna kâkâsana n°2



1307. utthita kôna kâkâsana n°3



1302. kôna kâkâsana n°3



1308. utthita kôna kâkâsana n°4



1303. kôna kâkâsana n°4



1309. úrdhwa dwapâda kôna kâkâsana n°1



1310. úrdhwa dwapáda kôna kákásana n°2



1314. mahá kákásana n°2



1311. utthita úrdhwa dwapáda kôna kákásana n°1



1315. mahá kákásana n°3



1312. utthita úrdhwa dwapáda kôna kákásana n°2



1316. utthita mahá kákásana



1313. mahá kákásana n°1



1317. mahá padma kákásana

## 38. ABDOMINAIS EM DECÚBITO DORSAL



1318. êkapáda jánushírsha mērudandásana nº1  
(outro nome: ardha pavana muktásana)



1319. êkapáda jánushírsha mērudandásana nº2  
(outro nome: ardha pavana muktásana)



1320. dwapáda jánushírsha mērudandásana  
(outro nome: pavana muktásana)



1321. mahá êkapáda jánushírsha mērudandásana  
nº1



1322. mahá êkapáda jánushírsha mērudandásana  
nº2



1323. mahá dwapáda jánushírsha mērudandásana



1324. utthita dwapáda mērudandásana nº1



1325. utthita dwapáda mērudandásana nº2



1326. utthita êkapáda mērudandásana nº1



1327. utthita êkapáda mērudandásana nº2



1328. shírahasta mērudandásana



1329. shírahasta utthita êkapáda mērudandásana



1330. shírabáhu mērudandásana



1331. rája mērudandásana nº1



1332. rája mērudandásana nº2





1333. utthita êkapâda râja mērudandâsana



1340. parshwa mērudandâsana



1334. shirabâhu utthita êkapâda mērudandâsana



1341. dwapâda parshwa mērudandâsana



1335. shirâhastâ utthita dwapâda mērudandâsana



1342. ardha êkapâda parshwa mērudandâsana



1336. shirabâhu utthita dwapâda mērudandâsana



1343. êkapâda parshwa mērudandâsana



1337. parshwa vakra mērudandâsana



1344. mahâ êkapâda parshwa mērudandâsana



1338. parshwa vakra shirâhastâ mērudandâsana



1345. êkapâdashirsha hanumanâsana n°1



1339. parshwa vakra shirabâhu mērudandâsana



1346. êkapâdashirsha hanumanâsana n°2



1347. rāja natapādāsana



1352. ěkapāda parshwa chalanāsana



1348. dwapāda chalanāsana



1353. rāja katikāsana nº1



1349. uttāna dwapāda chalanāsana



1354. rāja katikāsana nº2



1350. ěkapāda chalanāsana



1355. rāja katikāsana nº3



1351. dwapāda parshwa chalanāsana



1356. rāja katikāsana nº4



1357. utthita katikāsana nº1



1358. utthita katikásana n°2



1364. ekahasta katikásana n°6



1359. ekahasta katikásana n°1



1365. utthita ekahasta katikásana n°1



1360. ekahasta katikásana n°2



1366. utthita ekahasta katikásana n°2



1361. ekahasta katikásana n°3



1367. ekapáda katikásana n°1



1362. ekahasta katikásana n°4



1368. ekapáda katikásana n°2



1363. ekahasta katikásana n°5



1369. ekapáda katikásana n°3



1370. êkapáda katikásana nº4



1375. utthita êkapáda katikásana nº1



1371. êkapáda katikásana nº5



1376. utthita êkapáda katikásana nº2



1372. êkapáda katikásana nº6



1377. utthita êkapáda katikásana nº3



1373. êkapáda katikásana nº7



1378. utthita êkapáda katikásana nº4



1374. êkapáda katikásana nº8



1379. êkahasta êkapáda katikásana nº1



1380. êkahasta êkapáda katikásana nº2



1381. êkahasta êkapâda katikâsana n°3

### 39. FLEXIONAMENTOS COXO-FEMURAIIS



1382. ardha dwapáda shírshásana



1383. rája dwapáda shírshásana n°1



1384. rája dwapáda shírshásana n°2



1385. baddha dwapáda shírshásana



1386. úrdhwa dwapáda shírshásana



1387. utthita úrdhwa dwapáda shírshásana



1388. mahá utthita úrdhwa dwapáda shírshásana

### 40. RETROFLEXÕES AJOELHADAS



1389. sukha ushtrásana n°1



1390. sukha ushtrásana n°2



1391. ardha ushtrásana n°1



1392. ardha ushtrásana n°2



1393. rāja ushtrāsana n°1  
(outro nome: dhṛityāsana)



1394. rāja ushtrāsana n°2



1395. êkapāda ushtrāsana



1396. mahā ushtrāsana n°1



1397. mahā ushtrāsana n°2



1398. ardha natashīra vajrāsana n°1



1399. ardha natashīra vajrāsana n°2



1400. ardha natashīra vajrāsana n°3



1401. ardha natashīra vajrāsana n°4



1402. rāja natashīra vajrāsana n°1



1403. rāja natashīra vajrāsana n°2



1404. rāja natashīra vajrāsana n°3



1405. rāja natashīra vajrāsana n°4



1406. supta natashira vajrasana n°1



1407. supta natashira vajrasana n°2



1408. supta natashira vajrasana n°3



1409. supta natashira vajrasana n°4



1410. úrdhwa natashira vajrasana n°1



1411. úrdhwa natashira vajrasana n°2



1412. úrdhwa natashira vajrasana n°3



1413. úrdhwa natashira vajrasana n°4



1414. mahá natashira vajrasana n°1



1415. mahá natashira vajrasana n°2



1416. mahá natashira vajrasana n°3



1417. mahá natashira vajrasana n°4



1418. mahá úrdhwa ékapáda natashira vajrasana





1419. utthita mahá úrdhwa ékapáda natashíra vajrásana



1420. utthita mahá úrdhwa dwapáda natashíra vajrásana

## 41. DEITADAS PARA TRÁS COM AS PERNAS FLEXIONADAS



1421. supta sukhásana nº1



1422. supta sukhásana nº2



1423. supta sukhásana nº3



1424. supta sukhásana nº4



1425. supta vajrásana nº1



1426. supta vajrásana nº2



1427. supta vajrásana nº3



1428. supta vajrásana nº4



1429. supta padmásana nº1



1430. supta padmásana nº2



1431. supta padmásana nº3



1432. supta padmásana nº4



1433. ardha padma gòkarnásana



1434. baddha padma gòkarnásana



1435. rája gòkarnásana



1436. udara gōkarnāsana



1437. rāja vajra gōkarnāsana

## 42. INVERTIDAS SOBRE OS OMBROS

*pré invertida*



1438. sukha viparīta karanyāsana

## VIPARÍTA KARANYÁSANA

*Com as pernas juntas e estendidas*



1439. viparīta karanyāsana n°1



1442. viparīta karanyāsana n°4



1440. viparīta karanyāsana n°2



1443. viparīta karanyāsana n°5



1441. viparīta karanyāsana n°3



1444. viparīta karanyāsana n°6



1445. viparita karanyasana n°7



1448. viparita karanyasana n°10



1446. viparita karanyasana n°8



1449. viparita karanyasana n°11



1447. viparita karanyasana n°9

*Com as pernas juntas e flexionadas*



1450. viparita karanyasana n°12



1453. viparita karanyasana n°15



1451. viparita karanyasana n°13



1454. viparita karanyasana n°16



1452. viparita karanyasana n°14



1455. viparita karanyasana n°17



1456. viparita karanyasana n°18



1457. viparita karanyasana n°19



1458. viparita karanyasana n°20



1459. viparita karanyasana n°21



1460. viparita karanyasana n°22



1461. viparita karanyasana n°23

*separadas lateralmente e estendidas*



1462. viparita karanyasana n°24



1463. viparita karanyasana n°25



1464. viparita karanyasana n°26



1465. viparita karanyasana n°27



1466. viparita karanyasana n°28



1467. viparita karanyasana n°29



1468. viparita karanyasana n°30



1469. viparita karanyasana n°31



1472. viparita karanyasana n°34



1473. viparita karanyasana n°35



1474. viparita karanyasana n°36



1470. viparita karanyasana n°32



1471. viparita karanyasana n°33

*em bhadra*



1475. viparita karanyasana n°37



1476. viparita karanyasana n°38



1477. viparita karanyasana n°39



1478. viparita karanyasana n°40



1480. viparita karanyasana n°42



1479. viparita karanyasana n°41



1481. viparita karanyasana n°43

*em padma*

1482. viparita karanyasana n°44



1486. viparita karanyasana n°48



1483. viparita karanyasana n°45



1487. viparita karanyasana n°49



1484. viparita karanyasana n°46



1488. viparita karanyasana n°50



1485. viparita karanyasana n°47



1489. viparita karanyasana n°51



1490. viparita karanyasana n°52



1495. viparita karanyasana n°57



1491. viparita karanyasana n°53



1496. viparita karanyasana n°58



1492. viparita karanyasana n°54



1497. viparita karanyasana n°59



1493. viparita karanyasana n°55



1498. viparita karanyasana n°60



1494. viparita karanyasana n°56



viparita karanyasana n°61

***entrelaçadas***



1499. viparita karanyasana n°62



1500. viparita karanyasana n°63



1501. viparita karanyásana n°64



1505. viparita karanyásana n°68



1502. viparita karanyásana n°65



1506. viparita karanyásana n°69



1503. viparita karanyásana n°66



1507. viparita karanyásana n°70



1504. viparita karanyásana n°67

*uma perna flexionada com o joelho na testa*



1508. viparita karanyásana n°71



1509. viparita karanyásana n°72





1510. viparita karanyasana n°73



1515. viparita karanyasana n°78



1511. viparita karanyasana n°74



1516. viparita karanyasana n°79



1512. viparita karanyasana n°75



1517. viparita karanyasana n°74



1513. viparita karanyasana n°76



1518. viparita karanyasana n°80



1514. viparita karanyasana n°77

*uma perna flexionada com o joelho no chão*

1519. viparita karanyásana n°81



1520. viparita karanyásana n°82



1521. viparita karanyásana n°83



1522. viparita karanyásana n°84



1523. viparita karanyásana n°85



1524. viparita karanyásana n°86



1525. viparita karanyásana n°87



1526. viparita karanyásana n°88



1527. viparita karanyásana n°89

*com as pernas afastadas frontalmente*



1528. vīparīta karanyāsana n°90



1529. vīparīta karanyāsana n°91



1530. vīparīta karanyāsana n°92



1531. vīparīta karanyāsana n°93



1532. vīparīta karanyāsana n°94



1533. vīparīta karanyāsana n°95



1534. vīparīta karanyāsana n°96



1535. vīparīta karanyāsana n°97



1536. vīparīta karanyāsana n°98

*com as pernas afastadas frontalmente e torção*



1537. viparita karanyásana n°99



1538. viparita karanyásana n°100



1539. viparita karanyásana n°101



1540. viparita karanyásana n°102



1541. viparita karanyásana n°103



1542. viparita karanyásana n°104



1543. viparita karanyásana n°105



1544. viparita karanyásana n°106



1545. viparita karanyásana n°107

*em padma com torção*



1546. viparita karanyasana n°108



1551. viparita karanyasana n°113



1547. viparita karanyasana n°109



1552. viparita karanyasana n°114



1548. viparita karanyasana n°110



1553. viparita karanyasana n°115



1549. viparita karanyasana n°111



1554. viparita karanyasana n°116



1550. viparita karanyasana n°112



1555. viparita karanyasana n°117

*especial*



1556. viparita karanyasana n°118  
(girando os pés)

## HALÁSANA

### *juntas e estendidas*



1557. halásana nº1



1562. halásana nº6



1558. halásana nº2



1563. halásana nº7



1559. halásana nº3



1564. halásana nº8



1560. halásana nº4



1565. halásana nº9



1561. halásana nº5

### *flexionadas com os joelhos no solo acima da cabeça*



1566. halásana nº10



1568. halásana nº12



1567. halásana nº11



1569. halásana nº13



1572. halásana nº16



1570. halásana nº14



1573. halásana nº17



1571. halásana nº15

*separadas estendidas e com os pés tocando o solo*



1574. halásana nº18



1578. halásana nº22



1575. halásana nº19



1579. halásana nº23



1576. halásana nº20



1580. halásana nº24



1577. halásana nº21



1581. halásana nº25  
(outro nome: hastapádásana)







1594. halásana nº38  
(outro nome: karnapidásana)

*em bhadra com os pés no solo*



1595. halásana nº39  
(outro nome: karnapidásana)



1600. halásana nº44  
(outro nome: karnapidásana)



1596. halásana nº40  
(outro nome: karnapidásana)



1601. halásana nº45



1597. halásana nº41  
(outro nome: karnapidásana)



1602. halásana nº46



1598. halásana nº42 (outro nome: karnapidásana)



1603. halásana nº47



1599. halásana nº43  
(outro nome: karnapidásana)



1604. halásana nº48

*em padma com os joelhos no solo*



1605. halásana nº49



1606. halásana nº50



1607. halásana nº51



1611. halásana nº55



1608. halásana nº52



1612. halásana nº56



1609. halásana nº53



1613. halásana nº57



1610. halásana nº54



1614. halásana nº58

*em padma com as pernas tocando a testa*



1615. halásana nº59



1618. halásana nº62



1616. halásana nº60



1619. halásana nº63



1617. halásana nº61



1620. halásana nº64



1621. halásana nº65



1622. halásana nº66



1623. halásana nº67



1624. halásana nº68



1625. halásana nº69

*em padma com um joelho tocando a testa*



1626. halásana nº70



1627. halásana nº71



1628. halásana nº72



1629. halásana nº73



1630. halásana nº74



1631. halásana nº75



1632. halásana nº76



1633. halásana nº77



1634. halásana nº78

*em padma com as pernas em volta do pescoço*



1635. halásana nº79



1636. halásana nº80



1637. halásana nº81



1638. halásana nº82



1639. halásana nº83



1640. halásana nº84



1641. halásana nº85



1642. halásana nº86



1643. halásana nº87



1644. halásana nº88

1645. halásana nº89  
(outro nome dháraná garbhásana)



1646. halásana nº90

*com uma perna estendida e a outra flexionada tocando o solo*



1647. halásana nº91



1652. halásana nº96



1648. halásana nº92



1653. halásana nº97



1649. halásana nº93



1654. halásana nº98



1650. halásana nº94



1655. halásana nº99



1651. halásana nº95



1656. halásana nº100

*com uma perna estendida e a outra flexionada tocando o solo acima da cabeça*



1657. halásana nº101



1658. halásana nº102



1659. halásana nº103



1660. halásana nº104



1661. halásana nº105



1662. halásana nº106



1663. halásana nº107



1664. halásana nº108



1665. halásana nº109

*flexionadas tocando o solo do mesmo lado*



1666. halásana nº110



1671. halásana nº115



1667. halásana nº111



1672. halásana nº116



1668. halásana nº112



1673. halásana nº117



1669. halásana nº113



1674. halásana nº118



1670. halásana nº114



1675. halásana nº119

*em padma tocando o solo do mesmo lado*



1676. halásana nº120

1677. halásana nº121



1678. halásana nº122





1679. halásana n°123



1682. halásana n°126



1680. halásana n°124



1683. halásana n°127



1681. halásana n°125



1684. halásana n°128

*estendidas tocando o solo lateralmente*



1685. halásana n°129



1688. halásana n°132



1686. halásana n°130



1689. halásana n°133



1687. halásana n°131



1690. halásana n°134





1691. halásana n°135



1693. halásana n°137



1692. halásana n°136



1694. halásana n°138

## SARVÂNGÁSANA

*juntas e extendidas*



1695. sarvângásana n°1



1699. sarvângásana n°5



1696. sarvângásana n°2



1700. sarvângásana n°6



1697. sarvângásana n°3



1701. sarvângásana n°7



1698. sarvângásana n°4



1702. sarvângásana n°8



1703. sarvangásana n°9



1704. sarvangásana n°10

*flexionadas com a testa nos joelhos*



1705. sarvangásana n°11



1709. sarvangásana n°15



1706. sarvangásana n°12



1710. sarvangásana n°16



1707. sarvangásana n°13



1711. sarvangásana n°17



1708. sarvangásana n°14



1712. sarvangásana n°18



1713. sarvângásana n°19



1714. sarvângásana n°20

*afastadas lateralmente*

1715. sarvângásana n°21



1720. sarvângásana n°26



1716. sarvângásana n°22



1721. sarvângásana n°27



1717. sarvângásana n°23



1722. sarvângásana n°28



1718. sarvângásana n°24



1723. sarvângásana n°29



1719. sarvângásana n°25



1724. sarvângásana n°30

*em bhadra*



1725. sarvángásana n°31



1730. sarvángásana n°36



1726. sarvángásana n°32



1731. sarvángásana n°37



1727. sarvángásana n°33



1732. sarvángásana n°38



1728. sarvángásana n°34



1733. sarvángásana n°39



1729. sarvángásana n°35



1734. sarvángásana n°40



1735. sarvangāsana n°41



1736. sarvangāsana n°42

*em padma*

1737. sarvangāsana n°43



1741. sarvangāsana n°47



1738. sarvangāsana n°44



1742. sarvangāsana n°48



1739. sarvangāsana n°45



1743. sarvangāsana n°49



1740. sarvangāsana n°46



1744. sarvangāsana n°50



1745. sarvángásana n°51



1746. sarvángásana n°52



1747. sarvángásana n°53

*arqueando o corpo para trás*



1748. sarvángásana n°54



1749. sarvángásana n°55

*uma flexionada com a testa no joelho e a outra estendida para o alto*



1750. sarvángásana n°56



1751. sarvángásana n°57



1752. sarvângásana nº58



1753. sarvângásana nº59



1754. sarvângásana nº60



1755. sarvângásana nº61



1756. sarvângásana nº62



1757. sarvângásana nº63



1758. sarvângásana nº64



1759. sarvângásana nº65



1760. sarvângásana nº66



*uma flexionada com a perna no chão e a outra estendida para o alto*



1761. sarvángásana nº67



1765. sarvángásana nº71



1762. sarvángásana nº68



1766. sarvángásana nº72



1763. sarvángásana nº69



1767. sarvángásana nº73



1764. sarvángásana nº70



1768. sarvángásana nº74



1769. sarvângásana n°75



1774. sarvângásana n°80



1770. sarvângásana n°76



1775. sarvângásana n°81



1771. sarvângásana n°77



1776. sarvângásana n°82



1772. sarvângásana n°78



1777. sarvângásana n°83



1773. sarvângásana n°79



1778. sarvángásana nº84

*com uma perna em padma*



1779. sarvángásana nº85



1783. sarvángásana nº89



1780. sarvángásana nº86



1784. sarvángásana nº90



1781. sarvángásana nº87



1785. sarvángásana nº91



1782. sarvángásana nº88



1786. sarvângásana nº92



1787. sarvângásana nº93



1788. sarvângásana nº94



1789. sarvângásana nº95

*afastadas frontalmente*

1790. sarvângásana nº96



1791. sarvângásana nº97



1792. sarvângásana nº98



1793. sarvângásana nº99



1794. sarvângásana nº100



1795. sarvángásana nº101



1797. sarvángásana nº103



1796. sarvángásana nº102



1798. sarvángásana nº104

*afastadas frontalmente e torção*



1799. sarvángásana nº105



1801. sarvángásana nº107



1800. sarvángásana nº106



1802. sarvángásana nº108



1803. sarvângásana nº109



1806. sarvângásana nº112



1804. sarvângásana nº110



1807. sarvângásana nº113



1805. sarvângásana nº111

*em padma e torção*



1808. sarvângásana nº114



1810. sarvângásana nº116



1809. sarvângásana nº115



1811. sarvangásana n°117



1813. sarvangásana n°119



1812. sarvangásana n°118



1814. sarvangásana n°120



1815. sarvangásana n°121

*em bhadra e torção*



1816. sarvangásana n°122



1819. sarvangásana n°125



1817. sarvangásana n°123



1820. sarvangásana n°126



1818. sarvangásana n°124



1821. sarvangásana n°127



1822. sarvângásana n°128



1824. sarvângásana n°130



1823. sarvângásana n°129

*uma perna estendida para cima e a outra para baixo com o pé no solo*



1825. sarvângásana n°131



1827. sarvângásana n°133



1826. sarvângásana n°132



1828. sarvângásana n°134





1829. sarvángásana n°135



1832. sarvángásana n°138



1830. sarvángásana n°136



1833. sarvángásana n°139



1831. sarvángásana n°137



1834. sarvángásana n°140

*uma perna estendida para cima e a outra para baixo com o pé no solo lateralmente*



1835. sarvángásana n°141



1836. sarvángásana n°142



1837. sarvângásana n°143



1840. sarvângásana n°146



1838. sarvângásana n°144



1841. sarvângásana n°147



1839. sarvângásana n°145



1842. sarvângásana n°148

*entrelaçadas*

1843. sarvângásana n°149



1844. sarvângásana n°150



1845. sarvángásana n°151



1850. sarvángásana n°156



1846. sarvángásana n°152



1851. sarvángásana n°157



1847. sarvángásana n°153



1852. sarvángásana n°158



1848. sarvángásana n°154



1853. sarvángásana n°159



1849. sarvángásana n°155

## **VIPARÍTA HALÁSANA**

*juntas e estendidas*

1854. viparita halásana n°1

*os pés no solo*

1859. viparita halásana n°6

*em padma*

1855. viparita halásana n°2

*estendidas e afastadas com  
os pés no solo*

1860. viparita halásana n°7

*em padma com os joelhos no  
chão*

1856. viparita halásana n°3

*flexionadas e unidas*

1857. viparita halásana n°4

*flexionadas e afastadas*

1858. viparita halásana n°5

*estendidas e unidas com*

*estendidas e unidas com torção*



1861. viparita halásana n°8

*uma estendida para cima e a outra no solo*



1864. viparita halásana n°11

*em padma com torção*



1862. viparita halásana n°9

*uma flexionada para cima e a outra estendida no solo*



1865. viparita halásana n°12

*uma flexionada para cima e a outra no solo*



1863. viparita halásana n°10

*ambas estendidas uma no solo e a outra para cima*



1866. viparita halásana n°13

### 43. COMPENSAÇÕES DAS INVERTIDAS SOBRE OS OMBROS



1867. ardha matsyāsana n°1



1868. ardha matsyāsana n°2



1869. ardha matsyāsana n°3



1870. ardha matsyāsana n°4



1871. ardha matsyāsana n°5



1872. ardha matsyāsana n°6



1873. ardha matsyāsana n°7



1874. ardha matsyāsana n°8



1875. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°1



1876. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°2



1877. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°3



1878. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°4



1879. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°5



1880. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°6



1881. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°7



1882. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°8



1883. úrdhwa êkapāda ardha matsyāsana n°9



1884. úrdhwa dwapāda ardha matsyāsana n°1



1885. úrdhwa dwapāda ardha matsyāsana n°2



1886. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°3



1887. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°4



1888. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°5



1889. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°6



1890. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°7



1891. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°8



1892. úrdhwa dwapáda ardha matsyásana n°9



1893. sukha matsyásana n°1



1894. sukha matsyásana n°2



1895. sukha matsyásana n°3



1896. sukha matsyásana n°4



1897. sukha matsyásana n°5



1898. sukha matsyásana n°6



1899. sukha matsyásana n°7



1900. sukha matsyásana n°8



1901. sukha matsyásana n°9



1902. sukha matsyāsana n°10



1903. bhadra matsyāsana n°1



1904. bhadra matsyāsana n°2



1905. bhadra matsyāsana n°3



1906. bhadra matsyāsana n°4



1907. bhadra matsyāsana n°5



1908. bhadra matsyāsana n°6



1909. bhadra matsyāsana n°7



1910. bhadra matsyāsana n°8



1911. bhadra matsyāsana n°9



1912. bhadra matsyāsana n°10



1913. vajra matsyāsana n°1



1914. vajra matsyāsana n°2



1915. vajra matsyāsana n°3



1916. vajra matsyāsana n°4



1917. vajra matsyāsana n°5





1918. vajra matsyāsana n°6



1919. vajra matsyāsana n°7



1920. vajra matsyāsana n°8



1921. vajra matsyāsana n°9



1922. rája matsyāsana n°1  
(outro nome: padma matsyāsana)



1923. rája matsyāsana n°2  
(outro nome: padma matsyāsana)



1924. rája matsyāsana n°3  
(outro nome: padma matsyāsana)



1925. rája matsyāsana n°4  
(outro nome: padma matsyāsana)



1926. rája matsyāsana n°5  
(outro nome: padma matsyāsana)



1927. rája matsyāsana n°6  
(outro nome: padma matsyāsana)



1928. rája matsyāsana n°7  
(outro nome: padma matsyāsana)



1929. rája matsyāsana n°8  
(outro nome: padma matsyāsana)



1930. rája matsyāsana n°9  
(outro nome: padma matsyāsana)



1931. rája matsyāsana n°10  
(outro nome: padma matsyāsana)



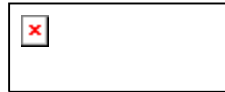
1932. baddha padma matsyāsana



1933. uttána matsyásana nº1



1934. uttána matsyásana nº2



1935. uttána matsyásana nº3

#### 44. PREPARAÇÃO PARA AS INVERTIDAS



1936. rája grivásana nº1



1937. rája grivásana nº2



1938. rája grivásana nº3



1939. rája grivásana nº4



1940. rája grivásana nº5



1941. ékapáda grivásana nº1



1942. ékapáda grivásana nº2



1943. ékapáda grivásana nº3



1944. ekapáda grivásana n°4

## 45. INVERTIDAS SOBRE A CABEÇA



1945. ardha shírshásana n°1



1949. rája shírshásana n°2



1946. ardha shírshásana n°2



1950. rája shírshásana n°3



1947. ardha shírshásana n°3



1951. rája shírshásana n°4



1948. rája shírshásana n°1



1952. rája shírshásana n°5



1953. rāja shīrshāsana n°6



1958. gāruda shīrshāsana n°3



1954. rāja kapālāsana n°1



1959. gāruda kapālāsana



1955. rāja kapālāsana n°2



1960. rāja parshwa shīrshāsana n°1



1956. gāruda shīrshāsana n°1



1961. rāja parshwa shīrshāsana n°2



1957. gāruda shīrshāsana n°2



1962. rāja parshwa shīrshāsana n°3



1966. rāja vakra shīrshāsana n°3



1963. rāja parshwa kapālāsana



1967. rāja vakra kapālāsana



1964. rāja vakra shīrshāsana n°1



1968. bhadra shīrshāsana n°1



1965. rāja vakra shīrshāsana n°2



1969. bhadra shīrshāsana n°2



1970. bhadra shīrshāsana n°3



1971. bhadra shirshāsana n°4



1977. bhadra parshwa shirshāsana n°2



1972. bhadra shirshāsana n°5



1978. bhadra parshwa shirshāsana n°3



1973. bhadra shirshāsana n°6



1979. bhadra parshwa kapālāsana



1974. rāja bhadra kapālāsana n°1



1980. bhadra vakra shirshāsana n°1



1975. rāja bhadra kapālāsana n°2



1981. bhadra vakra shirshāsana n°2



1976. bhadra parshwa shirshāsana n°1



1982. bhadra vakra shirshāsana n°3



1987. úrdhwa padma shirshāsana



1983. bhadra vakra kapālásana



1988. úrdhwa vakra shirshāsana n°1



1984. úrdhwa shirshāsana n°1



1989. úrdhwa vakra shirshāsana n°2



1985. úrdhwa shirshāsana n°2



1990. mahá shirshāsana n°1



1986. úrdhwa shirshāsana n°3



1991. mahá shirshāsana n°2



1992. mahá shírshásana nº3



1993. mahá shírshásana nº4



1994. mahá shírshásana nº5



1995. mahá shírshásana nº6



1996. mahá shírshásana nº7



1997. mahá shírshásana nº8



1998. mahá shírshásana nº9



1999. mahá shírshásana nº10



2000. mahá shírshásana nº11



2001. mahá shírshásana nº12





2002. mahá shírshásana n°13



2003. mahá shírshásana n°14



2004. mahá shírshásana n°15



2005. mahá shírshásana n°16



2006. mahá shírshásana n°17



2007. mahá shírshásana n°18



2008. mahá shírshásana n°19



2009. mahá shírshásana n°20



2010. mahá shírshásana n°21



2011. mahá shírshásana n°22



2012. mahá kapálasana nº1



2013. mahá kapálasana nº2



2014. mahá kapálasana nº3



2015. mahá kapálasana nº4



2016. mahá kapálasana nº5



2017. mahá vakra shírshásana nº1



2018. mahá vakra shírshásana nº2



2019. mahá vakra shírshásana nº3



2020. mahá vakra kapálasana

2021. padma shírshásana nº1  
(outro nome: úrdhwa padmásana)



2022. padma shirshāsana n°2  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2027. padma shirshāsana n°7  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2023. padma shirshāsana n°3  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2028. padma shirshāsana n°8  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2024. padma shirshāsana n°4  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2029. padma parshwa shirshāsana n°1



2025. padma shirshāsana n°5  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2030. padma parshwa shirshāsana n°2



2026. padma shirshāsana n°6  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2031. padma parshwa shirshāsana n°3  
(outro nome: úrdhwa padmāsana)



2032. padma kapalāsana n°1



2038. padma vakra shirshāsana n°2



2033. padma kapalāsana n°2



2039. padma vakra shirshāsana n°3



2034. padma kapalāsana n°3



2040. úrdhwa padma vakra kapalāsana



2035. padma kapalāsana n°4



2041. utthita kapalāsana n°1



2036. padma parshwa kapalāsana



2042. utthita kapalāsana n°2



2037. padma vakra shirshāsana n°1



2043. utthita gāruda kapālāsana



2044. utthita parshwa kapālāsana



2045. mahā utthita kapālāsana n°1



2046. mahā utthita kapālāsana n°2



2047. utthita padma kapālāsana n°1



2048. utthita padma kapālāsana n°2



2049. utthita padma parshwa kapālāsana



2050. utthita padma vakra kapālāsana



2051. êkahasta kapālāsana n°1



2052. êkahasta kapālāsana n°2



2053. gāruda êkahasta kapālāsana



2054. mahá êkahasta kapálásana



2059. utthita padma êkahasta kapálásana



2055. padma êkahasta kapálásana



2060. nirahasta shírshásana nº1



2056. utthita êkahasta kapálásana nº1



2061. nirahasta shírshásana nº2



2057. utthita êkahasta kapálásana nº2



2062. nirahasta shírshásana nº3



2058. utthita gáruða êkahasta kapálásana



2063. gáruða nirahasta shírshásana



2064. padma nirahasta shirshāsana

## 46. DESCANSOS APÓS AS INVERTIDAS SOBRE A CABEÇA



2065. dhāranāsana n°1



2066. dhāranāsana n°2

## 47. INVERTIDAS SOBRE OS BRAÇOS É/OU MÃOS



2067. sukha vrīshkāsana n°1



2070. ardha vrīshkāsana n°2



2068. sukha vrīshkāsana n°2



2071. ardha vrīshkāsana n°3



2069. ardha vrīshkāsana n°1



2072. utthita ardha vrishkásana nº1



2073. utthita ardha vrishkásana nº2



2074. êkapáda ardha vrishkásana nº1



2075. êkapáda ardha vrishkásana nº2



2076. utthita êkapáda ardha vrishkásana nº1



2077. utthita êkapáda ardha vrishkásana nº2



2078. uttána vrishkásana



2079. rája vrishkásana



2080. êkapáda rája vrishkásana nº1



2081. êkapáda rája vrishkásana nº2



2082. padma vrishkásana nº1



2083. padma vrishkásana nº2





2084. utthita padma vrishkāsana



2085. dwahasta vrishkāsana



2086. dwahasta vrishkāsana n°1



2087. rāja dwahasta vrishkāsana





## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O ÁSANA

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

Para ensinar ásana você não precisa ser um virtuose, nem um campeão. Nos esportes, o treinador é um tipo de profissional e o atleta é outro. Cabe ao atleta executar as ordens do treinador que, às vezes, é um senhor pançudo. No caso do Yôga isso é mais raro. No entanto, um instrutor de Yôga que não tenha dominado determinada técnica pode estar perfeitamente apto a conduzir um praticante para que a domine de forma magistral.

Assim, não fique deprimido por achar que nunca conquistará a excelência técnica a que assistiu nos nossos vídeos com coreografias tão lindas. Os instrutores daqueles demonstradores provavelmente não conseguiam executar tão bem. Sua competência como Mestres foi celebrizada a partir do momento em que mostraram-se capazes de treinar terceiros e fazer-se superar por seus discípulos.

### O QUE FAZER

Demonstre *“em espelho”*, isto é, fique de frente para a turma e sempre que mencionar a mão direita, movimente a sua mão esquerda. Mantenha o bom humor, a comunicabilidade, a simpatia e o sorriso o tempo todo.

Tome o cuidado de balancear a seleção dos exercícios que for aplicar. A prática tem que ser equilibrada, dentro de rígidos padrões, para que não se torne prejudicial ao praticante. Há uma proporção ideal de ásanas de equilíbrio, abertura pélvica, musculares, trações, flexões para frente, para trás, para os lados, torções, invertidas, etc., para que o yôgin não acabe adquirindo um problema de coluna ou coisa mais grave. Para isso utilize o recurso ensinado neste livro, de substituir os exercícios da Série Protótipo para elaborar uma prática mais adiantada ou menos, preservando, no entanto, a ordem das categorias dos ásanas a fim de manter o balanceamento da seqüência.

Diga o nome sânscrito de cada técnica que ensinar e peça aos alunos que repitam em voz alta para que aprendam.

### O QUE NÃO FAZER

Não feche os olhos. Não corrija os alunos com o pé. Não fale no ponto máximo de ásanas como o paschimôtanásana ou na subida das invertidas sobre os ombros, pois sua voz sairá abafada ou forçada. Não faça correções ou brincadeiras que possam embaraçar seus alunos. O toque do instrutor é positivo, mas não toque os alunos em

regiões do corpo que os costumes da época e da cidade possam reprovar. Use a sua sensibilidade para perceber como cada aluno recebe o toque do instrutor e passe a dosar a intensidade desses contatos em função da receptividade do aluno.

Não misture Yôga com Ayurvêda, Do-In, Shiatsu, Tai-Chi, Rei-ki, Chi-kun, Biodança, Bioenergética, Ginástica, Espiritismo, Esoterismo, Cristais, Tarot, Astrologia, Massagem, Macrobiótica nem com coisa alguma! Não faça mesclas. Seja honesto. Se sua proposta é ensinar Yôga, cumpra-a. Nada de miscelâneas. Isso é coisa de leigo festivo. Não faça isso. Leia o texto *Um tranco do Mestre*, no livro **Mensagens do Yôga**.

O instrutor que declara ensinar Swásthya Yôga, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um Swásthya 100% autêntico. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do Swásthya Yôga.

### DICA

Jamais utilize a parede para praticar ásanas. Apoiar-se na parede constitui má técnica e, em alguns casos, pode ser perigoso.

Dois fatores que contribuem bastante para o progresso efetivo do praticante são **permanência** e **coreografia**. Se o aluno declarar ou demonstrar que não gosta de coreografia, isso será um alerta para o instrutor tomar consciência de que não está sabendo ensinar esse anga.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

**“6º ANGA: ÁSANA – POSIÇÃO FÍSICA, FIRME E AGRADÁVEL.** Sente-se no chão com as pernas afastadas, a esquerda estendida e a direita flexionada. Coloque o peito do pé direito sobre a virilha esquerda e inspire, elevando os braços com as mãos em trimurti mudrá, do solo até a verticalidade, torcendo o tronco para a esquerda e flexionando para frente, segurando com as duas mãos o tornozelo estendido, e tombando a cabeça sem dar a máxima flexão. Relaxe. Neste ponto a respiração é à vontade.

Depois, expire, dando a máxima flexão, com a cabeça buscando o joelho e estendendo o pé. Este é o rája padma jánushírshásana. Enquanto isso, concentre-se nos seus órgãos abdominais que são enormemente beneficiados com este ásana. Ele exerce uma saudável compressão no hipocôndrio e ainda contribui para reduzir a dilatação do estômago. No caso de longas permanências, este é um dos principais ásanas para ativar chakras e despertar a kundaliní.

Nas suas práticas em casa, procure permanecer mais tempo. Agora, inspire desfazendo e repetindo para o outro lado, rigorosamente da mesma forma. O Swásthya Yôga é considerado o Yôga mais completo do mundo. Seguimos a tradição pré-clássica, pré-védica, pré-ariana, denominada Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga. Por isso, aplicamos uma orientação estritamente técnica. Se mantivermos a regularidade, conquistaremos melhor rendimento nos esportes, nos estudos e na produtividade profissional. Isso explica o motivo pelo qual o nosso

público é constituído por pessoas de apurado bom-gosto e senso crítico, que fazem questão de ter o melhor para si em todas as coisas.

Agora, desfaça o rāja padma jánushírhásana. Mantendo as pernas estendidas à frente, faça o ardha matsyêndrásana, colocando a perna esquerda por cima da direita, com a planta do pé no chão, o braço direito entre a coxa elevada e o peito. Expire, torcendo para a esquerda, olhando para trás sem ar. Enquanto permanece nessa posição, você está ganhando energia, reduzindo as tensões e beneficiando a coluna. Conseqüentemente, está detendo o envelhecimento.

Inspire, retornando, trocando para a direita, com a perna direita por cima da esquerda, com a planta do pé no chão, o braço esquerdo entre a coxa elevada e o peito. Torcendo para a direita e expirando. Como você já sabe que a permanência numa posição depende diretamente da sua capacidade pulmonar individual, quando quiser, pode ir desfazendo, passando os pés para trás, sentando sobre os calcanhares, com as mãos nos joelhos. Este é o rāja vajrásana, ótimo para o aparelho digestivo e ciática. Segure com a mão direita o pulso esquerdo às costas e, expirando, flexione para frente em vajra yôgásana. Tão logo toque com a testa no solo, traga as mãos para baixo da testa, com as palmas voltadas para o chão. Este é o vajra kúrmásana, posição de semi-relaxamento transitório sentado, com a respiração à vontade.

Lembre-se de que o nosso método de técnicas biológicas deve ser sempre agradável. Qualquer desconforto, dor, aceleração cardíaca ou transpiração em excesso são avisos do nosso organismo para que sejamos mais moderados. Nossos ásanas não devem cansar e sim recarregar nossas baterias."

#### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Ásana não é ginástica. Portanto, para ensiná-lo é preciso ser instrutor de Yôga e não de Educação Física. Assim como nós não podemos dar aulas de aeróbica, musculação, nem natação, eles também não podem dar classes de Yôga. Se um professor de Educação Física insistir que pode ensinar Yôga, terá que admitir que um instrutor de Yôga possa ensinar atletismo e ginástica olímpica; ou que um arquiteto seja capaz de desenvolver e executar um projeto de engenharia eletrônica!

#### SE QUISER SABER MAIS:

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **COREOGRAFÍA, LA DANZA DE LOS SWÁSTHYA YÔGINS, DA INSTRUTORA ANAHÍ FLORES, DA ARGENTINA**
- **VÍDEO CURSO DE ÁSANA, DA UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**

## *Yōganidrá*

*Um momento de paz,  
um instante de tranqüilidade.  
Como pode ser tão prazeroso  
este fugaz hiato  
entre o ser e o não-ser...*

*Quanto bem-estar pode estar contido  
em alguns minutos de lassidão!*

*"Este momento é meu."*

*Com tal sentimento deixamo-nos embalar  
fora do tempo e do espaço  
a um paraíso de paz, paz, profunda paz...*

*Isso é yōganidrá!*







## YÔGANIDRÁ TÉCNICA DE DESCONTRAÇÃO

*Deveríamos ser como as águas dos riachos  
que, tranqüilamente, contornam os obstáculos.*  
Mestre DeRose

Yôganidrá é o relaxamento que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa descontração muscular e nervosa.

Não confunda yôganidrá com shavásana. Alguns tipos de Yôga não possuem em seu acervo a ciência da descontração denominada yôganidrá, que é de tradição tântrica, e encerram suas práticas com o shavásana. Este, como o próprio nome já diz, é apenas um ásana, uma posição de relaxamento. O yôganidrá aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor respiração, a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de perfume, de indução verbal, etc.

Antes de prosseguirmos, vamos precaver-nos contra um equívoco claudicante. É considerada gafe muito séria confundir Yôga com relaxamento. Como você já percebeu, até este ponto já consumimos uma quantidade de páginas e ainda não falamos desse assunto, a não ser *en passant*. Na verdade, só nos últimos tempos é que o Yôga foi associado a conceitos como paz e tranqüilidade. Nas escrituras antigas o Yôga sempre esteve ligado a idéias de força, poder e energia. Jamais à calma ou relaxamento. Isso é coisa da sociedade de consumo. O conceito popular surgiu uma vez que tem muita gente lecionando sem ser formada. E essas pessoas conseguem trabalhar sem qualquer

habilitação já que o consumidor não lhes cobra um certificado de formação profissional.

A que se deve essa distorção? Deve-se à desinformatite aguda. A mesma que leva as pessoas a associar Karatê com alguém que dá um grito e quebra uma tábua. Isso é uma caricatura. A imagem que as pessoas têm do Yôga também é uma mera sátira que não faz jus à estatura da nossa filosofia de vida. O Yôga requer muito menos paciência que qualquer esporte ou arte. Por outro lado, a relação custo/benefício é excelente, por exemplo, na intensidade, rapidez e segurança com que atua, proporcionando flexibilidade corporal, fortalecimento muscular e vitalização de toda a estrutura biológica.

Se uma pessoa aprende a respirar melhor, administrar o estresse, concentrar-se melhor, trabalhar o corpo, alongando a musculatura, melhorando a postura, beneficiando órgãos internos, recebe um vigoroso incremento de saúde generalizada. Com a aquisição de tanta energia, os efeitos logo extrapolam o plano denso e começam a atuar no setor mais sutil como o desenvolvimento de chakras (centros energéticos), o despertar da kundaliní (poder da libido) e suas conseqüentes paranormalidades. Daí à meta, que é o samádhi, é um passo.

A parte mais sutil e interna só é desenvolvida se o praticante desejar. Caso contrário, ele se restringe ao trabalho orgânico que é a base de tudo. Como você pode perceber, nesse universo de técnicas e de efeitos, o relaxamento é uma parte insignificante no cômputo geral.

### TIPOS DE RELAXAMENTO

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

- relaxamento das cores;
- relaxamento dos sons;
- relaxamento da praia;
- relaxamento da clareira no bosque;
- relaxamento da gota de orvalho caindo na superfície de um lago sereno;
- relaxamento da rosa;
- relaxamento da cachoeira de luz;
- etc.

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

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

A melhor é dos pés para a cabeça, já que a morte ocorre nesse sentido – morremos primeiramente nos pés e, por último, a vida sai da cabeça (excluída a possibilidade de morte cerebral ou estado de coma).

Por isso, a posição do relaxamento denomina-se, nada mais nada menos que shavásana, a posição do cadáver, aludindo, entre outras coisas, à ordem de retirada da consciência. Além disso, a cabeça só relaxa no final, para que o praticante permaneça “lúcido e consciente” durante o máximo de tempo e, se possível, pelo exercício inteiro.

Em psicoterapia pode ser feito em ordem inversa, já que o terapeuta precisa assumir o controle do psiquismo do paciente para ajudá-lo. Então, primeiro relaxa o cérebro para suprimir o senso crítico e dominar o enfermo. Acontece que no Yôga Antigo e autêntico, não trabalhamos com terapia e queremos que o praticante fique senhor da sua consciência, e cada vez mais lúcido!

Podemos utilizar recursos variados para atingir estados mais profundos e produzir efeitos específicos. Contudo, há duas coisas que devem ser evitadas: técnicas de hipnose e de auto-sugestão. O Yôga não tem nada a ver com essas modalidades. Os comandos do yôganidrá são completamente diferentes e é importante que o praticante não faça confusões. Queremos professar um Yôga legítimo e jamais um híbrido.

Como não queremos que o Yôga seja confundido com a visão popularesca de “um relaxamento”, este será o anga mais curto e menos comentado do livro. Assim, vamos concluí-lo com o texto de um relax profundo, denominado Reprogramação Emocional, pois a leitura dos seus comandos ensinará várias chaves para o aprimoramento físico e mental.

### **TEXTO DO CD DE REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL**

Permaneça lúcido e acordado durante este exercício, ouvindo tudo o que eu disser para poder filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.

*Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.*

*Ruídos não perturbam o relaxamento e a concentração, e ainda ajudam a aprofundá-los.*

*Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas.*

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

*Faça outra respiração profunda e relaxe ao expirar.*

Visualize uma névoa branca muito suave penetrar agradavelmente pelas plantas dos pés, relaxando e descontraindo a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula, soltando, abandonando, descansando, relaxando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris e, agora também, os órgãos do ventre, do abdômen, do tórax, relaxando os ombros, braços, antebraços, mãos e dedos.

Agora, principalmente, o pescoço e a cabeça, soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, músculos e nervos dos olhos, globos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas.

Aprenda a fazer isso sozinho, relaxando sempre que desejar, por determinação da sua própria vontade. Você pode fazê-lo. Conte regressivamente de oito a um, visualizando e pronunciando mentalmente cada número. Determine que a cada número regressivo você estará se aprofundando neste estado agradável de relaxamento e receptividade. Descontraia: oito, sete, seis, cinco, quatro, três, dois, um. Você está agora em um estado mais profundo, mais receptivo e mais saudável.

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

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

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

***O número oito significa para você um estado de enorme lucidez. O número oito representa hiperlucidez. Significa a-cor-dar.***

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

***Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas mais profundas.***

Diga sempre: “O meu corpo é um mecanismo difícil de quebrar, mas fácil de consertar.”

Ao ingerir qualquer alimento, mentalize automaticamente que esse alimento, sólido ou líquido, será bem digerido e assimilado. Tudo o que você ingerir passa a funcionar no seu organismo como um remédio natural para a saúde perfeita do corpo e da mente, curando qualquer coisa que seja necessário curar e proporcionando-lhe longevidade.

***Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.***

Pense assim: vida longa às minhas células e perene poder de regeneração e reprodução disciplinada. Por isso viverei muitas e muitas décadas com lucidez e plena saúde.

A cada dia que passa o seu desempenho e comportamento sexual correm mais e mais do seu agrado.

Você está sendo programado desde já para ter uma vida *beem* longa, com saúde, lucidez, amor e felicidade, uma vida produtiva, útil e criativa.

Todos os seus órgãos, tecidos e células desenvolvem a propriedade de se regenerar indefinidamente, renovar-se, revitalizar-se e viver muito além do que estava previsto pela sua herança genética. Você se torna cada vez mais realizado e feliz consigo mesmo, orgulhoso de si, com um elevado grau de auto-estima e de autopreservação. Isto é garantia

contra enfermidades e mesmo contra acidentes, pois você estará alerta para impedi-los.

Seu elevado moral é cada dia mais invulnerável e a alegria de viver mantém-no sempre entusiasmado, obtendo do seu corpo e mente, o que quiser em prol de uma permanente estabilidade psicossomática.

***Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas mais profundas.***

Programe o seu psiquismo para que só somatize estados harmoniosos, felizes e afetuosos, e para que sublime o que não for conveniente ao corpo. Para isso, você está aprimorando a cada dia, mais e mais, uma mente adulta, robusta e emancipada.

Converse com as suas células, suas unidades de trabalho orgânico, suas individualidades de inteligência corporal que tanto o respeitam e admiram, demonstrando-lhes também respeito, admiração e reconhecimento pelo sentido de disciplina, ordem e coordenação que elas sempre manifestam; e peça-lhes que permaneçam sempre assim.

Diga-lhes o quanto você sinceramente as ama e o quanto confia nelas para o desempenho de todas as funções que lhes cabem, e mais as que lhes estamos imprimindo por meio desta programação. Peça-lhes que sempre dialoguem com você através do seu inconsciente que a cada dia você está tornando mais e mais consciente. Diga-lhes que elas podem contar com você para tudo o que necessitarem e que, quando houver necessidade de um apoio suplementar de sua mente central, você o proporcionará.

Suas células, em contrapartida, deverão solicitar o auxílio em tempo. Elas tornam-se cada vez mais suas amigas e confidentes, servidoras fiéis, ansiosas por bem servi-lo e dispostas a trabalhar sincronicamente, cumprindo todas as missões que a natureza e a sua inteligência esperam delas.

***Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.***

Projete beleza física ao seu aspecto exterior. É importante que o seu corpo seja uma obra de arte. Torne o seu corpo uma escultura de carne e osso. Mentalize sua cintura tornando-se mais fina e a musculatura firme. Mentalize todo o seu corpo com o aspecto que você mais aprecia e quer para si. Seu corpo está se transformando!

Projete amor e ordem ao seu aparelho respiratório, comandando saúde aos pulmões e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos.

Projete amor e ordem ao seu aparelho circulatório, comandando saúde ao coração, artérias e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos. Que a sua pressão sanguínea seja sempre a ideal para uma saúde perfeita.

Projete amor e ordem ao seu aparelho digestivo, comandando saúde ao estômago, fígado, vesícula, baço, pâncreas e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos.

Projete amor e ordem ao seu aparelho excretor, comandando saúde à bexiga, rins, duodeno, intestinos e demais órgãos dessa área, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos.

Projete amor e ordem ao seu aparelho reprodutor, comandando saúde aos órgãos e glândulas sexuais para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos.

Projete amor e ordem ao seu aparelho locomotor, comandando saúde e energia às suas pernas, braços, articulações, tendões, ligamentos e musculatura, para que permaneçam sempre revitalizados, saudáveis e perfeitos.

Projete amor e ordem ao seu sistema muscular, comandando saúde, força, flexibilidade e agilidade para que permaneça sempre jovem e saudável e perfeito.



Projete amor e ordem ao seu sistema ósseo, comandando saúde, resistência e flexibilidade para que permaneça sempre jovem, saudável e perfeito.

Projete amor e ordem ao seu sistema glandular, comandando saúde, harmonia e o equilíbrio de uma orquestra sinfônica para que permaneça sempre jovem, saudável e perfeito.

Projete amor e ordem ao seu sistema nervoso, comandando saúde, reflexos rápidos, mas sob controle; tranquilidade, mas com dinamismo e vida longa às suas células para que permaneçam sempre revitalizadas, saudáveis e perfeitas.

Projete amor e ordem ao seu cérebro, comandando saúde e que aumente seu desempenho, utilizando todo o oxigênio que necessitar para a utilização dos outros 90% que estão latentes nas pessoas comuns, mas que você está desenvolvendo rapidamente.

Estou falando agora diretamente às células cerebrais e peço amorosamente que elas me ouçam. Vocês são a parte mais nobre de todo esse maravilhoso conjunto que até aqui estivemos a melhorar e a beneficiar. Com a sua participação neste trabalho nosso resultado será bem mais satisfatório e isso será mutuamente compensador. E todos devotaremos muito mais respeito, apreço e admiração às suas funções. Estou certo de que podemos contar com as células cerebrais. A partir de hoje procurem aprender a se reproduzir com absoluta perfeição e saúde; e ensinem isso a todas as células nervosas para que se reproduzam sempre que houver necessidade para a saudável longevidade do organismo.

***Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar.***

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

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

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

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

***Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.***

A partir de agora e cada vez mais você desperta e desenvolve todas as aptidões, faculdades, poderes e dons, sensoriais ou extra-sensoriais, da sua mente e aprende a manejá-los de maneira ideal. Sua memória torna-se ultra-eficiente e você poderá se recordar de todos os fatos, nomes, números e datas que tenha visto ou ouvido uma única vez e será capaz de reproduzi-los corretamente com exatidão a qualquer momento que deseje.

Para avivar sua memória imediatamente, utilize o gesto associativo que consiste em tocar na raiz do nariz, entre os olhos, com seus dedos polegar e indicador. Esse gesto também auxiliará você a se concentrar e o seu poder de concentração amplia-se e desenvolve-se aceleradamente.

Você se torna cada vez mais capaz de se concentrar imediatamente e com perfeição naquilo em que você quiser.

***Ruídos não perturbam o relaxamento e a concentração, e ainda ajudam a aprofundá-los.***

O poder de visualização mental é chamado de mentalização e consiste na capacidade que todas as pessoas têm de pensar em algo e imaginá-lo nas formas e cores que quiserem. Você desenvolve essa capacidade de mentalizar quaisquer formas e cores à vontade.

***Tudo o que você mentalizar de bom realizar-se-á a curto prazo e com exatidão.***

Por conseqüência de sua memória clara e rápida, da sua concentração imediata e profunda, e de seu poder de mentalização, seu QI aumenta cada dia mais e sua inteligência desenvolve-se mais e mais.

Cada dia, ao acordar, você estará mais inteligente. Seu cérebro e mente desenvolvem uma grande maturidade para saber trabalhar todos os poderes que despertam com equilíbrio e harmonia. Cada nova faculdade que a sua mente desperta, já encontra uma estrutura física e emocional para utilizá-la corretamente.

Seus olhos, nervos e centros visuais do cérebro desenvolvem a propriedade da leitura rápida com assimilação integral. E a cada dia que passa aumenta a quantidade de palavras assimiladas por minuto de leitura. Chegará ao ponto de simplesmente folhear um livro para absorvê-lo por inteiro e poder até fazer citações de trechos e as páginas em que eles se encontram. Mais tarde, você poderá aprender a matéria sem mesmo abrir o livro, apenas tocando nele e concentrando-se. E no futuro, bastará pensar no título, ou então no autor, e conhecerá todo o seu conteúdo.

Tudo o que você se propuser a aprender, aprenderá rapidamente para nunca mais esquecer.

Você desenvolve a faculdade de controlar a dor e o sangue e a cada dia que passa, você se aperfeiçoa tanto que poderá conseguir em si mesmo e nos outros um efeito melhor do que o da anestesia convencional. A dor está cada vez mais sob o seu controle e poderá ser dispensada por você sempre que assim o desejar.

***Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas profundas.***

O simples olhar de uma pessoa desenvolvida tem o poder de matar germes, vírus e bactérias que sejam nocivas à saúde. Você, a esta altura já pode se considerar uma pessoa desenvolvida. Ponha em prática tudo o que você já aprendeu até hoje de bom e de útil. Ponha em prática tudo o que está sendo condicionado aqui. Ponha em uso a sua mente e desenvolva suas potencialidades.

A partir de agora, o tempo só passará depressa nos momentos menos bons. Nos melhores momentos o tempo renderá bastante, e como os momentos bons são uma constante, a duração subjetiva da sua vida será muito prolongada. Independentemente disso, será prolongada a vida objetiva no seu número de anos. Você está sendo programado para ter uma vida muito mais longa, com saúde, lucidez, amor e felicidade. Uma vida produtiva, útil e criativa.

A partir de agora e cada vez mais você desenvolve todas as aptidões, faculdades, poderes e dons sensoriais ou extra-sensoriais da sua mente, a aprende a manejá-los de uma maneira ideal.

Programo um dispositivo de alerta que fará soar um zumbido na parte exterior do seu ouvido esquerdo para avisá-lo sempre que você for tomar uma decisão ou atitude equivocada, ou que não lhe seja conveniente.

Desenvolva o seu bom-senso e ponha-o em uso.

***Tudo o que você mentalizar de bom realizar-se-á a curto prazo e com exatidão.***

***Acompanhe e reforce estas palavras com a mentalização de imagens claras do que você deseja.***

Você escolheu espontaneamente o Swásthya Yôga como disciplina de aperfeiçoamento e autoconhecimento. Agora o Swásthya Yôga escolhe você como missionário de um ideal superior. Você confiou no

Swásthya Yôga, agora o Swásthya Yôga retribui confiando em você e depositando em suas mãos a missão sumamente importante de representá-lo bem no mundo e na vida, tornando-se um exemplo impecável de tudo o que for digno de respeito e admiração. É de interesse recíproco que você tenha muita saúde, força interior e qualidades positivas, portanto, vamos trabalhar juntos nesse sentido pelo resto das nossas vidas.

O Swásthya Yôga é o seu método de cultura integral e de desenvolvimento interior, assim, você deve conhecê-lo melhor e estudá-lo mais, praticando diariamente com muita dedicação. Você está no caminho certo para adquirir tudo o que deseja de positivo no seu corpo e mente, porque você é um praticante de Swásthya Yôga. Tenha confiança em si e entusiasmo por aquilo que aprende e a que se dedica.

A egrégora do Swásthya Yôga intenta proporcionar-lhe uma abastada prosperidade a fim de que você possa dispor de mais tempo para dedicar-se aos estudos e aos exercícios. Fique receptivo para absorver esta força gregária.

Permaneçamos juntos nesta irmandade espontânea de amigos mais do que irmãos, pois você sabe que amizades como estas não é fácil encontrar e que um ambiente como este não existe em parte alguma.

Valorize seus companheiros, amando-os, freqüentando-os e auxiliando-os de todas as maneiras que puder e permanecendo junto com eles constantemente através dos anos. Mantenhamos nosso grupo coeso, fraternal e forte. Mantenhamos o companheirismo, a amizade, o respeito de uns pelos outros e de todos para com cada um.

E façamos crescer esse grupo, divulgando discretamente por entre aqueles que estejam na nossa tônica, trazendo para enriquecer nossa grande família aqueles que forem dignos de nós e que aspirarem pelos mesmos ideais.

Pessoas inteligentes, estéticas e sensíveis merecem caminhar ao nosso lado e nós as queremos. Emita uma onda mental que varra o Cosmos

em busca da sintonia com todos aqueles que estejam aptos a entender, gostar e valorizar o nosso trabalho.

Chamemos subjetiva e objetivamente essas pessoas para que a nossa comunidade cresça em qualidade e quantidade de estudiosos, praticantes e instrutores.

Mentalize que em cada cidade os praticantes e professores de Swásthya Yôga tornam-se mais dedicados e atuantes. E que em cada cidade surgem mais praticantes, instrutores, grupos de estudo e Universidades de Swásthya Yôga.

Mentalize esses Núcleos sendo construídos muito bem equipados, bonitos e confortáveis; e projete sinceridade, autenticidade e sobriedade às pessoas e ao trabalho intenso que lá se processe. Orgulhe-se, conheça, defenda e divulgue nossa estirpe filosófica.

***Tudo o que você mentalizar de bom realizar-se-á a curto prazo e com exatidão.***

Cumpra descontraidamente todas as suas obrigações. Não deixe nada para depois. Confira ordem e disciplina à sua vida, trabalho e pensamentos.

***A vida é boa. Problemas e obstáculos são parte integrante da nossa existência, e a vida é a arte de vencê-los.***

Felizmente eles existem para nos treinar e manter em forma.

Sempre que você quiser eliminar qualquer tipo de dor em qualquer parte do corpo bastará aplicar a sua mão, ainda que só o faça mentalmente, e obterá analgesia profunda e imediatamente. Você conseguirá o mesmo efeito pela simples aplicação da vontade.

***Importa atingir não apenas os sintomas, mas principalmente suas causas mais profundas.***

Durante toda esta noite e nas noites subseqüentes seu cérebro e corpo continuarão elaborando os resultados benéficos desta reprogramação para que você receba efeitos positivos durante muitos anos.

Se você assim o desejar, lembre-se de usar esta gravação amanhã e todos os dias antes de adormecer.

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

Conte nos dedos de um a oito para despertar. Determine que à contagem de oito você estará perfeitamente desperto, lúcido, feliz e bem disposto, em estado de superlativa saúde.

Acompanhe a contagem progressiva, esfregando um por um os seus dedos da mão esquerda: um, dois, três, quatro.

Chegando ao número **oito** você acordará definitivamente.

Esfregando os dedos da mão direita, conte: cinco, seis, sete, **oito**.

Você está plenamente desperto, lúcido e feliz, com muita disposição e bem-estar, em estado de superlativa saúde.

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

Se você está na sua cama, continue dormindo normalmente um sono natural e reparador, e acordará espontaneamente cedo pela manhã com muita disposição para viver, sorrir, amar e trabalhar.

Se você não está em casa, sente-se e acorde definitivamente.

## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O YÔGANIDRÁ

Um bom relaxamento é dividido em quatro partes que são:

- **entrada**
- **utilização**
- **preparação para a saída**
- **saída**

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

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

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

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

### O QUE FAZER

Utilize para cada anga uma modulação de voz diferente. As nuances entre o comando de mudrá, pújá, mantra e samyama são sutis, mas existem. Já, entre ásana e yôganidrá tornam-se bem marcantes. No ásana o ensinamento tem que ser estimulante: em alguns exercícios, convidativo; noutros, imperativo. No yôganidrá a imposição deve ser doce e indutiva. Cuidado, pois é aí que o sotaque regional mais se acentua. Procure atenuá-lo.



O tom de voz pode descontrair mais do que o conteúdo da locução. Mesmo assim, atente, para não exagerar e acabar ficando caricato.

É de bom tom iniciar o yôganidrá com um dispositivo de segurança, tanto para o aluno quanto para o instrutor. Diga: “Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.”

### O QUE NÃO FAZER

Como o praticante fica muito receptivo, evite induções que possam sugerir atitudes não desejáveis. Por exemplo: “sua dor de cabeça está melhorando”, é uma frase que chama a atenção para a dor. Poderia ser usada esta outra fórmula: “bem estar, vamos sentir cada vez mais bem estar”, sem mencionar a famigerada dor. Outra construção verbal a ser evitada: “inspire saúde e expire eliminando tudo o que você tiver de ruim, todas as suas doenças, etc.”, pois esse comando sugere que o praticante tem doenças e coisas ruins.

Da mesma forma, as locuções afirmativas são mais assimiláveis que as negativas: “seja feliz” produz melhores resultados que “não seja infeliz”. O ser humano no atual estágio de evolução é por si só muito mais vulnerável às idéias destrutivas. Se você as estimular por imperícia no manuseio das palavras, poderá causar uma tragédia, minando sem querer a saúde física e mental daquele que depositou em suas mãos um voto de confiança. **Por isso insistimos tanto em que o instrutor de Yôga tem que ser formado, revalidado todos os anos e tem que ter um Supervisor de grau mais avançado. Esta é uma exortação à honestidade!**

### DICA

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

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

“7º ANGA: YÔGANIDRÁ – TÉCNICA DE DESCONTRAÇÃO.

**[Fase 1]** Relaxe profundamente e abandone-se totalmente, com o corpo imóvel, os olhos fechados e a mente serena. Coloque-se na posição mais confortável que possa encontrar. Daqui por diante, não se mexa mais.

Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.

Comece relaxando todo o corpo de uma só vez, sentindo mais a força de atração da Terra, como se estivesse se derretendo no chão. Solte seus músculos, nervos e órgãos internos. Relaxe, solte, descanse.

Depois, descontraia o centro do seu corpo, tornando a respiração mais suave, irradiando a descontração pela espinha e desta para o resto do corpo.

Sinta-se à vontade e feliz. Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar. Visualize uma névoa branca e faça-a penetrar pelas plantas dos pés, relaxando e descontraindo completamente a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula. Soltando, abandonando, descansando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris. Agora também os órgãos da pélvis, os órgãos do abdômen, os órgãos do tórax, tranquilizando o coração e vitalizando os pulmões, relaxando as costas, os ombros, braços, antebraços, mãos e dedos.

Agora, principalmente, o pescoço, relaxando a carótida e a jugular, laringe e faringe, e a cabeça; soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, globos e músculos oculares, pálpebras, sobancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas. Aprenda a fazer isso sozinho sempre que quiser.

Agora, sinta-se leve, como se flutuasse no ar. Será muito normal se, neste ponto, o relaxamento for tão profundo que você nem sinta mais o corpo. Deixe o corpo todo completamente solto, descontraído, abandonado e descansado. Sua consciência se aquieta por completo e suas emoções encontram a paz mais absoluta.

**[Fase 2]** Neste ponto entramos num estado muito importante, no qual são exaltados todos os poderes interiores, despertando e desenvolvendo plenamente todas as suas aptidões e faculdades, sensoriais e extra-sensoriais. Nesta fase, exacerbam-se todas as virtudes e qualidades que um Ser Humano deve cultivar e, inversamente, os hábitos menos aconselháveis passam a ser eliminados.

Mentalize seus objetivos na vida e aquilo que mais deseja obter no seu corpo, na sua saúde, no seu trabalho, na sua vida afetiva e familiar. Esteja certo de que desde a primeira prática de Swásthya Yôga, e depois sempre mais, em cada uma das que se sucedem, você obterá rápida e exatamente aquilo que você veio buscar, e ainda muito mais: energia, saúde, bem-estar, qualidade de vida, afeto e felicidade.

Desfrute intensamente destes momentos agradáveis de descontração. Sinta força, confiança e amor em seu coração.

Da próxima vez que executar este exercício de relaxamento, ele será muito mais fácil, profundo, completo e agradável, bastando a ordem de relaxamento para que o corpo e a consciência relaxem imediatamente, alcançando, já de início, um estado mais profundo do que o de hoje. E o progresso diário será sempre maior, tanto na prática das posições como no relaxamento, meditação, mantras e todas as demais técnicas, bem como na satisfação que disso tudo resulta.

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

**[Fase 4]** Comece agora a retornar ao corpo físico, trazendo a consciência pelos cinco sentidos, do mais sutil ao mais denso: ouvindo melhor os sons em torno,

ouvindo melhor a minha voz; inspirando profundamente e sentindo o perfume do ar; movendo a língua, procurando sentir gosto; movendo os lábios, abrindo os olhos e enxergando, movendo o corpo todo sentindo o tato de todo o corpo, espreguiçando bastante e devolvendo força e vitalidade aos músculos; bocejando, sorrindo e sentando-se para meditar.

A parte mais importante do despertar foi o sorriso.”

#### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Jamais misture sistemas, escolas ou linhagens. Se você se propõe a dar classes de Yôga, não deve conspurcar o seu trabalho com uma miscelânea apócrifa. Não aplique na sua aula, nem no ambiente do seu espaço cultural, técnicas importadas de outras origens e que têm outras propostas, tais como ayurvêda, shiatsu, tai-chi, do-in, massagem, biodança, bioenergética, eutonia, feldenkreis, meditação transcendental, neurolingüística, controle mental, tarot, radiestesia, e uma infinidade de outras modalidades, algumas até boas, desde que não se cometam mesclas.

Mesmo se você ensinar estritamente Yôga, deve ater-se eticamente dentro da linha e do ramo que escolheu. Não se deve ensinar mais de um tipo de Yôga, sob pena de sofrer um violento choque de egrégoras. Leia o capítulo a respeito de egrégora, essa energia prodigiosa que pode ajudá-lo ou destruí-lo.

A lei do karma existe. A falta de lealdade para com seu Mestre custar-lhe-á um pesado tributo kármico, do qual não há como se furtar. A lealdade é a linha de força que traz ao instrutor a sabedoria e o poder dos yôgis ancestrais. Corte essa corrente e ficará só, vulnerável, obscuro, execrado e isolado de todos os Mestres do passado e do presente.



#### SE QUISER SABER MAIS:

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **CD DE REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL, NA VOZ DO MESTRE DeROSE.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## *Mensagem da Meditação*

*Escrita em 1967.*

O Templo da Paz está dentro de ti. De nada adianta buscá-lo lá fora. Em teu coração jaz o recanto somente acessível a ti próprio e ao qual ninguém poderá penetrar. O nome desse Templo é Anábata e ele constitui o teu refúgio indestrutível. A ele deves recolher tua mente pela manhã e à noite, a fim de manter o caminho aberto e livre de erva daninha. Nele deves penetrar em busca de ti próprio duas vezes por dia para cuidar do assio de teu Templo Interior.

Imagina que, tão logo cerres os olhos, teu coração se torna luminoso como um Sol e nele penetra a tua consciência, como se fora o recinto de um Templo material. Visualiza um aposento acolhedor e suave, banhado numa luz azul celeste diáfana e numa temperatura amena. A Harmonia das Esferas se faz ouvir na forma de melodia tranqüila e celestial. Coloca ao Oriente uma chama votiva na qual há de incinerar teus momentos de amargura em holocausto de tolerância à Chispa Divina que habita em ti.





## SAMYAMA

### CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO E HIPERCONSCIÊNCIA

*É claro que nós cientistas usamos a intuição. Conhecemos a resposta antes de ir checá-la.*  
Linus Pauling,  
Prêmio Nobel de Química de 1954.

Pátañjali afirma em sua obra clássica, o *Yôga Sûtra* (III-4), que samyama é quando ocorrem dháraná, dhyána e samádhi *ao mesmo tempo*. Isso confundiu os teóricos que tiveram a pretensão de emitir opiniões sobre o Yôga. Eles, equivocadamente, entenderam que era para praticar as três técnicas mescladas. Isso é impossível, uma vez que esses três estados de consciência são, cada um, o desdobramento do anterior, noutra dimensão – o dháraná ocorre quando a consciência flui através da quinta dimensão, o dhyána, quando flui através da sexta dimensão e o samádhi, da sétima. Praticar concentração, meditação e samádhi ao mesmo tempo tem o sentido de executá-los *numa só sentada, num só exercício*, como alguém que sobe os degraus de *uma só escada*.

Antes de atingir a meditação, você precisa dominar o dháraná e, antes dele, o pratyáhára. As Upanishads, escrituras muito antigas, referem-se a esse tema com a seguinte alegoria: se o yôgin permanecer 12 matras em pratyáhára, entra em dháraná; se permanecer em 12 dháranás, entra em dhyána; se permanecer em 12 dhyánas, entra em samádhi. Está evidente que não é uma questão de multiplicar o tempo de pratyáhára por doze, e depois por doze outra vez. Trata-se de uma

alusão ao fato que mencionamos acima: é necessário dominar e transcender cada um para que, de dentro dele, desabroche o seguinte.

### ABSTRAÇÃO (PRATYÁHÁRA)

A abstração dos sentidos é um fenômeno que todo o mundo já experimentou muitas vezes. Ocorre, por exemplo, quando você está assistindo a uma aula que lhe interessa e não escuta os ruídos circundantes, como uma buzina, campainha, pessoas falando. O mesmo ocorre quando você deixa de escutar a música ambiente, o ruído do ar condicionado, etc.

Denominamos pratyáhára consciente quando o fenômeno torna-se voluntário. Por exemplo, você está na sala e decide não escutar mais a música ambiente ou o ruído da rua.

Quando se trata de som, é mais fácil de dominar. Depois, os exercícios passam a ser feitos com os outros sentidos: visão, olfato, paladar e tato.

Não precisa ficar preocupado. Não se trata de desenvolver nenhuma anomalia, mas tão simplesmente de dominar os seus sentidos para desligá-los, tornar a ligá-los ou mesmo aguçá-los, conforme melhor lhe aprouver. Já é um início de desenvolvimento de siddhis, as paranormalidades.

### CONCENTRAÇÃO (DHÁRANÁ)

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

### MEDITAÇÃO (DHYÁNA)

Meditação, no entanto, requer algum esclarecimento. Tradução incorreta do vocábulo sânscrito dhyána, o termo *meditação* foi universalizado e, por isso, agora é impossível substituí-lo. Contudo, quando falamos com pessoas mais informadas, preferimos utilizar designações tais como *intuição linear* ou *supraconsciência*. Pois, na



verdade, “meditar” em Yôga significa exatamente o oposto do que essa palavra traduz.

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

Para quê parar de pensar? Na verdade, o culto aos “milagres da sua mente” e venerações aos poderes mentais só são concebíveis por parte de pessoas semi-leigas. Para quem já conquistou estágios mais avançados no Yôga, a mente é uma ferramenta muito rudimentar, lenta, limitada e falha.

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

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

Assim como durante o dia o sol eclipsa a sutil luminosidade das estrelas e elas não nos aparecem, da mesma forma cada manifestação mais densa eclipsa as mais sutis. O corpo físico eclipsa o emocional. O emocional eclipsa o mental. E o mental eclipsa o intuicional, onde se processa a verdadeira meditação.

Por isso, quando queremos cultivar ou explorar as emoções, como no caso de uma prece ou mesmo de um relacionamento afetivo, procuramos o aquietamento físico. Quando queremos desimpedir o mental, buscamos o aquietamento emocional – não há lucidez mental se o indivíduo está emocionado. Da mesma forma, se queremos chegar à meditação, precisamos aquietar a mente. Ou melhor, um dispositivo muito mais vasto que a mente, algo que no Yôga denominamos *chitta*. Ao aquietar esse veículo ou instrumento, afloramos um outro estado de consciência superior, que estava todo este tempo eclipsado pela mente. Tal estado é chamado *supraconsciência* (*dhyána*). Por esse motivo o homem comum não consegue meditar: seu organismo mental está todo o tempo turbinado.

Rámakrishna comparava a mente humana com um inquieto macaco, que tivesse tomado álcool, tivesse sido picado por um escorpião e, ainda por cima, se lhe tivesse ateadado fogo ao pelo! Assim somos nós.

Para alcançar sucesso no Yôga precisamos primeiramente retirar o fogo (pratyáhára); depois, retirar o veneno do escorpião (dháraná); em seguida, retirar o álcool (dhyána); e, finalmente, retirar o próprio macaco (samádhi).

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

Mas, como alcançar a estabilidade da consciência? Como desabrochar a supraconsciência? Como fazer fluir a intuição linear? O processo é simples, só requer disciplina e constância.

Tudo se baseia singelamente em exercer concentração duas ou mais vezes por dia, fazendo com que a mente se eduque e deixe de dispersar-se o tempo todo. O alimento da mente é a diversificação. Por isso as pessoas gostam de divertir-se, e as coisas novas fazem tanto sucesso.

Se você negar à sua mente essa dispersão compulsiva, ela primeiro vai reagir como uma criança (que ela é) e vai fazer birra, vai espernear e dizer que quer parar o exercício, que quer sair, que quer dispersar, pensando noutra coisa, fazendo outra coisa, qualquer coisa! Depois, aos poucos, vai-se disciplinando e conseguindo extrair um prazer muito especial em permitir-se ficar alguns instantes todos os dias, fazendo uma catarse que consiste em esbanjar o que nós temos de mais escasso e precioso: o tempo.

Só de “ficar quietos” já estaremos recarregando nossas baterias. Mas meditação não é isso. É o que vem depois. Meditação é quando ocorre uma mudança de canal pelo qual flui a consciência. Normalmente, ela flui pelo mental, ou pelo emocional, ou pelo físico. Mas poucas pessoas experimentaram desligar todos esses circuitos e deixar a consciência fluir por um canal mais sutil, mais profundo, chamado intuicional.

Enquanto está falando, trabalhando, estudando, viajando, divertindo-se, você está recebendo informações do exterior. Para ter *insights* é preciso parar tudo e permanecer sem bombear registros de fora para dentro. Só assim você consegue inverter o fluxo da percepção e fazer aflorar o que está em seu interior. É aí que tem lugar a criatividade artística ou empresarial. É aí que ocorre o autoconhecimento.

Existem basicamente três graus ou métodos de meditação: yantra dhyána, mantra dhyána e tantra dhyána.

- I. O exercício de primeiro grau visando à meditação é o yantra dhyána, que consiste em concentrar-se (aplicar dháraná) na visualização de símbolos ou imagens, até que a mente se sature e os vrittis cessem. Daí advém a estabilidade da consciência, pois que desaparecem os fatores de turbulência. Os yantras podem ser: uma forma geométrica, uma flor, a chama de uma vela ou tocha, o sol, a lua, uma estrela, o ÔM, etc. Mas só será efetivo se o exercício for feito sempre com um mesmo yantra. Os demais você pode experimentar nos primeiros dias para descobrir qual é o que lhe proporciona melhor concentração. Você deve pousar a sua mente no objeto da concentração sem analisá-lo. Deixar que a sua mente seja absorvida pelo objeto até que observador, objeto observado e o ato da observação, passem a ser um só.
- II. O exercício de segundo grau visando à meditação é o mantra dhyána, que consiste em concentrar-se (aplicar dháraná) no som de um mantra sânscrito. Só pode ser sânscrito para evitar o nefasto choque de egrégoras. Alguns Mestres admitem que possa ser utilizado eventualmente algum outro idioma hindu, desde que em pequena proporção. Não é necessário usar um mantra individual. O mantra ÔM é o mátriká mantra, ou mantra mater, que deu origem a todos os demais. O ÔM deve ser repetido em pensamento, ritmicamente, a curtos intervalos, produzindo o efeito “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”.
- III. O exercício de terceiro grau visando à meditação é o tantra dhyána, que é gupta vidyá e só pode ser ensinado mediante iniciação.

O interessante é que você pode alcançar a meditação profunda através de qualquer um desses três graus. Uma vez obtida a parada dos vrittis,

o resultado é sempre o mesmo, não importando o grau ou método usado. Importante é permanecer muito tempo utilizando o primeiro grau, antes de xeretar o segundo. E, igualmente, é necessário executar durante muito tempo o segundo, antes de traquinar com o terceiro.

Um pequeno truque: se você ficar com o rosto contraído ou as costas encurvadas, será mais difícil meditar. Experimente sentar-se ereto e adotar um ar de leve sorriso. Verá que este pequeno artifício o ajudará a superar os primeiros bloqueios.

Outra dica: quanto menos você variar o método, mais rapidamente conseguirá entrar em meditação. Variar é dispersar. A dispersão é o alimento da mente. Sem a dispersão, a mente tende a aquietar-se e pára de eclipsar o estado de intuição, mais sutil. Neste livro, oferecemos 52 métodos de meditação para que o leitor possa escolher o que considerar mais simpático ou efetivo. E também a fim de que o instrutor disponha de um repertório variado para utilizar nas suas aulas. Não obstante, devemos alertar os praticantes de que se aplicar sempre o mesmo suporte de concentração, atingirá seu escopo com mais rapidez.

Como saber se já alcançou o estado de meditação ou supraconsciência? É simples: se formula essa dúvida, você não meditou. Se meditasse não teria dúvidas! Mas a recíproca não é verdadeira. Se não tiver dúvidas, isso não é garantia alguma. Você pode ter entrado em auto-hipnose ou em alguma psicopatia se foi mal orientado por ensinantes não-formados. Nesse caso, ao invés de despertar uma megalucidez, o praticante entra num mundo de devaneios e alienações. Isso é muito freqüente quando aventureiros tentam fazer meditação sem sua infra-estrutura natural que são os demais angas do Yôga que a precedem: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá.

#### DHYANÁSANAS

As posições para meditação denominam-se dhyanásanas. Isso significa que há posições específicas para o exercício de meditação. Essas posições são: samanásana, swastikásana, siddhásana, padmásana. São as posições sentadas, com as costas eretas, as pernas cruzadas, os olhos fechados e as mãos em Shiva mudrá ou em jñána

mudrá, conforme a determinação do seu instrutor. Há outras posições sentadas que atendem a quase todos esses requisitos, tais como vajrásana, bhadrásana e outras, mas que não servem por não ter as pernas cruzadas.

Como todo sensitivo sabe muito bem, as pernas cruzadas impedem qualquer manifestação mediúnica, fenômeno que não deve suceder durante a meditação, nem prática alguma de Yôga.

Ocorre que se algum aluno for espírita e tiver cultivado a paranormalidade da incorporação, mas não seja lá muito bem desenvolvido, pode acontecer que ele associe o comando da meditação (*“feche os olhos e concentre-se”*) com uma indução similar utilizada para estimular o fenômeno mediúnico. Pelo reflexo condicionado, tal praticante poderia desencadear um fenômeno durante a prática de meditação o que estragaria o exercício. Além do mais, se estivesse em turma, seus colegas não-espíritas, eventualmente, ficariam mal impressionados e poderiam até abandonar o Yôga.

Essa é uma das razões pelas quais não ensinamos meditação para iniciantes em posição de relaxamento. A outra razão é o fato bastante corriqueiro de os leigos confundirem meditação com relaxamento. Ora, meditação é um exercício ativo e relaxamento é passivo. Na meditação, a consciência se amplia e no relaxamento ela se reduz. Deitados, estamos condicionados a descansar e a dormir. Sentados, estamos programados para trabalhar, estudar, enfim, ficar alerta. Meditação não é descanso, é ficar mais alerta, mais atento, mais desperto. Outra razão é que, se até sentados, alguns praticantes cochilam quando tentam meditar, imagine deitados!

Quando o yôgin já for mais adiantado e já conseguir meditar com facilidade, passamos a sugerir que experimente meditar com os olhos abertos. Depois, sem o mudrá. Em seguida, em qualquer posição, menos deitado. E, finalmente, caminhando, trabalhando, fazendo seja lá o que for. Afinal, se meditar é ficar mais lúcido e desperto, qualquer coisa que você faça em estado de dhyána será mais bem feita. Mas isso, só para praticantes realmente avançados que de fato entrem em estado de superconsciência. É ele que vai servir de trampolim para o próximo estado, que é o de hiperconsciência.

### HIPERCONSCIÊNCIA (SAMÁDHI)

A etapa da meditação é bem avançada, contudo, dhyána não é a meta. A meta do Yôga é o samádhi. Só o Yôga conduz ao samádhi. Esse é o nosso diferencial. Daí a melhor definição para qualquer tipo de Yôga autêntico ser a já conhecida, “*Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi*”. Não confunda samádhi com satori. Cada um teve origem numa época e num continente diferente, numa etnia distinta e possui proposta diversa. O problema é que todo intelectualóide mistura leituras sobre o Oriente e tende a embaralhar conceitos.

Samádhi é o estado de hiperconsciência que só pode ser desenvolvido pelo Yôga. Samádhi está muito além da meditação. Para conquistar esse nível de megalucidez, é necessário operar uma série de metamorfoses na estrutura biológica do praticante. Isso requer tempo e saúde. Então, o próprio Yôga, em suas etapas preliminares, providencia um acréscimo de saúde para que o indivíduo suporte o empuxo evolutivo que ocorrerá durante a jornada; e provê também o tempo necessário, ampliando a expectativa de vida, a fim de que o yôgin consiga, em vida, atingir sua meta.

Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do *stress* fazem-se sentir muito rapidamente. Mas para despertar a energia chamada kundaliní com segurança, desenvolver as paranormalidades e atingir o samádhi precisa-se do investimento de muitos anos com dedicação intensiva.

Por isso, a maioria dos praticantes de Yôga não se interessa pela meta da coisa em si (kundaliní e samádhi). Ao invés, satisfaz-se com os fortes e rápidos efeitos sobre o corpo e a saúde.

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

**EXERCÍCIOS DE PRATYÁHÁRA**  
**(ABSTRAÇÃO DOS SENTIDOS EXTERNOS)**

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

**EXERCÍCIOS DE DHÁRANÁ (CONCENTRAÇÃO)**

Estes exercícios também são utilizados para desenvolver a capacidade de mentalização de formas e cores. Mesmo que considere o exercício muito fácil, pratique diariamente apenas uma das modalidades. Não queira fazer dois ou mais exercícios no mesmo dia. Em vez disso, permaneça mais tempo na mesma técnica.

- 1) Sente-se, feche os olhos, visualize um triângulo. Não deixe que seu pensamento se disperse. Mantenha a imagem do triângulo nítida e sem interferências, durante um minuto. No dia seguinte, dois minutos. Vá aumentando o tempo à razão de um minuto por dia até chegar a 20 minutos. Depois substitua o exercício por um mais adiantado.
- 2) Visualize um hexagrama, agora com cor. Dê preferência às cores frias (mas há exceções). Uma cor muito positiva é o azul celeste.

- Siga a mesma progressão do exercício anterior. Em seguida, vá substituindo sua cor. Depois, passe ao exercício número 3.
- 3) Mentalize um pentagrama, agora com um fundo de outra cor. Por exemplo, um pentagrama violeta sobre um fundo alaranjado. Depois, vá trocando as cores.
  - 4) Visualize um círculo dourado, sobre fundo verde claro, agora com movimento pendular, lento. Substitua as cores.
  - 5) Conte mentalmente, visualizando os algarismos, de 1 em diante, até que não consiga mais por falta de concentração. Vá aumentando diariamente o seu limite até cerca de 20 minutos.
  - 6) Repita o exercício anterior, agora escolhendo um tipo de número específico para mentalizar. Comece com números de desenho simples e, pouco a pouco, progrida para desenhos mais complexos.
  - 7) Aperfeiçoe o exercício anterior, aplicando uma cor aos algarismos.
  - 8) Avance na técnica, contando cada número com uma cor diferente.
  - 9) Agora, todos os algarismos com uma cor e o fundo noutra.
  - 10) Finalmente, mantenha uma cor de fundo e vá substituindo a cor dos números.

#### EXERCÍCIOS DE DHYÁNA (MEDITAÇÃO)

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

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



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

### **Yantra dhyána**

- 1) O primeiro exercício de meditação que recomendamos é pousar a consciência sobre o yantra de um coração vermelho com a imagem de um yôgi sentado em posição de meditação dentro dele;
- 2) visualize um pequeno pedaço de cânfora, evaporando lentamente; mantenha seu pensamento pousado na cânfora, realizando êkagrata; quando a cânfora terminar de evaporar, sua mente se aquietará e não pensará em mais nada;
- 3) estabilize a sua consciência na chama de uma vela;
- 4) a mesma chama do exercício anterior, localizando-a, agora, dentro do seu coração;
- 5) a mesma chama no coração, agora com cor alaranjada;
- 6) a chama no coração, de cor dourada;
- 7) a chama no coração, com a cor violeta;
- 8) transferir a visualização da chama para a região do intercílio, entre as sobranceiras;
- 9) estabilize a sua consciência na chama entre as sobranceiras, com o fogo alaranjado;
- 10) a chama entre as sobranceiras, agora com o fogo dourado;
- 11) a chama entre as sobranceiras, agora com luz violeta;
- 12) estabilize a sua consciência num Sol alaranjado brilhando entre as sobranceiras;
- 13) estabilize a sua consciência no yantra ÔM dourado, luminoso como um Sol;
- 14) estabilize a sua consciência no yantra ÔM alaranjado, luminoso, pulsando com mais brilho a cada contagem de um segundo;

- 15) o símbolo dos canais idá, pingalá e sushumná, brilhando;
- 16) um botão de lótus branco (ou de qualquer outra flor) desabrochando na região do ájña chakra;
- 17) estabilize a sua consciência na imagem de uma erupção vulcânica, cuja lava sobe pelo sushumná e, à medida que sobe, transmuta-se e sutiliza-se, tornando-se de líquido rubro (no múládhára) em luz dourada brilhante (no sahásrara);
- 18) agni dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento fogo (já não de uma vela, mas de uma chama maior);
- 19) váyu dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento ar, do vento;
- 20) prithiví dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento terra;
- 21) apas dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento água;
- 22) tarakam dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de uma estrela solitária no céu;
- 23) chandra dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da Lua;
- 24) súra dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do Sol;
- 25) Shiva dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de Shiva, o criador do Yôga;
- 26) guru dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do seu Mestre;
- 27) shaktí (ou shakta) dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da sua Shaktí ou do seu Shakta;
- 28) kundaliní dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da kundaliní; a imagem da kundaliní, como ela é, pode ser obtida vibrando uma vareta de incenso acesa num ambiente escuro: os desenhos serpenteantes descritos pelo brilho da brasa na escuridão, deixando rastros curvos e enroscados, fornecem a imagem mais aproximada da bhujanginí;

- 29) Íshwara dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do arquétipo do yôgi;
- 30) Gangá dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do Rio Ganges;
- 31) Himalaya dhyána: estabilize a sua consciência na imagem dos Himalayas;
- 32) vriksha dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de uma árvore;
- 33) padma dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da flor de lótus;
- 34) vajra dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do raio;
- 35) trishúla dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do trishúla, arma de guerra símbolo de Shiva;
- 36) linga dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do linga.

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

### **Mantra dhyána**

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

- 6) estabilize a sua consciência no ajapa-japa dhyána (HAM-SA): uma forma de mantra dhyána utilizando a concentração no som da respiração; trata-se de um exercício semelhante ao anterior, só que começando pela expiração; ao expirar, mentalizar o som HAM; ao inspirar, SA;
- 7) estabilize a sua consciência com os bíja mantras dos chakras (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM) repetindo-os mentalmente em ordem ascendente uma vez cada, em seguida duas vezes cada, depois três vezes cada e assim sucessivamente até seis vezes cada; a seguir, em ordem inversa, cinco vezes cada, quatro vezes cada, até uma vez cada; quando você conseguir fazer uma série de: 1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1, você terá mentalizado 108 vezes cada bíja mantra e sem perder a contagem.

### **Yantra-mantra dhyána**

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

### **Tantra dhyána**

Esta técnica é secreta. Cada praticante terá que receber a iniciação diretamente de um instrutor formado e assumir um compromisso formal de não ensiná-lo jamais, a quem quer que seja.

## O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA

### A PRIMEIRA EXPERIÊNCIA

*O mistério das cousas? Sei lá o que é mistério!  
O único mistério é haver quem pense no mistério.*  
Fernando Pessoa

O fato de começar a lecionar Yôga foi a grande alavanca que me catapultou aos estágios mais avançados dessa filosofia. Dedicando-me integralmente ao Yôga, não ocorria dispersão de energias nem de tempo com alguma outra profissão, a qual me ocuparia os dias praticamente inteiros. Em geral, os praticantes só começam a se dedicar ao Yôga à noite, depois que chegam do trabalho, tomam banho, jantam... e então, os diletantes yôgins, cansados e sonolentos, vão ler e tentar praticar alguma coisa. Outros, que optam por estudar pela manhã, antes do trabalho, à noite desmaiam de sono. E ainda têm esposa e filhos, a quem precisam dar atenção.

Nesse panorama, praticar Yôga como aluno é perfeitamente viável e até ajuda a driblar o cansaço, o *stress* e o sono. Entretanto, tornar-se um estudioso em profundidade e um profissional competente, isso é impraticável. Para evoluir efetivamente nos graus superiores do Yôga é imprescindível tornar-se instrutor, para poder dedicar-se a tempo integral, sem dispersões.

Tive a sorte de estar na confortável posição de poder estudar e praticar o dia inteiro, a semana toda, o ano todo, sem ser dispersado, nem por uma outra profissão, nem pela família.

Além disso, tornando-me instrutor de Yôga, passei a poder investir na compra de livros importados, mais profundos e muito mais caros. Livros esses que os simples estudantes de Yôga hesitavam em adquirir, pois, sendo para eles fonte de satisfação, mas não de renda, tratava-se de investimento sem retorno financeiro. Para mim, ao contrário, o que gastasse com livros, cursos, viagens, seria tudo revertido em maior

aprimoramento na qualidade do meu trabalho. Conseqüentemente, o investimento retornava de uma forma ou de outra.

Com bons livros e vivendo em estado de imersão total no Yôga, pude mergulhar nos labirintos do inconsciente em longas viagens, cada vez mais remotas, para realizar um verdadeiro "garimpo arqueológico" diretamente nas origens arquetípicas do Yôga. As iniciações que recebera eram um verdadeiro fio de Ariadne, com o qual consegui encontrar o caminho de volta. Meu Minotauro foi o Senhor do Umbral.

Algumas experiências eram aterrorizantes, contudo, a juventude me deu forças e intrepidez para superar todas as provas e chegar onde queria. Assim, pude testar até à exaustão um número formidável de técnicas. Como era de se esperar, a maioria das práticas mostrava-se inócua e só funcionava como placebo. Outro tanto era de recursos perigosos, que não ofereciam a mínima segurança ao praticante, como é o caso do mahá vêdha e do antar mauna.

Descobri, ainda, várias combinações explosivas de técnicas que poderiam ser úteis se praticadas em separado, mas tornavam-se violentíssimas se combinadas entre si. Tratei de excluir todas elas e sistematizei as que constatei serem eficazes, bem como seguras.

A partir de então, passei a praticar o Swásthya Yôga, agora sistematizado, com ainda mais afinco e dedicação. Ele provou ser excelente, pois comeci a colher resultados fortes, bastante rápidos e com toda a segurança.

Hoje, isso tudo já está experienciado e codificado, mas quando eu era iniciante e procedia às pesquisas, enfrentando o desconhecido, tive algumas vivências que, acredito, se descrevê-las aqui poderão ser úteis aos que estão começando.

De qualquer forma, o primeiro e o mais importante de todos os conselhos que me permito dar ao leitor é o de procurar um bom Mestre, possuidor de um real conhecimento Iniciático e experiência prática.

Ademais, é necessário que o aspirante tenha um excepcional senso crítico para conseguir reconhecer tais atributos e não se deixar iludir por falsos mestres<sup>65</sup>.

Todo praticante tem suas crises de desânimo ocasionadas pelos longos períodos de disciplina e incubação, sem que os resultados do sádhana apareçam. Isso ocorreu também comigo. Eu me questionava se aquelas práticas estariam certas, afinal eram horas e horas de exercícios, de dedicação exclusiva durante meses e anos...

Desde as primeiras práticas colhi rápidos e intensos efeitos sobre o corpo, o *stress*, a saúde, a flexibilidade, a musculatura. No entanto, o que eu considerava importante eram os chakras, os siddhis, a kundaliní e o samádhi. E nessa área, não percebia nenhum progresso.

Na verdade, a evolução estava acontecendo aceleradamente dentro de mim, só que em fase de fermentação. Mais tarde descobri que quando o praticante não percebe seu progresso, isso é sinal de que o ritmo do seu desenvolvimento está equilibrado e sendo metabolizável, ou seja, encontra-se dentro dos limites considerados seguros. Acontece que os iniciantes não sabem disso e querem notar picos de progresso palpável. Noutras palavras, aspiram por violentações energéticas que o organismo não metaboliza e resultam em arrancadas de aceleração brusca. Isso tem um custo e termina por onerar a saúde física e mental.

Tanto fiz que acabei conseguindo tomar um tranco. Só não me dei mal porque o Swásthya Yôga cerca o praticante com inúmeros dispositivos de proteção muito eficazes. Um deles faz com que as forças só sejam liberadas se o sistema nervoso e nádís estiverem realmente purificados e equilibrados.

Certo dia, depois de um longo jejum, pus-me a praticar horas de japa com bija mantras, pránáyámas ritmados e longos kúmbhakas, reforçados com bandhas, kriyás, ásanas e pújás. Após três horas desse sádhana, pratiquei maithuna com a Shaktí por mais três horas. Depois, outras duas horas de viparíta ashtánga sádhana, com padma

---

65 Para saber reconhecer um bom Mestre, leia o capítulo *A Relação Mestre/Discípulo*, mais à frente.

shírshásana de uma hora<sup>66</sup>. Então, senti um daqueles ápices de arrebatamento energético, síndrome de excesso.

Ao final de tantas horas com práticas tão fortes, ocorreu o inevitável. Senti que algo estava acontecendo no períneo, como se um motor tivesse começado a funcionar lá dentro. Uma vibração muito forte tomou conta da região coccígea, com um ruído surdo que se irradiava pelos nervos até o ouvido interno, onde produzia interessantes efeitos sonoros, cuja procedência eu podia facilmente atribuir a este ou àquele plexo.

Em seguida, um calor intenso começou a se movimentar em ondulações ascendentes. Conforme os mudrás, bandhas, mantras e pránáyámas, eu podia manobrar a temperatura e o ritmo das ondulações, fazendo ainda com que o fenômeno se detivesse mais tempo em um chakra ou passasse logo ao seguinte. A cada padma, o som interno cambiava, tornando-se mais complexo à medida que subia na linha da coluna vertebral.

De repente, perdi o controle do fenômeno, como se ele fosse um orgasmo que você consegue controlar até determinado ponto, mas depois explode. E foi mesmo uma explosão de luz, felicidade e sabedoria. Tudo à minha volta era luz. Não envolvido em luz: simplesmente era luz. Uma luz de indescritível brilho e beleza, intensíssima, mas que não ofuscava. A sensação de felicidade extrapolava quaisquer parâmetros. Era uma satisfação absoluta, infindável. Um jorro de amor incondicionado brotou do fundo do meu ser, como se fosse um vulcão. E a sabedoria que me invadiu durante tal experiência, era cósmica, ilimitada. Num décimo de segundo compreendi tudo, instantaneamente. Compreendi a razão de ser de todas as coisas, a origem e o fim.

---

66 Desaconselhamos categoricamente esse tipo de experiência sem a autorização e supervisão direta de um Mestre qualificado. Essa é uma prática para a qual pouca gente está preparada e, sempre, quem pensa que está apto, não está! Se um discípulo nosso cometer a imprudência e a indisciplina de atirar-se atrevidamente a exercícios arriscados antes de ter reconhecidas condições de maturidade para tal, dispensamo-lo imediatamente e não lhe ensinamos mais nada. A segurança e a seriedade são componentes técnicos importantes e indispensáveis no Swásthya Yôga. Afinal, foi o fato de nenhum dos nossos discípulos ter corrido risco algum, que manteve a boa reputação do método.



Faço questão de frisar: foram vivências como essa que aniquilaram com o meu misticismo assimilado na juventude, perpetrado por leituras equivocadas. (*“Não aceitar, nem rejeitar: não aceitar a graça como sendo divina, nem rejeitá-la porque não o seja.”* Texto Sámkhya.) Aqueles que declaram ter-se tornado místicos por causa, justamente, de experiências semelhantes, na verdade tiveram apenas vislumbres tão superficiais que acabaram gerando mistérios ao invés de dissolvê-los. É como a parábola do homem que encontrou a verdade<sup>67</sup>.

No meu caso, dali resultaram os conceitos que me permitiram concluir a sistematização do método. Naquele momento, tudo ficou claro. Todo o sistema se ajustou sozinho, bastando para isso que fosse observado do alto e visto todo de uma só vez, como através de uma lente grande-angular. Tudo era tão simples e tão lógico! Bastava subir para uma dimensão diferente daquela na qual nossas pobres mentes jazem agrilhoadas cá em baixo.

Vontade de sair daquela experiência, não tive nenhuma. Porém, depois de um enorme período, parecendo-me muitas horas, de regozijo e aprendizado, senti que havia-se esgotado o tempo e era preciso retornar ao estado de consciência de relação, no qual poderia conviver com os demais, trabalhar, alimentar meu corpo, etc. Bastou cogitar em volver e imediatamente troquei de estado de consciência. Foi algo muito interessante, sentir-me perder a dimensão do infinito e cair, com a velocidade da luz, de todas as direções às quais havia me expandido, passando a contrair a consciência para um pequeno centro, infinitesimal, blindado por uma mente e por um corpo, numa localização determinada dentro daquele Universo que era todo meu e que era todo eu, apenas um instante atrás. Era o Púrusha cósmico, contraindo-se para tornar-se Púrusha individual.

---

67 Um dia, um filósofo estava conversando com o Diabo quando passou um sábio com um saco cheio de verdades. Distraído, como os sábios em geral o são, não percebeu que caíra uma verdade. Um homem comum vinha passando e vendo aquela verdade ali caída, aproximou-se cautelosamente, examinou-a como quem teme ser mordido por ela e, após convencer-se de que não havia perigo, tomou-a em suas mãos, fitou-a longamente, extasiado, e então saiu correndo e gritando: "Encontrei a verdade! Encontrei a verdade!" Diante disso, o filósofo virou-se para o Diabo e disse: "Agora você se deu mal. Aquele homem achou a verdade e todos vão saber que você não existe..." Mas, seguro de si, o Diabo retrucou: "Muito pelo contrário. Ele encontrou um pedaço da verdade. Com ela, vai fundar mais uma religião e eu vou ficar mais forte!"

Voltar à dimensão hominal não foi desagradável. A sensação de plenitude e felicidade extasiante permanecia. O curioso foi que tinha-se passado, não as tantas horas que eu supunha, mas tempo algum! O relógio de parede marcava a mesma hora. Portanto, para um observador externo, tudo ocorrera num lapso equivalente a um piscar de olhos e não teria chamado a atenção de ninguém.

A partir daquele dia, foi como se tivesse descoberto o caminho da mina: não precisava mais dos mapas. Podia entrar e sair daquele estado sempre que quisesse, com facilidade. Hoje, conversando com alguém ou durante uma aula, entro, vivencio “horas” esse tipo de percepção e retorno sem que o interlocutor perceba.



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

## ORIENTAÇÃO AOS INSTRUTORES DE YÔGA

(ESTUDE O LIVRO *PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### COMO DIRIGIR O SAMYAMA

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

O fato é que a maioria das pessoas que se dedicam exclusivamente a ensinar meditação não têm a mínima idéia do que estão falando. Induzem o coitado do crédulo aluno exatamente na direção oposta àquela para a qual ele pagou. E isso na melhor das hipóteses. Por força da nossa profissão, viemos a conhecer muita gente que contraiu patologias psiquiátricas depois que se aventurou em grupelhos de suposta meditação.

Temos a certeza de que não é o seu caso, pois, se você ainda está lendo este livro é por tratar-se de pessoa bem intencionada, que quer aprender mais e aperfeiçoar-se, abrindo mão de antigos paradigmas.

### O QUE FAZER

A meditação é um anga que se o instrutor não tiver experiência própria, dificilmente comandará bem. Portanto, releia o capítulo sobre samyama com redobrada atenção, faça um bom curso sobre o assunto e treine todos os dias, pela manhã e à noite.

### O QUE NÃO FAZER

Não utilize hipnose. A consciência do praticante não deve ser reduzida e sim ampliada. Não permita que o aluno tente meditar deitado. Não utilize termos ou símbolos que possam ser associados a alguma religião, seita ou corrente espiritualista, ou grupo ideológico. Não fale o tempo todo. A locução deve ser apenas o empurrão inicial do exercício, a fim de posicionar sua proposta e direcionar a intenção do praticante. Depois, um grande silêncio até o encerramento deste módulo. Esse silêncio pode eventualmente ser preenchido com algum som contínuo ou música adequada. Mas não confunda o que dissemos: música em si não tem nada a ver com a meditação propriamente dita. É apenas uma cortina de amenidade.

### DICA

A meditação pode ser alcançada mais facilmente se a fisionomia denotar um leve ar de sorriso. Isso se explica, já que o que vai por dentro manifesta-se no exterior. Assim, se a meditação conduz ao estado de *ânanda* (bem-aventurança, felicidade inefável), então, esse estado de felicidade deve transbordar para o plano físico e

produzir um semblante compatível. A recíproca ocorre pela interação entre corpo físico e planos sutis.

### MODELO DE LOCUÇÃO PARA O SEU TREINAMENTO

**“8º. ANGA: SAMYAMA: CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO E HIPERCONSCIÊNCIA.** Sente-se em qualquer posição que seja firme e agradável, com as costas eretas e os olhos fechados, sem contrair o rosto. Consegue-se meditar mais facilmente se a fisionomia estiver descontraída e houver um leve ar de sorriso no semblante. Coloque as mãos em Shiva mudrá e aquiete-se interiormente.

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



Hoje você vai experimentar o método denominado 1º grau, yantra dhyána. Para tanto, concentre-se em um símbolo. O melhor ícone de todos é a sílaba ÔM traçada em caracteres dêvanágarí, que todo praticante de Yôga traz em uma medalha no pescoço. Meditando no ÔM você estabelecerá uma sintonia mais direta com a sabedoria e força que os Mestres da antiguidade deixaram impregnados no inconsciente coletivo. Essa herança ancestral está, como um tesouro, encerrada em cada Ser Humano e o ÔM é a chave para encontrá-lo.

.....[Execução do samyama].....

Aqui terminamos este treinamento inicial de meditação, encerrando o ashtánga sádhana.

Passemos as mãos para o prônam mudrá, com as palmas das mãos coladas uma na outra e ambas à frente do peito, cumprimentando-nos com a palavra: **Swásthya!**”

### ADVERTÊNCIA ÉTICA

Não se compreende um instrutor de Yôga que fume, beba álcool ou coma qualquer tipo de carne. Um Yôga de linha tântrica não faz nenhuma restrição ao sexo, ao dinheiro, ao conforto e à felicidade. Porém, sendo de Yôga e de Tantra Branco, fumar, beber e devorar cadáveres de bichos mortos são três costumes que estão completamente fora de questão para os instrutores.

Mesmo para os alunos a recomendação é válida. Caso contrário, muitos dos estados superiores que o Yôga proporciona ficariam embaçados pela intoxicação produzida por esses vícios de uma civilização decadente. Contudo, aluno não é discípulo. Merece uma enorme tolerância por parte do instrutor. Já o discípulo, este tem que seguir à risca as recomendações.

De qualquer forma, é ponto pacífico: quem faz Yôga não deve comer carnes, fumar, beber, nem usar drogas. Quem, no passado, usou drogas regularmente não deve praticar técnicas avançadas de Yôga. O Yôga avançado potencializa as seqüelas deixadas em seus neurônios e pode desencadear problemas psiquiátricos.



### **SE QUISER SABER MAIS:**

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- ***YÔGA SÚTRA DE PÁTAÑJALI, MESTRE DeROSE, UNI-YÔGA;***
- ***YÔGA. LIBERDADE E IMORTALIDADE, MIRCEA ELIADE, PALAS ATHENA, SÃO PAULO;***
- ***PÁTAÑJALI Y EL YÔGA, MIRCEA ELIADE, PAIDÓS ORIENTALIA, BARCELONA;***
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**



## Mensagem de Amor

Deixa-me falar a ti como gostaria de fazê-lo sempre, se as barreiras culturais me permitissem. Deixa-me começar pedindo-te algo deveras difícil. Mas... faz-o por mim. Peço-te que transcendas o ego.

Não pela vida toda. Só para ler estas minhas palavras. Outras que leste ou que lerás, podem ter sido ditadas pela minha personalidade humana e, por isso, talvez não tenha conseguido tocar teu coração. Afinal, somos Humanos. Seres Humanos têm muita dificuldade de expressar amor e tolerância. Homens não sabem abrir-se totalmente, francamente. Homens não sabem dar-se globalmente e receber a outrem com plenitude. Gostam é de disputar e, se não há motivo, criam algum.

Assim, esquece que és um Ente Humano, esquece que és Homem ou Mulher. Esquece que o sou também. Só assim poderás receber esta mensagem, pois ela é de amor, de mim a ti.

Quem te fala não tem ego. Ama-o com intensidade. Experimenta um pouco deste sentimento sutil e inegoísta. O Ser Humano precisa de afeto. Embora, às vezes, hostil, replica desesperadamente por esse afeto.

Já, com a tua ajuda, não é um Homem que ouves. É uma voz, só. Uma vibração anônima e indistinta que paira no espaço e vai, sem polaridade ao teu coração para tocá-lo lá no fundo. Para dar-te carinho e compreensão. Sente comigo! Vibra comigo!

Sente - como eu - os olhos úmidos de emoção. Sente o meu amor, pois eu o sinto por ti, sinceramente.

Tenta livrar-te dos tabus e condicionamentos culturais, solta as amarras e... permite a ti mesmo amar um pouco. Verás como é gratificante esse sentimento. Como é repousante e suave. Como refaz as energias para suportar as agruras e vicissitudes do dia-a-dia.

Experimenta, pelo menos uma vez, sentir um amor intenso, arrebatador e inegoísta. Sente-o comigo.

Ama profunda e sinceramente, sem reservas, sem receios, sem preconceitos.

*Nada temas: também o sinto por ti e não me acanho de dizê-lo. Ouve:*

*- Eu te amo intensamente. Amo tua Alma e sei que ela é luminosa como a aurora; amo teu Corpo e creio com convicção que ele é puro e sem mácula.*

*Aceita-me! Olha: ofereço-te meu coração que palpita de paixão desinteressada por ti, cujo calor tenta te transmitir uma mensagem de amor incondicional.*

*Descontraí teus sentimentos antes que se atrofiem. Deixa que teu peito palpite e que teus olhos sorriam de inefável regozijo.*

*Sente a ternura da criança que te sorri: ama-a de todo o coração. Aspira a meiguice da flor que te agradece o amor total que tu sentes por ela (tu o sentes, não é?)*

*Não te envergonhes de apiedar-te daquele mendigo ancião ou de respeitar os vassaloes da tua casa. Abre-te a mim como eu me abro a ti. Sente-me como te sinto a ti. Sinto-te, Criatura, e me identifico contigo. Sou uno com tua Alma a ponto de sentir-te a carne, pois, ó Ente Puríssimo, vejo o Todo em ti.*





## APOLOGIA À SÉRIE PROTÓTIPO

*Você ainda está comigo! Aceite meus cumprimentos, afinal, este é um livro grande e técnico. Por certo, muita gente a esta altura já desistiu, mas você persiste. É para pessoas como você que eu escrevo.*

### **A PROTÓTIPO NÃO É A ÚNICA, MAS É A MELHOR!**

O Swásthya Yôga possui uma grande variedade de técnicas e de recursos didáticos, conforme o leitor já constatou no capítulo *A MECÂNICA DO MÉTODO*. Ali foi explicado que, além das três etapas (*inicial, medial e final*) e das suas seis fases (*Bio-Ex, ashtānga sādhana, bhūta shuddhi, maithuna, kundalinī, samādhi*), o Swásthya oferece ainda as técnicas suplementares (*sat sanga, sat chakra, satguru nyāsa sādhana, Shiva Natarāja nyāsa, etc.*). A fase ashtānga sādhana possui seis níveis. De um desses níveis, o ády ashtānga sādhana, nosso acervo contém centenas de séries específicas.

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

### A HISTÓRIA DA SÉRIE PROTÓTIPO

Declaramos que ela é meio mágica pela maneira com que foi concebida. Em 1964, um aluno que ia sair de férias e não queria perder aulas pediu-nos para gravar-lhe uma prática. Na época não havia cassettes e os gravadores eram de rolo. Numa das aulas normais, pusemos o gravador a registrar as instruções e no horário seguinte colocamos a fita a reproduzir para testá-la. Pedimos aos praticantes que tentassem fazer os exercícios somente pela indução gravada a fim de conferirmos se estava compreensível.

O resultado foi que não apenas compreenderam como gostaram e pediram todos uma cópia. Começamos assim a fornecer a primeira aula gravada na História do Yôga. Antes havia apenas gravações com relaxamentos, mas não de uma prática completa, com ásanas e tudo o mais.

Alguns horários eram inviáveis para darmos classes ao vivo, então colocamos à disposição dos interessados turmas que funcionariam somente com a gravação. A experiência foi muito bem sucedida. Tanto assim que os inscritos nesses horários começaram a manifestar resultados surpreendentes.

Anos depois, ao analisar o conteúdo da gravação ficamos admirados, pois continha elementos que não foram postos lá conscientemente. A série compreendia oito partes: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama; continha 84 exercícios executáveis com ritmo tranqüilo em cerca de uma hora.

### O QUE É A SÉRIE PROTÓTIPO

É chamada protótipo por ser o modelo, a prática básica do método.

Trata-se de um sistema sintético, compreendendo a transmissão do ensinamento simultaneamente com a execução, de forma contínua, produzindo um encadeamento entre os exercícios de tal maneira que **o yôgin não pára de executar a fim de passar para outra posição, mas evolui um ásana, fazendo com que ele termine no seguinte.**

Graças a esse harmonioso *katá* é possível executar os oito angas (com 84 exercícios) desta seqüência em 55 minutos, sem pressa. À medida que o praticante vai-se adiantando, recebe, ou melhor, *percebe*

gradativamente novos ensinamentos que sempre estiveram ali, mas que a sua evolução não permitia notar ou assimilar de início.

### A SÉRIE É ADAPTÁVEL A CADA PRATICANTE

A Série Protótipo não é rígida, mas, pelo contrário, extremamente flexível, permitindo formar um número infinito de práticas diferentes. É emocionante assistir a uma Protótipo executada por um grupo veterano. Cada qual faz seus exercícios absolutamente distintos dos demais. A gravação transmite ao praticante todas as instruções.

Baseando-se no subcapítulo *Sistematização Universal dos Ásanas* o praticante poderá substituir vários exercícios e até suprimir uns e acrescentar outros, sem alterar o balanceamento da série e sem correr o risco de algum equívoco.

### COMO SE DESENVOLVE A SÉRIE

Se você leu apressadamente os capítulos que explicam em detalhe cada anga, sua função e sua técnica; se não entendeu; ou se já faz muito tempo que passou os olhos por eles, vale a pena consultá-los de novo.

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

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

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

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

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

#### NO FINAL, A SÉRIE SE BIFURCA

Depois das posições em decúbito frontal, a prática se divide em dois níveis. Quando executam o váyútkásana, os praticantes mais adiantados tocam com os joelhos no solo à frente e passam para as técnicas mais avançadas, tais como kakásana, mayúrášana, vrishkásana, shírshásana. Os demais, sentam-se e deitam para trás, passando às invertidas sobre os ombros e suas compensações. Dessa forma, além das possibilidades já mencionadas de cada praticante

adaptar a série ao seu bel prazer, agora também ocorre uma explícita proposta de ajustar a prática ao adiantamento de cada um.

### **BISAGEM DE CADA EXERCÍCIO**

Em quase toda a série ocorre uma bisagem do exercício anterior mediante um exercício sinônimo logo em seguida. Trata-se de uma técnica ligeiramente diferente, mas com semelhanças de execução e de efeitos, inclusive atuando de maneira mais diversificada, global, solicitando um maior número de músculos, articulações, nervos, órgãos, glândulas e plexos.

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

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







## AGORA VAMOS JUNTAR TUDO E PRATICAR?

*Aproxima-se do Grande Arquiteto que criou a escadaria,  
o Pedreiro que pisou o primeiro degrau.  
Mestre DeRose*

Uma vez que você já estudou em detalhe os módulos da nossa prática característica em oito partes e seu vasto conteúdo de técnicas, que tal agora juntar tudo e pôr em prática?

Dê a devida atenção a estas recomendações. Se as mencionamos é porque têm relevância. Se você não as cumprir e obtiver resultados diferentes dos propostos não vá pôr a culpa no Yôga: a causa terá sido a negligência.

1. Escolha um bom local para a sua prática e reserve-o só para esse fim. Mantenha-o limpo e arejado.
2. Não deve haver móveis nem objetos duros ou pontiagudos, nem espelhos sobre os quais possa cair e ferir-se.
3. O chão não deve ser muito duro nem muito macio. Deve ter a maciez aproximada de uma espuma de alta densidade com cerca de 2 a 3 cm de espessura. A espuma ideal é encontrada no mercado com o nome de E.V.A. Esteiras não são boas, pois retêm transpiração, poeira, ácaros e bactérias entre suas fibras. Além disso, escorregam e podem causar acidentes. E nem pense em colocar o rosto em tapetes ou carpetes, que são os maiores coletores de imundícies.
4. Pratique longe das refeições. Comece, no mínimo, duas horas após e termine meia hora antes de ingerir alimento.
5. Antes de praticar, esvazie intestinos e bexiga. Se praticar pela manhã, poderá, facultativamente, lavar o estômago com dhauti kriyá.
6. O banho deve ser antes e não depois da prática. Depois, só após meia hora.

7. Despoje-se de tudo: relógios, pulseiras, anéis, brincos, colares, cordões, correntes, cintos, cintas, ligas, meias, soutiens, etc. Preserve apenas a medalha com o ÔM.
8. Se possível, pratique despido. A respiração também se faz pela pele. Se não for possível, utilize o mínimo de trajes sobre o corpo, mesmo no inverno. Logo que começar o mantra ou o pránáyama seu corpo se aquecerá. Além disso, é importante tornar-se mais resistente ao frio. Se, no entanto, a baixa temperatura perturbar seu bem-estar ou sua concentração, aqueça o ambiente ou agasalhe-se tanto quanto precisar. Não vá pegar uma pneumonia só para provar que agüenta o frio!
9. Para fazer Yôga, jamais vista negro. Não há nada mais contrário ao Yôga em termos de traje de prática que o preto. Fuja de quem for *dark*, evite o obscurantismo e as trevas. (Isto é válido apenas para as práticas e não para a roupa comum.)
10. Seja severo consigo mesmo para obter uma execução perfeita e progredir sempre. Entretanto, não seja exagerado. Mesmo que se trate de um desportista, lembre-se de que Yôga é diferente da ginástica e não tem nada a ver com a Educação Física. Você tem que ir adquirindo a boa forma em Yôga paulatinamente e há que ter bom-senso. Aliás, os desportistas geralmente são os que têm mais dificuldade devido à pouca flexibilidade e condicionamento respiratório inadequado, entre outras razões. Não agrida o seu corpo, mas também não seja condescendente demais, senão, adeus progresso. A norma é: *esforce-se sem forçar*.
11. Faça uma avaliação médica antes de iniciar o seu programa de Yôga.
12. Pratique sob a orientação de um instrutor formado, revalidado e supervisionado. Exija seu certificado de habilitação profissional. Caso contrário, você está por sua conta e risco.



## Advertência aos Neófitos

Mensagem escrita em 1962.

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

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

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

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

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

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

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

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





## TEXTO DA PRÁTICA BÁSICA DE YÔGA

SÉRIE PROTÓTIPO

ÁDY ASHTÁNGA SÁDHANA

*Sê perseverante como o mar  
que há milênios tenta subir pela areia.*  
Mestre DeRose

**Se você puder dispor do CD com a gravação da Prática Básica, proceda da seguinte forma: primeiramente, leia todo o texto abaixo, comparando com as ilustrações e ensaiando cada técnica. Depois ouça a gravação e acompanhe, relendo o texto. Onde tiver dúvida, pare e estude mais. Finalmente, feche o livro e comece a prática para valer, só com o áudio. Se possuir o vídeo, pode iniciar diretamente, pois a indução audiovisual é bastante esclarecedora.**

Para um aproveitamento realmente excelente, acompanhe a descrição das técnicas com as fotografias de ásanas do pôster da Prática Básica na parede à sua frente. Cada ilustração é acompanhada do número e do nome de cada uma das técnicas abaixo descritas.

"Antes de iniciar a sua prática de Yôga Antigo (Swásthya Yôga), acenda uma vareta de Purificador Kálí-Danda. Ele tem muitas finalidades, tais como perfumar o ambiente e estimular os respiratórios. Cada perfume, erva ou resina, tem seus efeitos bem definidos<sup>68</sup>. Os do Purificador Ambiental Kálí-Danda proporcionam um melhor rendimento na prática de Yôga.

---

68 Para informações mais detalhadas, leia o capítulo *O Incenso*.

Para um aproveitamento realmente excelente, acompanhe a descrição dos exercícios com as ilustrações e instruções que constam deste livro.

Swásthya é um termo sânscrito que significa auto-suficiência, saúde, bem-estar, conforto, satisfação. Nada foi criado de novo. Seguimos o Yôga Antigo, ao qual apenas se conferiu uma sistematização contemporânea. Para aprender o nome do Yôga que você pratica, pronuncie comigo: *Swásthya*.

Iniciemos nossa prática de Swásthya Yôga, o Yôga mais completo do mundo, sentando-nos em qualquer posição firme e agradável, com as pernas cruzadas e as costas eretas (ilustração nº 1, pág 498). A prática que faremos a seguir denomina-se ashtánga sádhana, por ser constituída por oito partes ou angas e é a característica principal do Swásthya ortodoxo.

#### **1º ANGA: MUDRÁ – GESTO REFLEXOLÓGICO FEITO COM AS MÃOS**

Os mudrás são usados no Yôga como chaves, selos ou senhas para penetrar em determinados setores do inconsciente coletivo.

Façamos primeiramente o tradicional Shiva mudrá. Os homens coloquem o dorso da mão direita sobre a palma da mão esquerda. As mulheres, o dorso da mão esquerda sobre a palma da mão direita. E ambas as palmas para cima, pousadas sobre as pernas ou os pés, conforme a posição na qual você estiver sentado. Concentre toda a sua atenção nas mãos assim colocadas. Este mudrá proporciona um estado de receptividade no qual você deve tornar-se apto a receber esta herança milenar. As mãos em concha simbolizam a sua disposição de colher nesse cálice os ensinamentos dos Mestres da antiguidade que chegaram até nós graças ao trabalho daqueles que se dedicaram a este nobre ideal. Shiva foi o criador do Yôga, portanto o primeiro yôgi e Mestre de todos os demais. Assumimos o "*gesto de Shiva*", pois queremos identificar-nos com a origem primeira do Yôga mais autêntico.

Passe agora para o prônam mudrá (ilustração nº 2), unindo as palmas das mãos, uma à outra, e ambas à frente do peito. Este gesto representa um cumprimento mútuo entre nós, e é ele que estabelece o início formal da nossa prática, desencadeando o estado de Yôga dentro de nós. Procure vivenciá-lo plena e profundamente.

Mantendo o primeiro anga, passemos ao...

#### **2º ANGA: PÚJÁ – RETRIBUIÇÃO ÉTICA DE ENERGIA**

Tal como foi feito na Índia durante dezenas de séculos, vamos proceder à solenidade das quatro saudações prévias.

O pújá é a parte mais importante da prática, pois proporciona a identificação com nossos arquétipos através do instrutor que é o portador desta preciosa tradição milenar.

O praticante mais experiente leva muito a sério esta saudação, pois já experimentou seus efeitos. Já pôde comparar a diferença entre a prática na qual ele *conseguiu* fazer um bom pújá e outras nas quais não o fez. Se você o executar corretamente, isso vai lhe trazer benefícios proporcionais ao seu empenho.

#### ***Primeira parte do pújá – é feita ao local da prática.***

Visualize o espaço vital em torno do seu corpo, com o seu comprimento de onda característico e com a forma de uma redoma luminosa. Mentalize que ela se torna alaranjada brilhante e que se expande, impregnando todo este aposento com uma forte vibração de alegria, saúde, prosperidade, carinho e energia. Imagine que essa mentalização estabelece sintonia com nossos companheiros de Swásthya Yôga próximos ou distantes no espaço e no tempo. Visualize que as redomas energéticas de todos os Mestres e discípulos que praticam este tipo de Yôga se fundem numa só, estabelecendo uma corrente protetora indestrutível, de companheirismo, coesão, amizade e união entre todos nós. Daqui para a frente estaremos mais unidos.

#### ***Segunda parte do pújá – ao instrutor que ministra esta prática.***

Quando a prática é ministrada pessoalmente por um instrutor é a ele, que está diante da turma, que este pújá deve ser ofertado. No caso de prática gravada, devemos outorgar a retribuição a quem a tiver gravado, a fim de estabelecer sintonia com esse instrutor. Em qualquer desses casos, visualize que das suas mãos, do plexo solar e da testa partem emanações de luz alaranjada em direção ao instrutor. Reforce a

firme intenção de que essas emanções de luz o envolvam com saúde, vitalidade, amor, felicidade e votos de longevidade.

***Terceira parte do pújá – ao Mestre mais antigo da nossa linhagem.***

Como se fossem degraus de uma escadaria, os graus de pújá vão-se sucedendo para conduzir o praticante cada vez mais perto das origens do Swásthya Yôga. Através do seu instrutor, você agora vai alcançar o Mestre vivo mais antigo da nossa linhagem.

Imagine que do seu coração parte um feixe de luz dourada que vai envolver o Mestre, transmitindo-lhe força, alegria e muito amor. Praticando sem a sua presença física, mentalize o rosto<sup>69</sup> ou o nome do Mestre. Como parte objetiva do pújá, a partir de hoje **realize ações efetivas e concretas** em prol da obra e da pessoa do Mestre.

***Quarta parte do pújá – a Shiva, o criador do Yôga.***

Ofertemos a Shiva, o criador do Yôga, o homem que viveu na antiguidade e a quem devemos esta herança cultural. Ofertemo-lhe o nosso compromisso de preservar e disseminar o Yôga Antigo, ensinando-o ao máximo possível de pessoas; ofertemos o nosso coração pleno de sinceridade e entusiasmo; e ofertemo-lhe os mantras que faremos a seguir.

**3º ANGA: MANTRA – VOCALIZAÇÃO DE SONS E ULTRA-SONS**

Primeiramente, vamos executar kirtan para conquistar a extroversão e depois japa, para a introversão. No conjunto, os mantras deste tipo de prática visam à desobstrução dos meridianos pelo ultra-som.

Façamos o kirtan **ÔM namah Shivaya**, de acordo com o exemplo da fita gravada para que seja executado de forma correta e possa produzir os efeitos desejados.

.....[Execução do mantra].....

Vocalizemos o japa **ÔM** 27 vezes, na modulação exata da gravação.

---

69 Uma foto com o rosto do Mestre do seu instrutor deve estar afixada na sala de aula e também na casa do praticante, em seu local de prática. O nome do Mestre deve ser mencionado pelo instrutor, sistematicamente, em todas as práticas, na hora do pújá.

.....[Execução do mantra].....

Podemos terminar o anga mantra com o **ÔM** contínuo.

.....[Execução do mantra].....

#### **4º ANGA: PRÁNÁYÁMA – EXPANSÃO DA BIOENERGIA ATRAVÉS DE RESPIRATÓRIOS**

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

Os que já são mais antigos podem iniciar pelo bandha kúmbhaka, isto é, respiração completa, com ritmo e com bandhas. Os demais comecem a respirar naturalmente, observando que as costas devem estar bem eretas, o corpo descontraído e a respiração exclusivamente nasal, tranqüila, suave, profunda, abdominal e silenciosa.

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

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

Inspire projetando a barriga para fora e tombando a cabeça para trás. Nesse ponto, comprima a língua contra o céu-da-boca, aquela região macia perto da garganta.

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

Depois de repetir algumas vezes o primeiro exercício, de respiração abdominal ou completa, passe ao respiratório seguinte, que é o bhas-

triká, a respiração do sopro rápido. Inspire e expire aceleradamente pelas narinas, com força e ruído, bem alto, rápido e forte, mas sem contrair a fisionomia e sem sacudir os ombros. Faça assim:

.....[Execução do pránáyáma].....

A hiper-oxigenação proporcionada por este exercício é extremamente eficaz para eliminar estados depressivos. Também auxilia muito a quem precisa de raciocínio rápido.

Passa agora à respiração alternada, sukha púrvaka ou vamah krama (ilustração nº 3), conforme lhe confirmamos ritmo ou não.

Preste atenção: mantendo o jñána mudrá, dedos indicador e polegar unidos, obstrua com o dedo médio da mão direita a sua narina direita e inspire pela esquerda. Quando os pulmões estiverem cheios, troque a narina em atividade, fechando agora a esquerda e expirando pela direita. Com os pulmões vazios não troque e inspire pela direita. Com os pulmões cheios, troque a narina em atividade e expire pela outra.

Continue o mesmo processo, alternando as narinas sempre que os pulmões estiverem cheios e jamais quando estiverem vazios. Lembre-se de que os nossos respiratórios têm as costas sempre eretas e a respiração, a não ser em caso de exceção, é absolutamente silenciosa.

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

Não se esqueça de continuar executando a respiração completa durante esse respiratório alternado, bem como em qualquer outro respiratório e, ainda, durante o dia inteiro, na sua vida cotidiana. A respiração completa consiste em encher plenamente os pulmões, dilatando sucessivamente a parte baixa, média e alta, e expirando de forma inversa, soltando o ar da parte alta, média e baixa dos pulmões.



Ao terminar a respiração alternada, faça-o expirando pela narina esquerda, uma vez que iniciou inspirando por ela. Dando seqüência à prática de Swásthya Yôga, passe ao...

#### **5º ANGA: KRIYÁ – ATIVIDADE DE PURIFICAÇÃO DAS MUCOSAS**

Quem quiser melhorar os olhos e a visão deve, neste ponto, realizar os trátakas, cuja orientação é prestada periodicamente nas sessões de treinamento (ilustração nº 4).

Os demais levantem-se sem o auxílio das mãos e, uma vez em pé, passem às posições de contração abdominal, com as pernas ligeiramente afastadas e levemente flexionadas, e as mãos pressionando as coxas. Os mais adiantados devem executar logo o nauli kriyá (ilustração nº 6). Os outros, sigam estas instruções preparatórias.

Expire puxando a barriga bem para dentro e sustentando-a assim, enquanto for possível, sem ar. Este é o *tamas uddiyana bandha* (ilustração nº 5), um excelente exercício para reduzir o abdômen. Depois, inspire. Soltando novamente o ar, repita o exercício, agora dinamicamente, *rajas uddiyana bandha*, fazendo diversas contrações abdominais sucessivas, sem ar, puxando a barriga para dentro e soltando-a, para dentro e soltando-a, mas sem respirar. Precisando respirar é sinal de que o *rajas uddiyana bandha* terminou. Passe então ao...

#### **6º ANGA: ÁSANA – POSIÇÃO FÍSICA, FIRME E AGRADÁVEL**

Junte os pés e coloque as mãos em *prônam mudrá*, com as palmas unidas uma à outra e ambas à frente do peito. O nome desta posição é *rája padásana* (ilustração nº 7). Mantenha as pontas dos pés juntas e feche os olhos para aprimorar o senso de equilíbrio. Tão logo se considere em equilíbrio, abra os olhos e, com o auxílio das mãos, traga o peito do pé direito para sobre a coxa esquerda. Agora, se puder, solte o pé e traga as mãos para o *prônam mudrá*. Este é o *ardha vrikshásana* (ilustração nº 8), que tonifica os órgãos digestivos e os rins.

Para executar o *rája vrikshásana* (ilustração nº 9), inspire elevando os braços com as mãos em *prônam mudrá* acima da cabeça, expire e

abaixe o tronco tocando com as pontas dos dedos no solo, sem flexionar a perna estendida e permanecendo sem ar.

Não podendo mais reter sem ar, retorne, inspirando e elevando o tronco, expirando e baixando os braços outra vez para o peito. Desfaça toda a posição e repita para o outro lado, rigorosamente da mesma forma, tomando consciência de cada movimento e de cada músculo envolvido.

Se você ainda tem pouco equilíbrio, mantenha os olhos abertos e olhe fixamente para um ponto em frente. Concentre-se na planta do pé que está no chão e coloque-o em concha para ter mais apoio. Lembre-se da regra geral: todos os movimentos para cima são acompanhados de inspiração e para baixo, de expiração. Se você não consegue se equilibrar, não se importe com isso: continue tentando, mas não se apóie na parede! Se você já consegue, faça-o agora com os olhos fechados; se ainda isso é fácil, experimente outra posição mais adiantada. Esta proporciona controle neurológico e senso de equilíbrio emocional. É considerado um dos melhores exercícios de concentração.

Desfaça toda a posição e passe ao adyásana (ilustração nº 10), com as pernas ligeiramente afastadas, os olhos fechados, a respiração natural e o corpo imóvel. Tombe a cabeça para trás e faça uma circunvolução para cada lado em torno do pescoço. Este é o grivavartenásana. Termine com a cabeça para trás e faça uma pequena elevação de ombros, produzindo com isto um agradável arrepio de descarga, que se irradia da espinha para os braços.

Afaste as pernas cerca de cinco palmos entre os pés paralelos e inspire, elevando os braços lateralmente até a altura dos ombros. Expire, flexionando para a esquerda e olhando para a mão direita, que está mais elevada. Este é o trikônásana (ilustração nº 11), no qual permanecerá enquanto puder ficar sem ar. Inspire, retornando e expire repetindo para a direita. Estas posições corrigem desvios de coluna e ajudam a eliminar as gorduras localizadas na cintura. Inspire desfazendo e, sem baixar os braços, passe ao trikônásana seguinte.

Expire, torcendo para a esquerda, flexionando o tronco sobre a perna esquerda, segurando com a mão direita o tornozelo esquerdo, sem dar a máxima flexão. O braço esquerdo descansa sobre as costas. Per-

maneira, respirando e alongando. Assim, estamos descansando (ilustração nº 12).

Depois, expire tudo, dando a máxima flexão, tocando com a testa no joelho esquerdo, mão direita nesse pé e elevando o outro braço (ilustração nº 13). Permaneça sem ar enquanto puder. Inspire, retornando. Expirando, repita para a direita. Não se esqueça de que, sempre que possível, deve distensionar a musculatura na primeira fase de cada posição. Os pés devem estar paralelos e as pernas não se devem flexionar. Concentre-se nos efeitos que você deseja. Este exercício atua na coluna, cintura, abdômen e proporciona excelente alongamento da musculatura posterior das pernas e costas.

Inspire, desfazendo e, ainda com as pernas bem afastadas e os pés paralelos, expirando, flexione o tronco para trás, com as palmas das mãos nos jarretes, atrás dos joelhos, e a cabeça bem tombada para trás. Passe o braço direito em torno da cintura pela frente e a palma da mão esquerda para trás do joelho direito. Este é o prishthásana (ilustração nº 14). Inspire, desfazendo e expire, repetindo para o outro lado. Primeiro com as duas mãos atrás dos joelhos. Depois, com o braço esquerdo em torno da cintura pela frente e a palma da mão direita atrás do joelho esquerdo (ilustração nº 15).

Desfaça com inspiração e, segurando com a mão direita o pulso esquerdo às costas, vire a ponta do pé esquerdo para fora e flexione a perna esquerda, sem flexionar a direita, com expiração, tocando com o alto da cabeça no solo. Esta posição chama-se shírángushthásana (ilustração nº 16). Inspire, desfazendo e expire repetindo para a direita, da mesma forma. Você está trabalhando os órgãos da esfera genital, músculos das pernas, consumindo a cintura e o abdômen, e estimulando os intestinos.

Desfaça com inspiração e, trazendo os pés paralelos para uma distância de dois palmos entre si (ilustração nº 17), passe ao hastinásana (ilustração nº 18). O tronco embalança dinamicamente e os braços abandonados embalançam também. Nesta posição, a respiração é à vontade.

Procure soltar mais os braços. Descontraia, solte... completamente. Cesse aos poucos.

Meça um palmo entre os pés paralelos (ilustração nº 19) e execute o talásana (ilustração nº 20), inspirando e elevando ao mesmo tempo os braços e calcanhares. Retenha o dobro do tempo com os braços elevados e depois, baixe sincronizadamente os calcanhares e os braços, estes lateralmente, com expiração. [as ilustrações estão na pág. 484]

Junte os pés, mãos em trimurti mudrá, inspire elevando os braços estendidos e expire flexionando a coluna para trás em ardha chakrásana (ilustração nº 21). Permaneça o máximo de tempo com os pulmões vazios e a cabeça bem tombada para trás. Quem sentir tonteira nesta posição será por ter feito a respiração errada.

Inspire, retornando e expire em sukha pádahastásana, flexionando o tronco para a frente. Primeiro, evitando a flexão máxima, com as mãos apoiadas nos joelhos e os braços estendidos, sustentando o corpo (ilustração nº 22). Depois, respirando normalmente, deixe tombar gostosamente os braços e a cabeça para a frente (ilustração nº 23). Em seguida, expirando, toque com as palmas das mãos no chão (ilustração nº 24). Segure por trás dos tornozelos em rája pádahastásana (ilustração nº 25), tentando tocar com a testa nos joelhos, sem flexioná-los.

Flexione-os em seguida para agachar, sem tirar os calcanhares do solo. Este é o páda utkásana (ilustração nº 26). Sente-se no chão, estenda as pernas para a frente. Este é o rája puránásana (ilustração nº 27).

Inspire elevando os braços estendidos e expire, deitando (28), tracionando com as mãos acima da cabeça até o chão lá atrás e os pés para baixo, com força, espreguiçando (ilustração nº 29). Depois, expire distensionando prazerosamente com as mãos a um palmo dos quadris. Procure descontraír ao máximo, com o corpo imóvel, olhos fechados e a respiração normal. A posição de descanso em que você está é o uttara shavásana (30).

Solte completamente todos os músculos e nervos. Sinta a plenitude da satisfação que nos proporciona a prática do Swásthya Yôga, o Yôga ultra-integral. Entregue-se totalmente ao prazer proporcionado pelos exercícios. Nós, os mais adiantados, chegamos a sentir falta deste bem-estar. Desfrute e usufrua deste seu direito à qualidade de vida.

Junte os pés, inspire elevando os braços e expire, estendendo-os acima da cabeça, até o chão lá atrás, tracionando com as mãos para cima e os pés para baixo, espreguiçando. Sente-se, inspirando (ilustração nº 31), sem impulso, e expire em sukha paschimôtanásana (32), com as pernas juntas estendidas, as mãos nos tornozelos e a cabeça tombada para frente, sem dar a máxima flexão, respirando amplamente. Descontraia.

Deixe que os seus músculos se alonguem gostosamente. Se preferir, permaneça relaxando nessa posição e vá progressivamente com a cabeça mais para a frente. Ou então, complete a posição expirando, dando a máxima flexão, estendendo os pés para baixo e buscando tocar com o peito nos joelhos. Este é o rája paschimôtanásana (33). Faça, neste rája paschimôtanásana, o seu treinamento de permanência. Se você tem boa flexibilidade pode segurar nos dedos dos pés e puxá-los para trás. Enquanto isso assimile nossa opinião sobre os benefícios que o nosso método proporciona.

Consideramos um procedimento mais nobre não ir ao Yôga com finalidade de benefícios pessoais, mas sim impelido pela mesma motivação com que o artista pinta o seu quadro: uma manifestação espontânea do que está em seu íntimo e precisa ser expressado. Se o praticante busca exclusivamente as conseqüências secundárias que são o revigoramento físico e o combate ao *stress*, limitar-se-á às migalhas e o instrutor não conseguirá lhe ensinar a coisa em si. Tal como um professor de ballet não conseguiria ensinar dança a um aluno que almejasse apenas perder peso.

Inspirando, desfaça, afastando bem as pernas e passando para o sukha upavishta kônásana (34); inspire, elevando os braços com as mãos em trimurti mudrá, do solo entre as pernas até a verticalidade.

Expire baixando o tronco, segurando com cada mão um tornozelo, respirando e deixando a musculatura ajustar-se à posição. Não force a coluna. Procure estender a musculatura das costas e lançar a cabeça mais à frente. Expire novamente, dando a máxima flexão (35), tentando tocar com o peito no solo e estendendo os pés. Somente então, quando a posição se encontra no seu ponto máximo é que merece o seu próprio nome e é quando seus efeitos se fazem sentir.

Inspire, retornando, flexionando as pernas e tocando com as plantas dos pés uma na outra, puxando os pés com as mãos para perto dos quadris, baixando os joelhos, buscando fazê-los tocar simultaneamente no solo. Ajude com os cotovelos para baixar mais os joelhos.

Estamos em rāja bhadrásana (36), com a respiração à vontade. Este exercício e o seguinte preparam as pernas para o padmāsana, que é uma técnica mais adiantada, e este também atua intensamente na região pélvica, aumentando a potência sexual e distribuindo a adiposidade das coxas.

Descanse com as pernas afastadas à frente, sustentando o corpo nos braços atrás. Este é o sukha puránāsana (27). Em seguida, afaste as pernas e traga, com o auxílio das mãos, o dorso do pé esquerdo para sobre a virilha direita. Segure o pé com a mão esquerda e empurre moderadamente o joelho direito com a mão direita, tentando fazê-lo tocar no solo. Este é o ardha padma jánushírshásana (37).

Inspire, elevando os braços com as mãos em trimurti mudrá, do solo até a verticalidade, torcendo o tronco para a esquerda e flexionando para frente, segurando com as duas mãos o tornozelo estendido, e tombando a cabeça sem dar a máxima flexão (ilustração nº 38). Relaxe. Neste ponto a respiração é à vontade.

Expire, dando a máxima flexão, com a cabeça buscando o joelho e estendendo o pé. Este é o rāja padma jánushírshásana (39). Enquanto isso, concentre-se nos seus órgãos abdominais que são enormemente beneficiados com este exercício. Ele exerce uma saudável compressão no hipocôndrio e ainda contribui para reduzir a dilatação do estômago. No caso de longas permanências, este é um dos principais āsanas para ativar chakras e despertar a kundaliní.

Nas suas práticas em casa, procure permanecer mais tempo. Agora, inspire desfazendo e repetindo para o outro lado, rigorosamente da mesma forma. O Swásthya Yôga é considerado o Yôga mais completo do mundo. Seguimos a tradição pré-clássica, pré-védica, pré-ariana, denominada Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

Por isso aplicamos uma orientação estritamente técnica. Se mantivermos a regularidade, conquistaremos melhor rendimento nos esportes,

nos estudos e na produtividade profissional. Isso explica porque o nosso público é constituído por pessoas de apurado bom-gosto e senso crítico, que fazem questão de ter o melhor para si em todas as coisas.

Agora, desfaça o rája padma jánushírshásana. Mantendo as pernas estendidas à frente, faça o ardha matsyêndrásana (40), colocando a perna esquerda por cima da direita, com a planta do pé no chão, o braço direito entre a coxa elevada e o peito. Expire, torcendo para a esquerda, olhando para trás sem ar. Enquanto permanece nessa posição, você está ganhando energia, reduzindo as tensões e beneficiando a coluna. Conseqüentemente, está detendo o envelhecimento.

Inspire, retornando, trocando para a direita, com a perna direita por cima da esquerda, com a planta do pé no chão, o braço esquerdo entre a coxa elevada e o peito. Torcendo para a direita e expirando. Como você já sabe que a permanência numa posição depende diretamente da sua capacidade pulmonar individual, quando quiser pode ir desfazendo, passando os pés para trás (ilustração nº 41), sentando sobre os calcanhares, com as mãos nos joelhos. Este é o rája vajrásana (42), ótimo para o aparelho digestivo e ciática. Segure com a mão direita o pulso esquerdo às costas e, expirando, flexione para frente em vajra yôgásana. Tão logo toque com a cabeça no solo, traga as mãos para baixo da testa, com as palmas voltadas para o chão. Este é o vajra kúrmásana (43), posição de semi-relaxamento transitório sentado, com a respiração à vontade.

Lembre-se de que o nosso método de exercícios biológicos deve ser sempre agradável. Qualquer desconforto, dor, aceleração cardíaca ou transpiração em excesso são avisos do nosso organismo para que sejamos mais moderados. Estes exercícios não devem cansar e sim recarregar nossas baterias.

Estenda os braços para frente e estará em vajra hamsásana.

Agora atenção:

- você não deve deslizar para trás;
- não deve descolar os joelhos do chão;
- não deve flexionar os braços.

Inspire, deslizando as mãos dois palmos para a frente, elevando o peito e baixando os quadris, passando para o rája bhujangásana (44), com:

- os pés juntos,
- calcanhares unidos,
- ventre no solo,
- braços estendidos,
- ombros para baixo,
- olhos fechados,
- pulmões cheios,
- e a cabeça bem tombada para trás.

Como este ásana pode produzir vertigem por hiper-oxigenação, evite permanecer muito tempo. Expire, flexionando os braços, mão direita sobre a esquerda, a testa sobre as duas e, finalmente, as pernas se separam. Foi bom, mas pode ser ainda melhor. Se você flexionou os braços, da próxima vez se esforçará mais e não os flexionará. Se você for propenso à hiper-oxigenação, execute este exercício sem ar.

Todas as posições de frente para o solo são feitas com os pulmões cheios. Execute o rája shalabhásana (45). Junte os pés, depois, estenda o queixo para o solo e finalmente as mãos tomam posição, juntas, embaixo dos quadris, com as palmas voltadas para o solo, os braços estendidos e os cotovelos debaixo do abdômen. Inspire, elevando ao máximo as pernas juntas, estendidas, sem tirar o queixo do solo. Mesmo elevando pouco, o que importa é permanecer muito tempo, exercendo uma ação isométrica sobre os músculos das costas, braços, pernas e glúteos.

Expire, desfazendo, apoiando uma das faces no solo e deixando os braços ao lado dos quadris, com as pernas afastadas. Depois volte a outra face para o solo. O melhor udara shavásana (46) costuma ser com os calcanhares para fora. Como, entretanto, no Swásthya Yôga tudo é individualizável, busque a sua posição mais confortável. Estas posições de frente para o solo são de maior forçamento, motivo pelo qual foram colocadas no fim da série e pelo qual possuem um intervalo maior.

Passe para o rája dhanurásana (47), lentamente juntando os pés, queixo no solo; flexione as pernas e segure os tornozelos. Inspire, estendendo as pernas sem soltar os tornozelos e sem flexionar os braços, elevando, com isso, o peito. A cabeça tomba para trás e os pés são estendidos com força.



Desfaça, expirando, mão direita sobre a esquerda, testa sobre as duas e pernas separadas. Deixe os ombros soltos aproximarem-se do chão. Procure manter uma fisionomia feliz durante a prática. Afinal, ela está lhe proporcionando bem-estar. Conquanto possa forçar um pouco, jamais leve ao extremo de resistência. Após a prática, você deve estar se sentindo melhor, mais dinâmico, mais leve e bem disposto do que antes de iniciá-la.

Agora, apenas junte os pés, pois a testa e as mãos já estão na posição para o rája dólásana (48). Inspire, elevando ao máximo o peito e as pernas juntas, estendidas, formando um arco com o corpo, rígido, tocando o solo somente com o abdômen. Permaneça nessa posição, tonificando a musculatura das costas, o que é muito importante para a saúde da sua coluna.

Expire e descontraia profunda e gostosamente em udara shavásana, com a testa sobre as mãos e as pernas separadas. Reponha suas energias, respirando naturalmente.

Para executar o próximo, chatuspádásana (49), una os pés, puxe os dedos dos pés para a frente, coloque as mãos ao lado dos ombros e eleve o corpo nos braços, com inspiração. Expire, trazendo uma e depois a outra perna para a frente, sentando em váyútkásana (50), com os calcanhares e joelhos elevados no ar, as mãos nos joelhos, os braços estendidos, as costas eretas e os olhos fechados.

Nesse ponto, a série se bifurca e os praticantes mais adiantados tocam com os joelhos no solo à frente, passando para os seus exercícios (51, 52, 53, 54).

Os demais, sentam e deitam para trás, estendendo as mãos para cima e os pés para baixo, como que espreguiçando, expirando e descansando com as mãos a um palmo do corpo. Descontraia profundamente. Somente quando tiver normalizado o ritmo respiratório, deverá passar para o exercício seguinte.

Junte os pés, mãos dos lados dos quadris, inspire e eleve as pernas juntas e estendidas, elevando o tronco do solo.

Sustente-se com as mãos na altura dos rins e estará executando as invertidas sobre os ombros, viparíta karaní e sarvángásana (55, 56).

Quem tiver dificuldade em elevar os quadris deve colar as palmas das mãos no chão e levar as pernas bem para trás. Estas invertidas sobre os ombros são posições de permanência que, uma vez executadas, devem ser mantidas por vários minutos e jamais repetidas. Devem ser feitas com os olhos fechados, a respiração à vontade e com o mínimo de esforço muscular.

Podem ser feitas quaisquer variações, porém, evitando movimentos bruscos e buscando a máxima permanência. O corpo deve ficar bem elevado. Se você quiser trabalhar varizes e melhorar o estado geral das pernas, movimente circularmente os pés e brinque com os dedos. Depois, domine a posição, tocando com os pés no chão lá perto da cabeça, primeiro com as pernas estendidas e, depois, flexionadas, tocando o solo com os joelhos. Em seguida, execute outras variantes, com as mãos nos quadris ou no chão, para o lado do corpo ou para o lado da cabeça, ou com as pontas dos dedos se tocando sob a nuca ou sobre a testa, ou, ainda, com as mãos ao lado dos joelhos.

O tronco pode formar um ângulo reto com as pernas, pode tocar com os pés no chão ou, muito melhor, esticar-se verticalmente. As pernas podem estar separadas ou juntas, estendidas ou flexionadas, ou também em padmāsana. O mais importante é a permanência e o mais útil, a verticalidade. Esta posição traz o sangue vitalizado pelas técnicas anteriores e o concentra na parte superior do corpo, desintensificando rugas, melhorando a pele e órgãos superiores: visão, audição... aumentando a memória, concentração e as faculdades intelectuais. A posição invertida é ótima para o rejuvenescimento, revitalização geral e preserva a saúde. São tantos os benefícios provenientes desta posição que é impossível enumerá-los. Procure ler algo sobre ela e observar em si próprio os tantos efeitos positivos dela advindos. Quando não tiver tempo para uma prática completa, procure executar pelo menos uma vez por dia esta posição.

Para desfazer as invertidas sobre os ombros e descer, devemos antes de mais nada, trazer as mãos para o solo e baixar os quadris controladamente.

Uma vez deitado, descontraia para assimilar os benefícios do exercício.

A posição que faremos a seguir é o ardha matsyāsana (57), compensação da invertida sobre os ombros, que trabalha a tireóide. Se você deseja emagrecer, permaneça mais tempo no exercício. Junte os pés e inspire elevando o peito ao máximo, sem tirar os quadris do solo, apoiando todo o peso do corpo sobre o alto da cabeça. Quando quiser desfazer, expire e apóie as costas no solo.

Neste ponto, pessoas portadoras de alguns problemas de coluna, ou então pessoas tensas, poderão sentir um leve desconforto nas costas. Para eliminar tal sensação, basta abraçar as pernas flexionadas sobre o peito e permanecer assim por breves instantes.

A partir de agora, os praticantes deverão fazer sua prática livre, em forma de coreografia.

#### **7º. ANGA: YÔGANIDRÁ – TÉCNICA DE DESCONTRAÇÃO**

Yôga não é sinônimo de relaxamento. Yôga não tem a proposta de acalmar e sim a de energizar, o que consegue fazer muito bem. Nos textos hindus antigos, o Yôga é sempre associado à força, poder e energia. Apenas um dos oito angas da prática regular é dedicado ao relaxamento. Mas nossa eficiência nessa área é tão expressiva que tornou-se proverbial e o público leigo passou a associar Yôga com a competência em reduzir o *stress*. É isso que você vai vivenciar agora.

Relaxe profundamente e abandone-se totalmente, com o corpo imóvel, os olhos fechados e a mente serena. Coloque-se na posição mais confortável que possa encontrar (ilustração nº 58). Daqui por diante, não se mexa mais.

Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.

Comece relaxando todo o corpo de uma só vez, sentindo mais a força de atração da Terra, como se estivesse se derretendo no chão. Solte seus músculos, nervos e órgãos internos. Relaxe, solte, descanse.

Depois, descontraia o centro do seu corpo, tornando a respiração mais suave, irradiando a descontração pela espinha e desta para o resto do corpo.

Sinta-se à vontade e feliz. Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar. Visualize uma névoa branca e faça-a penetrar pelas plantas dos pés, relaxando e descontraindo completamente a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula. Soltando, abandonando, descansando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris. Agora também os órgãos da pélvis, os órgãos do abdômen, os órgãos do tórax, tranquilizando o coração e vitalizando os pulmões, relaxando as costas, os ombros, braços, antebraços, mãos e dedos.

Agora, principalmente, o pescoço, relaxando carótida e jugular, laringe e faringe, e a cabeça; soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, globos e músculos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas.

Aprenda a fazer isso sozinho sempre que quiser.

Agora, sinta-se leve, como se flutuasse no ar. Será muito normal se, neste ponto, o relaxamento for tão profundo que você nem sinta mais o corpo. Deixe o corpo todo completamente solto, descontraído, abandonado e descansado. Sua consciência se aquieta por completo e suas emoções encontram a paz mais absoluta.

Neste ponto, entramos num estado muito importante, no qual são exaltados todos os poderes interiores, despertando e desenvolvendo plenamente todas as aptidões e faculdades, sensoriais e extra-sensoriais. Nesta fase, exacerbam-se todas as virtudes e qualidades que um Ser Humano deve cultivar e, inversamente, os hábitos menos aconselháveis passam a ser eliminados.

Mentalize seus objetivos na vida e aquilo que mais deseja obter no seu corpo, na sua saúde, no seu trabalho, na sua vida afetiva e familiar. Esteja certo de que desde a primeira prática de Swásthya Yôga, e depois sempre mais, em cada uma das que se sucedem, você obterá rápida e exatamente aquilo que você veio buscar, e ainda muito mais: energia, saúde, bem-estar, qualidade de vida, afeto e felicidade.

Desfrute intensamente destes momentos agradáveis de descontração. Sinta força, confiança e amor em seu coração.

Da próxima vez que executar este exercício de relaxamento, ele será muito mais fácil, profundo, completo e agradável, bastando a ordem de relaxamento para que o corpo e a consciência relaxem imediatamente, alcançando, já de início, um estado mais profundo do que o de hoje. E o progresso diário será sempre maior, tanto na prática das posições como no relaxamento, meditação, mantras e todas as demais técnicas, bem como na satisfação que disso tudo resulta.

Ao terminar este relaxamento, você estará com uma expressiva sensação de paz, satisfação, saúde energia e leveza, com muita disposição, entusiasmo, alegria e bem-estar. Com muita motivação para viver, sorrir, amar e trabalhar.

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

A parte mais importante do despertar foi o sorriso.

#### **8º. ANGA: SAMYAMA – CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO E HIPERCONSCIÊNCIA.**

Sente-se em qualquer posição que seja firme e agradável, com as costas eretas e os olhos fechados, sem contrair o rosto. Consegue-se meditar mais facilmente se a fisionomia estiver descontraída e houver um leve ar de sorriso no semblante. Coloque as mãos em Shiva mudrá e aquiete-se interiormente (ilustração nº 59).

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



Ilustração nº 60  
A sílaba ÔM em dêvanágarí.

Hoje você vai experimentar o método denominado 1º grau, yantra dhyána. Para tanto, concentre-se em um símbolo. O melhor ícone de todos é a sílaba ÔM traçada em caracteres dêvanágarí (ilustração nº 60), que todo praticante de Yôga traz em uma medalha no pescoço. Meditando no ÔM você estabelecerá uma sintonia mais direta com a sabedoria e força que os Mestres da antiguidade deixaram impregnadas no inconsciente coletivo. Essa herança ancestral está, como um tesouro, encerrada em cada Ser Humano e o ÔM é a chave para encontrá-la.

.....[Execução do samyama].....

Quando você praticar a aula da gravação seguinte, denominada *Yôga Avançado* ou o CD *Desenvolva a sua Mente*, poderá deter-se mais sobre este oitavo anga denominado dhyána ou samyama.

Aqui terminamos este treinamento inicial de meditação, encerrando o ashtánaga sádhana.

Passemos as mãos para o prônam mudrá, com as palmas das mãos coladas uma na outra e ambas à frente do peito, cumprimentando-nos com a palavra

*Swásthya!*

*Agora cabe a você passar adiante as técnicas que acaba de executar, para que outros também tenham acesso à mesma energia, alegria, saúde e bem-estar, dos quais você está desfrutando. Estude os livros aconselhados pela União Internacional de Yôga, pratique com dedicação e pense na possibilidade de participar de um Curso de*

*Formação de Instrutores de Yôga. Enquanto você não se formar, reúna um grupo de amigos para praticar com eles a aula contida nesta gravação.*

*Esta gravação não é comercial, portanto, você pode fazer quantas cópias quiser e distribuí-las aos seus amigos.*

***Mas atenção: é terminantemente proibida a reprodução para terceiros mediante qualquer tipo de pagamento, até mesmo do próprio cassette utilizado para gravar.***

*Se você tem um grupo de praticantes de Yôga sob a sua orientação, escreva-nos enviando notícias do seu trabalho. Com isso você passará a fazer parte do nosso mailing e receberá sempre notícias do métier.*

*O importante é que de agora em diante pertencemos à mesma família e estaremos cada vez mais unidos com muito carinho.*

*Aceite a nossa saudação yôgi de força e energia:*

***Swásthya!***







## RELAÇÃO DOS 84 EXERCÍCIOS CONSTANTES DA SÉRIE PROTÓTIPO

A mesma prática não deve ser executada por todos, já que há possibilidade de criar variações até o infinito em torno da Série Protótipo. Cada praticante deve adaptar a seqüência ao seu adiantamento, mediante a substituição do exercício proposto por outro, mais adiantado ou menos, conforme as sugestões oferecidas na coluna da direita no quadro abaixo.

*Home work* para o leitor: coloque os números da segunda coluna (número do ásana):

Nº de ordem	Nº do ásana	Nome em sânscrito	Consiste em:	Pode ser substituído por:
1		Shiva mudrá	dorso de uma mão sobre a palma da outra	jñána mudrá
2		prónam mudrá	palmas unidas em frente ao peito	átmam prónam mudrá
3		samánásana	sentar-se com as pernas cruzadas	sukhásana, padmásana
4		manasika pújá	reverência; retribuição de energia	báhya pújá
5		kirtan	vocalização extroversora	bhajan
6		japa	vocalização introversora	bija mantra
7		OM contínuo	vocalização para reforço de egrégora	não há substituto
8		jñána mudrá	polegar e indicador unidos	átmam mudrá
9		bandha kumbhaka pránáyama	respiração completa ritmada	adhama kumbhaka , kumbhaka
10		jihva bandha	compressão da língua contra o palato	bandha traya
11		jalándhara bandha	compressão da tireóide	bandha traya
12		mula bandha	contração dos esfíncteres do ânus e uretra	aswini bandha
13		uddiyana bandha	contração do plexo solar	nauli kriyá
14		bhastriká pránáyama	respiração do sopro rápido	kapálabhati pránáyama
15		Sukha púrvaka pránáyama	respiração alternada com ritmo	vamah krama pránáyama
16		trátaka nº 1	exercício para a visão c/ movimento vertical	drishtí
17		trátaka nº 2	exercício p/ a visão c/ movimento horizontal	drishtí
18		trátaka nº 3	exercício p/ a visão c/ movimento dextrógiro	drishtí
19		trátaka nº 4	exercício p/ a visão c/ movimento levógiro	drishtí
20		trátaka nº 5	exercício p/ a visão c/ fixação perto e longe	drishtí
21		trátaka nº 7	relaxamento e aquecimento dos olhos	drishtí
22		sukha úrdhwásana	levantar-se sem as mãos	vajra ou padóthita úrdhwásana
23		tamas uddiyana bandha	contração abdominal isométrica (estática)	tamas nauli
24		rajas uddiyana bandha	contração abdominal isotônica (dinâmica)	rajas nauli
25		rája pádásana	equilíbrio em pé, nos dois pés	utthita pádásana, prathanásana
26		trátaka nº 6	exercício p/ a visão c/ fixação do olhar	drishtí
27		ardha vrikshásana	equilíbrio em pé, sobre uma só perna	natarajásanas e pakshásanas
28		rája vrikshásana	idem ao anterior, com anteflexão do tronco	pakshásanas e anqushthásanas
29		ádyásana	semi-relaxamento em pé, imóvel	hashtinásana
acoplado		griva varlénásana	relax cervical com circunvolução da cabeça	hashtinásana, ádyásana
30		rája trikónásana	flexão lateral em pé	chandrásanas, nitambásanas
31		rája trikónásana	flexão lateral e torção, fase de relaxamento	maha trikónásana
32		sukha vakra trikónásana	completando o anterior com a testa no joelho	maha trikónásana
33		ardha vakra trikónásana	continuando o anterior, palma da mão no chão	maha trikónásana
34		rája vakra trikónásana	continuando, o outro braço acima, vertical	maha trikónásana
35		dwahasta prishthakónásana	retroflexão em pé, mãos atrás dos joelhos	ardha e rája prishthásana
36		ékahasta prishthakónásana	idem, com a mão atrás do joelho oposto	rája e maha prishthásana
37		rája shirángushthásana	flexão de uma perna e do tronco à frente	rája jánurásana
38		sukha dwahastásana	medir dois palmos entre os pés	rája dwahastásana
39		rája hashtinásana	semi-relax em pé com balanço de braços	utthita hashtinásana, ádyásana

40	sukha êkahastāsana	medir um palmo entre os pés	rāja êkahastāsana
41	rāja talāsana	tração da coluna com estiramento em pé	utthita talāsana
42	ardha chakrāsana	retroflexão em pé	ūrdhwa chakrāsana
43	trimurti mudrā (com o āsana)	gesticulação, acompanhando o chakrāsana	prōnam mudrā
44	sukha pādahastāsana nº 1	relaxamento na antelexão em pé	sukha pādahastāsana nº 2
45	sukha pādahastāsana nº 3	idem, soltando os braços	ardha pādahastāsana
46	ardha pādahastāsana	idem, palmas das mãos no solo	rāja pādahastāsana
47	rāja pādahastāsana	idem, completo, testa nos joelhos	maha pādahastāsana
48	rāja pāda utkāsana	posição agachada com calcanhares no solo	ardha pāda utkāsana
⇒49	rāja purānāsana	sentar com as pernas unidas e estendidas	ardha purānāsana
⇒50	supla mērudandāsana	deitar com trabalho abdominal e tração	alterar ângulo dos braços
⇒51	uttara shavāsana	relax dorsal simples, intermediário	maha shavāsana
⇒52	ūrdhwa mērudandāsana	sentar com trabalho abdominal e tração	alterar ângulo dos braços
53	sukha paschimōttanāsana	antelexão sentada, em relax, pernas unidas	ardha paschimōttanāsana
54	rāja paschimōttanāsana	antelexão sentada, cabeça nos joelhos	maha paschimōttanāsana
55	sukha upavishta kōnāsana	antelexão sentada, relax, pernas afastadas	ardha upavishta kōnāsana
56	rāja upavishta kōnāsana	antelexão sentada, cabeça no solo	maha upavishta kōnāsana
57	ardha bhadrāsana	solos dos pés unidas, joelhos afastados	rāja bhadrāsana
•	ūrdhwa upavishta kōnāsana	sentado, elevar e afastar bem as pernas	ūrdhwa paschimōttanāsana
58	sukha purānāsana	relaxamento sentado, pernas estendidas	uttara shavāsana
=59	ardha padma jānushirshāsana	sentado, uma só perna estendida	ardha jānushirshāsana
=60	sukha padma jānushirshāsana	idem, com antelexão em relaxamento	sukha jānushirshāsana
=61	rāja padma jānushirshāsana	idem, com cabeça no joelho, máxima flexão	rāja jānushirshāsana
⇒•	ardha purānāsana	sentado, pernas estendidas, costas eretas	rāja purānāsana
=62	ardha matsyēndrāsana	torção espinhal sentada, 1 perna estendida	sukha ou rāja matsyēndrāsana
63	rajās purānavajrāsana	passagem das pernas para trás	utthita padma e utthita samakōnāsana
64	rāja vajrāsana	sentar sobre os calcanhares	rāja padmāsana
65	vajra yōgāsana	idem, com antelexão, mãos às costas	padma yōgāsana
66	vajra kūrmasana	idem, com as mãos sob a testa	padma kūrmasana
67	vajra hamsāsana	idem, deslizando, com os braços à frente	padma hamsāsana
•	pārvatāsana	equilíbrio sobre os joelhos	êkapāda angushthāsana
68	rāja bhujangāsana	retroflexão deitada com elevação do tronco	padma bhujangāsana
69	rāja udara shavāsana	relaxamento frontal simples, deitado	padma udara shavāsana
70	rāja shalabhāsana	retroflexão deitada com elevação de pernas	padma shalabhāsana
⇒71	rāja udara shavāsana	relaxamento frontal simples, deitado	padma udara shavāsana
72	rāja dhanurāsana	retroflexão deitada segurando os pés	maha utthita dhanurāsana
⇒73	rāja udara shavāsana	relaxamento frontal simples, deitado	qualquer relaxamento frontal
74	rajās dōlāsana	balanço sobre o abdômem	tamas dōlāsana
⇒75	rāja udara shavāsana	relaxamento frontal simples, deitado	qualquer relaxamento frontal
76	chatuspadāsana	flexão de braços com tronco rígido	bahupadāsana, tripadāsana
77	vāyūtkāsana	sentar nos calcanhares e joelhos elevados	dwapāda angushthāsana
•	banchēāsana	idem, com os joelhos no chão e retroflexão	ushtrāsana, natashira vajrāsana
•	êkapāda angushthāsana	equilíbrio sentado num dos calcanhares	dwapāda angushthāsana
•	rāja mayūrasana	muscular, corpo apoiado só nos cotovelos	padma mayūrasana
•	rāja kākāsana	muscular, joelhos apoiados nos tríceps	padma kākāsana
•	ardha shirshāsana	meia invertida sobre a cabeça	grīvāsana
•	rāja shirshāsana	invertida completa sobre a cabeça	padma e maha shirshāsana
•	dhāranāsana	descanso após o sirshāsana	kūrmasana
•	ardha vrishkāsana	invertida sobre os braços	rāja vrishkāsana
⇒78	rāja purānāsana	sentar com as pernas unidas e estendidas	ardha purānāsana
⇒79	supla mērudandāsana	deitar com trabalho abdominal e tração	alterar ângulo dos braços
⇒80	uttara shavāsana	relax dorsal simples	maha shavāsana
81	vīparita karanyāsana	invertida simples sobre os ombros a 90°	sarvāngāsana, halāsana
⇒82	uttara shavāsana	relax dorsal simples	maha shavāsana
83	ardha matsyāsana	compensação cervical do viparita karani	padma matsyāsana
⇒84	uttara shavāsana	relax dorsal simples	maha shavāsana

Os exercícios da Série Protótipo são, formalmente, 84, conforme a numeração da primeira coluna. No entanto, podem ser muito mais se considerarmos as execuções facultativas que não estão numeradas e, ainda, as repetições para o outro lado. Para que você possa se orientar melhor, observe a sinalização abaixo.

**LEGENDA:**

- ⇒ exercícios repetidos, que já apareceram antes.
- = exercícios executados para os dois lados.
- exercícios facultativos, portanto não possuem numeração.

**RESUMO SELETIVO DA SÉRIE PROTÓTIPO**

<b>1</b>	<b>gestos</b>	reflexológicos	3
<b>2</b>	<b>vocalizações</b>	extroversão e introversão	2
<b>3</b>	<b>respiratórios</b>	vitalização e domínio do inconsciente	3
<b>4</b>	<b>contrações</b>	plexos e glândulas	4
<b>5</b>	<b>purificações e exercícios visuais</b>	mucosas e órgãos internos	5
<b>6</b>	<b>técnicas corporais</b>	músculos, articulações, coluna, órgãos vitais	54
<b>7</b>	<b>relaxamentos</b>	descontração muscular e nervosa	12
<b>8</b>	<b>concentração e meditação</b>	superconsciência e autoconhecimento	1
			<b>84</b>

**ITEM 6 – TÉCNICAS CORPORAIS**

Primeiro critério seletivo:

1	em pé	25
2	sentadas	19
3	deitadas	9
4	invertidas	1
		<b>54</b>

Segundo critério seletivo:

1	equilíbrio	3
2	anteflexão	19
3	retroflexão	9
4	lateroflexão	5
5	torção	3
6	tração	5
7	musculares	10
		<b>54</b>





## **PRÁTICAS PARA O DIA-A-DIA**

Certa vez, um aluno perguntou-me como era o dia-a-dia do praticante de Yôga. Percebendo uma pontinha de fanatismo na compostura daquele jovem, na ocasião não respondi à pergunta e brinquei com o estudante, dizendo-lhe que somos pessoas normais, que vivem, comem e trabalham como todo o mundo. Quis neutralizar em sua cabeça a imagem estereotipada de que praticantes de Yôga devam ser exóticos. Ele riu, rimos todos e a classe seguiu em frente. Contudo, ao terminar o curso eu estava com uma enorme vontade de proporcionar um esclarecimento mais amplo sobre o tema e pus-me a escrever. O que você vai aprender agora, devemos àquele rapaz.

### **A DIFERENÇA ENTRE "FAZER YÔGA" E SER UM YÔGIN**

Há uma diferença muito grande entre tocar piano e ser pianista. O primeiro vai à escola de música, aprende umas notas, dá-se por satisfeito em extrair alguns sons do nobre instrumento, paga e vai embora. Já o que tem a aspiração de ser um pianista, vai para casa e treina horas a fio. Lê livros sobre o assunto. Participa de eventos. Dá recitais. Envolve-se. Compromete-se. Faz disso sua razão de viver.

Isso é assim com qualquer coisa. Com o Yôga também. Quem apenas pratica Yôga não é forçosamente um yôgin. Só é um yôgin aquele que penetra fundo, de corpo e alma, na filosofia de vida que o Yôga preconiza. Aquele que na sua vida particular segue um programa de envolvimento e identificação total, a tempo integral.

Mas como conseguir isso sem se alienar e sem gerar fanatismo?

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

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

### **1– Acordar**

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

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

### **2– A Primeira Meditação**

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

Sente-se, de preferência com as pernas cruzadas em algum âsana de meditação. Costas eretas, olhos fechados.

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

Com o passar do tempo, você poderá desenvolver a capacidade de manter a lucidez ininterrupta, 24 horas por dia, inclusive durante o sono. Um setor do cérebro dorme e outro observa o que aflui das áreas subjetivas da consciência. Nesse ínterim, o praticante pode trabalhar em projetos artísticos, intelectuais e outros. E pode, ainda, praticar dhyána, mesmo com o corpo adormecido, para explorar a *intuição linear*.

Terminado o exercício de recordação da fase de sono, pratique qualquer técnica de meditação durante um mínimo de cinco, uma média de 20 e um máximo de 30 minutos. Se estiver sem tempo, medite um minuto, mas não deixe de fazer seu exercício.

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

### **3– Identificação com o Mestre**

Ao sentar-se para meditar, visualize o rosto do seu Mestre e dê-lhe bom-dia. Como, pela Lei de Causa e Efeito, nada pode ser recebido sem que antes se ofereça algo de igual intensidade, oferte ao Mestre um pújá bastante intenso, com muito bháva.

Pújá tem muitos significados. Um deles é o de retribuição. Pode-se executar a modalidade báhya pújá, com doação de objetos concretos como flores, frutas, livros, etc.; ou manasika pújá, com atitude interior e oferta de energia.

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

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

#### 4– Kriyás

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

Os hindus mastigavam pequenos gravetos tenros de madeira aromática até desmanchar uma das extremidades, fazendo com que ficasse com o formato de um pincel, isto é, com uma haste terminando em cerdas da própria madeira. Ao mascá-la, limpavam a superfície dos molares. Depois, esfregando todos os dentes com a parte desfeita em cerdas, era realizada a higiene anterior e posterior.

Os ocidentais adotaram bem recentemente o hábito da higiene dental. Contudo, hoje não precisamos mastigar caules, pois já dispomos de escovas de dentes! Utilize uma que seja bem macia e escove longamente, no sentido longitudinal, após qualquer ingestão de alimento. Massageie carinhosamente as gengivas com a própria escova.

As pastas dentifrícias são menos importantes que a escovação, mas podem ser usadas desde que variando todos os tipos e marcas, inclusive as "*alternativas*". Experimente também soluções anti-sépticas.

O rodízio de tipos e marcas é uma regra geral que deve ser adotada como norma de vida, aplicada a quase tudo: marca da água mineral, tipo de panela (ferro, vidro, aço, cerâmica, pedra, ágata), ervas para chá (infusão), etc. A finalidade disso é evitar a saturação de alguns elementos em detrimento de outros, bem como minimizar a irritação



eventualmente causada por fatores de agressão ao organismo e que estão presentes em praticamente todas as substâncias, mesmo nas mais naturais e até nas medicinais.

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

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

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

### **5– Evacuação intestinal**

Eduque seu organismo para que evacue um número de vezes igual ao de refeições que fizer. A primeira excreção deve ser pela manhã, antes da sua prática de Swásthya Yôga.

Evite papel higiênico. É anti-higiênico e agride a mucosa do ânus podendo causar problemas mais tarde. Sempre que puder faça a higiene com água e sabão.

Se seus intestinos são preguiçosos e só funcionam uma vez por dia, ou menos que isso, acrescente fibras na sua alimentação: farelo de trigo, pão integral, cereais integrais, muitas frutas, hortaliças e legumes. Yoghurt também ajuda. Tomar em jejum a água em que tiverem sido deixadas algumas ameixas secas à noite, funciona como laxante. Sementes de mamão são muito eficientes, desde que engolidas inteiras. E ainda há os *chás* laxantes, infusões encontradas nas farmácias e que você pode dosar como achar melhor.

## 6– Banho matinal

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

Um bom momento para tomar o primeiro banho do dia é ao levantar-se, antes da série regular de Yôga (não se deve tomar banho depois da prática).

No caso de mais de uma ducha no mesmo dia, procure usar o sabonete só uma vez. Mesmo para essa vez, escolha um sabonete tão neutro quanto possível. Se tiver cabelos curtos, lave-os todos os dias. Compridos, sempre que puder. Massageie o couro cabeludo.

Faça das atividades mais corriqueiras, motivos para aperfeiçoar-se. Ao lavar os pés, execute vrikshásana. Mais tarde vai conseguir até fechando os olhos. **Mas cuidado: não vá levar um tombo por tentar isso enquanto não tiver condições.** Se o sabonete escorregar da mão, treine seus reflexos, agarrando-o no ar. Vai ver que não é tão difícil. Isso irá reprogramá-lo para, em situações inesperadas, não ficar paralisado deixando a circunstância seguir seu curso até a consumação. Você desenvolverá reflexos rápidos para uma pronta reação. Este treinamento poderá salvar a sua vida.

No final, uma chuveirada fria, mesmo no inverno. Se for sacrifício, vá-se habituando aos poucos, cada dia uma parte do corpo. Além dos benefícios para a circulação, para a pele, para os cabelos, para os músculos, ajudando a reduzir flacidez, ainda constitui *tapas*, o esforço-sobre-si-mesmo, visando à auto-superação.

Depois do banho, enxugue-se friccionando vigorosamente com uma toalha na região dos chakras, fazendo o movimento em sentido dakshinavártêna (dextrógiro).

## 7– Ashtánga sádhana

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

um minuto para cada anga, e pode ser bastante forte. O importante é criar o ritmo da prática diária.

No capítulo *Agora vamos juntar tudo e praticar?* você encontrará uma prática completa de ashtānga sādhana, fartamente orientada para que possa executar todas as técnicas sem nenhuma dificuldade.

### **8– Desjejum**

Suco de laranja, yoghurt, mel, pão integral, queijo, frutas, granola, müsli. Pela manhã é a hora ideal para ingerir complementos alimentares como ginseng, pfáffia, lêvedo, etc. Guaraná em pó não é para ser tomado com frequência, só quando for necessário.

Se você for seguir as recomendações estritas do sistema alimentar yôgi, atente para as normas de combinação de alimentos. Esse pequeno cuidado pode ser muito compensador ao eliminar problemas digestivos ou intestinais, de pele ou de mau hálito e, ainda, ajudando a controlar o peso.

### **9– Início de mais um belo dia de trabalho**

O quê? Você pensava que yôgin não trabalha? Que preconceito! Que desinformação! Pois saiba que trabalha sim, e muito. Enquanto você trabalha 8 horinhas por dia, nós, yôgins, trabalhamos no mínimo 12. E, como produzimos muito mais, graças à nossa poderosa concentração e proverbial criatividade, nossas 12 horas equivalem a umas 24 de alguém que se suponha executivo, mas na verdade seja apenas executado...

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

Não deixe nada para depois. Quando tiver uma idéia, escreva. Ande sempre com um livro, papel e caneta. Não tome cafezinhos.

Um yôgin consegue cativar as pessoas e dar-se bem com todo o mundo, até com o colega invejoso e mal-educado. O truque é: cordialidade distante.

Ajude os outros. Não seja egoísta. Todos notam. Uma pessoa prestativa não está sendo boba nem explorada. Está colecionando créditos junto à comunidade.

No meio do expediente, recarregue suas baterias fazendo exercícios respiratórios discretos enquanto trabalha. Sente-se sempre com as costas eretas. Mantenha o bom-humor. Sorria para todos.

No almoço, coma pouco. Assim você evita a sonolência e a queda de produtividade do segundo turno.

Chegue mais cedo e saia mais tarde. Não cumpra horário mínimo. Quem faz isso é subalterno. Seus superiores percebem (mesmo quando parecem não perceber) e, na primeira oportunidade, seu valor será reconhecido.

### **10– Treinamento dos hemisférios cerebrais**

Antigamente não se denominava dessa forma. Era um desprezioso exercício de desenvolvimento de aptidões. Consiste em adestrar a mão esquerda e a direita de forma similar, executando todas as tarefas, tais como comer, escrever, etc., nos dias ímpares com uma e nos dias pares com a outra. Recentemente descobriu-se que esse simples treinamento consistia numa poderosa estimulação neurológica dos hemisférios cerebrais.

### **11– Almoço**

Um yôgin tem seu próprio sistema nutricional. Não deve adotar a macrobiótica nem qualquer outra ideologia alimentar.

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

Uma alimentação biológica que esteja de acordo com o Yôga aconselha reduzir o açúcar, o sal, as frituras, o café, os refinados, as conservas, os refrigerantes e os excessos. Água, só mineral, até para chá e para fazer comida. Mas é necessário fazer rodízio de marcas e procedências. Essa regra não é só para a água, mas para tudo na vida.

Fora com as panelas de alumínio: substitua-as por outras de vidro, de aço e de outros materiais. Evite teflon.

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

Contudo, evite rotular-se de vegetariano. Isso não esclarece as pessoas e só causa polêmicas desnecessárias. Se quiser, diga, singelamente, que não gosta de carnes.

Para mais esclarecimentos, leia o capítulo *Alimentação Vegetariana: chega de abobrinha!*

## **12– Jantar**

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

## **13– Jejum (upasana)**

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

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

### **Obs.: Não pratique mauna, nem antar mauna**

Em alguns textos hindus o upasana vem associado ao mauna. Estas duas técnicas pertencem à linha brahmácharya e, em princípio, são desaconselháveis aos sádhakas de tradição dakshinacharatántrika. Ambas tendem a desajustar os praticantes do seu meio social e cultural,

o que constituiria exatamente o oposto daquilo a que o Yôga se propõe: unir, integrar. Portanto, não praticamos mauna quando estamos na presença de outras pessoas, mesmo que sejam também yôgins. Se queremos praticar mauna, então fiquemos em casa, com o telefone desligado. Se tratar-se de discípulo que fale compulsivamente, o Mestre poderá aconselhar o mauna como reeducação. Já o antar mauna tem desajustado muita gente, pondo a perder o trabalho de anos que vários instrutores tiveram com seus praticantes.

#### **14- Leitura diária**

Resista heroicamente à tentação de ler qualquer coisa, só por tratar-se de Yôga ou de alguma matéria supostamente semelhante. Melhor é reler várias vezes um bom livro do que ler vários livros novos que sejam contra-indicados. Com uma bibliografia tão boa e extensa como a que recomendamos, você não tem necessidade de sair gastando o seu tempo e dinheiro com livros que poderão prejudicar não apenas sua cultura, mas também a sua saúde mental. Consulte o capítulo sobre *Egrégora*.

O estudo, para ser eficiente, tem que ser diário. Para quem tem tempo, o ideal é destinar um período do dia para sentar-se quieto e ler sem ser interrompido durante algumas horas. Se você não tem tempo, a solução é carregar o livro, papel e lápis para onde quer que vá. Sempre que precisar esperar alguém ou alguma coisa, abra o livro. Vai ver quanto tempo desperdiçamos durante o dia, esperando... Em casa, pelo menos alguns minutos antes de dormir são aconselháveis. Tempo? Basta eliminar o hábito de assistir televisão. Você ganha algumas horas produtivas por dia.

Não leia sem ter papel onde fazer anotações e lápis para sublinhar no próprio livro as passagens mais importantes. Dá pena rabiscar um livro, mas essa é a única maneira de aprender. Usando grafite ao invés de tinta, ficamos com a consciência tranqüila por não ter danificado o exemplar; ou comprando dois exemplares, um para rabiscar e outro para preservar intacto.

#### **15- Sexo**

*"Où l'amour sera roi, où l'amour sera loi, et tu seras reine."  
Ne me quittes pas, de Jacques Brel.*

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

As técnicas do Tantra melhoram o rendimento da sexualidade não apenas visando ao prazer, mas, também, à canalização da energia para a produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes, na arte e, principalmente no desenvolvimento interior.

O contato sexual tântrico não deve ser realizado com pressa. Se não há tempo, deixe para uma ocasião mais apropriada. Não tenha por objetivo o orgasmo e sim o prolongamento do prazer por algumas horas.

A iniciação tântrica não pode ser transmitida por livros, portanto, aqui vão apenas algumas normas gerais. Se tiver oportunidade, participe do **Curso de Tantra** (teórico), para aquisição de cultura específica.

Enquanto não receber a iniciação procure simplesmente conter o orgasmo. Isto é válido tanto para o homem quanto para a mulher. Vá com calma. Aumente o tempo gradualmente. Seja extremamente comedido nas primeiras vezes, ou a Natureza vai lhe mostrar no dia seguinte que a evolução não dá saltos.

Tome um banho antes da sua prática de maithuna, friccionando os chakras como foi recomendado anteriormente, só que agora deve ser utilizada uma gota de Kámala sobre o swádhisthána, uma sobre o anáhata e outra sobre o ájña chakra. Quando friccionar este último, tome cuidado para não deixar a essência escorrer para os olhos. Também não vá esfolar sua pele!

A tradição milenar do Tantra branco, à qual pertence nossa estirpe de Yôga Antigo (Swásthya Yôga), recomenda a depilação pubiana da mulher. Se a praticante ou o seu parceiro não se sentir à vontade, a depilação pode ser parcial, reduzindo a área e o comprimento dos pelos. Lembre-se de que tudo é uma questão cultural, o que equivale a dizer, de hábito. Haveria coisa mais incômoda e anti-natural que um

homem depilar seu rosto todos os dias? Não obstante, a maioria assim o faz, conquanto prefira o verbo "barbear"...

Ao iniciar seu exercício, acenda uma vareta de incenso legítimo e coloque-a a uma certa distância, pois a fumaça não deve ser aspirada. Sente-se frente a frente com o seu parceiro num ambiente preferencialmente iluminado com fogo (velas decorativas ou lâmparas de bom-gosto). Pratique drishti, o exercício olho-no-olho. Inicialmente, faça-o sem piscar. Algumas percepções visuais poderão ocorrer. Não se assuste. Se surgirem imagens luminosas poderão ser emanações de prána do rosto do consorte. Se ocorrer alguma forma de modificação da fisionomia pode tratar-se de percepção de vivências pretéritas ou do registro de algum Mestre ou Mestra no inconsciente coletivo.

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

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

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

A explicação filosófica dessa preferência é a de que a companheira tântrica representa a Shaktí, a deusa que constitui a energia de Shiva. Ele, o Shákta, adorador da Shaktí, fica por baixo. *Olhando para cima é que se adora uma deusa.* Na verdade, essa alegoria esconde uma razão de ordem prática: a mulher por cima torna-se mais liberada e participante. Não é possuída, mas possui. E como comanda os movimentos pode buscar um melhor coeficiente de atrito nas zonas em que tiver mais sensibilidade.

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



Para auxiliar a contenção orgástica o Yôga Tântrico dispõe de um vasto arsenal que inclui bandhas, pránáyámas, mantras e mentalizações. A transmutação da energia sexual e sua canalização em prol do trabalho, estudos, arte, esportes ou para o desenvolvimento interior com o despertamento da kundaliní e ativação dos chakras, é obtida com o auxílio também de ásanas e mudrás especiais que você aprenderá mais tarde. Algumas dessas técnicas são ensinadas no nosso livro *Tantra, a sexualidade sacralizada*.

Terminando essa linda experiência, os parceiros devem praticar meditação frente a frente e, depois, outro banho.

Esse exercício aumenta muito a potência sexual do homem e a libido da mulher. Os dois devem estar alertas para saber lidar com isso.

Para praticar o maithuna é condição fundamental que o praticante não fume, não beba álcool, nem sequer socialmente, não tome drogas, não coma carnes, nem mesmo as brancas. Se o parceiro é o cônjuge não se furte às relações conjugais nem crie problemas para o seu matrimônio com o pretexto de seguir estas recomendações. Dos males, o menor.

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

### **16– Corrente Macrocósmica**

Todos os dias entre dez para as nove e nove e dez da noite, ocorre uma corrente universal fortíssima, denominada Corrente Macrocósmica. Ela obedece aos fusos horários e horas locais de forma a dar a volta no planeta continuamente no mesmo sentido do Sol, portanto, do Oriente para o Ocidente (*Ex Oriente lux*).

Essa corrente de pensamento torna-se mais forte a cada século, pois vai-se tornando mais antiga, conseqüentemente, mais consolidada no inconsciente coletivo, e maior, já que mais regiões do mundo se incorporam a ela. A força dos Mestres Ancestrais está presente acumulativamente. Por todas essas razões, mesmo participando uma só

vez, você sentirá o poder que lhe penetra e passa a ser parte do seu patrimônio energético.

Qualquer pessoa pode participar. Contudo, obterá mais resultados quem estiver identificado com a egrégora do Swásthya Yôga, geradora da corrente.

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

Como enviar energia nos primeiros dez minutos: coloque as mãos em prônam mudrá. Concentre-se no seu Mestre, pessoa que serve de ponte de ligação entre você e a fonte primeira de toda a força da nossa estirpe, cujas raízes encontram-se profundamente arraigadas na Índia de há 5.000 anos. Visualize o rosto e o nome dele. Mentalize que do seu coração partem fachos de luz como um arco-íris, com as sete cores, que vão envolvê-lo em meio a uma intensa vibração de carinho. Imagine tudo isso como se fosse um filme, com riqueza de detalhes e nitidez de imagem. Caso não consiga da primeira vez, persista. Aos poucos irá desenvolvendo a capacidade de concentração e mentalização. Se for sincero, o Mestre receberá. Se ele o receber, na segunda etapa o retorno kármico será positivo.

Como receber o retorno nos outros dez minutos: passe as mãos para o Shiva mudrá. Concentre-se nas palmas das mãos e visualize que o seu Mestre deposita nelas uma pérola de luz. Direcione essa pérola de luz para o seu desejo secreto. Repita a mesma prática todos os dias, acumulando pérolas de luz, até que você tenha energia suficiente para a realização do seu anseio. Para pequenas necessidades, pouca energia é suficiente. Para obter grandes realizações, ou modificação notável

de um estado físico, ou de um karma mais problemático você precisará acumular mais pérolas de luz em suas mãos.

Porém, lembre-se, se a doação que precede a recepção não for sincera e sua motivação não for o amor verdadeiro ao seu Mestre, será perda de tempo. Enviar energia apenas para poder receber um benefício ocasionará a anulação natural do processo energético de ação e reação.

Outra maneira de ingressar na corrente é praticar, nesse horário, o exercício descrito no CD *Sat Chakra*.

### **17– Adormecer**

Procure elevar os pés da cama, de forma a dormir com a cabeça mais baixa e as pernas mais altas. Como sempre, recomendamos que se faça tudo progressiva e cautelosamente. Se você tiver problemas cardíacos, hipertensão ou outra enfermidade, seja ainda mais prudente e consulte o seu médico.

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

Uma alternativa para não desnivelar a cama e não comprometer a decoração do quarto é colocar ripas sob o estrado, do lado que se quer elevar, uma de cada vez, como no caso anterior, até que ele esteja suficientemente elevado, sem, todavia, alterar a posição da cama em si.

Para quem pode gastar um pouco mais, já existem camas com estrados inclináveis que você pode colocar na posição que bem entender.

A posição ideal para o relaxamento é o decúbito dorsal com as mãos a um palmo dos quadris. Nessa posição, procure adquirir ou mandar fazer um apoio macio para a nuca, que não seja alto, mas que apóie a lordose fisiológica da coluna cervical. Dormir a noite toda nessa posição pode não ser bom para todas as pessoas. Verifique qual a melhor posição para o seu caso. Uma das melhores é de lado, com uma das pernas

flexionada, trocando de lado várias vezes durante o sono (o que se torna automático depois de algum tempo). Nesse caso, um travesseiro maior é recomendável para evitar que o pescoço fique torto.

Seu quarto de dormir deve ser limpo e mantido arejado, mesmo nas noites frias. Se o frio for muito, cubra-se com boas mantas e edredons, mas procure não usar pijamas nem roupa alguma.

Antes de se deitar, pratique qualquer técnica de meditação durante um mínimo de cinco, uma média de 20 e um máximo de 30 minutos. Se estiver sem tempo, medite um minuto, mas não deixe de fazer seu exercício.

Sente-se, de preferência com as pernas cruzadas em algum ásana de meditação. Costas eretas, olhos fechados.

Vamos repetir as instruções dadas para a primeira meditação do dia:

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

No final da meditação, condicione-se mentalmente no sentido de que o seu corpo adormeça e descanse bem, mas que a sua consciência permaneça cada vez mais acordada e lúcida durante o sono, para que você participe conscientemente, possa tomar decisões e assimilar os ensinamentos que surgirem nesse período de mergulho no psiquismo.

*Com o passar do tempo você poderá desenvolver a capacidade de manter a lucidez ininterrupta, 24 horas por dia, inclusive durante o sono. Um setor do cérebro dorme e outro observa o que aflui das áreas subjetivas da consciência. Nesse ínterim o yôgin pode trabalhar*

*em projetos artísticos, intelectuais e outros. E pode, ainda, praticar dhyána, mesmo com o corpo adormecido, para explorar a intuição linear.*

Para os que gostam de praticar sob orientação, recomendo o CD *Desenvolva a sua Mente* para a prática de mentalização que precede o sono, e o de *Reprogramação Emocional* para relaxar e adormecer sob a indução de ordens positivas. Mas escute-o antes, para saber se lhe convém o conteúdo dessa reprogramação.

### **18– Prática de Yôga com Instrutor e Participação em Cursos**

A proximidade física do instrutor é indispensável. Pelo menos duas vezes por semana, deve ser feita uma prática em turma para identificar-se com a egrégora. É como ir ao cinema, compartilhar as emoções com os demais ao invés de assistir o filme sozinho em casa. Já notou que uma comédia é muito mais engraçada quando se assiste em companhia de outras pessoas?

Não fique só. Compartilhe esta maravilhosa maneira de viver. Faça cursos. Se preferir, estude em casa com os vídeos. Nesse caso, você pode reunir familiares e amigos para participar todos juntos. O importante é que não fique sozinho.

#### **LEMBRE-SE: NADA DE FANATISMO. ENTUSIASMO, SIM.**

Se você não conseguir seguir todo este roteiro, não se preocupe nem alimente sentimento de culpa. O que torna você um Swásthya Yôgin é o vínculo de coerência com a nossa filosofia de vida.







## A RELAÇÃO MESTRE/DISCÍPULO

Sei que você nutre um carinho natural pelo simples conceito de *Mestre*. Há uma relação afetiva de alto nível entre Mestre e discípulo. Dos meus pupilos, quase todos, só tenho boas recordações. Se conseguisse reunir todas as poesias e declarações de carinho que recebo constantemente, daria para publicar um lindo livro, transbordante de arte e afeto.

No entanto, fora do nosso círculo de Swásthya Yôga, tenho testemunhado comportamentos deprimentes de discípulos desleais, orgulhosos, que misturam linhas filosóficas divergentes e que voltam-se contra o seu próprio Mestre. Todos eles terminam pagando muito caro por essas atitudes.

A você, que está identificado com a nossa linhagem e com a minha maneira de ensinar, este capítulo é um dos mais importantes, pois vai estabelecer parâmetros no nosso relacionamento. É uma relação pautada pela liberdade e pelo amor – mas, ao mesmo tempo, pela hierarquia, disciplina e extrema lealdade.

### O QUE DIZEM AS ESCRITURAS HINDUS

Segundo os Shástras tradicionais, o Mestre é para o discípulo, pai, mãe e Íshwara (que significa Senhor, num certo sentido é a divindade eleita para o culto particular). Numa era de contestação e irreverência, tal afirmação não é nada modesta. É costume, nos últimos tempos, construir frases de efeito ou emitir conceitos que façam média com o leitor, conceitos demagógicos para cativar a opinião pública. Entre-

tanto, as escrituras hindus não estavam preocupadas com isso e não estavam brincando quando estabeleceram muito claramente qual deveria ser a atitude do Mestre e a do discípulo.

Sendo uma filosofia do Oriente e da antiguidade, o Yôga não faz por menos: o discípulo deve total respeito, obediência, amor e fé ao seu Mestre. Caso contrário, não tem capacidade de ser discípulo nem o direito de chamar a alguém de Mestre, conforme diz a Maitrí Upanishad: “Esta ciência absolutamente secreta só deve ser ensinada a um filho ou a um discípulo totalmente devotado ao seu Mestre”.

Para aquele que não souber aprender, ninguém será um Mestre competente, já que a incompetência não estará no ensinar, mas no aprender. Para aquele que aceita as normas do discipulado, o Mestre escolhido sempre é bom, pois tal discípulo está com o siddhi do aprendizado plenamente desenvolvido e aprenderá mesmo que nada seja dito, bastando a proximidade física do Mestre, o qual atua como catalisador. Por isso é importante visitar o Mestre com frequência.

Será mesmo importante a proximidade física já que o Yôga é fundamentalmente subjetivo e domina tão espetacularmente as dimensões paranormais? Sim, pois ocorre um fenômeno denominado nyása, uma espécie de osmose, no qual, o discípulo que reúna as qualidades indispensáveis, assimila parte do conhecimento e o poder do seu Mestre através do simples convívio. Para ele, o Mestre é um catalisador vivo da força e da sabedoria que já estavam presentes no íntimo do próprio discípulo. Esse convívio é tão mais importante na medida em que é através dele que serão realizados o Guru Sêvá, o Parampará e o Kripá Guru, três das mais sagradas tradições do Yôga no que se refere às relações Mestre/discípulo.

Ao escolher o seu Mestre você deve aceitá-lo, acatá-lo e reconhecê-lo definitivamente e sem reservas. Não cabe da sua parte nenhuma dúvida ou questionamento. Se você não tem essa capacidade, não está a altura de ter um Mestre e vai ficar estagnado sem aprender nada profundo, nada que seja realmente Yôga. Ao que, por outro lado, tem essa capacidade no seu mais alto grau, esse consegue aprender, mesmo à distância, pois cada vez que realizar um pújá sincero, entra em sintonia interior e o Mestre fala diretamente ao seu coração, fora



do tempo e do espaço. Dessa forma, pode compensar parcialmente a falta da tão importante presença física.

### QUAL É A DIFERENÇA ENTRE INSTRUTOR, PROFESSOR E MESTRE

O *instrutor* ministra sessões práticas de Yôga aos praticantes comuns. O *professor* de Yôga também ministra seminários teóricos para preparação de futuros instrutores. *Mestre* é quem interfere na maneira de ser. O professor prepara o discípulo para o Mestre.

Conseqüentemente, *praticante* é quem participa das sessões práticas ministradas pelo instrutor. *Aluno* é quem recebe as aulas do professor. E *discípulo* é quem assumiu uma relação de comprometimento, engajamento, empatia, lealdade e amor. Discípulo é aquele que aprende mais fora do que dentro da sala de classe, que aceita a interferência do Mestre em sua vida privada.

Logo, observa-se que muita gente declara-se indevidamente discípula de Mestres já falecidos. Esses Mestres jamais poderão expressar uma crítica ou reprimenda pelo estilo de vida censurável do suposto discípulo, pela sua incorreta alimentação com carnes, uso de álcool e fumo, ou pela falta de ética. Assim é muito cômodo ter um Mestre. É por isso que os Mestres falecidos costumam ser mais aceitos: por não poder apontar as falhas dos “*discípulos*”. Ser Mestre ou discípulo exige reciprocidade e aceitação da outra parte. Ninguém pode se declarar seu Mestre sem que você concorde em ser discípulo dele; e da mesma forma, ninguém pode se declarar discípulo sem que o Mestre concorde. Faz sentido, não faz?

Agora você já sabe porque tantos ocidentais elegem como Mestre algum hindu que já morreu e não pode recusá-los nem chamar-lhes à atenção. Se um discípulo meu procede mal é admoestado. Se reincide, estou vivo e posso declarar que ele não é mais meu discípulo, já que não cumpre o que preconizo. Mas... e se essa mesma pessoa resolver substituir-me por Sivánanda ou Aurobindo? Sivánanda, falecido em 1963, não pode vir a público para se defender e esclarecer que esse pretendo discípulo está fazendo tudo errado, que Sivánanda nunca pregou aquilo e não endossa tais procedimentos.

Talvez por essa razão vários códigos de ética, de diferentes países, proibam ao instrutor de Yôga declarar-se discípulo de Mestre hindu falecido.

### COMO RECONHECER UM BOM MESTRE

É difícil reconhecer o Mestre verdadeiro, até porque “*a quem está carregado de karma pecaminoso, o Guru lhe parece humano; porém, ao que tem um karma auspicioso e pleno de mérito, o Guru lhe parece Shiva. Os menos afortunados não reconhecem ao Guru, encarnação da verdade suprema, nem quando estão diante dele, como o cego perante o Sol.*” No entanto, há algumas características que ajudam a identificar um Mestre verdadeiro.

O Mestre verdadeiro tem autoridade para com seus discípulos, porém, reverencia com máxima humildade e carinho ao seu próprio Mestre.

O Mestre verdadeiro, depois que está investido do título de instrutor ou ungido pelo mahá kripá, não troca de linha ou de Mestre.

O Mestre verdadeiro sempre se coloca depois do seu próprio Mestre em hierarquia e mérito.

O Mestre verdadeiro não questiona seu próprio Mestre, não o contesta, não emite comentários de desacordo nem de crítica a ele.

O Mestre verdadeiro sempre encontra oportunidade para citar o nome e o mérito do seu próprio Mestre.

### QUEM PODE SER DISCÍPULO

TEXTO DO KULÁRNAVA TANTRA

O Kulárnavá Tantra ensina:

*“O Guru deve desistir de tomar como discípulo o discípulo de outro, o que instiga aos demais, o que é dado a fazer o proibido e omitir o que se lhe recomenda, o que divulga segredos, o que está sempre empenhado em buscar falhas nos outros, o que é ingrato, traiçoeiro, desleal ao seu Mestre, o que está sempre querendo exigir, o que*

*decepciona a todos, o que é orgulhoso, o que se crê o melhor de todos, o insincero, de raciocínio incorreto, que gosta de brigar, rebate aos demais sem razão, o indigno de confiança, que fala mal das pessoas por trás, o que fala como um brâmane conquanto não tenha esse conhecimento, plagiador, condenado por todos, aquele que é duro, traidor do seu Mestre, que se engana a si mesmo, que incita a coisas falsas, dado aos ciúmes, intoxicação (por drogas), egoísmo, de mente ciumenta, dura e colérica, instável, criador de confusão, sem paz nem conduta correta, que faz zombaria das palavras do seu Mestre, amaldiçoado por um Guru, esses são os que deve rejeitar.”*

O Kulárnava Tantra também cita as qualidades:

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

O leitor deve ter observado que o texto da escritura hindu insistiu em determinadas questões disciplinares. E registre-se que se trata de um shâstra tântrico, sendo o Tantra uma filosofia libertária. Imagine as exigências da linha brahmâcharya, que é repressora!

### **GURU E KARMA**

A lei do karma existe. A falta de lealdade para com seu Mestre custar-lhe-á um pesado tributo kármico, do qual não há como se furtar. A lealdade é a linha de força que traz até o instrutor a sabedoria e o poder dos yôgis ancestrais. Corte essa corrente e ficará só, vulnerável,

obsuro, execrado e isolado de todos os Mestres do passado e do presente. Os Shástras profetizam:

*“Um Poder Superior pune de forma atroz aquele que nega ou traiçoa seu Mestre. Muitas são as desventuras que se precipitarão sobre o que renegar seu Guru. Sua harmonia familiar desintegrar-se-á. Sua saúde tornar-se-á vulnerável e muitas enfermidades preencherão de dor e sofrimento os seus dias. Suas finanças deteriorar-se-ão e ele se recordará com nostalgia dos tempos em que mantinha lealdade com seu Mestre. Uma infelicidade profunda invadirá sua alma, e tão dolorida será que seguidamente o ex-discípulo cogitará em acabar com a própria vida. Lágrimas amargas verterá aquele que renegar seu Guru.”*

### **O QUE O DISCÍPULO DEVE SABER A RESPEITO DE LEALDADE**

A lealdade é uma das principais virtudes exigidas ao discípulo de Yôga e, por incrível que pareça, é a mais mal interpretada no Ocidente. Entretanto, sem ela não se consegue progredir na senda.

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

### **A LEALDADE TEM TRÊS ASPECTOS PRINCIPAIS**

*A liberdade é o nosso bem mais precioso.  
Ao confrontar a liberdade com a disciplina,  
se esta violentar aquela, opte pela liberdade.  
Mestre DeRose*

#### **Primeiro aspecto – acatar o que vier do Mestre**

Sempre que você tiver dúvidas, ou que alguém criticar o seu comportamento, tachando-o como fanatismo, pare e pense: como seria a atitude de um discípulo oriental perante as recomendações, proibições ou repreensões do seu Mestre? Um discípulo hindu questionaria ou contestaria seu Mestre? Claro que não, e por uma razão extremamente lógica. É que a liberdade de escolha é do discípulo. É ele que escolhe o

Mestre. A este é reservado o direito de recusar ou de excluir o discípulo cujo comportamento não for considerado compatível com o ensinamento do Mestre. Conseqüentemente, um discípulo só deve eleger como Mestre alguém com quem já manifestar empatia. A partir daí, o discípulo tem apenas o privilégio de acatar o que vier do Mestre.

### **Segundo aspecto – fidelidade a um só Mestre**

Mas não é só isso. Ser leal não é apenas acatar o que partir do Mestre. É expressar em seus atos, palavras e pensamentos uma atitude de satisfação plena, daquele tipo experimentado pelos apaixonados, quando não querem saber de mais ninguém.

Na relação Mestre/discípulo, essa atitude de amor e plenitude manifesta-se no sentido de não querer aprender de mais ninguém, coisa alguma, uma vez que o discípulo encontra-se perfeitamente satisfeito com a quantidade e qualidade do ensinamento do seu Mestre. Não precisa e não aceita outros Mestres. Não nutre a menor curiosidade sobre o que outros poderiam ter a ensinar, como a esposa ou o marido fiel não alimentam a mínima curiosidade sobre as carícias com que possam lhe acenar os melhores conquistadores.

É considerado como falta grave de disciplina, falta de ética e falta de educação visitar outros Mestres que pertençam a estirpes diferentes ou mesmo a escolas menos leais da sua própria estirpe. Visitar outro Mestre sem a indicação expressa do seu próprio, significa que você não está cem por cento com ele; que não está satisfeito com os ensinamentos e quer compará-los com os de outras escolas. Em alguns ashrams da Índia, um discípulo que visite outro Mestre sem autorização do seu, é sumariamente excluído e instado a seguir o outro que despertou o seu interesse!

### **Terceiro aspecto – defender seu Mestre**

Cada instrutor ou professor tem o dever moral de esclarecer todos os seus praticantes e alunos a respeito destes conceitos sumamente importantes. Também deve prepará-los para defender corajosamente seu tipo de Yôga, sua linhagem e o seu Mestre contra os tão freqüentes sabichões que, motivados pela inveja, os atacam. Não se

admite um discípulo que fique ouvindo ataques e injúrias ao seu Mestre sem defendê-lo com fibra e eloquência. Tolerância e silêncio, neste caso, seriam indícios apenas de covardia e deslealdade.

Quando alguém começar a declarar qualquer coisa negativa, a ética manda que o discípulo leal não fique ouvindo com curiosidade mórbida o que o detrator tiver a intenção maligna de divulgar. Quem escuta é um difamador passivo, pois permite que o agressor passe adiante sua mensagem malsã. Se tem coragem, dignidade e amor pelo Mestre, deve interrompê-lo e afirmar: “Não diga mais nada. Eu conheço o trabalho da pessoa em questão e sou testemunha de que o que você está dizendo não é verdade. Saiba que é muito feio caluniar pessoas honestas que estão fazendo um trabalho sério.” E dê-lhe as costas.

### GURU SÊVÁ

Na Índia, antes de ensinar verdadeiramente o Yôga a um candidato a discípulo, o Mestre submete-o a uma série de provas para testar a sinceridade, a vontade e principalmente a lealdade do chêla. Contam pontos de conceito também a combatividade do yôgin na sua disposição em defender sua escola e seu Mestre.

Ao receber o pedido de admissão de um aspirante a discípulo, é comum o Mestre designar-lhe apenas serviços duros e vulgares. O candidato que for aceito ingressa na escola, mas, inicialmente, apenas para varrer o chão, limpar os banheiros, lavar os pratos, fazer a comida, etc. Nenhuma técnica objetiva de Yôga lhe é ensinada.

Caso o pretendente a discípulo não tenha suficiente amor pelo Mestre e capacidade de auto-entrega a ponto de aceitar tudo sem nada questionar, em pouco tempo estará pedindo uma entrevista com o Mestre, na qual questionará por que ele só lhe dá serviços banais e não ensina o Yôga. Se isso ocorrer o Mestre responderá:

– O que lhe está sendo ensinado é Karma Yôga, portanto uma modalidade de Yôga. Sem uma boa assimilação do Karma Yôga, nenhum outro tipo de Yôga poderá ser aprendido.

Como todas as atitudes do sádharma pesam em sua constante avaliação de mérito, a partir de um tal questionamento o Mestre passará a exigir

muito mais e a conceder muito menos a esse aspirante que já começou mal, dando provas de pouca aceitação.

Por outro lado, se o aspirante a tudo acata, e cumpre com alegria as tarefas atribuídas a ele, passado algum tempo, o Mestre aceita-o como discípulo e começa a lhe passar ensinamentos da etapa que se segue ao Guru Sêvá e que se denomina Parampará.

### PARAMPARÁ

Pelas razões expostas, compreende-se porque o Guru Sêvá, ou serviço ao Mestre, é considerado uma das coisas mais importante do discipulado. E também um dos meios autênticos e tradicionais para alcançar o conhecimento. Tal conhecimento é o Parampará. Literalmente, esse termo significa *um depois do outro*. Mas o sentido é “transmissão oral”, ou seja, é a única forma pela qual o verdadeiro conhecimento pode ser passado de Mestre a discípulo, de boca a ouvido, através dos séculos e milênios.

A cultura livresca no Yôga tem um valor muito limitado e só chega a ser recomendada para os iniciantes que estão bem no começo da caminhada, a fim de fornecer-lhes um mínimo de elementos com os quais possam laborar. Logo em seguida, a leitura intensiva passa a ser desaconselhada, pois estimula uma classe de futilidade típica dos intoxicados de teoria, que agem como ébrios a repetir coisas das quais não têm suficiente vivência e, portanto, não sabem do que estão falando. Apesar disso procedem a sofismáticos discursos, bastante convincentes em termos teóricos. Com egos hipertrofiados, deleitam-se em ouvir-se a si mesmos falar em jorros de verborragia inútil.

Assim como acontece com a fase do Guru Sêvá, nesta também os imaturos, os desajustados e os que estão recheados de devaneios tendem a se decepcionar e julgar que o Mestre não sabe ou não quer ensinar.

Na realidade, os mais preciosos ensinamentos lhe estão sendo despejados nas mãos, porém, tal discípulo não pode parar para perceber isso, pois está muito ocupado em cultivar sonhos e expectativas. Ele não está interessado em que a verdade seja verdadeira: ela precisa se encaixar na imagem que vinha sendo alimentada pela sua imaginação leiga e profana.

Destarte, perde por entre os dedos valiosas jóias de sabedoria milenar, porque ela normalmente se apresenta com roupagens simples. Em sua autenticidade, a sabedoria não precisa revestir-se com paramentos hierarquizantes. Contudo, estulto, o discípulo quase sempre espera que a verdade precise ser anunciada com trombetas. Por isso, deixa passar o tesouro que se encontra nas entrelinhas de cada coisa que o Mestre diz ou faz quando está gracejando, descansando, alimentando-se ou admoestando.

### **KRIPÁ GURU**

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

Se o discípulo conseguiu compreender que o verdadeiro ensinamento não é formal e que as maiores lições o Mestre as dá fora da sala de aula, então não tardará a ser convocado para receber a terceira fase da iniciação, o Kripá Guru, a graça do Mestre, isto é, seu toque, sua bênção, através da qual passará a força ao discípulo. Entretanto, o fato de já ter recebido o kripá não significa que ultrapassou a fase anterior. Essas fases não são substituídas e sim acumuladas umas às outras e suas energias, somadas.

Há vários tipos de kripá:

- 1) o ádi kripá é um toque simples, uma bênção que qualquer pessoa pode receber à guisa de transmissão de força, paz, saúde, bem-estar e desenvolvimento interior;
- 2) o mahá kripá é uma transmissão forte, que transforma o discípulo em instrutor ou o instrutor em Mestre. Insufla o poder de preparar outros instrutores. Estabelece laços eternos de carinho e respeito entre o Mestre que concedeu e o discípulo que recebeu;
- 3) o tantra kripá é um toque energizante que estimula chakras e kundaliní através da libido. Este não é utilizado no Ocidente devido aos nossos bloqueios culturais;
- 4) e outros.



### O MAHÁ KRIPÁ

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

Na página seguinte encontra-se o texto do mahá kripá adotado pela nossa linhagem.



**TEXTO DA TRANSMISSÃO DO KRIPÁ GURU  
AOS QUE SE FORMAM INSTRUTORES:**

**Transmissão do Mahá Kripá**

Através dos séculos, há uma Força que vem sendo transmitida de Mestre a Discípulo, há mais de 5.000 anos. Essa Força é a nossa herança.

Por teres demonstrado dedicação, lealdade e disciplina, tornaste a ti próprio, digno de receber o Mahá Kripá.

O Kripá te tornará capaz de perpetuar a tradição milenar e, por tua vez, formar outros Instrutores de Swásthya Yôga, que levarão esta chama sagrada através dos tempos, às gerações futuras.

Coloca as mãos em prônam mudrá, cerra os olhos, inspira profundamente. Concentra-te na Força que estás recebendo.

Que as bênçãos de Shiva e a força cumulativa dos yôgis ancestrais recaiam sobre teu ser para proteger-te enquanto fores fiel à nossa linhagem e defenderes o teu Mestre com a coragem de um leão. Se algum dia deixares de sê-lo ou de fazê-lo, apiedem-se de ti todos os deuses.

Levanta-te: estás Iniciado.



## KARMA

O conceito hindu a respeito de karma é bem diferente do conceito ocidental, divulgado pelos grupos espíritas e espiritualistas. Com a influência judaico-cristã, rica em noção de culpa e pecado, o karma para os ocidentais tem uma configuração de algo forçosamente ruim, que se deve pagar com sofrimento.

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

Para exemplificar a flexibilidade desse conceito na Índia, podemos citar uma parábola que compara o karma a um arqueiro com suas flechas. O karma teria três estágios: o primeiro, equiparável ao momento em que o arqueiro tem seu arco em repouso e suas flechas descansam na aljava; o segundo, em que coloca uma flecha no arco, tensiona-o e aponta-o para um alvo; e o terceiro, no qual solta a flecha.

De acordo com essa comparação, tanto no primeiro estágio quanto no segundo, o arqueiro tem controle absoluto sobre o karma, podendo, inclusive no último instante, direcionar sua flecha para outro alvo, tensionar mais ou menos o arco para imprimir maior ou menor potência à seta, ou ainda desistir de atirar. Isso corresponde a um domínio de dois terços do karma, o que é bem razoável se comparado com nosso conceito de destino inflexível e sobre o qual não podemos atuar.

Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumpri-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

É como se o cumprimento de um karma fosse uma viagem num transatlântico. Você está inevitavelmente dirigindo-se ao seu destino, entretanto, poderá aproveitar a jornada de diversas maneiras. Poderá cumprir o percurso relacionando-se bem ou mal com os companheiros de viagem. A bordo, terá o direito de tomar sol, nadar, ler, dançar, praticar esportes e namorar. Ou de reclamar da vida, da monotonia, do cheiro de maresia, do balanço do navio, do serviço de camarote, do tamanho da escotilha, do enjôo... Todos chegarão ao destino, de uma maneira ou de outra. Só que alguns divertir-se-ão bastante no trajeto. Outros vão sofrer. Isso deve-se preponderantemente ao temperamento de cada um e não ao karma. Esse é o verdadeiro conceito de karma. O resto é complexo de culpa.

Contudo, se você quiser complicar mais, podemos acrescentar que existem duas leis atuando sobre a nossa vida: o karma e o dharma. Por desconhecer esse pormenor, os espiritualistas confundem os dois e atribuem ao karma, qualidades que não lhe são inerentes. O karma é uma lei universal e o dharma, a lei humana, jurídica ou religiosa, do lugar e do tempo em que o indivíduo está vivendo. O karma não é temporal nem espacial. O mesmo karma é aplicável a um ateu do século XXI, a um muçulmano do século quinze, a um centurião romano, ou a um troglodita pré-histórico.

Todavia, o dharma de cada um deles é bem específico, pois foi determinado pelos costumes do seu tempo e lugar. Para viver bem, com saúde e felicidade, é preciso conhecer essas duas forças para obter a harmonia entre elas, especialmente nos muitos momentos nos quais entram em choque. Há circunstâncias em que o dharma determina que você aja de uma certa maneira e o karma, de outra. Por exemplo: o dharma, manda que você, em tempo de guerra, mate. O karma proíbe-o em qualquer circunstância. Como agir? Há muitas soluções. Uma delas é prestar o serviço militar como enfermeiro. Esta manobra dissimulativa é aplicável também no nosso dia-a-dia.

O karma não é uma lei moral porque moral é algo temporal e muda o tempo todo. O dharma é uma lei moral porque é baseada nos costumes.



*Parabéns. Você está quase chegando no fim do livro. Isso significa que gostou da*

*leitura. Sua presença até aqui, ao meu  
lado, lisonjeia o autor.*





## EGRÉGORA

Amigo de todo mundo, não é amigo de ninguém.  
*Schopenhauer*

Egrégora provém do grego *egrégoroi* e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos, etc.

Egrégora é como um filho coletivo, produzido pela interação "genética" das diferentes pessoas envolvidas. Se não conhecermos o fenômeno, as egrégoras vão sendo criadas a esmo e os seus criadores tornam-se logo seus servos, já que são induzidos a pensar e agir sempre na direção dos vetores que caracterizaram a criação dessas entidades gregárias. Serão tanto mais escravos quanto menos conscientes estiverem do processo. Se conhecermos sua existência e as leis naturais que as regem, tornamo-nos senhores dessas forças colossais.

Por axioma, um ser humano nunca vence a influência de uma egrégora caso se oponha frontalmente a ela. A razão é simples. Uma pessoa, por mais forte que seja, permanece uma só. A egrégora acumula a energia de várias, incluindo a dessa própria pessoa forte. Assim, quanto mais poderoso for o indivíduo, mais força estará emprestando à egrégora para que ela incorpore às dos demais e o domine.

A egrégora se realimenta das mesmas emoções que a criaram. Como ser vivo, não quer morrer e cobra o alimento aos seus genitores, induzindo-os a produzir, repetidamente, as mesmas emoções. Assim, a egrégora gerada por sentimentos de revolta e ódio, exige mais revolta e ódio. No caso dos partidos ou facções extremistas, por exemplo, são

os intermináveis atentados. No das revoluções, freqüentemente, os primeiros líderes revolucionários a alcançar o poder passam de heróis a traidores. Terminam os seus dias exatamente como aqueles que acabaram de destronar (segundo Richelieu, ser ou não ser um traidor, é uma questão de datas).

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

A única maneira de vencer a influência da egrégora é não se opor frontalmente a ela. Para tanto é preciso ter Iniciação, estudo e conhecimento suficiente sobre o fenômeno. Como sempre, as medidas preventivas são melhores do que as corretivas. Portanto, ao invés de querer mudar as características de uma determinada egrégora, o melhor é só gerar ou associar-se a egrégoras positivas. Nesse caso, sua vida passaria a fluir como uma embarcação a favor da correnteza. Isso é fácil de se conseguir. Se a egrégora é produzida por grupos de pessoas, basta você se aproximar e freqüentar as pessoas certas: gente feliz, descomplicada, saudável, de bom caráter, boa índole. Mas também com fibra, dinamismo e capacidade de realização; sem vícios nem mentiras, sem preguiça ou morbidez. O difícil é diagnosticar tais atributos antes de se relacionar com eles.

Uma vez obtido o grupo ideal, todas as egrégoras geradas ou nas quais você penetre, vão induzi-lo à saúde, ao sucesso, à harmonia e à felicidade.

Os antigos consideravam a egrégora um ser vivo, com força e vontade próprias, geradas a partir dos seus criadores ou alimentadores, porém, independente das de cada um deles. Para vencê-la ou modificá-la, seria necessário que todos os genitores ou mantenedores o quisessem e atuassem nesse sentido. Acontece que, como cada um individualmente está sob sua influência, praticamente nunca se consegue superá-la.



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

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

Outro fator fundamental neste estudo é o da incompatibilidade entre egrégoras. Como todo ser humano está sujeito a conviver com a influência de algumas centenas de egrégoras, a arte de viver consiste em só manter no seu espaço vital egrégoras compatíveis. Sendo elas, forças grupais, um indivíduo será sempre o elo mais fraco. Se estiverem em dessintonia umas com as outras, geram um campo de força de repulsão e se você está no seu comprimento de onda, ao repelirem-se mutuamente, elas rasgam-no ao meio, energeticamente. Dilaceram suas energias, como se você estivesse sofrendo o suplício do esquartejamento, com um cavalo amarrado em cada braço e em cada perna, correndo em direções opostas.

Esse esquartejamento traduz-se por sintomas, tais como ansiedade, depressão, nervosismo, agitação, insatisfação ou solidão. Num nível mais agravado, surgem problemas na vida particular, familiar, afetiva, profissional e financeira, pois o indivíduo está disperso e não centrado. No grau seguinte, surgem neuroses, fobias, paranóias, psicopatologias diversas, que todos percebem, menos o *mesclante*. Finalmente, suas energias entram em colapso e surgem somatizações concretas de enfermidades físicas, das quais, uma das mais comuns é o câncer.

Isso tudo, sem mencionar o fato de que duas ou mais correntes de aperfeiçoamento pessoal, se atuarem simultaneamente sobre o mesmo indivíduo, podem romper seus chakras, já que cada qual induz movimento em velocidades, ritmos e até sentidos diferentes nos seus centros de força.

Com relação à compatibilidade, há algumas regras precisas, das quais pode ser mencionada aqui a seguinte: as egrégoras semelhantes são incompatíveis na razão direta da sua semelhança; as diferentes são compatíveis na razão direta da sua dessemelhança. Você imaginava o contrário, não é?

Todo o mundo se engana ao pensar que as semelhantes são compatíveis e ao tentar a coexistência de forças antagônicas, as quais terminam por destruir o estulto que o intentar.

Quer um exemplo da regra acima? Imagine que um homem normal tenha uma egrégora de família, uma de profissão, uma de religião, uma de partido político, uma de clube de futebol, uma de raça, uma de país e assim sucessivamente. Como são diferentes entre si, conseguem coexistir sem problemas. Aquele homem poderia ter qualquer profissão e qualquer partido político, torcer por qualquer clube e frequentar qualquer igreja.

Agora imagine o outro caso. Esse mesmo homem resolve ter duas famílias, torcer para vários clubes de futebol, pertencer a partidos políticos de direita e de esquerda ao mesmo tempo, exercer a medicina e a advocacia simultaneamente e ser católico aos domingos, protestante às segundas e judeu aos sábados! Convenhamos que a pessoa em questão é psiquiatricamente desequilibrada. Não obstante, é o que muita gente faz quando se trata de seguir correntes de aperfeiçoamento interior: a maioria acha que não tem importância misturar aleatoriamente Yôga, tai-chi, macrobiótica, teosofia e quantas coisas mais se lhe cruzarem pela frente. Então, bom proveito na sua salada mista!

### **O FATOR DE PROTEÇÃO DA EGRÉGORA OU O ANJO GREGÁRIO**

A egrégora é também um ente que pode, sob certo aspecto, ser associado ao conceito de anjo protetor. É inegável que a consolidação de laços entre o indivíduo e o grupo, integra o primeiro com um registro do inconsciente coletivo. Se você estiver identificado com a nossa egrégora, onde quer que você esteja o Anjo Gregário o envolve com suas asas protetoras. Seja dia ou noite, Américas, Europa ou

Ásia, nos altos ou nos baixos da vida, você estará sempre amparado e jamais estará só. Os reveses serão bastante amortecidos, pois seu impacto cru é absorvido pelo poder gregário de milhões de irmãos desta confraria mundial sem muros. Enquanto integrado, cada um de nós tem a força de milhões. É isso que nos faz vencedores onde os demais são perdedores.

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



*As mesclas minam a credibilidade; a especialização a enaltece.*  
Mestre DeRose





## **EM DEFESA DA VERDADE E DA JUSTIÇA**

*Nós, os discípulos, é que devemos defender o Mestre, e não ficar inertes, apáticos, enquanto a História se repete.*

*A você que chegou até aqui, queremos sagrá-lo um arauto da verdade e um defensor da justiça. Ao ler este livro, você compreendeu que o maior afã do Mestre DeRose é o resgate do Yôga autêntico e o preparo de professores honestos para perpetuá-lo.*

*No entanto, ele tem lutado em vão contra as forças obscurantistas que vendem deturpações caricatas do Yôga, enganam as pessoas e iludem seus adeptos.*

*Pessoas sem caráter mentem, difamam e agridem a quem faz um trabalho sério, pois sentem-se prejudicadas na sua vigarice. Se você leu o presente livro até este ponto, está convicto da honestidade e da seriedade do trabalho do Mestre, pois sabemos que ele é contundente ao não deixar dúvidas sobre isso.*

*Rogamos, então, que você o defenda com brio e garra, pois não é justo ele ser covardemente atacado, insultado e difamado por aqueles que não querem deixar a verdade prevalecer, enquanto seus discípulos e amigos nada fazem para reverter essa situação. Apenas enviar ao Mestre cartinhas carinhosas de apoio e solidariedade é muito louvável, mas não resolve. É preciso ação. Ação efetiva.*

*O Mestre DeRose trabalha com Yôga há mais de 40 anos, possivelmente, mais tempo do que você tem de vida. Nesse período, teve centenas de milhares de alunos e ajudou muita gente. Ensinou esta profissão a milhares de jovens, mantendo-os longe do fumo, do álcool e das drogas. Com isso, muitas vidas foram salvas. Mestre DeRose não merece as covardes agressões que vem sofrendo,*

*simplesmente por ter-se tornado a mais expressiva liderança do Yôga em nosso país. Ele está com as barbas brancas e tem um curriculum como nenhum outro profissional da área já conquistou, nem no Brasil, nem fora dele. Seu nome é conhecido e respeitado em todo o mundo como sinônimo de um trabalho sério. Entretanto, aqui e ali, encontram-se focos de detratores virulentos que tentam denegrir a boa imagem de uma vida dedicada exclusivamente a este ideal. Tentam destruí-lo porque representa a Luz e, por comparação, todos saberão que seus opositores são as Trevas.*

### **TRABALHO SÉRIO**

*Tenha sempre em mente que DeRose é o único Mestre de Yôga que não promete mirabolantes benefícios espirituais nem terapêuticos, o que lhe garante uma postura ética inquestionável. Prometer benefícios vulnerabiliza o profissional e constitui uma porta aberta ao charlatanismo. Mesmo neste livro, em que é obrigado a mencionar alguns efeitos do Yôga, ele toma o cuidado de explicar antes a respeito da importância de não se deter nesse pormenor e adverte que esse não é o objetivo do Yôga Antigo (Swásthya Yôga).*

*Se não faz doutrinação espiritual e não promete benefícios terapêuticos, os detratores jamais poderiam acusá-lo de nada e, sempre que o intentassem, seriam facilmente desmentidos e desmoralizados. É preciso, entretanto, que seus alunos, leitores e simpatizantes não se calem diante da injustiça.*

*Para isso, precisamos de uma guarda de honra que nos auxilie, pois a maior parte das acusações parte das sombras. Se você é uma pessoa justa, honesta e corajosa, convocamos o seu coração para defender a justiça e divulgar a verdade. Estreite este livro junto ao peito e assumo o compromisso de defender o Mestre DeRose, que dedicou anos de vida a escrevê-lo para o incremento cultural da comunidade yôgi do mundo todo. Se você assumir este compromisso, que as bênçãos de Shiva e dos Mestres do Yôga Antigo precipitem saúde, felicidade, amor e prosperidade sobre você e seus entes queridos. Onde estivermos, na Terra ou nos planos invisíveis, haveremos de lhe votar a nossa gratidão. Hoje e sempre!*

**Fernanda Neis**  
União Nacional de Yôga

**Charles Maciel**  
Confederação Nacional de Yôga

**Nina de Holanda**  
Federação de Yôga do Estado de São Paulo

**Ricardo Mallet**  
Federação de Yôga do Estado do Rio Grande do Sul

**Maria Helena de Aguiar**  
Federação de Yôga do Estado do Paraná

**Carlos Cardoso**  
Federação de Yôga do Estado da Bahia

**Luís Lopes**  
Federação de Yôga do Norte de Portugal

**Maria Teresa Milanez**  
Federação de Yôga do Distrito Federal

**Roberto Locatelli**  
Associação dos Profissionais de Yôga de São Paulo

**Rosana Ortega**  
Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga

**Rosângela de Castro**  
Federação de Yôga do Rio de Janeiro

**Joris Marengo**  
Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina

**Sérgio Santos**  
Federação de Yôga do Estado de Minas Gerais

**Maria Cruz dos Santos**  
Federação de Yôga do Estado do Pará

**António Pereira**  
Federação de Yôga do Sul de Portugal

**Edgardo Caramella**  
Federação de Yôga da Argentina

**Vanessa de Holanda**  
Associação dos Profissionais de Yôga do Rio de Janeiro









## JURAMENTO DO YÔGIN

PARA SER LIDO COM O FUNDO MUSICAL DE "POMPA E CIRCUNSTÂNCIA".

Elaborado pelo Mestre DeRose em 1964.

Eu, yôgin por determinação kármica e por opção minha, prostro-me ante a presença dos Mestres Ancestrais que invoco para ofertar este compromisso.

Eu, que me regozijo e grato sou por ter sido integrado à Fraternal Egrégora do Yôga, juro e prometo aos Amados Mentores da Humanidade, amar, conhecer e honrar o Yôga, bem como tomar parte ativa na sua evolução, difusão e transmissão, segundo minha capacidade e com a maior dedicação.

Eu, partícula infinitesimal do Imponderável, juro e prometo dedicar com transcendente devoção todos os meus recursos a esta filosofia de vida, colocando-lhe tudo abaixo e elevando-a acima de todo orgulho e ambição, acima de todo egoísmo e intolerância, reconhecendo o Yôga em seu áureo pedestal, acima de todos os meus vínculos, obstáculos e limitações.

Eu, sádha e chêla até o fim da minha vida, juro e prometo lutar com todas as minhas forças pela paz interna (do Homem) e pela paz externa (do Mundo) e, dess'arte, não antagonizar meus irmãos em Yôga.

Eu, que honestamente consagro-me ao meu Mestre com a máxima lealdade, juro e prometo trabalhar pela felicidade, aperfeiçoamento e evolução de todos através dos sábios ensinamentos do Yôga, com abnegação e sacrifício se preciso for, sem esperar agradecimentos, lucros ou vantagens de qualquer espécie, porém, dando de mim todo o meu empenho.

Em holocausto de amor e devoção ao Yôga incinerem-se todos os obstáculos e opositores ao meu ideal de vida. Possa eu contar com as bênçãos cumulativas de todos os yôgis que me precederam nesta trilha ao longo dos séculos, e com a proteção da nossa Egrégora Milenar, para cumprir com dignidade a minha missão.

Este ato solenizo sob o testemunho dos Mestres Ancestrais. E a todos quantos, com cuja vênica e com respeito invoquei, entro em sintonia para poder cumprir cada e toda palavra proferida.

**ÔM JAY GURU, SRÍ GURU, ÔM JAY!**

---

Deve ser repetido nos momentos de dificuldade, quando o praticante se sentir sozinho e enfrentar a oposição dos que não comungarem com ele os mesmos ideais .





## PROGRAMAÇÃO PARA O SUCESSO

Atribuo muito do sucesso que tive na vida ao fato de exercer uma reprogramação constante ao longo dos anos.

Criei fórmulas segundo as necessidades de cada momento e fui aperfeiçoando-as. Com o passar do tempo, descobri construções de frases com a propriedade de ir diretamente aos setores do inconsciente que determinam as reações do indivíduo. Ora, são as reações da pessoa, ou seja, sua maneira de reagir às circunstâncias da vida, que a direcionam para o sucesso ou para o fracasso, a ter amigos ou não tê-los, a ser saudável ou cultivar uma enfermidade, ser feliz ou infeliz.

Por exemplo, quando um desconhecido olha alguém insistentemente, uma pessoa menos educada poderá reagir com agressividade, retrucando: “*O que é que você está olhando?*”. Enquanto outra mais refinada poderá retribuir o olhar com um sorriso espontâneo e automático, pois essa é a forma pela qual reage naturalmente. O primeiro terá ganho um inimigo, poderá escutar o que não gostaria, poderá mesmo chegar às últimas conseqüências de um confronto. Já o segundo terá conquistado mais um amigo, uma pessoa que poderá até ajudá-lo no futuro. De reciprocidades fazem-se as histórias de sucesso na vida.

Portanto, não convence essa conversa de que tudo acontece de mal “*só com você*”. As mesmas coisas acontecem com todo o mundo. Só que alguns reagem com esportividade e simpatia, outros com paranóia e histeria.

Quanto à reprogramação emocional positiva, ela se mostra eficaz dependendo das construções verbais utilizadas. É preciso levar em conta

que nosso emocional é uma criança. Vai pelo que lhe for mais agradável. Uma frase verdadeira que, entretanto, não tenha a métrica, a melodia e o sentido cativante, não consegue penetrar a blindagem com que o psiquismo se protege do bombardeio constante de sugestões procedentes do exterior, seja pela propaganda, seja pelas tentativas naturais de um interlocutor convencer o outro numa simples troca de idéias ou numa discussão sobre algum assunto mais acalorado.

Uma afirmação tal como “*sou bonito*”, provavelmente seria rejeitada pelo inconsciente e, portanto, nula para a maior parte das pessoas. Por outro lado, se aceita pelo psiquismo, tal afirmação constituiria a implantação de uma mera auto-sugestão, simples enganação que não levaria a nenhum progresso verdadeiro no sentido de aperfeiçoar sua boa aparência.

A reprogramação progressiva funciona assim:

(1º. estágio) “*quero melhorar minha aparência pessoal*”, conseqüentemente,

(2º. estágio) “*vou progredir gradualmente para melhorar minha aparência pessoal*”, e, conclusão,

(3º. estágio) “*estou melhorando sempre mais a minha aparência pessoal*”.

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

#### **Para mentalizar de manhã, ao levantar:**

*Recebo este novo dia em minha vida com a disposição de ser uma pessoa melhor e mais feliz.*

*Quero me reeducar gradualmente para servir melhor as pessoas com quem me relacionar neste dia.*

*Vou aprender mais coisas, realizar algo de bom, regozijar-me com as coisas belas e simples como uma brisa, um raio de sol, um pássaro, uma flor.*

*Quero ser mais tolerante hoje do que ontem, e amanhã mais do que hoje. Desejo compartilhar as boas coisas, bons pensamentos.*

**Se receber uma agressão:**

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

**Quando alguém precisar de auxílio:**

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

**Se algo correr mal:**

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

**SE QUISE SABER MAIS:**

(MATERIAL DIDÁTICO DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **CD REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL, GRAVADO PELO MESTRE DeROSE.**
- **CD DESENVOLVA A SUA MENTE, GRAVADO PELO MESTRE DeROSE.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**





## VOCÊ ESTÁ INSATISFEITO?

Extraído do livro *Boas Maneiras no Yôga*, deste autor.

*Obstáculos e dificuldades fazem parte da vida.  
E a vida é a arte de superá-los.*  
Mestre DeRose

Meio século de vida me ensinou a aceitar um defeito do ser humano como algo incurável: sua insatisfação.

Dei a volta ao mundo inúmeras vezes e conheci muita, mas muita gente mesmo. Travei contato íntimo com uma infinidade de fraternidades iniciáticas, entidades culturais, associações profissionais, academias desportivas, universidades, escolas, empresas, federações, fundações... Em todas elas, sem exceção, havia descontentamento.

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

Noutras palavras, se os fatos pudessem ser analisados sem a interferência deletéria dos egos, constatar-se-ia que nada há de errado com aqueles fatos, a não ser a instabilidade emocional de quem os vivencia. Instabilidade essa que é congênita em todos os seres humanos. Uma espécie de erro de projeto original, que ainda está em processo de evolução. Afinal, somos uma espécie extremamente jovem em comparação com as demais formas de vida no planeta. Estamos na infância da nossa evolução e, como tal, cometemos inapelavelmente as imaturidades naturais dessa fase.

Observe que raríssimas são as pessoas que estão satisfeitas com seus mundos. Em geral, todos têm reclamações do seu trabalho, dos seus

subalternos e dos seus superiores; da sua remuneração e do reconhecimento pelo seu trabalho; reclamações dos seus pais, dos seus filhos, dos seus cônjuges, do seu condomínio, do governo do seu País, do seu Estado, da sua cidade, da polícia, da Justiça, do departamento de trânsito, dos impostos, dos vizinhos mal-educados, dos motoristas inábeis, dos pedestres indisciplinados... Quanta coisa para reclamar, não é?

Se formos por esse caminho, concluiremos que o mundo não é um lugar bom para se viver e seguiremos amargurados e amargurando os outros. Ou nos suicidaremos!

Já na antiguidade, os hindus observaram esse fenômeno da endêmica insatisfação humana e ensinaram como solucioná-la:

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

Ou seja, a solução não é reclamar das pessoas e das circunstâncias para tentar mudá-las e sim educar-se a si mesmo para adaptar-se. A atitude correta é parar de querer infantilmente que as coisas se modifiquem para satisfazer ao seu ego, mas sim modificar-se a si mesmo para ajustar-se à realidade. Isso é maturidade.

A outra atitude é neurótica, pois jamais você poderá modificar pessoas ou instituições para que se ajustem aos seus desejos. Não seja um desajustado.

Então, vamos parar com isso. Vamos aceitar as pessoas e as coisas como elas são. E vamos tratar de gostar delas. Você vai notar que elas passam a gostar muito mais de você e que as situações que antes lhe pareciam inamovíveis, agora se modificam espontaneamente, sem que você tenha que cobrar isso delas. Experimente. Você vai gostar do resultado!







## A SÍNDROME DA FELICIDADE

*O que é pior: ser infeliz ou estar convencido disso?*  
Mestre DeRose

Quando comecei a lecionar Yôga era muito jovem e o caldo de cultura onde o Yôga fermentava era de pessoas espiritualistas, idosas e preconceituosas. Enquanto não conquistei o reconhecimento fora do país e enquanto não fui à Índia durante mais de 20 anos consecutivos, a comunidade relutou em acatar a sistematização do Swásthya Yôga.

Isso foi extremamente útil, pois descobri que quanto mais me pressionavam, mais força eclodia para reagir e mais realizações afloravam. Desfrutava até de um certo estímulo ao vencer os obstáculos que eram impostos pelos instrutores de yôga mais velhos. Por outro lado, nos períodos em que estava tudo bem, acomodava-me. Se esse período de bonança se prolongava, sentia alguma nostalgia.

Comecei a observar as outras pessoas e notei que a maioria reage da mesma forma. Então elaborei a teoria da SÍNDROME DA FELICIDADE, registrada em 1969, a qual contribuiu bastante para que pudesse ajudar aos demais em seus conflitos existenciais, conjugais, etc.

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

Como animais, temos nossos instintos de luta, os quais compreendem dispositivos de incentivo e recompensa pela sensação emocional e mesmo fisiológica de satisfação cada vez que vencemos, quer pela

luta, quer pela fuga (a fuga também é uma forma de vitória, já que o animal conseguiu vencer na corrida ou na estratégia de fuga; e seu predador foi derrotado, uma vez que não o conseguiu alcançar).

Numa situação de perigo, o instinto ordena lutar ou fugir. Quando acatamos essa necessidade psico-orgânica, o resultado na maior parte das vezes, é a saúde e a satisfação que se instala no estágio posterior.

Se não é possível fugir nem lutar, desencadeiam-se estados de *stress* que conduzem a um leque de distúrbios fisiológicos diversos. Isto tudo já foi exaustivamente estudado em laboratório e divulgado noutras obras.

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

Isso geralmente acontece com maior incidência nos países de grande segurança social e, numa proporção assustadora, nas famílias mais abastadas.

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

Se quisermos considerar o lado fisiológico do fenômeno, podemos atribuir a depressão à falta de um hormônio, ainda não descoberto cientificamente, que denominei *endoestimulina*, e que o organismo pára de segregar se não precisa lutar nem fugir por um período mais ou menos longo, variável de uma pessoa para outra.

O cachorro doméstico entra em depressão, mas não sabe por quê. A dona do cãozinho também não sabe a causa da sua própria depressão, já que o processo é inconsciente, porém, seu cérebro, mais sofisticado do que o do cão, racionaliza, isto é, elabora uma justificativa e atribui sua profunda insatisfação a causas irrelevantes. Não adiantará satis-

fazer uma suposta carência, imaginariamente responsável pela insatisfação ou depressão: outra surgirá em seguida para lhe ocupar o lugar e permitir a continuidade da falsa justificativa. O exemplo acima poderia ser com pessoas de ambos os sexos e todas as idades, mas, para ocorrer, é preciso que a pessoa seja feliz.

Resumindo, quando o ser humano está tendo que lutar por alguma coisa, não há espaço em sua mente para se sentir infeliz. Se ele não pode lutar nem fugir, primeiro sobrevêm reações violentas; depois, a apatia e a somatização de várias doenças. Mas se está tudo bem, bem demais, por tempo demais, o indivíduo começa a sentir infelicidade por falta do estímulo de *perigo-luta-e-recompensa*. Como isso ocorre em nível do inconsciente, a pessoa tenta justificar sua infelicidade, atribuindo-a a coisas que não teriam o mínimo efeito depressivo em alguém que estivesse lutando contra a adversidade.

Exemplos:

- Na Escandinávia, onde a população conta com uma das melhores estruturas de conforto, paz social, segurança pessoal e estabilidade econômica, é onde se verifica um dos maiores índices de depressão e suicídio no mundo. Durante a guerra do Vietnam, onde as pessoas teriam boas razões para abdicar da vida, o índice de suicídios foi quase nulo.
- Os países mais civilizados, que não teriam motivos para passeatas e agitações populares, pois nada há a reclamar dos seus governos, com alguma frequência realizam as mesmas passeatas, mas agora com outros pretextos, tais como a ecologia, o pacifismo ou a defesa dos direitos humanos na América do Sul.
- O movimento em defesa dos direitos da mulher surgiu justamente no país onde as mulheres tinham mais direitos e eram mesmo mais poderosas que os homens: os Estados Unidos. Lá, onde tradicionalmente se reconhece a imagem de superioridade da esposa com o rolo de massa dando no marido que tenta se explicar, justo lá, foi onde as mulheres reclamaram contra sua falta de liberdade e de igualdade. Já na Itália, Espanha, Portugal, América Latina, Ásia, países muçulmanos e outros onde a mulher poderia ter motivos na

época para reclamar, em nenhum deles ela se sentiu tão violentamente prejudicada nos seus direitos quanto nos Estados Unidos.

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

*– Se você se sente infeliz sem razão, ou o atribui a essas razões tão pequenas, talvez seja porque você é feliz demais e não está conseguindo metabolizar sua felicidade. Algo como indigestão por excesso de felicidade. Pense nisso e pare de reclamar da vida.*



*Lamento em ti, não as tuas penas, mas as tuas lamentações.*  
Mestre DeRose



## O INCENSO

O incenso não é um artefato místico e sim um recurso natural que nos auxilia a atingir certos fins, variáveis conforme os perfumes e demais elementos constituintes das ervas, resinas, etc., cujas moléculas se desprendem com a queima e evolam, permitindo imediata absorção pela membrana pituitária.

Os perfumes influenciam o emocional, a mente e até o corpo, e a resposta é imediata, tão rápida quanto uma injeção na veia. Por exemplo:

- se você sente um cheiro nauseabundo, o seu estômago embrulha na hora;
- se você sente um perfume sensual, as glândulas sexuais começam a segregar hormônios imediatamente;
- se você sente uma fragrância devocional, é logo arrebatado para estados de consciência que nenhum outro recurso conseguiria desencadear.

Assim, os antigos descobriram que os olores doces eram ótimos para se usar nos mosteiros, pois reduzem o apetite e predispõem ao jejum. Chegaram também à conclusão de que a inalação dos aromas ou dos vapores de certas ervas tinham influência positiva numa série de enfermidades. Quem ignora o efeito do eucalipto no combate às gripes? E quem contestaria o efeito das inalações feitas com ervas, como é o caso da eficaz buchinha-do-norte contra sinusites?

Tudo começou quando passaram a queimar ervas e resinas em locais fechados para manter o ambiente agradável e notaram a ocorrência de efeitos nas pessoas que inalavam suas exalações, variáveis conforme o produto usado. Daí para a frente, foi só uma questão de tempo para catalogar os resultados. Desde então, passaram-se 5.000 anos.

Hoje o incenso tem três aplicações distintas. A primeira é a de perfumar. A segunda, são os efeitos sobre as pessoas que o aspiram. A terceira é a purificação de ambientes. Um bom incenso deve ter tudo isso.

É interessante observar que a própria palavra *perfume* provém do latim *per fumum*, pela fumaça, fazendo referência à forma pela qual se usava o perfume na antiguidade, ou seja, incensando, queimando ervas e resinas aromáticas.

No nosso caso, a principal finalidade de utilizar o incenso, além do prazer olfativo, é estimular os exercícios respiratórios. Você já notou que quando sente um perfume agradável, a tendência natural é fazer respirações profundas?

A segunda finalidade é a que deu origem a uma divisão da medicina, denominada osmoterapia, ou aromaterapia. Ela procura proporcionar benefícios físicos e psicológicos, inclusive para estados enfermicos. Não trabalhamos com terapia, logo, essa parte é absorvida sob o aspecto da profilaxia.

A terceira finalidade é a que estuda os efeitos do incenso sobre o meio ambiente, no que diz respeito a duas perspectivas. Uma é não poluí-lo, evitando a queima de substâncias prejudiciais à saúde de seres humanos, animais e vegetais, ou à camada de ozônio.

A outra perspectiva dos efeitos sobre o meio ambiente é a que estuda os benefícios obtidos, tais como purificar o ar, reduzir a proliferação de fungos, repelir insetos e até mesmo melhorar a atmosfera psíquica. Atualmente estão sendo desenvolvidas pesquisas a fim de comprovar a teoria de que a fumaça do incenso contém elementos que neutralizam os da fumaça do cigarro. De qualquer forma, já é hábito corrente de muitos não-fumantes acender um incenso toda vez que

alguém acende um cigarro em casa ou no escritório. Pelo menos, melhora o odor.

#### COMO COMECEI A INVESTIGAR

Quando jovem exagerei no uso do incenso comum e, como todos continham muitas substâncias químicas, intoxiquei-me. Quando me recuperei, fiquei com a seqüela de uma hipersensibilidade. Por mais que trocasse de marca, voltava a sentir os mesmos sintomas. Até que num dado momento, já havia testado todos os que conseguira encontrar. Não adiantava. Eram todos iguais e a manifestação de sua toxidez variava pouco. Uns davam mais dor de cabeça, outros mais náuseas, outros mais irritação nas vias respiratórias...

Comecei então a estudar na Biblioteca Nacional tudo o que consegui encontrar sobre incenso em livros de química, medicina, perfumaria, magia, história e até arqueologia. Fui à Índia visitar fábricas de incenso e institutos de botânica. As descobertas foram decepcionantes e alarmantes.

O incenso verdadeiro, antigo e natural, era um produto medicinal, bom para a saúde, mas tão caro que nenhuma indústria podia utilizá-lo. Constituía um privilégio dos reis e altos sacerdotes das antigas civilizações. Haja vista a passagem bíblica que relata os presentes levados pelos Magos<sup>70</sup> a Jesus como pújá por ocasião do seu nascimento: ouro, incenso e mirra! As resinas de incenso e mirra são os principais componentes das fórmulas da antiguidade e foram mencionados em pé de igualdade e de valor com o próprio ouro.

Devido ao elevado custo dessas gomas, os fabricantes de incenso deixaram de utilizá-las e passaram a empregar substitutos baratos e inócuos ou até mesmo tóxicos. As fórmulas, atualmente, são variações em torno da que se segue:

---

70 A Bíblia não cita reis-magos, mas simplesmente magos:

"...eis que vieram uns magos do Oriente a Jerusalém." Mateus 2:1.

"Entrando na casa, viram o menino com Maria, sua mãe; e, abrindo seus tesouros, entregaram-lhe suas oferendas: ouro, incenso e mirra." Mateus 2:11.

- 1) um veículo para queima (serragem de madeira, papel, excremento de vaca, ou qualquer outra coisa que queime, não importando o seu efeito);
- 2) uma cola para dar liga (goma arábica, laca, adragante, breu, cola de amido, colágeno de boi, etc., não importando o seu efeito ou toxidez);
- 3) um corante verde, vermelho, roxo, etc. (geralmente anilina ou outra tinta);
- 4) um perfume, geralmente químico (não importando sua toxidez).

Pergunto ao leitor, que efeito pode ter tal fórmula? Que efeito pode ter a queima de serragem, cola, anilina e essência química? Se é só para perfumar, melhor seria usar um borrifador e não queimar nada. Ainda por cima, muitas essências hoje são feitas à base de óleo extraído do petróleo que, queimando, produz monóxido de carbono, o qual é tóxico! Sem falar na queima das colas e corantes altamente tóxicos. Além disso, é contra-senso chamar *varetas de incenso* a um produto que **não contém resina de incenso** em sua fórmula. Tem tudo, menos incenso.

O mais paradoxal é que são justamente os ecologistas e naturalistas que mais consomem tais produtos extremamente intoxicantes, anticológicos e agressivos ao meio ambiente!

Tão logo descobri todas essas coisas, parei de utilizar os incensos que havia à venda nas lojas e comecei a queimar as ervas e resinas indicadas pelos antigos alfarrábios, diretamente sobre brasas. Acontece que dava muito mais trabalho preparar as brasas num turíbulo do que acender uma vareta; também fazia muita sujeira, produzia fumaça em excesso e ainda terminava por obrigar o consumo de mais material, o que encarecia bastante.

Era necessário que encontrasse uma solução mais prática e cujo custo fosse viável. Consultei vários químicos, botânicos, ocultistas, mas a ajuda que eles deram foi pequena. A arte de fazer incenso verdadeiro estava perdida.

Então, apelei para o Mestre. Utilizei as técnicas de meditação que já tinham dado certo noutras ocasiões e fixei a mente na idéia de



encontrar uma solução para a fórmula do incenso. Bhavajánanda, como canal de contato com o inconsciente coletivo, poderia me conduzir a essa solução.

Não demorou e ela surgiu tão clara e lógica como se sempre a tivesse sabido e necessitasse apenas de uma alavancagem psicológica. Porém, uma coisa é ter a fórmula na cabeça. Outra bem diferente é saber como realizar cada etapa da alquimia das matérias-primas, à qual, só a prática pode conferir domínio perfeito.

Restava, portanto, começar as infundáveis experiências que marcaram essa época. Cada vez que, novamente, dava tudo errado, tinha vontade de desistir, pois o preço do material posto fora era desanimador. Contudo, continuava, impelido pela obstinação em achar o processo.

Comecei por dominar a técnica do *solve*. Faltava a do *et coagula*. Tentei utilizar o elemento *ar*, mas não dava certo. Experimentei o *fogo*. Pareceu melhor. Entretanto, havia substâncias inflamáveis na fórmula e o fogo podia explodir tudo. Só descobri isso quando um dia fui ver se as varetas já estavam secas e abri o forno um pouco antes da dissipação dos vapores inflamáveis. Ao abri-lo, entrou oxigênio, o comburente que faltava, e a coisa toda explodiu na minha cara!

Lembro-me até hoje da visão estarrecedora que foi contemplar o surgimento repentino de uma língua de fogo enorme, bem diante dos meus olhos: o deslocamento de ar atirando-me para trás, o calor, o cheiro dos meus cílios, sobrancelhas, barba e cabelos queimados, e a sensação de que talvez tivesse ficado cego. Mas não fiquei.

Com o passar dos anos levei outros sustos semelhantes, porém, acabei me habituando. O primeiro foi o pior.

Finalmente consegui concluir o processo todo, desde a escolha das matérias-primas importadas da Índia, Nepal, Egito, Somália, Etiópia; a combinação dos componentes na proporção ideal e pelo método correto (qualquer erro para menos prejudica o aroma; para mais, não queima); até a solidificação e secagem final sem evaporação para não perder a fragrância natural das resinas.

Quase intuitivamente fui adicionando ou suprimindo determinados componentes. Assim foi com o sal. Ao trocar impressões com vários outros fabricantes de incenso da Índia, todos ficavam aturdidos

quando eram informados de que eu utilizava esse componente. Faziam uma cara de quem não estava entendendo nada e perguntavam:

– Mas para que o sal se não ajuda na liga, nem no aroma, prejudica na secagem e ainda atrapalha com a presença dos seus cristais quebradiços?

Não adiantava explicar. Estávamos falando de coisas diferentes. Eu queria produzir um incenso iniciático, forte, poderoso, rico em efeitos positivos e isento de toxidez, mesmo que custasse mais caro e exigisse uma manipulação mais trabalhosa, afinal estava produzindo para nosso próprio uso e para o dos nossos discípulos. No entanto os fabricantes precisavam produzir algo que fosse fácil e barato o suficiente para estimular o consumo em larga escala a fim de que desse lucro, pois essa é a razão de ser de qualquer indústria. Então todo componente supérfluo que pudesse ser dispensado seria um custo a menos, o que conduziu à excessiva simplificação e mesmo à deturpação das suas fórmulas.

Vi que não tinha o que aprender com eles. Desisti do intercâmbio e continuei fazendo nosso incenso de fórmula excelente e caríssima. Minha saúde valia o preço.

Certo dia, na década de 70, uma aluna de São Paulo que participava do nosso curso na Faculdade de Ciências Biopsíquicas, declarou que tinha em seu poder alguns objetos encontrados em escavações arqueológicas no Egito por um parente seu. Ela estava apreensiva com a eventual maldição dos faraós e queria livrar-se deles. Perguntou-me se os queria. Não tenho nenhum interesse especial em coisas do Egito, mas quando soube do que se tratava, aceitei logo todo o lote. Havia amostras de incenso com mais de 3.000 anos! Isso me interessava.

O resultado da análise desse incenso foi emocionante. A fórmula dele também continha sal, carvão e as mesmas resinas da nossa, numa proporção bem semelhante. Como é que eu havia chegado ao mesmo resultado no século vinte, e quase sem fontes de referência? Só podemos atribuir isso ao inconsciente coletivo.

Aí tive uma idéia excitante: dissolvi uma parte do incenso do faraó em uma boa quantidade de álcool e, simbolicamente, passei a colocar uma gota dessa solução em cada partida de incenso que fizesse. Com isso,

podia considerar que nosso incenso tinha, a partir de então, partículas de um incenso preparado pelos sacerdotes do antigo Egito, há mais de três milênios! Um princípio homeopático!

A descoberta proporcionada pela análise do incenso egípcio me deu vontade de pesquisar mais na literatura sagrada de vários povos. Tempos depois, entre outras descobertas interessantes, localizei uma referência no Velho Testamento, livro Exodus, capítulo 30, versículo 35, que diz:

*"E disto farás incenso, perfume segundo a arte do perfumista, temperado com sal."*

(Bíblia, tradução de João Ferreira de Almeida.)

Novamente, a presença do sal.

Até aquela época ainda preparava o incenso só para nosso uso. Alguns alunos gostavam, perguntavam como poderiam obtê-lo e cedíamos sem ônus umas pequenas quantidades a quem se interessasse. Porém, o número de admiradores crescia todos os dias e muitos eram instrutores que, por consequência, precisavam de grandes quantidades para usar em suas aulas. Como o custo do incenso era alto, logo chegou o momento em que não pudemos mais oferecê-lo daquela forma. Fomos obrigados a estabelecer um preço e começar a vendê-lo. Assim, o nosso veio a ser o primeiro incenso nacional (na época havia mais três marcas que eram vendidas no Brasil, mas todas produzidas fora do país, duas delas embaladas aqui).

Nosso incenso Kálí-Danda ficava cada vez melhor e mais conhecido. Chegavam pedidos do Brasil todo e de outros países da América do Sul e da Europa. Devido à enorme procura, ele sempre foi um incenso constantemente em falta, o que o tornou mais disputado e contribuiu para consolidar a celebridade que hoje goza entre os conhecedores.

Para reforçar tudo isso, os ocultistas descobriram que ele limpa os ambientes com uma eficácia única. Sensitivos observam que esse incenso purifica e eleva o astral das pessoas e locais. Uma considerável gama de fenômenos indesejáveis cessa imediatamente com o seu uso. Os espíritas declaram que fica muito mais fácil realizar seus trabalhos queimando uma vareta do Kálí-Danda. Vários usuários

nos informaram que recolhem suas cinzas e as empregam para friccionar a região dos chakras, com o propósito de estimulá-los. Outros servem-se delas como cicatrizante em ferimentos, aplicam para reduzir afecções de pele, espinhas, cravos, etc. Uma vez que esses usos não nos interessam, não procedemos a nenhuma pesquisa com o objetivo de confirmar sua eficácia para tais fins, e tampouco os sugerimos.

Não há produto bom e renomado que não seja logo imitado. Assim, surgiram muitas imitações baratas que acabaram não dando certo, pois não chegavam aos pés do original.

O instrutor, mais do que qualquer pessoa, está atento à qualidade do incenso, uma vez que vai ficar exposto a ele horas e horas, todos os dias. É fundamental que seja um produto puro e bom para a saúde, senão o instrutor é o primeiro a adoecer.

Por isso, continuamos zelosos à rigorosa pureza e superior qualidade das resinas naturais, importadas das melhores procedências, bem como ao cuidado extremo na manipulação até o estágio final. O nosso incenso continua sendo um produto natural e artesanal.

Por outro lado, seus apaixonados admiradores precisam estar cientes de que um produto artesanal dificilmente sai igual duas vezes. Cada fornada tem uma personalidade própria e diferente de todas as anteriores. Varia no tempo da queima ou no perfume, na aparência exterior ou na rigidez da vareta. Muitos fatores contribuem para isso, mas um dos preponderantes é a origem da resina, pois as árvores da Somália produzem gomas diferentes das da Índia ou do Egito, conquanto tenham efeito similar.

Portanto, fica aqui um apelo do alquimista: não pergunte por que uma determinada partida está diferente de outra que você usou antes. Em vez disso, cultive o prazer de comparar as pequenas nuances de um ano para o outro ou até de uma década para a outra. Explore a propriedade do nosso incenso não estragar com o tempo, ainda que seja guardado sem embalagem durante anos. Como os bons vinhos, fica melhor com o envelhecimento. Se ficar úmido, basta deixá-lo um pouco ao sol. Pessoalmente costumamos queimar, de preferência, varetas com mais de dez anos. Sugerimos que você faça o mesmo.

Não é difícil. Basta começar desde já a guardar uma reserva para envelhecimento. Depois é só usar os mais antigos e estocar os mais novos.







## A LENDA DO PERFUME KÁMALA<sup>71</sup>

Conta a lenda, que Muntaz era uma das esposas de um poderoso Maharája do Norte da Índia. Desalentada, via que seu senhor manifestava preferência pelas outras mulheres enquanto ela era rejeitada, apesar de procurar conquistar o coração do Rei, fazendo-se graciosa e tentando servi-lo da melhor maneira. Mas nada adiantava. As outras deviam ser mais adestradas nas artes do amor e colhiam os benefícios da satisfação do Marajá.

Certo dia, Muntaz procurou um Mago para que lhe preparasse um filtro de amor a fim de ajudá-la a aprisionar o coração do Rei. O Mago, súdito daquele soberano, recusou-se a ajudá-la, temendo as conseqüências, caso fosse descoberto.

Muntaz, tomada de desesperança, recolheu-se às funções secundárias das esposas menos importantes e passou a tomar muito cuidado com as suas ações, pois os reis costumavam mandar matar as esposas inconvenientes.

Assim, ocupou-se da arte da perfumaria, tida em alta conta nas cortes indianas de antanho. Além dos incensos, era muito apreciada a utilização de fontes com chafarizes que, ao invés de água, jorravam água-de-colônia, para deleite do monarca e seus convidados.

Tempos depois, o reino foi visitado por perfumistas portadores de oferendas ao Maharája, constituídas pelas mais nobres fórmulas de todo o mundo, inclusive da Europa. Muntaz foi encarregada de servi-

---

<sup>71</sup> A lenda do perfume Kámala é apenas um conto. O Kámala é uma fórmula elaborada pelo Mestre DeRose.

los como anfitriã e de aprender o que pudesse para aprimorar sua função.

O perfumista-mor, homem idoso, cuja experiência o tornara observador de invejável acuidade, dirigiu-se a Muntaz e perscrutou:

- Alteza, notei que o coração de certa dama da corte está triste pela falta de retribuição do amor que devota ao seu esposo.
- Caro senhor, sua acutilância pode pôr em risco a privacidade dessa dama – respondeu a desditosa consorte com indisfarçável tristeza.
- Asseguro-lhe que esse risco ela não correrá, porquanto posso ajudar tal senhora com toda a discrição.

Ouvindo essas palavras, os olhos de Muntaz traíram a curiosidade, o desejo e a esperança. O ancião percebeu e sentiu-se encorajado a prosseguir:

- Uma das mais bem guardadas fórmulas que trago na memória, é a do perfume denominado *Kámala*. Seu aroma poderoso é capaz de despertar a paixão do homem e da mulher, estimulando o desejo dos dois parceiros tão intensamente, a ponto de restabelecer os fluidos vitais dos homens impotentes e das mulheres frígidas. Esse secreto perfume foi elaborado originalmente com o objetivo de aumentar a energia das pessoas para despertar nelas a força da criatividade, da sensibilidade e do dinamismo para o trabalho intelectual. Mas os antigos observaram que sob sua ação, surgiram as outras manifestações que enriqueciam a vida amorosa. Foi aí que o batizaram com o nome *Kámala*, que significa *flor de lótus*. Vou lhe ensinar essa fórmula para que Vossa Alteza possa auxiliar a dama em questão, ou qualquer outra que o necessite.

Depois de ouvir tudo isso, Muntaz não podia recusar a oferta. Disse-lhe, então, o sábio perfumista:

- É preciso utilizar os mais fortes fixadores da natureza, para que este óleo fique tão impregnado no corpo a ponto de exalar o seu perfume por muitas horas e até dias. O âmbar, o civete e o almíscar conferem-lhe o fascínio da sensualidade. Por outro lado, o sândalo, a alfazema e a rosa de boa procedência proporcionam a nobreza, a delicadeza e a



nota romântica do buquê. Isto é um grande segredo da perfumaria oriental, que o Ocidente ainda desconhece. Depois é só ir temperando com mais estas dezessete essências naturais, até ficar bem aveludado e macio. Finalmente, o Kámala deve ser posto a envelhecer num recipiente de cristal, cuja tampa precisa permanecer lacrada por um ano, guardado em local fresco e ao abrigo da luz. Só depois desse tempo, pode ser utilizado. Mas atenção: a fórmula tem que ser preparada em noite de lua crescente e só se deve romper o lacre numa noite da mesma lua.

Muntaz fez exatamente como lhe havia sido ensinado. Um ano depois, muito emocionada, abriu o frasco. A fragrância invadiu seus aposentos. Conforme as instruções do velho perfumista, Muntaz resistiu à tentação e usou apenas três gotas na palma da mão, esfregou as mãos e, com elas, seu pescoço, colo e cabelos. Nessa noite, propositadamente, foi levar os quitutes ao Maharája. Este, ao sentir o perfume inebriante, pareceu notá-la pela primeira vez em tantos anos. Pediu-lhe que ficasse e se sentasse junto a ele. Perguntou-lhe por que haviam-se distanciado e confessou-lhe o desejo de estar mais tempo em sua presença.

Assim, dia após dia, Muntaz foi conquistando o coração do Rei até que, finalmente, ele ficou loucamente apaixonado por ela e não se interessava mais pelas outras mulheres.

Conta-se que quando Muntaz morreu, o Maharája mandou construir um mausoléu enorme e lindíssimo em mármore branco, como jamais houve outro igual em toda a Índia. E que, no palácio, encheu seus aposentos de espelhos dispostos de maneira que, onde quer que ele estivesse, pudesse vê-la em sua última morada. Hoje repousa ao lado dela, realizando suas juras de amor eterno.





## Mensagem do Infinito

Eu Sou o murmúrio da brisa, sou o orvalho na flor, as borbulhas das ondas do mar. Sou o trinar dos pássaros, felizes. Sou o calor do Sol, envolvente. Sou o silêncio da madrugada, profunda. Habito o sorriso das crianças, o olhar amoroso do ancião.

Estou nesta pedra, naquele inseto, na nuvem ali distante. Eu estou em ti. Sou aquela Chispa de Luz Eterna que constitui tua própria vida e consciência, aquele pequeno, mas ofuscante relâmpago de compreensão que de quando em vez te absorve o espírito durante uma fração de segundo.

Minha voz possui as chaves milenares da felicidade e te exorta à comunhão dos nossos corações através do Swāsthya Yōga, pois sou Pūrus̄ha e tu também: somos unos, um com o outro, e somos ~~um~~ com o Universo!





## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!

Jamais declare-se vegetariano num hotel, restaurante, companhia aérea ou na casa da sua tia-avó. É que todos eles têm a mesma vivacidade e vão responder:

– Eu gostaria de lhe preparar uma comida decente, mas já que você não come nada vou-lhe servir uma saladinha de grama.

E, por mais que você tente explicar que vegetariano não é isso o que a esvoaçante fantasia do interlocutor imagina, sua probabilidade de sucesso é nula. Na caixa-preta dele já está selado, carimbado e homologado que vegetariano só come salada e ponto final.

Há vinte anos envio cartas e faço visitas de esclarecimento à comissar<sup>za</sup> e aos nutricionistas de uma conhecida companhia aérea brasileira. Mas nada os demove da sábia decisão de que conhecem melhor o vegetarianismo do que os próprios vegetarianos. E tome discriminação. Os mal-entendidos já começam ao fazer a reserva. Basta solicitar alimentação **lacto-vegetariana**, cujo código é VLML, para que o solícito funcionário do outro lado da linha registre alegremente:

– Ah! Vegetariano? Perfeitamente, senhor.

Só que a alimentação **vegetariana**, para as companhias aéreas, tem outro código, VGML, que designa um sistema bem diferente e absurdamente intragável que só existe na cabeça dos nutricionistas dos *caterings*. Fico a pensar se VGML é a sigla para *VegMeal* ou se significa: **Você Gosta Mesmo dessa Lavagem?**

E se o passageiro sabe mais do que o atendente e adverte-o para que use o código certo, invariavelmente é deixado na linha esperando enquanto ocorre uma conferência nos bastidores. Às vezes, o som vaza e pode-se escutar:

– Diz *prá* ele que esse código não existe. Não é vegetariano? Então é VGML.

Certa vez, numa viagem internacional, minha mesinha já estava posta quando tive a infeliz idéia de informar a comissária de bordo que o pedido de alimentação vegetariana era meu. Ato contínuo ela retirou da minha mesa o queijo, a manteiga, a maionese, o pão, o biscoito, o chocolate, a sobremesa e tirou até o sal e a pimenta. No lugar, colocou uma lavagem de legumes cozidos à moda de isopor.

Por que a gentil senhorita fez isso com este simpático cavalheiro? Será que ela pensa que queijo é carne? Que manteiga, maionese, chocolate são algum tipo perigosíssimo de carne de vaca-louca camuflada?

O pior nas viagens aéreas é que se você pedir alimentação VGML ou VLML, o pessoal do catering tira a sua sobremesa como que a puni-lo por ter-lhes dado trabalho. É como se estivessem a ralar com o passageiro:

– Menino mau. Já que não come a sua carne, vai ficar sem sobremesa.

E você é obrigado a comer legumes cozidos ou salada fria com uma uva de sobremesa, enquanto assiste o vizinho de poltrona refastelando-se com um prato quentinho de stroganoff, suflê, parmegiana, milanesa, tudo arrumado com capricho, mais um apetitoso pudim e ainda tem que ouvi-lo comentar:

– Essa comida de bordo é uma porcaria...

Pensa que a discriminação é só no ar? Em terra firme é pior. Se num restaurante você se declarar vegetariano e consultar o *maître* sobre o que ele sugere, o esforçado cavalheiro poderá lhe dar duas respostas. A mais freqüente é:

– O senhor é vegetariano? Nesse caso podemos lhe oferecer frango, peixe... E a lagosta está ótima.

Inútil tentar fazê-lo entender que vegetariano não come carne de frango, nem carne de peixe, nem carne de crustáceo. Ele fará uma cara de ervilha encefálica e lhe oferecerá bacon. O leitor pensa que estou gracejando? Então faça a experiência. Entre no próximo restaurante e use a palavra mágica *vegetariano*. Garanto que à saída fará uma generosa doação para o Serviço de Proteção ao Vegetariano Incompreendido.

A outra resposta que o *maître* poderá lhe dar é a de que não tem nada para vegetarianos. Então você lhe contrapõe:

– Tem batata frita? Tem couve-flor? Tem queijo? Tem farofa? Tem palmito? Tem espaguete? Tem champignon? Tem pizza? Se tem tudo isso e muito mais, porque o senhor declara que não tem nada para vegetarianos? – Aí, ele lhe serve uma sopa de cebola com caldo de carne.

Vamos, portanto, tentar esclarecer alguns equívocos consagrados pela opinião pública leiga sobre a alimentação vegetariana, incluídos aqui os nutricionistas, especialmente os das companhias aéreas e os *chefs de cuisine* de restaurantes e hotéis – e, certamente, as tias-avós de todos nós.

**1. Vegetariano é aquele que não come carnes. Nem vermelhas, nem brancas, nem azuis, nem furta-cor. Carne alguma. E é só isso.**

O Vegetarianismo divide-se em três grupos:

- a) Vegetarianismo propriamente dito (também chamado Lacto-ovo-vegetarianismo), que consiste em alimentar-se com absolutamente tudo o que é usado na alimentação comum, menos as carnes de qualquer espécie;
- b) Vegetarianismo (também denominado Lacto-vegetarianismo), que consiste no mesmo que a modalidade anterior, menos os ovos;
- c) Vegetarianismo (também chamado Vegetarianismo Puro), que não aceita as carnes, nem os ovos, nem os laticínios.

O sistema mais comum é o primeiro. Quando alguém se declara vegetariano, em noventa por cento dos casos, está querendo dizer que apenas não ingere carnes, de espécie alguma. As outras duas modalidades são extremismos geralmente atrelados a comportamentos doutrinários.

## **2. Vegetariano não come salada. Só de vez em quando.**

Um absurdo é supor que só pelo fato de uma pessoa não querer comer carnes de bichos mortos tenha, por isso, que se abster de todos os demais pratos de forno e fogão tais como empadões, suflés, pizzas, massas em geral, panachés, rissolis, gratinados, dorés, empanados, milanesas, strogonoffs, fondues, farofas, molhos de tomate, acebolados, golf, rosé, maioneses e as 15.000 variedades de legumes, cereais, hortaliças, frutos, raízes, ovos, leite, queijos, iogurtes... *mais toda aquela gama maravilhosa de especiarias* tais como orégano, cominho, coentro, noz-moscada, tomilho, gengibre, cardamomo, páprica, louro, salsa, cravo, canela, manjericão, manjerona, chili, curry, masala e uma infinidade de outros.

O vegetariano é um gourmet sofisticado e exigente que não faz questão apenas de saúde e higiene alimentar, mas também de prazer, como qualquer outro ser humano. Se não quer cometer uma indelicadeza, não lhe ofereça *"uma saladinha"*. Ele vai morrer de pena de você e talvez chegue até a aceitar, só por educação.

## **3. Vegetariano não come soja.**

Só adota compulsivamente a soja o falso vegetariano, aquele vegetariano de boutique, quero dizer, de restaurante. Vegetariano de verdade, experimentado e informado não usa soja porque isso é uma mera bobagem. A não ser que essa leguminosa entre na composição de algum produto como kibe vegetal, etc. Soja é ruim, indigesta, desnecessária e contém um excesso de proteína.

## **4. Vegetariano não come só produtos integrais.**

Não! Ou será que os refinados deixam de ser vegetais e passam a ser algum tipo de carne?

## **5. "Para o doutor aqui sirva o chá sem açúcar que ele é vegetariano."**

Por quê sem açúcar? Por acaso açúcar é carne? Vegetariano não come é carne. Açúcar é vegetal. Não temos nada contra o açúcar. Procuramos apenas evitar exageros no uso de alimentos empobrecidos pelo refino. E isso é tudo. Portanto, solicitamos às companhias aéreas que



parem com a mania de suprimir a sobremesa, o chocolate, e até o queijo, a manteiga e os biscoitos (que absurdo!) de quem só disse que não queria comer carnes.

#### **6. "Vegetariano não toma refrigerante."**

Não estamos discutindo aqui se refrigerante é saudável ou não. Estamos denunciando o absurdo da colocação: "*Quem se propõe a não comer carne não pode tomar refrigerante.*" Se você concorda com essa lógica transversal, cuidado para não ser reprovado em testes psicotécnicos!

#### **7. Tofu, missô e shoyu.**

Isso não faz parte da culinária vegetariana e sim da macrobiótica. São elementos procedentes da cozinha japonesa, logo só devem ser usados em pratos japoneses. Ou macrobióticos, já que essa corrente criada por Oshawa é declaradamente nipocêntrica. Colocar algas, shoyu, missô, tofu e outros produtos macrô em receitas que tenham a intenção de ser apenas vegetarianas é uma gafe comparável à que cometem os estrangeiros que vêm ao Brasil falando espanhol!

E, seja lá quem for ou que títulos exiba, se alguém se atrever a declarar que a alimentação vegetariana não fornece todos os aminoácidos essenciais, conteste com a indignação dos justos. Diga: "*Estou convencido de que você não sabe o que é o vegetarianismo...*". Afinal, um sistema alimentar que reúna todos os legumes, frutas, verduras, cereais e raízes, mais leite, queijo, coalhada e ovos, não pode ser considerado carente. Aliás, recordo-me com grata alegria, de um médico de Lisboa que clinicava aos 103 anos de idade! Era vegetariano. Recordo-me, ainda, do folclórico maratonista gaúcho septuagenário que todos os anos, comemorava seu aniversário correndo 24 horas seguidas com uma faixa no peito onde se lia uma única e significativa palavra: "VEGETARIANO".

Vegetarianos foram também Bernard Shaw, Isaac Newton, Leon Tolstói, Isadora Duncan, Xuxa, Pitágoras, Rousseau, Madonna, Paul McCartney, Éder Jofre, Thomas Koch.

Não nos esqueçamos de que os maiores e mais fortes mamíferos terrestres são todos vegetarianos: o elefante, o rinoceronte, o hipopótamo, o búfalo, o bisonte e o nosso parente, o poderoso gorila.

## ALGUMAS NORMAS DA ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA

*Chamamos **veneno** ao que nos mata rapidamente;  
e **alimento**, ao que nos mata a longo prazo.*  
Mestre DeRose

- Não misture sal com açúcar na mesma refeição. Portanto, nada de sobremesas.
- De preferência, não use nem o sal nem o açúcar. Procure reduzir esses dois impostores. A redução drástica do sal ajuda muito o aumento de flexibilidade nos ásanas. O sal também torna a pessoa menos sensível, cortando as percepções sutis.
- Não misture alho com cebola, nem em pratos diferentes, na mesma refeição.
- Não misture frutas ácidas com frutas doces.
- Não tome líquidos às refeições. Só meia hora antes ou meia hora depois. (Quando convidados a comer, os índios guaranis da Argentina, costumam responder: “Obrigado. Já bebi.”) Longe das refeições, beber muita água mineral.
- Faça rodízio das marcas de água mineral.
- Use água mineral até para chás e para cozinhar os alimentos.
- Não jogue fora a água que sobrar do cozimento de legumes. Ela é rica em sais minerais e pode ser usada para cozinhar outra coisa como, por exemplo, o arroz. Além da vantagem nutricional, o outro prato fica mais saboroso.
- Evite o uso de maioneses, ovos, creme de leite, manteiga e gorduras de origem animal e outras que fiquem em estado sólido sob temperatura ambiente.
- O creme de leite pode ser substituído por yoghurt ou por pasta de gergelim (tahine).
- Reduza os laticínios ao mínimo possível.
- A manteiga, quase sempre, pode ser substituída por azeite de oliva extra virgem, extração mecânica, a frio.

- O estado do seu prato pode indicar o grau de limpeza ou sujeira que a comida produziu no seu organismo. Se o prato estiver tão limpo que não precise ser lavado, seu corpo também o estará. Se o seu prato precisar de detergente e água quente para ficar limpo, imagine o estado dos seus órgãos internos após digeri-la.
- Adote especiarias, pois além de realçar o sabor ajudam a digestão, auxiliam a processar gorduras, beneficiam o fígado, vesícula, intestinos, dão vitalidade, aumentam a energia sexual e tonificam todo o organismo. São elas: gengibre, cravo, canela, orégano, cominho, tomilho, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjeriço, salsa e cebolinha, alho *ou* cebola.
- Adote fibras, alimentos integrais, lêvedo de cerveja, ginseng, alho. Cuidado para não brindar seus amigos com o bafo de alho. A melhor coisa é engolir cápsulas de óleo de alho ou dentes inteiros de alho à noite, antes de dormir. Assim, pela manhã você já processou e eliminou uma boa parte do “*odor-afugenta-parceiro*”. Aí, escove os dentes, tome um banho, coma alguma coisa e, para garantir, saia de casa mascarando cravo!
- Elimine urgentemente as panelas de alumínio. Adote as de vidro, ferro, aço, ágata, barro, pedra, etc. Evite as películas anti-aderentes: ainda não sabemos se são inofensivas.
- Olhe e *veja* o alimento. Não o ingira lendo ou distraído com outra coisa. Você vai notar que o alimento passará a dar mais prazer e satisfará mais com menos quantidade.

Nossa recomendação é sempre evitar o fanatismo. Mas onde fica a fronteira entre o fanatismo e a seriedade? Para dedicar-nos a alguma coisa com seriedade é preciso um coeficiente de determinação que os não-comprometidos com o mesmo ideal geralmente tacham de fanatismo. Só o bom senso de cada um poderá julgar. O importante é não chatear as pessoas com as nossas excentricidades. Aliás, quanto menos elas ficarem sabendo, melhor.

## SUGESTÕES DE PRATOS SEM CARNES DE QUALQUER ESPÉCIE

(nem carne de frango, nem carne de peixe, nem carne de crustáceo, etc.)

Todas as sugestões que se seguem devem ser bem temperadas com as especiarias já citadas: orégano, cominho, coentro, noz-moscada, tomilho, gengibre, cardamomo, curry, páprica, louro, salsa, cravo, canela, manjeriço, manjerona, masala, kummel, sem mencionar a cebola e o alho. Usar azeite de oliva virgem ao invés de manteiga. Eliminar sal, pimenta do reino e vinagre.

**SOPAS, SOUFLÉS E ASSADOS:** de ervilhas, palmito, aspargos, legumes em geral, cebola, couve-flor, milho, champignon, queijo, beterraba com creme de leite, lentilha com batata cortada, etc.

**LEGUMES À MILANESA, EMPANADOS, DORÉ, AU GRATIN:** couve-flor, palmito, cenoura, enfim, todos os legumes separadamente ou em combinações tais como batata com cebola, aspargo com champignon e todas as possibilidades imagináveis.

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

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

**ARROZ (BRANCO OU INTEGRAL):** com ervilhas, com cenoura, com palmito, com azeitonas, com passas, com queijo.

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

**BOLINHOS FRITOS OU ASSADOS:** de arroz, milho, couve-flor, aipim, petit-pois, cenoura, batata, e mais uma infinidade de legumes, cereais, raízes, etc.

**QUIBE SEM CARNE:** de trigoilho com abóbora, com cenoura, com grão-de-bico, com espinafre, com ervilha e tudo que se queira experimentar. Podem também ser recheados com queijo, com cebola, etc.

**EMPADAS, CROQUETES, BARQUETES, MARAVILHAS, PASTÉIS E EMPADÕES:** de cebola, de cenoura, de palmito, de champignon, de aspargos, de legumes em geral, do que você tiver em casa!

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

**PIZZAS:** o que você quiser colocar sobre a massa da pizza fica sempre muito bom. Vamos, dê asas à imaginação!

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

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

## RECEITAS\*

Neste capítulo vamos oferecer algumas receitas que não levam nenhum tipo de carne, todas nutritivas, saborosas e rápidas de preparar. O tempo previsto para a preparação não conta a etapa de cortar os ingredientes, pois nesse mister algumas pessoas são muito rápidas e outras muito lentas. Cronometramos a partir do momento em que os componentes estejam já prontos para utilização.

Se você estiver praticando bhúta shuddhi, não deve utilizar as receitas ou os ingredientes que tiverem um asterisco.

### SOPA DE PEDRA

TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS.

#### INGREDIENTES:

uma pedra limpa;  
água mineral;  
alguns temperos.

#### HISTÓRICO

Conta a tradição popular que um dia um viajante faminto bateu à porta de uma residência e perguntou se havia algo com que pudesse matar sua fome. O dono da casa disse que não tinha nenhuma comida. Então, o viajor perguntou se poderia apenas utilizar seu fogão para fazer uma sopa de pedra, para a qual só precisaria de uma pedra e água. Sem ter como furta-se a uma solicitação tão simplória e também com uma pontinha de curiosidade, o morador concordou. O forasteiro lavou bem uma pedra do quintal, colocou a água e deixou esquentar. Provou e disse:

– Está sem sal. O senhor pode me ceder um pouco de sal?

E assim, colocou o sal. Provou outra vez e declarou:

---

\* De receitas vegetarianas sem folclore, recomendamos o livro *108 Perlas de Sabor*, do Prof. Edgardo Caramella, Uni-Yôga, Buenos Aires.

– Agora acho que precisa de uma pimentinha.

Deixou ferver um pouco e, provando novamente, exclamou:

– Hmm! Preciso de uns dentes de alho...

E depois:

– Creio que se puser uma cenoura vai ficar com melhor sabor.

E dessa forma, passo a passo, terminou por elaborar uma substanciosa sopa que lhe matou a fome, sem que o sovina residente pudesse negar os ingredientes.

Bem, a nossa sopa de pedra não leva os ingredientes nutritivos. Aproveita apenas o conto popular para sugerir uma sopa quase sem calorias, mas que satisfaz o apetite.

#### MODO DE PREPARAR:

Ponha a pedra e a água numa panela e deixe ferver. Desligue o fogo e adicione uma dose generosa de condimentos variados. Está pronta a sua sopa de pedra. Não tem praticamente nenhum valor nutritivo, mas repõe sais minerais e pode vir a ser saborosa. É ideal para regimes de emagrecimento, desde que tomada sem exagero. O sal não deixa cair a pressão e a temperatura do líquido ajuda a preencher alguma eventual carência emocional relacionada com tomar um alimento quentinho. Procure variar nas especiarias. A pedra? Bem, a pedra não serve para nada.

### SOPA DE CONDIMENTOS

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 10 MINUTOS**

#### INGREDIENTES:

cebola;  
tomate;  
champignon;  
folhas de coentro;  
manjerona;  
curry;  
kümmel;  
páprica doce;  
gingibre.

#### MODO DE PREPARAR:

Como a anterior, esta sopa também é rápida, barata e de poucas calorias. A diferença é que alimenta. Pique bem miúdo uma boa quantidade de cebola e um pouco de tomate. Ponha para refogar sem óleo, só com água. Use pouca água. Vá mexendo e controlando a água para que não queime.

Quando a cebola estiver dourada, acrescente champignon cortado e folhas de coentro cortadas. Deixe mais algum tempo refogando, mexendo sempre.

Finalmente adicione as especiarias a gosto. Recomendamos para este prato: manjerona, curry, kummel, páprika doce, gengibre.

Neste ponto você acrescenta água suficiente, deixa ferver e, depois que tirar do fogo, azeite de oliva a gosto.

Se quiser pode adicionar uma pitada de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo.

Desejando fazer, ao invés de sopa, um molho para massas ou sanduíches, basta acrescentar menos água e deixar engrossar.

### **MOLHO DE TARATUR (À BASE DE TAHINE)**

(Tahine é pasta de gergelim que você pode encontrar nos supermercados ou nas lojas de alimentos do Oriente Médio.)

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

tahine;  
água mineral;  
limão;  
alho;  
orégano;  
curry;  
cominho;  
molho de pimenta;  
azeite de oliva.

#### MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador umas três colheres das de sopa de tahine, com água mineral. Adicione um dente de alho (se preferir, sem o germe, a tripinha que você encontra no centro do dente, pois é ali que se concentra o odor). Acrescente o sumo do limão e uma boa porção dos temperos. Se estiver muito denso, adicione água. Se ficar líquido demais, coloque mais tahine. Deixe sempre um pouco mais fluido para poder colocar o azeite no final, pois este dá liga e endurece o molho.

Você pode utilizar o molho de taratur para substituir a manteiga no pão, para enriquecer qualquer outro prato cozido ou cru e ainda é uma excelente alternativa para substituir a maionese, bem como o creme de leite nos pratos quentes.



**STROGONOFF DeROSE\*****TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 15 MINUTOS.**

## INGREDIENTES:

cebolas;  
palmito;  
champignon;  
queijo muzzarella, parmesão e um terceiro da sua escolha;  
molho de tomate;  
creme de leite\* ou yoghurt ou tahine, ou taratur;  
orégano;  
cardamomo em pó;  
noz moscada;  
molho de pimenta verde ou vermelha.

Quantidades, a gosto. Se faltar um destes ingredientes, não se aflija. Substitua-o de acordo com o seu paladar e intuição. Culinária também se faz com criatividade e improviso.

## MODO DE PREPARAR:

Corte as cebolas em rodela e ponha para fritar sem acrescentar nenhum tipo de óleo. Vá mexendo sempre para que não queime, mas deixe dourar bem. Introduza o molho de tomate. Depois acrescente um pouco de água, os champignons cortados ao meio e o palmito picado. Que tal um pouco mais de água?

Assim que ferver, baixe o fogo e adicione os queijos. Vá mexendo para não grudar. Quando os queijos estiverem derretidos, acrescente as especiarias: orégano, cardamomo, noz moscada e o molho de pimenta. Sal, nem pensar! Sem demora, acrescente o creme de leite, ou então o yoghurt, ou ainda a pasta de tahine. Mexa e tire logo do fogo.

Se quiser, pode adicionar uma pitada de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo.

Cada vez que utilizar esta receita varie os condimentos, os queijos e o restante: o strogonoff DeRose tem cerca de 3.000 variantes...

Este prato acompanha bem qualquer tipo de legume cozido ou arroz.

## BRÓCOLI AFRODISÍACO

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 20 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

brócoli;  
gingibre;  
alho;  
curry;  
um tablete de caldo de legumes (biológico) opcional.

O brócoli pode ser substituído por couve-flor ou qualquer outra coisa. Se quiser incrementar, pode acrescentar requeijão\* ou queijo\* e creme de leite\* light. Também pode introduzir outros elementos, tais como palmito tenro amassado para que se incorpore ao legume.

### MODO DE PREPARAR:

Coloque mais ou menos um litro de água mineral numa panela e ponha para ferver. Enquanto isso, passe a faca longitudinalmente na superfície de um pedaço grande de gengibre, como se fosse fatiá-lo, mas sem separar as partes. Isso facilitará na hora de retirar a raiz de dentro do prato antes de servir, uma vez que o gengibre é muito fibroso e desejamos apenas que deixe o seu gosto e propriedades energéticas. Depois tire a casca de uns dez ou vinte dentes de alho (conforme a sua preferência) e ponha tudo na água. Não se preocupe, pois o alho cozido dessa forma perde o ardor e não deixa aquele hálito terrível.

Agora é a vez de um tablete de caldo de legumes. Se na sua cidade existir algum biológico, ótimo. Senão, fica a seu critério se deseja utilizar o industrial. O maior ou menor radicalismo na confecção destes pratos é absolutamente flexível e depende exclusivamente da tendência de cada um.

Adicione uma pitada generosa de curry. Se gostar da comida mais picante, acrescente umas gotas de molho da pimenta de sua preferência. Somente então, coloque o brócoli ou a couve-flor. O brócoli estará no ponto em pouquíssimo tempo. A couve-flor requer uns minutinhos a mais. Quando estiver bem macia, estará na hora de tirar do fogo e bom apetite!

## FAROFA DE PIRLIMPIMPIM

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS**

### INGREDIENTES:

farinha de mandioca torrada;  
germe de trigo;  
farelo de trigo;  
cebola;  
tomate;  
azeitonas verdes sem caroço ou picadas;  
manteiga\*;  
azeite de oliva;  
óleo vegetal da sua preferência;  
dois ou três tipos de especiarias, a gosto;  
se usar ovo\*, pode acrescentar um ou dois.

### MANEIRA DE PREPARAR:

Desta vez, sinto muito, mas sem manteiga não fica a mesma coisa. Coloque a manteiga, o azeite de oliva e o óleo vegetal para esquentar numa frigideira. Quando estiver bem quente coloque a cebola, o tomate e as azeitonas, tudo cortado como você preferir. Em seguida despeje a mistura previamente feita com a farinha de mandioca, o germe e o farelo de trigo. Vá mexendo até bronzear. Antes de tirar do fogo acrescente as especiarias. Sal, não! Depois, se quiser, os ovos.

Com a prática você vai poder alterar a proporção dos componentes para atender ao seu paladar.

Este tipo de farofa pode acompanhar os feijões, os legumes cozidos e as saladas frias. Conheço gente que a devora sem acompanhamento!

## BATATAS FRITAS SEQUINHAS\*

Bem, o ideal é evitar fritura. Mas se você vai fazê-la, pelo menos, que suas batatas absorvam menos gordura. O truque consiste em adicionar ao óleo, ainda frio, uma colher das de sopa de álcool de cereais. Depois, proceda normalmente.

Quer mais uma dica? Deixe um palito de fósforo dentro do óleo. Quando a temperatura fizer com que o fósforo acenda, estará ideal para iniciar a fritura. Com a temperatura bem alta, você pode deixar o alimento menos tempo em contato com o óleo, evitando assim que fique muito gorduroso.

### MILK SHAKTÍ\*

Bata no liquidificador um copo de leite com uma pitada de cominho, outra de cardamomo, uma folhinha de hortelã e alguns cubos de gelo. Pode variar nos condimentos. Se gostar, acrescente mel e, talvez, uma xícara de yoghurt. Vá acrescentando, aos poucos, mais um cubo de gelo, até que a mistura comece a ficar consistente.

### SORVETE NATURAL, INSTANTÂNEO E CASEIRO\*

Mais uma vez o liquidificador, o leite\* e o gelo. Adicione alguma fruta doce ou chocolate\* (não implique com o chocolate!). A diferença é que você vai acrescentando mais uma e mais outra pedra de gelo aos poucos, até que o liquidificador tenha dificuldade de bater porque congelou a mistura. Se desejar que fique mais cremoso, adicione creme de leite\* ou leite em pó\* ou yoghurt. O tempo de preparação é de alguns segundos. Sorvete instantâneo, natural e caseiro.

### SHAZAM!

Para digerir tudo e dar uma vitalizada no organismo, nada como uma infusão medicinal.

Ponha a água mineral para ferver com gengibre cortado fino, cravo, ou cardamomo, ou canela. Quando a água ferver, apague o fogo e adicione as ervas que o seu organismo estiver necessitando. Deixe cinco minutos em infusão e tome puro ou com leite. Adoçar com mel é uma boa alternativa para quem não dispensa o gosto açucarado. Uma alternativa é o tão mal falado açúcar branco\*, que se utilizado parcimoniosamente não faz mal. Varie as ervas que utilizar.

### ÔSHADHI YÔGA

Aí vão algumas sugestões, mencionando as ervas pela ordem do que beneficiam:

<b>digestão</b>	macela, erva-doce, hortelã;
<b>dores de garganta</b>	gengibre, romã;
<b>fígado, vesícula</b>	boldo do Chile, hipericão, carqueja;
<b>gripes</b>	alho, gengibre, carqueja, eucalipto;
<b>nervosismo, tensão</b>	erva cidreira, capim cidró, camomila, alface, maracujá;
<b>rins, bexiga</b>	quebra-pedra, estigmas de milho, folhas de abacateiro;
<b>vermes</b>	romã, hortelã, losna;

\* Se você estiver praticando bhúta shuddhi, não deve utilizar as receitas ou os ingredientes que tiverem um asterisco.



### **SE QUISER SABER MAIS:**

(BIBLIOGRAFIA DE APOIO A ESTE CAPÍTULO)

- **ALIMENTAÇÃO LIGHT – PROF<sup>A</sup> ROSÂNGELA DE CASTRO, EDITORA ÍCONE.**
- **O GOURMET VEGETARIANO – PROF<sup>A</sup> ROSÂNGELA DE CASTRO, EDITORA UNI-YÔGA.**
- **108 PERLAS DE SABOR – PROF. EDGARDO CAMELLA , EDITORA UNI-YÔGA DE ARGENTINA.**
- **ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA! – MESTRE DeROSE, EDITORA UNI-YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EM DIVERSAS CIDADES POR PROFESSORES AVALIZADOS PELA UNIVERSIDADE DE YÔGA.**





# CÓDIGO DE ÉTICA DO YÔGIN

*Elaborado pelo Mestre DeRose  
inspirado no Yôga Sûtra de Pátañjali.*

## INTRODUÇÃO

**Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.**

### I. AHIMSÁ

- A primeira norma ética milenar do Yôga é o *ahimsá*, a não-agressão. Deve ser entendido *lato sensu*.
- O ser humano não deve agredir gratuitamente outro ser humano, nem os animais, nem a natureza em geral.
- Não deve agredir fisicamente, nem por palavras, atitudes ou pensamentos.
- Permitir que se perpetre uma agressão, podendo impedi-la e não o fazendo, é acumpliciar-se no mesmo ato.

- Derramar o sangue dos animais ou infringir-lhes sofrimento para alimentar-se de suas carnes mortas constitui barbárie indigna de uma pessoa sensível.
- Ouvir uma acusação ou difamação e não advogar em defesa do acusado indefeso por ausência constitui confissão de conivência.
- Mais grave é a agressão por palavras, atitudes ou pensamentos cometida contra um outro praticante de Yôga.
- Inescusável é dirigir tal conduta contra um professor de Yôga.
- Sumamente condenável seria, se um procedimento hostil fosse perpetrado por um professor contra um de seus pares.

**Preceito moderador:**

A observância de *ahimsá* não deve induzir à passividade. O yôgin não pode ser passivo. Deve defender energicamente os seus direitos e aquilo em que acredita.

## II. SATYA

- A segunda norma ética do Yôga é *satya*, a verdade.
- O yôgin não deve fazer uso da inverdade, seja ela na forma de mentira, seja na forma de equívoco ou distorção na interpretação de um fato, seja na de omissão perante uma dessas duas circunstâncias.
- Conseqüentemente, ouvir boatos e deixar que sejam divulgados é tão grave quanto passá-los adiante.
- O boato mais grave é aquele que foi gerado com boa-fé, por falta de atenção à fidelidade do fato comentado, já que uma inverdade dita sem más intenções tem mais credibilidade.
- Emitir comentários sem o respaldo da verdade, sobre fatos ou pessoas, expressa inobservância à norma ética.
- Praticar ou transmitir uma versão inautêntica de Yôga constitui exercício da inverdade.



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

**Preceito moderador:**

A observância de *satya* não deve induzir à falta de tato ou de caridade, sob o pretexto de ter que dizer sempre a verdade. Há muitas formas de expressar a verdade.

### III. ASTÊYA

- A terceira norma ética do Yôga é *astêya*, não roubar.
- O yôgin não deve se apropriar de objetos, idéias, créditos ou méritos que sejam devidos a outrem.
- É patente que, ao fazer uso em aulas, em entrevistas a órgãos de comunicação e em textos escritos ou gravados de frases, definições, conceitos, métodos ou símbolos de outro professor, seu autor seja sempre honrado através de citação e/ou direito autoral, conforme o caso.
- Desonesto é prometer efeitos que o Yôga não pode proporcionar, bem como acenar com benefícios exagerados, irrealis ou mirabolantes e, mormente, curas de qualquer natureza: física, psíquica ou espiritual.
- Um professor de Yôga não deve roubar alunos de outro professor.
- Em decorrência disso, será antiético um professor instalar-se para dar aulas nas proximidades de outro profissional da mesma linha de trabalho, sem consultá-lo previamente.
- Considera-se desonesto o professor cobrar preços vís, pois, além de desvalorizar a profissão, estará roubando o sustento aos demais professores que dedicam-se exclusivamente ao Yôga e precisam viver com dignidade e sustentar suas famílias como qualquer outro ser humano.

- Tal procedimento estaria, ademais, roubando da Humanidade o patrimônio cultural do Yôga, já que só poderia ministrá-lo a preços ignóbeis quem tivesse uma outra forma de sustento e, portanto, não se dedicasse a tempo integral ao estudo e auto-aprimoramento nessa filosofia de vida, o que culminaria numa gradual perda de qualidade até sua extinção total.

**Preceito moderador:**

A observância de *astêya* não deve induzir à recusa da prosperidade quando ela representar melhor qualidade de vida, saúde e cultura para o indivíduo e sua família. Contudo, a opulência é um roubo tácito.

#### IV. BRAHMÁCHARYA

- A quarta norma ética do Yôga é *brahmácharya*, a não-dissipação da sexualidade.
- Esta norma recomenda total abstinência de sexo aos adeptos do Yôga Clássico e de todas as correntes não-tântricas.
- O *yama brahmácharya* não obriga o celibato nem a abstinência do sexo para os yôgins que seguirem a linha tântrica.
- A sexualidade se dissipa pela prática excessiva de sexo com orgasmo.
- O yôgin ou yôginí que tiver conquistado progressos em sua qualidade de energia mediante as práticas e a observância destas normas, deverá preservar sua evolução, evitando relações sexuais com pessoas que não se dediquem ao mesmo ideal de saúde e purificação.

**Preceito moderador:**

A observância de *brahmácharya* não deve induzir ao moralismo, puritanismo, nem ao distanciamento ou à falta de afeto entre as pessoas, nem como pretexto para furtar-se ao contato íntimo com seu parceiro ou parceira conjugal.

## V. APARIGRAHA

- A quinta norma ética do Yôga é *aparigraha*, a não-possessividade.
- O yôgin não deve ser apegado aos seus bens e, ainda menos, aos dos demais.
- Muitos dos que se "desapegam" estão apegados ao desejo de desapegar-se.
- O verdadeiro desapego é aquele que renuncia à posse dos entes queridos, tais como familiares, amigos e, principalmente, cônjuges.
- Os ciúmes e a inveja são manifestações censuráveis do desejo de posse de pessoas e de objetos ou realizações pertinentes a outros.

### Preceito moderador:

A observância de *aparigraha* não deve induzir à displicência para com as propriedades confiadas à nossa guarda, nem à falta de zelo para com as pessoas que queremos bem.

## VI. SAUCHAN

- A sexta norma ética do Yôga é *sauchan*, a limpeza.
- O yôgin deve ser purificado tanto externa quanto internamente.
- O banho diário, a higiene da boca e dos dentes, e outras formas comuns de limpeza não são suficientes. Corporalmente, é necessário proceder à purificação dos órgãos internos e das mucosas, mediante as técnicas do Yôga.
- De pouca valia é lavar o corpo por fora e por dentro se a pessoaingere alimentos com elevadas taxas de toxinas e impurezas tais como as carnes de animais mortos que entram em processo de decomposição logo depois da morte.

- Da mesma forma, cumpre que o yôgin não faça uso de substâncias intoxicantes, que gerem dependência explícita ou que alterem o estado da consciência, ainda que tais substâncias sejam naturais.
- Aquele que só trata da higiene física não está cumprindo *sauchan*. Esta recomendação só está satisfatoriamente interpretada quando se exerce a prática da limpeza interior. Ser limpo psíquica e mentalmente constitui requisito imprescindível.
- Ser limpo interiormente compreende não alimentar seu psiquismo com imagens, idéias, emoções ou pensamentos intoxicantes, tais como tristeza, impaciência, irritabilidade, ódio, ciúmes, inveja, cobiça, derrotismo e outros sentimentos inferiores.
- Finalmente, esta norma atinge sua plenitude quando a limpeza do yôgin reflete-se no meio ambiente, cujas manifestações mais próximas são sua casa e seu local de trabalho.

#### **Preceito moderador:**

A observância de *sauchan* não deve induzir à intolerância contra aqueles que não compreendem a higiene de forma tão abrangente.

### **VII. SANTÔSHA**

- A sétima norma ética do Yôga é *santôsha*, o contentamento.
- O yôgin deve cultivar a arte de extrair contentamento de todas as situações.
- O contentamento e sua antítese, o descontentamento, são independentes das circunstâncias geradoras. Surgem, crescem e cingem o indivíduo apenas devido à existência do gérmen desses sentimentos no âmago da personalidade.
- O instrutor de Yôga deve manifestar constante contentamento em relação aos seus colegas e expressar isso através da solidariedade e apoio recíproco.

- Discípulo é aquele que cultiva a arte de estar contente com o Mestre que escolheu.

**Preceito moderador:**

A observância de *santôsha* não deve induzir à acomodação daqueles que usam o pretexto do contentamento para não se aperfeiçoar.

### VIII. TAPAS

- A oitava norma ética do Yôga é *tapas*, auto-superação.
- O yôgin deve observar constante *esforço sobre si mesmo* em todos os momentos.
- Esse esforço de auto-superação consiste numa atenção constante no sentido de fazer-se melhor a cada dia e aplica-se a todas as circunstâncias.
- O cultivo da humildade e o da polidez constituem demonstração de *tapas*.
- Manter a *disciplina* da prática diária de Yôga é uma manifestação desta norma. Preservar-se de uma alimentação incompatível com o Yôga faz parte do *tapas*. Conter o impulso de expressar comentários maldosos sobre terceiros também é compreendido como correta interpretação desta observância.
- A seriedade de não mesclar com o Yôga sistemas, artes ou filosofias que o conhecimento do seu Mestre desaconselhar, é *tapas*.
- A *austeridade* de manter fidelidade e lealdade ao seu Mestre constitui a mais nobre expressão de *tapas*.
- *Tapas* é, ainda, a disciplina que respalda o cumprimento das demais normas éticas.

**Preceito moderador:**

A observância de *tapas* não deve induzir ao fanatismo nem à repressão e, muito menos, a qualquer tipo de *mortificação*.

### IX. SWÁDHYÁYA

- A nona norma ética do Yôga é *swádhyáya*, o auto-estudo.
- O yôgin deve buscar o autoconhecimento mediante a observação de si mesmo.
- Esse auto-estudo também pode ser obtido através da concentração e meditação. Será auxiliado pela leitura de obras indicadas e, na mesma proporção, obstado por livros não recomendados pelo orientador competente.
- O convívio com o Mestre é o maior estímulo ao *swádhyáya*.
- O auto-estudo deve ser praticado ainda mediante a sociabilidade, o alargamento do círculo de amizades e o aprofundamento do companheirismo.

#### **Preceito moderador:**

A observância de *swádhyáya* não deve induzir à alienação do mundo exterior nem à adoção de atitudes que possam levar a comportamentos estranhos ou que denotem desajustes da personalidade.

### X. ÍSHWARA PRANIDHÁNA

- A décima norma ética do Yôga é *íshwara pranidhána*, a auto-entrega.
- O yôgin deve estar sempre interiormente seguro e confiante em que a vida segue o seu curso, obedecendo a leis naturais e que todo esforço para a auto-superação deve ser conquistado sem ansiedade.
- Durante o empenho da vontade e da dedicação a uma empreitada, a tensão da expectativa deve ser neutralizada pela prática do *íshwara pranidhána*.

- Quando a consciência está tranqüila por ter tentado tudo e ainda assim não se haver conseguido o resultado ideal; quando a pessoa está literalmente impossibilitada de obter melhores conseqüências, esse é o momento de entregar o fruto das suas ações a uma vontade maior que a sua, cujos desígnios muitas vezes são incompreensíveis.

**Preceito moderador:**

A observância de *ishwara pranidhána* não deve induzir ao fatalismo nem à displicência.

**CONCLUSÃO**

O amor e a tolerância são pérolas que enriquecem os mandamentos da nossa ética.

Que este Código não seja causador de desunião.

Não seja ele usado para fins de patrulhamento ideológico, discriminação, manipulação nem perseguição.

Nenhuma penalidade seja imposta por nenhum grupo aos eventuais descumpridores destas normas. A eles lhes bastará a desventura de não usufruir do privilégio de vivenciá-las.





Até aqui, este livro já deve ter transmitido a você o hya Yôga, tecnicamente. Mas não conseguiu transmitir o nosso astral e como nós somos. Então, é o momento ideal para lhe mostrar algumas fotos da nossa gente. Nas ilustrações desta página estão alguns dos instrutores de Swásthya Yôga do Brasil, Argentina e Portugal que compareceram ao Festival Internacional de Yôga que se realiza no Brasil quatro vezes por ano: fevereiro, em Salvador; maio, em Florianópolis; agosto, em São Paulo; e novembro, no Rio; reunindo centenas de participantes em cada evento. Além desses **FEST-YÔGAS** do Brasil, ocorrem outros em Portugal e na Argentina.





## Vem, Eu Te Quero Comigo

*Caminhei terras, mares e ares à tua procura.  
Peregrinei incessantemente impelido pela falta que  
senti de ti e pela certeza de te encontrar.*

*Busquei-te, atento, em cada lugar do Oriente e do  
Ocidente, por onde passei, olhando em volta e  
chamando-te em meu pensamento.*

*Porquanto estou só, como sós estão os que habitam  
a dimensão do Infinito. Voar alto tem o  
inconveniente de ser um vôo solitário...*

*Não obstante os tantos que me ouvem e seguem,  
importa-me somente a ti, ter-te ao meu lado e não  
apenas a me ouvir, mas a dialogar comigo.*

*Quero te falar e te ouvir. Quero te tocar e ser  
tocado por ti. Quero te ofertar uma parte de mim  
para que habite em ti e germine.*

*Vem comigo para além da Terra, do Céu e de tudo o  
que está depois dele.*

*Vem: eu te quero comigo!*

Mestre DeRose





## GRUPOS DE ESTUDO

Se você leu até aqui e se leu o livro todo sem saltar nenhum capítulo, nenhuma página, então você está potencialmente capacitado a reunir um pequeno grupo de pessoas especiais, sinceras, interessadas em absorver os preciosos ensinamentos do Yôga Antigo (Swásthya Yôga).

Cada leitor do nosso livro é um instrutor em potencial, pois foi esclarecido pela leitura. Seu interesse foi aguçado pelos aspectos polêmicos e controvertidos do Swásthya Yôga. Sei que contagiei você com a satisfação que sinto ao resgatar estes conhecimentos e ao divulgar e fazer crescer o Yôga Antigo.

O próximo passo é ler os demais livros recomendados no final deste volume e congrega seus amigos para estudar essas obras, praticar juntos e assistir ao *Curso Básico de Yôga* em vídeo.

Para receber nossa autorização formal e orientação sobre como proceder, entre em contato conosco por carta ou telefone.

E boa sorte!

*Swásthya!*

## INSTRUÇÕES PARA ORIENTADORES DE GRUPOS DE ESTUDO

### SUGESTÃO DE ESTRUTURA

- Segundas-feiras:** **SAT SANGA**, grupo de mantra, utilizando os diversos CDs de Mantra dos Instrutores da Uni-Yoga.
- Terças e quintas:** **PRÁTICA DE ASHTÁNGA SÁDHANA**, com o CD **Prática Básica de Yôga**.
- Quartas-feiras:** **SAT CHAKRA**, círculo de mentalização, com o CD **Sat chakra**.
- Sextas-feiras:** **CÍRCULO DE LEITURA** para debater o capítulo, que foi previamente lido em casa, do livro correspondente a essa semana. Encerrar, praticando o CD **Desenvolva a Sua Mente**.
- Sábados:** **SEMINÁRIO**, com os vídeos do Curso Básico. Encerrar, praticando o CD **Reprogramação Emocional**.

### OS TEMAS SUGERIDOS PARA LEITURA E DEBATE SÃO OS SEGUINTE:

#### PRIMEIRO TRIMESTRE – LIVRO YÔGA, MITOS E VERDADES.

- MARÇO:**
- 1<sup>a</sup>. semana – A História do Yôga no Brasil.
  - 2<sup>a</sup>. semana – Qual o nosso público e tipo de Yôga.
  - 3<sup>a</sup>. semana – A Revelação do Swásthya Yôga.
  - 4<sup>a</sup>. semana – O Mestre.
  - 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o CD **Sânscrito – treinamento de pronúncia**.
- ABRIL:**
- 1<sup>a</sup>. semana – Espiritualismo.
  - 2<sup>a</sup>. semana – O princípio da polêmica.
  - 3<sup>a</sup>. semana – Desisti de lecionar Yôga.
  - 4<sup>a</sup>. semana – Como surgiu a Formação de Instrutores.
  - 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro **Encontro com o Mestre**.
- MAIO:**
- 1<sup>a</sup>. semana – Nasce a Uni-Yôga (União Nacional de Yôga).
  - 2<sup>a</sup>. semana – Introdução do Yôga nas Universidades.
  - 3<sup>a</sup>. semana – Regulamentação da profissão.
  - 4<sup>a</sup>. semana – Afinal, a palavra Yôga tem acento?
  - 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro **Regulamentação dos Profissionais de Yôga**.

**SEGUNDO TRIMESTRE – LIVRO *BOAS MANEIRAS NO YÔGA.***

- JUNHO:** 1<sup>a</sup>. semana – Boas maneiras para quê?  
2<sup>a</sup>. semana – Sutileza é sinônimo de boas maneiras.  
3<sup>a</sup>. semana – Ao dialogar.  
4<sup>a</sup>. semana – Sem perguntas.  
5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o CD ***Sânscrito – treinamento de pronúncia.***
- JULHO:** 1<sup>a</sup>. semana – Cobranças e mais cobranças.  
2<sup>a</sup>. semana – Não seja um insatisfeito.  
3<sup>a</sup>. semana – Alimentação Vegetariana: chega de abobrinha!  
4<sup>a</sup>. semana – Chinelos.  
5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro ***Eu me lembro...***
- AGOSTO:** 1<sup>a</sup>. semana – Vestuário e aparência pessoal.  
2<sup>a</sup>. semana – Falar corretamente.  
3<sup>a</sup>. semana – Não faça mistura.  
4<sup>a</sup>. semana – Fofoca? Não acredite. Não ouça!  
5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro ***Alternativas de Relacionamento Afetivo.***

**TERCEIRO TRIMESTRE – FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE.**

- SETEMBRO:** 1<sup>a</sup>. semana - O que é o Swásthya Yôga.  
2<sup>a</sup>. semana - A mecânica do método.  
3<sup>a</sup>. semana - A relação Mestre/discípulo.  
4<sup>a</sup>. semana - Egrégora.  
5<sup>a</sup>. semana - Quando houver quinta semana, estudar o CD ***Sânscrito – treinamento de pronúncia.***
- OUTUBRO:** 1<sup>a</sup>. semana – Mudrá.  
2<sup>a</sup>. semana – Pújá.  
3<sup>a</sup>. semana – Mantra.  
4<sup>a</sup>. semana – Pránáyáma.  
5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro ***Encontro com o Mestre.***
- NOVEMBRO:** 1<sup>a</sup>. semana – Kriyá.  
2<sup>a</sup>. semana – Ásana.  
3<sup>a</sup>. semana – Yôganidrá.  
4<sup>a</sup>. semana – Samyama.  
5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro ***Regulamentação dos Profissionais de Yôga.***

**QUARTO TRIMESTRE – LIVRO YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI.**

- DEZEMBRO:** 1<sup>a</sup>. semana – Introdução.  
 2<sup>a</sup>. semana – Capítulo I.  
 3<sup>a</sup>. semana – Capítulo I.  
 4<sup>a</sup>. semana – Capítulo II.  
 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o CD  
**Sânscrito – treinamento de pronúncia.**
- JANEIRO:** 1<sup>a</sup>. semana – Capítulo II.  
 2<sup>a</sup>. semana – Capítulo III.  
 3<sup>a</sup>. semana – Capítulo III.  
 4<sup>a</sup>. semana – Capítulo IV.  
 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro  
**Eu me lembro...**
- FEVEREIRO:** 1<sup>a</sup>. semana – Capítulo IV.  
 2<sup>a</sup>. semana – Código de Ética.  
 3<sup>a</sup>. semana – Código de Ética.  
 4<sup>a</sup>. semana – Revisão de matéria.  
 5<sup>a</sup>. semana – Quando houver quinta semana, estudar o livro  
**Alternativas de Relacionamento Afetivo.**

Se houver disponibilidade de tempo, não se restrinja aos capítulos sugeridos. Prossiga com a leitura de quantos capítulos desejar.

Outros livros do mesmo autor para leituras subseqüentes:

1. **Eu me lembro...**
2. **Encontro com o Mestre**
3. **Alternativas de relacionamento afetivo**
4. **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga**
5. **Sútras – máximas de lucidez e êxtase**
6. **Tantra, a sexualidade sacralizada**
7. **Mensagens**
8. **Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!**
9. **Origens do Yôga**
10. **Chakras e kundaliní**
11. **Karma e dharma – transforme a sua vida**
12. **Meditação e autoconhecimento**
13. **Corpos do Homem e Planos do Universo**
14. **ÔM, o mais poderoso dos mantras**



Muito bem! Estou recompensado. Você já leu praticamente tudo. Faça desta obra um livro de consulta e releia-o sempre. Continue comigo, lendo meus outros livros, que são mais leves e de estilo mais agradável, já que não são técnicos. Sugiro que o próximo seja o *Vôje, mitos e verdades*. Se já leu, leia outra vez. Aquela é uma obra muito, muito importante.



Instrutor de Swásthya Yôga Lucas De Nardi, 18 anos,  
entubando uma onda na Indonésia





## MUDE O MUNDO. COMECE POR VOCÊ!

Se você gostou deste livro, se gosta do Yôga Antigo (Swásthya Yôga), venha trabalhar conosco. Fazendo o quê? Não importa.

1. Venha estagiar conosco, na Sede Central. Depois, quem sabe, ensinar o Método DeRose. Que tal lecionar o Swásthya Yôga na sua própria cidade, contando com o nosso apoio e supervisão?

2. Caso a idéia de lecionar ainda o assuste um pouco, organize um Grupo de Estudos na sua casa, na sua faculdade, no seu clube ou em alguma entidade que possa ceder uma sala. A sala pode ser alugada ou cedida pela Prefeitura, pelo Lions, Rotary ou por uma associação esportiva, filosófica, etc. O Grupo de Estudos é formado por estudantes leigos que não podem dispor de um instrutor físico. Então, reúnem-se para ler os livros, escutar as gravações, assistir aos vídeos e praticar juntos. O Grupo de Estudos pode receber nossa orientação por meio de cartas e telefone. Pode, se quiser, filiar-se à União Nacional de Yôga, o que proporcionará descontos de até 50% na compra de material didático, bem como na inscrição em cursos e eventos. A percentagem vai depender da categoria de filiação que escolher.

3. Para conseguir um número de interessados em formar o Grupo de Estudos, promova mostras com os vídeos do *Curso Básico de Yôga* e realize-as em bibliotecas, associações, colégios, universidades, livrarias, empresas, enfim, em todos os lugares que você conseguir. Sendo atividade cultural gratuita, a imprensa tem toda a boa vontade de divulgar, também gratuitamente.

4. Se nada disso lhe parece viável, ofereça-se para trabalhar na administração. Não pense que para lecionar Yôga, para publicar livros, ou para promover congressos não precisamos de um exaustivo trabalho de secretaria, correspondência e outras atividades de

escritório. Há uma infinidade de maneiras de você vir para o nosso lado, participar ativamente deste movimento Histórico de resgate do Yôga Antigo.

O que importa é que você tenha se identificado com o Swásthya Yôga e com a nossa maneira de ensinar. O que importa é que você tenha boa vontade, entusiasmo, idealismo. Mas, também, que tenha humildade, disciplina e muita, mas muita, lealdade.

**Quantas vezes pensamos em você** auxiliando-nos a difundir esta maravilhosa filosofia para ajudar tanta gente a encontrar a felicidade, o bem-estar e uma melhor qualidade de vida!

**Quantas vezes precisamos de você** ao nosso lado para prestigiar o esforço pela divulgação de uma imagem forte e positiva para o Yôga!

Que desta leitura surja um fértil relacionamento entre nós.



Instrutores da Unidade Moema, São Paulo.



## O FINAL DESTA JORNADA

*E se achar que falo escuro,  
não me tache:  
acenda uma candeia no entendimento.*  
Oswald de Andrade

Quatro cegos vinham por uma estrada quando esbarraram num elefante. Cada um começou a tatear uma parte para reconhecê-la e saber o que era um elefante. Um apalpou a pata e concluiu:

– *Elefante é um tronco.*

Outro pegou a tromba e discordou:

– *Elefante é uma mangueira.*

O terceiro, que estudou a cauda, redargüiu:

– *Nada disso. Elefante é uma corda com um espanador na ponta.*

E o quarto, que tateava o flanco, zangou-se:

– *Como é possível afirmar tais absurdos? Não percebem que elefante é uma parede?*

Esse é o risco que corremos ao explicar esta matéria. Assim, não julgue o Swásthya Yôga pela pobre imagem que pude colocar no papel. O Yôga Antigo (Swásthya) é por demais vasto, grandioso e profundo para caber neste limitado espaço físico ou nas limitadas palavras de qualquer vocabulário.

No entanto, chegamos ao fim desta jornada. Nela, aprendemos a conviver lado a lado. Familiarizamo-nos um com o outro e creio que já podemos considerar-nos velhos companheiros. Toda despedida é um pouco nostálgica e chego a lamentar que estejamos no final desta etapa. Acredito, porém, que será apenas um *até breve*. Haveremos de nos encontrar outra vez.

Se você ainda não leu nossos outros livros, essa será uma opção para voltarmos a estar juntos. Outra alternativa é você nos escrever. Ou, quem sabe, participar de um dos cursos que ministramos sistematicamente em quase todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil, do Rio Grande do Sul até Belém do Pará, e também na Argentina, Portugal, Espanha, França...

Eu gostaria de conhecer você pessoalmente, apertar a sua mão, visitar a sua casa, almoçar ao seu lado. Telefone para mim e vamos tornar esse encontro possível.

Conte comigo para difundir o Yôga Antigo (Swásthya Yôga) na sua região.

Aceite o meu afeto com a saudação yôgi de força e de serviço.

***Swásthya!***



PS – Como não quero encerrar já este livro, uma maneira de prolongar nosso convívio é usar o apêndice como saideira.

---

## **APÊNDICE**

---





## CURSO DE LEITURA

*Depois dos 50 ninguém é preconceituoso:  
passamos a ser pós-conceituosos.*  
Mestre DeRose

Se você é apenas um curioso que quer saber um pouco sobre muitas coisas e muito sobre coisa nenhuma, leia tudo o que quiser. Mas se tiver se identificado com a proposta deste tipo de Yôga, se ele representa para si um caminho suficientemente completo, que lhe satisfaça plenamente a ponto de não querer mais ficar buscando aqui e ali, então estas instruções são para você.

Ler tudo o que lhe caia às mãos só por tratar-se supostamente de Yôga ou de outra filosofia, arte ou "ciência" que você presume correlata, é um comportamento imaturo, fútil e dispersivo.

Primeiramente, a maior parte dos livros sobre Yôga e similares que se encontram comercializados não presta. Sua leitura mais prejudica que ajuda. É melhor não saber nada do que pensar que sabe!

Depois, mesmo que encontrasse várias boas obras e vários bons Mestres – bem, aí seria mesmo um fenômeno de sorte – ainda assim, a dispersão de se envolver com mais de uma metodologia, comprometeria os eventuais resultados positivos que poderia colher caso se concentrasse numa só via.

Imagine uma pessoa que quisesse achar água e ficasse dispersando tempo e trabalho a cavar vários poços ao mesmo tempo ao invés de se concentrar num só. A cada buracinho recém começado, interrompesse para ir cavar outro; e depois voltasse para o primeiro; trocasse de novo para experimentar um terceiro; e assim sucessivamente. Após perder muito tempo e desperdiçar muito trabalho, provavelmente abandonaria todas as tentativas, desanimado, declarando que definitivamente não adianta cavar, pois supõe que nenhum deles dará água. Entretanto, é provável que todos dessem água (de diferentes qualidades e com diferentes profundidades), desde que o inconstante tivesse se concentrado num só poço.

Vivêkánanda referia-se a esse tipo de gente na parábola do homem que, chegando a uma árvore frutífera, dera uma mordida em cada fruta para ver se havia alguma que lhe agradasse mais, ao invés de pegar uma para saciar sua fome.

Em suma, pare com a intoxicação de teoria. Leia poucas e boas coisas. Não faça misturanga. Adote uma linha de conduta séria e inteligente, um planejamento para o

estudo orientado numa direção definida, como quem sabe o que quer, e jamais eclética, sob pretexto algum.

São considerados **praticantes de primeira classe** os que se dedicam exclusivamente ao Yôga e, dentro deste, a uma só modalidade sem mesclá-la com nenhuma outra. O mesmo se diga dos instrutores. E, desses, com muito mais razão.

Os livros indicados no Curso de Leitura são alguns dos melhores e não são muitos. Se você já os tiver lido todos, mais vale relê-los várias vezes do que entregar-se a aventuras literárias que, certamente, comprometerão o seu bom encaminhamento.

### ORIENTAÇÃO AO LEITOR DE YÔGA

Há diversos tipos de literatura de Yôga. Vou descrever alguns para que você possa ter idéia do que está adquirindo ao comprar um livro sobre a matéria.

1. Os mais confiáveis são os livros escritos por yôgis que vivenciaram experiências e relatam os meios para obter bons resultados.
2. Em segundo lugar, vêm os que estão aquém da iniciação prática e teorizam a mais não poder com o fim de tentar compreender o que os primeiros ensinam. Este tipo de literatura é identificada facilmente uma vez que seus autores costumam usar frases tais como: "*os yôgis dizem...*" ou "*segundo os yôgis...*", porquanto reconhecem que eles mesmos não sabem e tampouco são yôgis.
3. Depois, surgem os que simplesmente repetem aquilo que disseram os primeiros e os segundos, elaborando uma literatura de terceira, totalmente desnecessária, dispensável e meramente plagiada. Também é fácil identificar esses livros já que seus autores abusam de frases de terceiros, acompanhadas de "*conforme diz Fulano*", "*segundo Sicrano*", "*na opinião de Beltrano*", etc.
4. Não podem faltar os que publicam livros popularescos, para consumo e pseudo-informação dos leigos. Leigos, antes de lê-los. Depois, passam a ser desinformados e iludidos. Passam a repetir disparates. Geralmente os títulos são algo como: "*cure a sua doença com a yôga*" ou "*yôga em 10 lições*". Claro que pode haver exceções. Recordemos sempre: "*Todas as generalizações são perniciosas, inclusive esta.*"
5. Há, ainda, os livros que misturam tudo o que é oriental e fazem uma salada de Índia, Tibet, Nepal, Egito, China e Japão, baralhando Hinduísmo, Budismo, Taoísmo, Xintoísmo, Sufismo, Xamanismo, Zen e o que mais o autor tiver lido. É que os ocidentais sucumbem ingenuamente à síndrome da ilusão de perspectiva, segundo a qual "Oriente" é um lugar muito distante, lá onde as paralelas se encontram. Então, julgam que todas as filosofias orientais conduzem ao mesmo lugar. Além disso, o escritor ocidental acha que constitui demonstração de cultura encontrar pontos de convergência entre os múltiplos sistemas. Com isso, o leitor adquire um livro de Yôga, porque queria Yôga, e acaba levando para casa uma série de outras coisas que não queria e só servem para encher as páginas que o conhecimento limitado do autor ia deixar em branco, caso se ativesse ao assunto proposto. Há um livro que pretende dissertar sobre mudrás do hinduísmo e, inadvertidamente, a obra passa a miscelaneiar mudrás de outros sistemas e países. Tal procedimento induz o estudante ao erro de introduzir mudrás alienígenas numa prática ortodoxa de Yôga, achando que está agindo corretamente. Estou farto de



corrigir alunos de Yôga que sentam-se para meditar e põem as mãos em mudrá do Zen! Isso é uma gafe equivalente a executar um *katf* de Kung-Fu numa aula de Karatê ou sair dançando tango numa aula de ballet clássico. Eu mesmo, quando jovem, utilizava mantras em hebraico, da Cabala, nas práticas de Yôga, pois os livros que lia induziam a isso e ninguém me advertiu em contrário, como estou fazendo agora. Misturar, além de não ser procedimento sério, pode produzir conseqüências imprevisíveis. Em tempo: o Yôga mais antigo é de raízes Tantra e Sámkhya, portanto, essas três filosofias possuem compatibilidade de origem.

6. No entanto, os livros mais perigosos são os que visam à doutrinação do leitor para alguma outra ideologia e usam como chamariz o nome do Yôga, já que este tem um respeitável fã clube. O interessado compra o livro e leva gato por lebre. Se houver 5% de Yôga em todo o volume, é muito. O resto costuma ser catequese para o Vêdânta, ou Teosofia, ou proselitismo a favor de alguma seita exótica. O Yôga mais antigo – pré-clássico e clássico – era Sámkhya (naturalista). Portanto, o Yôga mais autêntico é dessa corrente. Na Idade Média apareceu um Yôga moderno, de linha Vêdânta (espiritualista). Como saber se o livro de Yôga é de tendência Sámkhya, mais autêntica, ou Vêdânta, mais moderna? Aqui vão algumas dicas para o leitor que tem poucas noções das duas filosofias citadas.

a) Os livros que mencionam mais vezes o termo **Púrusha** e poucas (ou nenhuma) o termo **Atmam**, para designar o Self, costumam ser de tendência Sámkhya.

b) Ao contrário, os que citam muitas vezes o vocábulo **Atmam** e poucas (ou nenhuma) a palavra **Púrusha**, são quase sempre de linha Vêdânta ou, eventualmente, alguma outra sob sua influência.

c) Já os que usam indiscriminadamente os dois termos, não são de linha nenhuma. Nem sabem que existem linhagens e que é filosoficamente impossível você não se definir por uma única. Questionados a respeito, afirmam com orgulho fiasquento: "*não sou de nenhuma linha específica – sou de todas!*" Esses são certamente autores ocidentais (ou, em alguns casos, orientais sem iniciação). Não tiveram um bom Mestre. Se tiveram, não entenderam nada do que lhes foi ensinado.

## BIBLIOGRAFIA INDICADA PARA ESTUDO E DOCUMENTAÇÃO

*Busca, fora dos livros, dentro de ti.*  
Mestre DeRose

Resista heroicamente à tentação de ler qualquer coisa, só por tratar-se de Yôga ou de alguma matéria supostamente semelhante. Melhor é reler várias vezes um bom livro do que ler vários livros novos que sejam contra-indicados. E, convenhamos, com uma bibliografia tão boa e extensa, você não tem necessidade de sair gastando o seu tempo e dinheiro com livros que poderão prejudicar não apenas a sua cultura, mas também a sua saúde mental. Consulte o capítulo sobre *Egrégora*.

Procure ler as obras abaixo mais ou menos nesta ordem, dependendo da disponibilidade das editoras.

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Uni-Yôga.

3. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel.
4. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
5. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Uni-Yôga.
6. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Nobel.
7. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
8. **DeRose**, *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
9. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Uni-Yôga.
10. **DeRose**, *Yôga Sútra de Pátañjali*, Uni-Yôga.
11. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Uni-Yôga.
12. **DeRose**, *Karma e dharma – transforme a sua vida*, Uni-Yôga.
13. **DeRose**, *Chakras e kundaliní*, Uni-Yôga.
14. **DeRose**, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Uni-Yôga.
15. **DeRose**, *Meditação*, Uni-Yôga.
16. **DeRose**, *Origens do Yôga Antigo*, Uni-Yôga.
17. **DeRose**, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Uni-Yôga.
18. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (esgotado).
19. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, (edição histórica só para colecionadores).
20. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
21. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Afrontamento (Portugal).
22. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sámkhya e Tantra*, Uni-Yôga.
23. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
24. **Flores, Anahí**, *Coreografias*, Uni-Yôga.
25. **Marengo, J.**, *50 Aulas de Swásthya Yôga*, edição do autor.
26. **Feuerstein, G.** *A tradição do Yôga*, Pensamento.
27. **Michaël, T.** *O Yôga*, Zahar Editores.
28. **Michaël, T.** *O Yôga*, Martins Fontes (Edição Portuguesa).
29. **Time-Life**, *Índia Antiga*, Abril Coleções.
30. **Shivánanda**. *Hatha Yôga*, Editorial Kier.
31. **Shivánanda**. *Pránáyáma*, Pensamento.
32. **Shivánanda**. *Kundaliní Yôga*, Editorial Kier.
33. **Shivánanda**. *Tantra Yôga, Nada Yôga e Kriyá Yôga*, Editorial Kier.
34. **Shivánanda**. *Autobiografia*, Pensamento.
35. **Shivánanda**. *Japa Yôga*, Edição do Shivánanda Ashram.
36. **Bernard, T.** *El Camino Práctico del Yôga*.
37. **Eliade, M.** *Pátañjali y el Yôga*, Editora Paidós.
38. **Eliade, M.** *Técnicas del Yôga*, Cia. Fabril Editora.
39. **Eliade, M.** *Yôga, imortalidade e liberdade*, Editora Palas Athena.
40. **Purôhit Swámi**, *Aphorisms of Yôga*, Faber & Faber (Londres e Boston).
41. **Kastberger, F.** *Léxico de Filosofía Hindú*, Editorial Kier.
42. **Van Lysebeth**. *Tantra, o Culto da Feminilidade*, Summus Editorial.
43. **Blay, A.** *Tantra Yôga*, Iberia
44. **Woodroffe, J.** *Principios del Tantra*, Editorial Kier.
45. **Woodroffe, J.** *Shaktí y Shakta*, Editorial Kier.
46. **Avalon, A.** *El Poder Serpentino*, Editorial Kier.
47. **Gôswámi**. *Laya Yôga*.
48. **Monier-Williams**. *Sanskrit-English Dictionary*, Oriental Publishers.

### BIBLIOGRAFIA DISCRIMINADA

**Livro CONHECER MELHOR A ÍNDIA de C. N. S. Raghavan, Publicações D. Quixote:**

Pág.

- 12 - origens do Tantrismo entre os drávidas, no período pré-clássico;
- 12 - Shiva, personagem pré-ariano;
- 15 - as Upanishads foram originalmente textos de transmissão oral;
- 15 - as castas eram inicialmente discriminação racial entre os de raça ariana (louros) e os drávidas (morenos);
- 24 - confirmação da conclusão acima;
- 19 - a frase: “para que serve o fervor doentio...” do Rig Vêda, sugere uma tendência muito mais Sámkhya e muito menos Vêdânta; (aliás, o Rig Vêda, citado como escritura religiosa, contém uma declaração explícita das intenções arianas: “O arco arruina o prazer do inimigo. Com o arco conquistaremos todos os cantos do mundo.”)
- 25 - menciona um surto de “ateísmo dravídico”, o que mais uma vez confirma que a tendência dravídica não era Vêdânta e, portanto, o Yôga original não era espiritualista.

**Livro YÔGA E CONSCIÊNCIA, de Renato Henriques, da Editora Rigel:**

Pág.

- 16 - o nome de Pátañjali aparece corretamente escrito.
- 21 - consta aqui que o Yôga Clássico era quase ateu;
- 56 - nesta outra, a questão anterior é melhor explicada: o Yôga Sámkhya não é ateu, só não é espiritualista nem místico;
- 21 - nessa mesma página, um erro: nem todas as vias do Yôga se baseiam no Yôga Clássico, como por exemplo, o Yôga Pré-Clássico;
- 28 - origens do Tantrismo entre os drávidas, no período pré-clássico;
- 28 - confirmação da presença do Yôga já entre os drávidas pré-arianos;
- 29 - confirmação das origens do Tantrismo entre os drávidas;
- 29 - confirmação da presença de Shiva entre os drávidas pré-arianos;
- 29 - o Yôga é vinculado à tradição shivaísta e não vishnuísta;
- 35 - Todos os estudiosos aceitam que Shiva é personagem pré-ariano;
- 36 - Shiva é considerado patrono do Tantrismo;
- 36 - comprovação de que o Yôga é Sámkhya e não Vêdânta, ao citar o conceito da Prakrití;
- 40 - ...podemos dizer que o Yôga vishnuísta não é o Yôga antigo;
- 55 - a influência Vêdânta (espiritualista) na literatura do Yôga;
- 55 - o Yôga Clássico surgiu de uma tradição oral bem mais antiga;
- 56 - “não se pode escrever sobre Yôga sem tratar do Sámkhya, tamanhos são os vínculos entre uma escola e outra”;
- 57 - citações do Mahá Bhárata e do Bhagavad Gítá, vinculando o Yôga com o Sámkhya, portanto, estabelecendo para o Yôga uma natureza técnica, não espiritualista nem mística;

- 61 - o conceito de Púrusha (Sámkhya) já aparece no Rig Vêda X:90 e na Katha Upanishad II:5;
- 67 - sendo o Sámkhya muito complexo, encontra-se aqui a declaração de que não precisamos aprofundar-nos no seu estudo, mas é indispensável compreender seus fundamentos.

**Livro *MANUAL DO YÔGA*, de Georg Feuerstein, Editora Cultrix:**

Pág.

- 18 - o Yôga não tem misticismo. Este foi introduzido no Yôga medieval;
- 19 - o Yôga não é ciência: é técnica;
- 20 - parampará, a transmissão oral;
- 20 - as divergências entre escolas: “às vezes não podem nem mesmo reconciliar-se com nenhuma outra”;
- 21 - nota de rodapé: “o Sámkhya é o mais próximo do Yôga”;
- 23 - a palavra hatha tem o significado literal de *força, esforço*;
- 22 - Hatha Yôga desafortunadamente tornou-se muito popular no Ocidente, de uma forma lamentavelmente distorcida e bizarra;
- 23 - uma das particularidades que caracterizam o Hatha é a ênfase no despertar da kundaliní, ao contrário do que os ensinantes leigos de Hatha no Brasil ousam afirmar;
- 24 - mesmo o Hatha tem restrições quanto a abordagens terapêuticas;
- 30 - um estudioso do século XX criou um novo tipo de Yôga, “uma divergência revolucionária em relação aos caminhos já trilhados” e, não obstante, sua proposta foi reconhecida universalmente;
- 30 - o Yôga de Srí Aurobindo inclui o Tantrismo;
- 31 - Srí Aurobindo espera que o Yôga cesse de parecer alguma coisa mística e anormal que não tenha relações com os processos comuns da energia terrena;
- 31 - ele afirma também que é lícito o uso do sexo, saúde, dinheiro, posição social, poder político, etc.;
- 31 - Srí Aurobindo não considera o Hatha necessário;
- 31 - Srí Aurobindo tem franca admiração pelo Tantrismo. Ele o chama “um sistema yôgi notável que é, em sua natureza, sintético... um grande e poderoso sistema”;
- 94 - nesta página encontra-se um quadro sinótico que é o que melhor explica a relação de coerência entre o Sámkhya e o Tantra; explica, ainda, a frase atribuída a Shankara, citada por Shivánanda: “Sámkhya e Tantra são uma só coisa.”;
- 95 - elementos que caracterizam a linha tântrica: mudrá, pújá, mantra, dhyána, nyása, bhúta shuddhi e visualização. Todos eles encontram-se no Swásthya Yôga;
- 96 - o Hatha é uma ramificação do Tantrismo;
- 96 - o Hatha é o sucessor imediato do culto siddha do Tantrismo;
- 96 - Gôraksha Natha foi o fundador do Hatha, na idade média;

- 103- os Nathas;
- 104- o fundador do Hatha é discípulo de Matsyêndra Natha;
- 104- Matsyêndra Natha é o criador da Escola Kaula, do Tantrismo Negro;
- 110- Rámakrishna era iniciado no Tantrismo (linha branca);
- 127- o Sámkhya Clássico de Íshwara Krishna é um sumário métrico do Sasti Tantra.

**Livro O YÔGA, de Tara Michaël, Zahar Editores:**

Pág.

- 18 - o Yôga não é terapia;
- 27 - o Yôga, desde suas mais remotas formulações, encontra-se indiscutivelmente ligado a um outro ponto de vista: o Sámkhya;
- 27 - Sámkhya e Yôga, os dois mais antigos ensinamentos;
- 28 - "Os ignorantes falam do Sámkhya e do Yôga separadamente (como de duas vias diferentes), mas não as pessoas instruídas que, ao se dedicarem a um conhecem igualmente o fruto dos dois." Bhagavad Gítá.
- 28 - muitos param ou perdem-se no caminho do Yôga por não terem compreendido suas bases Sámkhyas;
- 59 - o suposto ateísmo do Sámkhya mais antigo;
- 63 - "Não há conhecimento como o Sámkhya, não há poder como o Yôga.";
- 166- Hatha significa *força, violência*. É uma via rápida para forçar kundaliní a despertar. Uma via demasiadamente curta, que necessita de um esforço extraordinário para atingir a meta (kundaliní), como que através de um arrombamento (dos granthis);
- 167- Hatha Yôga também possui pújá, conquanto bem simplificado.

**Livro AUTOBIOGRAFIA, de Srí Swámi Shivánanda\*, Editora Pensamento:**

Pág.

- 37 - discípulos egoístas que dizem: "não tenho Mestre, não preciso";
- 38 - "a obrigação do Mestre para com o discípulo é tão somente..."
- 47 - "Quando viajo esgoto toda a minha energia em uma semana." E como fica a saúde daqueles Mestres brasileiros que viajam sistematicamente há 30 anos, realizando até quatro ou mais viagens por mês, cobrindo distâncias de milhares de quilômetros?
- 49 - manasika pújá;
- 68 - incentivo para a criação de núcleos de Yôga;
- 69 - "dê aulas sobre os chakras";
- 69 - incentivo e aprovação para demonstrações públicas;
- 73 - "ensine a milhares";
- 49 - "não faço discípulos";
- 83 - "não tenho discípulos". Portanto, aqueles que se declaram seus discípulos são inverídicos em suas declarações;
- 91 - ponto de vista do brahmácharya (linha patriarcal): "as mulheres deveriam renunciar ao mundo"; felizmente a nossa linha é tântrica (matriarcal, mas que

- não exclui o homem);
- 95 - "dinheiro ajuda o sádha em seu sádha e evolução";
- 97 - o kripá;
- 102- "o desenvolvimento unilateral não é muito benéfico";
- 105- não omitir o sânscrito;
- 113- cuidados com a propriedade: apego?
- 124- não admite discussão e exige obediência imediata;
- 125- fofocas... até na Índia!
- 140- outra opinião da linha brahmácharya: "afaste-se das mulheres. Não brinque nem se divirta com elas"; viu só, você que ataca a linha tântrica e defende a linha brahmácharya?
- 142- "um desenvolvimento unilateral não o ajudará". Conclusão: as escolas que se especializam só em meditação, só em mantra, só na parte física ou qualquer outra coisa, são desaconselháveis;
- 142- permissão para dançar;
- 142- instruções para que se coma açúcar!

**\* Shívánanda, médico hindu, é um dos mais importantes Mestres de Yôga de linha Vêdânta-brahmácharya do século XX.**





## GLOSSÁRIO

O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutra lugar. Para assinalar isso aos nossos leitores, somente aqui no Glossário, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra.

<b>Ách<u>á</u>rya</b>	Instrutor laico que não tenha o título de swámi, nem saddhu, etc.; seguidor de algum sistema comportamental.
<b>Á<u>d</u>i, á<u>d</u>y</b>	Fundamental. Ádyásana, posição fundamental (em pé); plano ádi, o mais elevado, do qual se originaram os demais; ády ashtánga sádhana, o primeiro ashtánga sádhana, o fundamental.
<b><u>A</u>gni</b>	Fogo, um dos quatro elementos (exotéricos) da Natureza.
<b>Á<u>j</u>ña</b>	Comando, nome do chakra ou centro de força situado entre as sobrancelhas.
<b>Á<u>k</u>sha</b>	Éter. Um dos cinco elementos (na divisão esotérica).
<b>Ang<u>u</u>shtha</b>	Dedo maior do pé.
<b>Á<u>n</u>anda</b>	Bem-aventurança, graça divina, felicidade infável.
<b>Á<u>n</u>anda má<u>y</u>á <u>k</u>ôsha</b>	Corpo ilusório feito de bem-aventurança; corresponde ao búdico da Teosofia. Para nós é denominado <i>intuicional</i> .

<b><u>Anga</u></b>	Parte, membro, etapa. Na prática regular de Swásthya Yôga é como se denominam as oito partes ou oito feixes de técnicas que constituem o ashtánga sádhana (mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama).
<b><u>Anupádaka</u></b>	O plano universal imediatamente abaixo do ádi e acima do monádico.
<b><u>Anna</u></b>	Alimento físico.
<b><u>Anna máyá kôsha</u></b>	Corpo ilusório feito de alimentos; é o corpo físico denso.
<b><u>Apána</u></b>	Um dos cinco pránas. Este tem polaridade negativa, está situado na região do ânus, comanda a atividade excretora e é de cor roxo-alaranjado.
<b><u>Ásana</u></b>	Posição física ou técnica corporal do Yôga, complementada por uma atitude interior, mentalização, respiração específica e ritmo. Não pode ser confundida com nenhum tipo de ginástica, nem pertence ao domínio da Educação Física.
<b><u>Átman</u></b>	Alma ou, noutra sentida, espírito. Refere-se à mônada, a chispa divina presente em cada ser humano. É um conceito Vêdânta que corresponde ao Púrusha do Sámkhya.
<b>AUM</b>	As três letras com que se escreve o mantra ÔM. Representam os três aspectos do Absoluto: Brahmá, Vishnu e Shiva. Pronuncia-se ÔM. É erro crasso pronunciar as três letras.
<b><u>Baddha</u></b>	Ligado, condicionado. Um ásana tem esse prefixo geralmente quando tem um ou os dois braços enlaçando as costas ou um



---

	membro inferior.
<b>B<u>a</u>ndha</b>	Fecho, contração ou compressão de plexos e glândulas.
<b>Bh<u>a</u>dra</b>	Virtuoso, puro, prudente, excelente, sábio.
<b>Bh<u>a</u>кта</b>	Devoto.
<b>Bh<u>a</u>kti</b>	Devoção. Nome de um dos ramos do Yôga.
<b>Bh<u>a</u>striká</b>	Fole. É o nome de um respiratório acelerado, ótimo para hiperventilar.
<b>Bh<u>ê</u>ga</b>	Rã.
<b>Bh<u>u</u>j<u>a</u>nga</b>	Naja. Esta palavra é traduzida universalmente em países de língua portuguesa como “cobra”. Trata-se de um equívoco perpetrado pelos primeiros tradutores e que se perenizou. O termo <i>cobra</i> (“ <i>côbra</i> ”) em inglês ou espanhol, designa a naja.
<b>B<u>í</u>ja</b>	Semente.
<b>Brah<u>m</u>á</b>	Primeiro Aspecto da Trindade Divina hindu; o Criador; o Pai.
<b>B<u>u</u>ddhi</b>	Algumas vezes traduzido como intelecto é, mais apropriadamente, a intuição.
<b>C<u>a</u>t<u>u</u>s ou ch<u>a</u>t<u>u</u>s</b>	Quatro.
<b>Ch<u>a</u>kra</b>	Roda, círculo; centros de força situados em todo o corpo humano e especialmente ao longo da coluna vertebral, onde se encontram os sete principais.
<b>Ch<u>a</u>ndra</b>	Lua.
<b>Ch<u>ê</u>la</b>	Discípulo.
<b>Daksh<u>i</u>ᅇh</b>	Lado direito.
<b>D<u>ê</u></b>	Proteger.
<b>D<u>ê</u>va</b>	Divindade.

<b>Dêvad<u>a</u>tt<u>a</u></b>	Dádiva divina.
<b>Dêv<u>i</u></b>	Deusa.
<b>Dhan<u>u</u>ra</b>	Arco.
<b>Dh<u>a</u>raná</b>	Concentração.
<b>Dhy<u>a</u>na</b>	Meditação.
<b>Dô<u>l</u>a</b>	Balanço.
<b>Dw<u>a</u> ou dw<u>a</u></b>	Dois.
<b>Ê<u>k</u>a</b>	Um.
<b>G<u>a</u>ngá</b>	Nome do Rio Ganges.
<b>Gar<u>b</u>ha</b>	Seio; matriz; ovo, germe, embrião, fruto.
<b>Gáru<u>d</u>a</b>	Ave gigantesca mencionada no <i>Rámáyána</i> e que serve de montaria a Vishnu.
<b>Gô</b>	Vaca.
<b>Gôk<u>a</u>rna</b>	Literalmente, orelha de vaca. Lugar de peregrinação consagrado a Shiva, nas redondezas de Bangalore.
<b>Gômu<u>k</u>ha</b>	Cara de vaca.
<b>G<u>u</u>na</b>	Qualidade.
<b>Gunatray<u>a</u></b>	Nome conjunto dos três gunas: tamas, rajas e sattwa.
<b>Guru</b>	Instrutor, professor ou Mestre de qualquer disciplina (música, filosofia, línguas, etc.). Termo em desuso no Ocidente devido ao desvirtuamento popular, mas perfeitamente adequado na Índia.
<b>H<u>a</u>m</b>	Bija mantra do vishuddha chakra.
<b>H<u>a</u>msa</b>	Cisne. Símbolo associado a Brahmá.
<b>H<u>a</u>la</b>	Arado.
<b>Hanum<u>a</u>n</b>	O deus-mono do <i>Rámáyána</i> , general do

---

	exército de Ráma.
<b>Harê</b>	Outro nome de Vishnu.
<b>Hasta</b>	Mão.
<b>Hastina</b>	Elefante.
<b>Hatha</b>	Violência, força, rapina. Se pronunciar “hata”, sem o TH, significa: uma mulher estuprada; destruído, atormentado, castigado, acabado, miserável, assassinado, surrado, golpeado, ferido, aflito, sem esperança, arruinado, deserdado, etc.
<b>Íshwara</b>	Senhor; segundo Mircea Éliade, é o arquétipo do yôgi.
<b>Idá</b>	Uma das principais nádís do corpo energético, de polaridade negativa.
<b>Jalándhara</b>	Nome do bandha da tireóide.
<b>Jánus</b>	Joelho.
<b>Japa</b>	Repetição; prática que consiste na repetição do mantra.
<b>Jíva</b>	Homem vivente; “Eu” humano; princípio vital, Ser, alma ou espírito individual; criatura. Não confundir com jíhva, língua.
<b>Jívátman</b>	Que vence o Eu; o que se vence ou domina a si mesmo; noutra sentido é a alma encarnada.
<b>Jñána</b>	Conhecimento; nome de um mudrá; nome de um ramo do Yôga.
<b>Káka</b>	Corvo.
<b>Kama</b>	Sentimento, desejo, paixão.
<b>Kama máyá kôsha</b>	Corpo ilusório feito de sentimentos; o corpo astral ou emocional.
<b>Kapála</b>	Crânio.
<b>Kapálabhati</b>	Crânio brilhante, nome de um respiratório

	yôgi que também pode ser classificado como kriyá.
<b>Karaní</b>	Corpo.
<b>Karma</b>	Ação; Lei Universal de Causa e Efeito, algo como um destino maleável; nome de um ramo do Yôga.
<b>Kôna</b>	Ângulo.
<b>Krama</b>	Marcha, andamento.
<b>Krishna</b>	O mais célebre Avatar de Vishnu, o Salvador dos hindus.
<b>Kriyá</b>	Atividade, purificação. Nome de certa classe de exercícios de limpeza dos órgãos internos; nome de um ramo do Yôga.
<b>Kukkuta</b>	Galo.
<b>Kumbhaka</b>	Retenção do alento, com ar nos pulmões. Nome genérico dos respiratórios ritmados.
<b>Kundaliní</b>	Serpentina, enroscada. É termo feminino por ser o Poder Ígneo, de natureza feminina, isto é, de polaridade negativa. Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. Deve ser escrito com acento no último <i>í</i> e pronunciado sempre com a última sílaba longa.
<b>Kúrma</b>	Tartaruga.
<b>Lam</b>	Bíja do chakra múládhára.
<b>Laya</b>	Dissolução. Uma forma de Yôga muito semelhante ao Kundaliní Yôga. No Brasil o que existe é a laya yôga, uma variedade criada aqui mesmo, por um conceituado Mestre da década de 60 do século XX, que não tem nenhuma semelhança com o Laya Yôga tradicional.

---

<b>L<u>ī</u>nga</b>	Falo, pênis. É símbolo do poder criador de Shiva. Seu desenho se encontra nos três principais chakras, nos quais situam-se os granthis ou nós: m $\acute{u}$ l $\acute{a}$ dh $\acute{a}$ ra chakra, an $\acute{a}$ hata chakra e $\acute{a}$ j $\acute{n}$ ha chakra. Trata-se de um dos mais antigos e reverenciados símbolos do hinduísmo shaiva.
<b>L<u>ō</u>la</b>	Fricção ou balanço.
<b>M<u>a</u>dhyama</b>	Centro, central; médio.
<b>M<u>a</u>ka<u>r</u>a</b>	Crocodilo.
<b>M<u>a</u>na<u>s</u></b>	Mente.
<b>M<u>a</u>nda<u>l</u>a</b>	Símbolo complexo e labiríntico, geralmente composto por círculos (concêntricos ou não). Segundo Jung, deve ser dividido em quatro ou múltiplo de quatro.
<b>M<u>a</u>n<u>i</u>pu<u>r</u>a</b>	Brilhante como uma jóia. Nome do chakra ou centro de força situado próximo ao plexo solar.
<b>M<u>a</u>n<u>ō</u> m<u>á</u>y<u>á</u> k<u>ō</u>sha</b>	Corpo ilusório feito de pensamentos. O quarto corpo ou veículo de manifestação do Homem, a contar do mais denso para o mais sutil. Corresponde ao corpo mental concreto das filosofias ocultistas ocidentais.
<b>M<u>a</u>n<u>t</u>ra</b>	Vocalização de uma letra, sílaba, palavra, frase ou texto, com ou sem notas musicais, cujo potencial vibratório produz determinados efeitos em um ou mais planos do Universo, dentro e fora do ser humano.
<b>M<u>a</u>n<u>ú</u>s</b>	Os legisladores ou sábios arcaicos que levaram para a região hoje ocupada pela Índia as ciências, artes e filosofias originárias de uma civilização anterior.
<b>M<u>a</u>t<u>s</u>ya</b>	Peixe.

<b>Matsyêndra</b>	Rei dos peixes (tradução figurada). Termo criado pela fusão de matsya, peixe, com Indra, nome de uma divindade ariana; nome que tomou o peixe que observara Shiva ensinando Yôga, pusera em prática tais técnicas e evoluíra até tornar-se um ser humano. Nome adotado mais tarde, no século XI, por Matsyêndra Natha, fundador da escola Kaula, de Tantra. Dessa linhagem surgiu o Mestre Gôraksha Natha, que foi quem fundou o Hatha Yôga.
<b>Mayúra</b>	Pavão, símbolo de Krishna.
<b>Mêru</b>	O monte sagrado que simboliza o centro do mundo.
<b>Mêrudanda</b>	Nome dado simbolicamente à coluna vertebral ( <i>Uttar Gítá</i> , 11,13,14).
<b>Mudrá</b>	Gesto ou selo. São gestos simbólicos, reflexológicos e magnéticos feitos com as mãos e dedos. Em alguns tipos de Yôga, admite-se que possam ser feitos mudrás com o corpo. No Swásthya Yôga, as técnicas feitas com o corpo denominam-se sempre ásana, e com as mãos, mudrá.
<b>Múla</b>	Raiz. Região da base da coluna vertebral, próxima aos órgãos excretórios.
<b>Múla bandha</b>	Contração dos esfíncteres do ânus e da uretra.
<b>Múládhára</b>	O suporte da raiz. Nome do chakra situado na base da coluna vertebral.
<b>Náda</b>	Som.
<b>Nádí</b>	Rio, torrente ou corrente. Canais do corpo energético, análogas aos meridianos da acupuntura.
<b>Nama</b>	Nome.

---

<b>Namāh ou namaha</b>	Saudação.
<b>Namaskāra</b>	Uma forma popular de saudação, equivalente a <i>bom dia</i> , <i>boa tarde</i> ou <i>boa noite</i> .
<b>Namastê</b>	Outra forma popular de se cumprimentar. Significa apenas <i>bom dia</i> , <i>boa tarde</i> ou <i>boa noite</i> . Cuidado com supostas traduções agradavelmente poéticas, mas que não são verdadeiras e que se encontram muito difundidas na literatura do Yôga ocidental.
<b>Nasāgra</b>	Nariz
<b>Natarāja</b>	Rei dos bailarinos. Uma das formas de Shiva. O nome do ásana que faz alusão a esse aspecto de Shiva.
<b>Natashīra</b>	Nata: bailarino; shīra, cabeça (variação de síra, shírsh, ou shírsha).
<b>Nauli</b>	Contração abdominal dinâmica, isolando o grande reto abdominal e fazendo-o movimentar-se.
<b>Nirôdhah</b>	Impedimento, obstrução; cessação, suspensão, supressão, interrupção, interceptação, parada, controle.
<b>Nirvāna</b>	Segundo o budismo, é o plano mais elevado de consciência. Equivale ao plano átomico do Vêdānta. Não tem nada a ver com o Yôga. O budismo é uma heresia do hinduísmo. Trata-se, portanto, de gafe cultural grave inserir o termo nirvana num contexto de Yôga, como costuma ocorrer especialmente no Ocidente.
<b>Nirvi</b>	Nada.
<b>Niyama</b>	As cinco prescrições de ordem ética que vão complementar as cinco proscricções e formar os dez mandamentos do Yôga. É o segundo

	dos oito passos do Yôga de Pátañjali.
<b>Ôjas</b>	Energia produzida pelo aproveitamento da força sexual.
<b>ÔM</b>	O Absoluto. É o mais poderoso de todos os mantras. É também o símbolo universal do Yôga e do hinduísmo, para todo o mundo, todas as épocas e todas as escolas. Escreve-se com três letras: A, U, M. Cuidado para não pronunciar essas letras separadamente, pois isso seria equivalente a pronunciar o termo francês <i>chateau</i> lendo-se como se escreve!
<b>Páda</b>	Pata, pé; passo, senda. Capítulo de um livro.
<b>Padma</b>	Lótus. Outra palavra para designar os chakras. Padmásana: nome da posição sentada de meditação, com as pernas firmemente cruzadas.
<b>Pádôthhita</b>	Soerguimento do corpo num só pé.
<b>Párvata</b>	Montanha.
<b>Parshwa</b>	Próximo; flanco.
<b>Paschimôttana</b>	Distensão posterior.
<b>Pingalá</b>	Uma das principais nádís do corpo energético, de polaridade positiva.
<b>Prakrití</b>	A Natureza em geral; a Natureza em contraposição ao Púrusha; a matéria em contraposição ao espírito.
<b>Prána</b>	Bioenergia.
<b>Prána máyá kôsha</b>	Corpo ilusório feito de bioenergia. O segundo corpo ou veículo de manifestação, chamado também de etérico, vital, duplo, energético ou pránico.
<b>Pránáyáma</b>	Expansão da bioenergia. Designa os exercícios respiratórios. Constitui o quarto passo



---

	do Yôga de Pátañjali e também o quarto passo do ády ashtánga sádhana (primeira prática de iniciantes) no Swásthya Yôga.
<b>Pratyáhára</b>	Abstração dos sentidos externos. Quinto passo do Yôga de Pátañjali.
<b>Prêma</b>	Amor, afeto, carinho.
<b>Púraka</b>	Inspiração do ar; uma fase do pránáyama.
<b>Purána</b>	Primordial, antiguidade. Nome de um tipo de escritura hindu. Nome de um ásana do Yôga.
<b>Púrusha</b>	Mônada, homem, o nome da chispa divina na filosofia Sámkhya, que equivale ao termo átma na filosofia Vêdânta.
<b>Púrna</b>	Pleno, cheio, integral.
<b>Prishtha</b>	Retorcido.
<b>Rája</b>	Rei, real.
<b>Rajas</b>	Movimento, atividade, dinamismo.
<b>Ram</b>	Bíja mantra do chakra manipura.
<b>Rama</b>	Nome de um Avatar da Índia clássica. Às vezes, aparece com a grafia da palavra anterior, devido a uma corruptela freqüente na Índia.
<b>Rêchaka</b>	Expiração do ar; uma fase do pránáyama.
<b>Sádhaka</b>	Praticante.
<b>Sádhana</b>	Prática, ritual.
<b>Sahásrara</b>	O sétimo e mais elevado dos sete chakras principais. Em alguns textos ele não é considerado um chakra por ser tão distinto dos demais. Chamado chakra de mil pétalas, é situado no alto da cabeça. Uma vez desperto, produz o samádhi.

<b>Shalābha</b>	Gafanhoto. Em livros mal traduzidos do espanhol, encontra-se uma confusão de significado já que a palavra <i>langosta</i> significa tanto lagosta quanto gafanhoto.
<b>Samādhi</b>	Hiperconsciência, estado de graça, identificação com o Absoluto. É o oitavo e último passo do Yôga de Pátañjali. Está compreendido no samyama, oitavo anga do ády ashtānga sādhana do Swásthya Yôga.
<b>Samána</b>	Um dos cinco prānas, situado na região gástrica.
<b>Sannyása</b>	Renúncia.
<b>Sannyasīn</b>	Renunciante. Diz-se daqueles que desapegaram totalmente do corpo, da vida, do sexo, do dinheiro, enfim, de todos os laços, dos frutos das ações e dos haveres.
<b>Sarvánga</b>	Sarva: tudo; anga: parte.
<b>Sat</b>	Ato de ser, existência, Ser. Radical da palavra satya, verdade, pode apresentar o sentido de autenticidade. Sat chēla, um discípulo autêntico, o melhor discípulo; Sat guru, o Mestre de mais alto grau em uma entidade.
<b>Shaktí</b>	Energia, força. Por extensão, esposa ou companheira no sādhana tântrico. É também um nome ou qualidade da Mãe Divina e, conseqüentemente, designa também a Kundaliní.
<b>Shankara</b>	Outro nome de Shiva. Literalmente, <i>que causa bem estar ou felicidade</i> . Nome de um Mestre do século VIII.
<b>Shanti</b>	Paz.
<b>Shat karma</b>	Nome genérico dos seis kriyás clássicos.

<b>Shaya</b>	Cadáver.
<b>Shiva</b>	Nome do criador do Yôga. Significa: o auspicioso, o propício, o benigno, o benevolente, etc. Representa o Terceiro Aspecto da Trimurti hindu. Seu atributo é a renovação. Alguns atribuem-lhe a <i>destruição</i> , já que para renovar é preciso destruir o que está ultrapassado.
<b>Siddha</b>	O perfeito, aquele que possui os poderes.
<b>Siddhi</b>	O poder paranormal.
<b>Simha</b>	Leão.
<b>Síra, shíra, shírsh, shírsha</b>	Cabeça.
<b>Shírahasta</b>	Com as mãos à cabeça.
<b>Sirángúshtha</b>	Com a cabeça tocando o dedo maior do pé (angushtha).
<b>Shítáí</b>	Nome de um respiratório lingual.
<b>Shítkáí</b>	Nome de um respiratório interdental.
<b>Srí ou shrí</b>	Anteposto aos nomes de pessoas ou coisas, é um sinal de respeito que equivale a: senhor, venerável, bem-aventurado, glorioso, santo, bendito, etc. Com relação aos nomes de pessoas aplica-se mais ou menos como o <i>sir</i> do inglês.
<b>Sukha</b>	Fácil, agradável.
<b>Shúnyaka</b>	Retenção do alento sem ar; uma fase do pránáyáma.
<b>Supta</b>	Adormecido; por extensão, deitado ou de olhos fechados.
<b>Súrya</b>	Sol.
<b>Sushumná</b>	Uma das três principais nádís. Corresponde

	especialmente à medula espinhal.
<b>Sw<u>a</u></b>	Seu próprio.
<b>Swádh<u>is</u>thána</b>	Fundamento de si mesmo. Nome do segundo chakra principal a contar de baixo para cima.
<b>Swádh<u>y</u>áya</b>	Estudo de si mesmo. É uma das prescrições éticas do Yôga Clássico. Constitui uma das partes do verdadeiro Kriyá Yôga, o de Pá-tañjali.
<b>Swá<u>r</u>a</b>	Alento, fôlego, em certo sentido pode significar ritmo pessoal para a execução de um respiratório; seu próprio ar.
<b>Swá<u>s</u>ana</b>	Seu próprio ásana, o melhor ásana para a pessoa que o está fazendo; estar bem sentado.
<b>Swá<u>s</u>tha</b>	Aquele que pratica o Swásthya Yôga; aquele que tem saúde.
<b>Swá<u>s</u>thya</b>	Auto-suficiência, saúde do corpo e da mente, bem-estar, conforto, satisfação, etc. Em hindí, significa simplesmente saúde.
<b>Swá<u>s</u>tika</b>	Auspicioso. É também o nome da cruz gamada, antigo símbolo hindu.
<b>T<u>a</u>la</b>	Palmeira.
<b>T<u>a</u>mas</b>	Inércia.
<b>T<u>a</u>ntra</b>	Pode ser traduzido como tecido ou rede. Segundo o <i>Sanskrit- English Dictionary</i> de Sir Monier Williams, página 442, Tantra significa, entre outras coisas, <u>regulado por uma regra geral</u> , o que tem muito a ver com a segunda característica do Swásthya Yôga; segundo o <i>The Concise Sanskrit-English Dictionary</i> , Vasudeo Govind Apte, página 162, <u>a maneira correta de fazer qualquer coisa</u> , autoridade, prosperidade, riqueza;

---

	encordoamento (de um instrumento musical). Tantras são livros da Índia antiga, provavelmente de origem pré-ariana. O Tantrismo se caracteriza principalmente por ser matriarcal, sensorial e desrepressor. Aplicado ao Yôga, resulta no Tantra Yôga; aplicado ao Budismo, resulta no Budismo Tântrico; à arte, Arte Tântrica, etc.
<b>Têjas</b>	Fogo. Sinônimo de agni.
<b>Trátaka</b>	Exercícios para os olhos.
<b>Tri</b>	Três.
<b>Trikôna</b>	Triângulo.
<b>Trimurti</b>	Três faces ou três formas. Trindade.
<b>Udána</b>	Um dos cinco pránas. Este se situa na garganta e sua função é a deglutição.
<b>Udara</b>	Abdômen. Prefixo do shavásana frontal.
<b>Upadana</b>	Causa material em contraposição a Naimitika, causa eficiente. Por extensão pode significar afeto, amor, apego.
<b>Upaviṣhta</b>	Sentado.
<b>Úrdhwa</b>	Alto, elevado, ereto. Em se tratando de ásanas, diz se dos que têm o corpo (geralmente todo) elevado ou suspenso.
<b>Úrdhvásana</b>	Passagem de ásana sentado para ásana em pé. Ato de levantar.
<b>Ushtra</b>	Camelo.
<b>Uttara</b>	Suplementar, acima; posterior; prefixo do shavásana dorsal.
<b>Utthita</b>	Suspenso, elevado.
<b>Utka</b>	Agachado, de cócoras.
<b>Vajra</b>	Bastão, raio, diamante. No caso do vajrá-

	sana, significa bastão, pois refere-se à posição da coluna vertebral que nesse ásana recebe um estímulo para manter-se espontaneamente bem ereta. Portanto, não é correto traduzir o vajrásana como “ <i>postura adamantina</i> ”. No caso da arte marcial Vajra Mushti passa a ser raio: <i>soco (rápido) como um raio</i> . E no caso do budismo, diamante: Vajrayana, <i>a trilha do diamante</i> .
<b>Vakra</b>	Curvo, tortuoso. Em ásana, diz-se dos de torção.
<b>Vam</b>	Bija mantra do chakra swádhisthána.
<b>Vámah</b>	Lado esquerdo.
<b>Váyu</b>	Vento, ar. Em geral, diz-se dos yôgins fúteis e o Mestre confere esse nome aos discípulos inconstantes como o vento, aqueles que não conseguem seguir uma disciplina ou cumprir a tradição dos antigos.
<b>Vêda</b>	Nome das mais antigas escrituras do hinduísmo. Provém da raiz <i>vid</i> , conhecer; pode ser traduzido como <i>revelação</i> .
<b>Vijñána</b>	Intuição, superconhecimento.
<b>Vijñána máyá kôsha</b>	Corpo ilusório feito de superconhecimento. Corresponde ao corpo mental superior.
<b>Viparíta</b>	Invertido, oposto, diferente.
<b>Víra</b>	Herói.
<b>Vishnu</b>	Segundo Aspecto da Trindade hindu. Seu atributo é a Conservação.
<b>Vishuddha</b>	Purificação. É o nome do chakra ou centro de força situado na garganta.
<b>Vriksha</b>	Árvore.
<b>Vrishka</b>	Escorpião.

---

<b>Y<u>a</u>m</b>	Bíja mantra do anáhata chakra.
<b>Y<u>a</u>ma</b>	Domínio. Pode designar as cinco proscricções de ordem ética que constituem o primeiro passo do Yôga de Pátañjali.
<b>Y<u>a</u>ntra</b>	Símbolo, mecanismo ou instrumento.
<b>Y<u>ô</u>ga</b>	União, no sentido de integração. Essa é a tradução universalmente aceita para a filosofia do Yôga. Pode significar também: equipe, veículo, transmissão, equipamento de um soldado, uso, aplicação, remédio, meio, expediente, maneira, método, meios paranormais, empreendimento, aquisição, ganho, proveito, riqueza, propriedade, ocasião, oportunidade, etc. Esta é a sua definição formal: Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.
<b>Y<u>ô</u>gi</b>	Referente ao Yôga. Aplicável também ao yôgin que já está identificado e dissolvido na filosofia do Yôga mediante a prática e dedicação exclusiva por um expressivo número de anos. O que atingiu o samádhi.
<b>Y<u>ô</u>gin</b>	O praticante de Yôga.
<b>Y<u>ô</u>giní</b>	A praticante de Yôga.

**NÃO CONFUNDA****TERMOS SEMELHANTES COM SIGNIFICADOS DIFERENTES**

<b>Bhuj</b>	Gozar.
<b>Bhuja</b>	Braço.
<b>Bhujánga</b>	Naja.
<b>Bháva</b>	Sentimento; outro nome de Shiva.
<b>Bhavan</b>	Casa, lugar, local.
<b>Bhávan</b>	Imaginação, reflexo, percepção.
<b>Bhávana</b>	Concentração.
<b>Hatha</b>	Violência, esforço, que está contra a inclinação natural; rapina.
<b>Hata</b>	Estupro, assassinato.
<b>Jíva</b>	Homem, ser vivo.
<b>Jíhva</b>	Língua.
<b>Kali</b>	Conflito, ferro.
<b>Kálí</b>	A Negra. Nome de uma das esposas de Shiva.
<b>Makara</b>	Crocodilo.
<b>Makára</b>	A letra M.
<b>Púrna</b>	Pleno, completo, cheio, integral.
<b>Púrnam</b>	O <b>ÔM</b> .
<b>Rája</b>	Real.
<b>Rajas</b>	Movimento, dinamismo.
<b>Shiva</b>	Nome do criador do Yôga.
<b>Siva</b>	Costureiro.
<b>Sêvá</b>	Estar a serviço de; intercuro sexual com; reverência.
<b>Sádhana</b>	Prática.
<b>Sádana</b>	Exaustão.
<b>Sádhaka</b>	Praticante.
<b>Sádaka</b>	Exaustivo.
<b>Sat chakra</b>	Modalidade de sat sanga em círculo.
<b>Shat chakra</b>	Os seis chakras.
<b>Vriksha</b>	Árvore.
<b>Vrishka</b>	Escorpião.
<b>Vrika</b>	Lobo.



## SEMÂNTICA COMPARADA

## POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO SÂNSCRITO SOBRE OUTRAS LÍNGUAS

Sânscrito	Tradução	Semelhança	Idioma
<b>A</b>	<i>partícula de negação</i>	<b>A</b>	latim, grego
<b>Agni</b>	<i>fogo</i>	<b>ignis</b>	latim
<b>Ashta</b>	<i>oito</i>	<b>acht</b>	alemão
<b>Barbara</b>	<i>bárbaro</i>	<b>bárbaro</b>	português/espanhol
<b>Bhárata</b>	<i>nome da Índia</i>	<b>barata*</b>	português
<b>Chai</b>	<i>chá</i>	<b>chá</b>	português
<b>Danta</b>	<i>dente</i>	<b>dente</b>	português/espanhol
<b>Dasa</b>	<i>dez</i>	<b>dez</b>	português
<b>Dêva</b>	<i>deus</i>	<b>deus</b>	latim
<b>Dina</b>	<i>dia</i>	<b>dia/día</b>	português/espanhol
<b>Dwa</b>	<i>dois</i>	<b>due</b>	italiano
<b>Gnana</b>	<i>conhecimento</i>	<b>gnose</b>	grego
<b>Hamsa</b>	<i>cisne</i>	<b>hamsa</b>	hebraico
<b>Hrd</b>	<i>coração</i>	<b>heart</b>	inglês
<b>Jananas</b>	<i>gênese</i>	<b>geneses</b>	grego
<b>Jánu</b>	<i>joelho</i>	<b>genou</b>	francês
<b>Kaju</b>	<i>caju</i>	<b>caju</b>	português
<b>Kapála</b>	<i>crânio/cabeça</i>	<b>kabala</b>	hebraico
<b>Krishna</b>	<i>Avatar</i>	<b>Christo</b>	grego
<b>Kumbhaka</b>	<i>retenção, recipiente</i>	<b>cumbuca</b>	tupi-guarani
<b>Má</b>	<i>mãe</i>	<b>mãe</b>	português
<b>Matrika</b>	<i>matriz, materno</i>	<b>mater</b>	latim
<b>Maha</b>	<i>grande</i>	<b>macro</b>	grego
<b>Man</b>	<i>pensar</i>	<b>man</b>	inglês
<b>Mirta</b>	<i>morto</i>	<b>morto</b>	português
<b>Nama</b>	<i>nome</i>	<b>name</b>	inglês
<b>Nava</b>	<i>nove</i>	<b>nove</b>	português
<b>Naságra</b>	<i>nariz</i>	<b>nasal</b>	português
<b>ÔM</b>	<i>o Absoluto</i>	<b>On, onthos</b>	grego
<b>Páda</b>	<i>pé, pata</i>	<b>pata</b>	espanhol
<b>Pañcha</b>	<i>cinco</i>	<b>penta</b>	grego
<b>Para</b>	<i>além de</i>	<b>para</b>	grego
<b>Pra</b>	<i>diante de</i>	<b>pre</b>	latim
<b>Ráj</b>	<i>rei</i>	<b>rei</b>	português
<b>Sapta</b>	<i>sete</i>	<b>sept</b>	francês
<b>Shat</b>	<i>seis</i>	<b>six</b>	francês/inglês
<b>Shíkara</b>	<i>cúpula como uma xícara</i>	<b>xícara</b>	português
<b>Simha</b>	<i>leão</i>	<b>simba</b>	afro
<b>Swa</b>	<i>seu próprio</i>	<b>sua</b>	português
<b>Tri</b>	<i>três</i>	<b>tri</b>	grego/latim
<b>Trikôna</b>	<i>triângulo</i>	<b>trigono</b>	grego
<b>Tuad</b>	<i>tu</i>	<b>tu</b>	francês/português
<b>Vák</b>	<i>voz</i>	<b>vox</b>	latim/português
<b>Vírya</b>	<i>viril</i>	<b>viril</b>	português
<b>Yôga</b>	<i>união</i>	<b>yoke</b>	inglês

\* Consta que o inseto chamado *barata* em português, teria vindo para o novo mundo nas naus carregadas de especiarias das Índias Orientais, **Bhárata**, e essa teria sido a origem do nome do ortóptero no Brasil e Portugal.

**SIGNIFICADOS DE HOMÓFONOS A NOMES DE PESSOAS**

<b>Anna</b>	Alimento.
<b>Ânanda</b>	Bem-aventurança, felicidade inefável.
<b>Barbara</b>	Bárbaro, os não-arianos.
<b>Cássia</b>	Canela.
<b>De</b>	Proteger.
<b>Dhyána</b>	Meditação, intuição, superconsciência.
<b>Dina</b>	Dia.
<b>Kárin</b>	Regozijo, prazer.
<b>Kim</b>	Nome de um dos serviçais de Shiva.
<b>Kím</b>	Partícula interrogativa. Por quê?
<b>Lôla</b>	Fricção ou balanço.
<b>Lôlita</b>	Agitado, sacudido.
<b>Lú</b>	Cortando, dividindo.
<b>Marga</b>	Senda, via, caminho.
<b>Mirta</b>	Morto.
<b>Nara</b>	Homem. Nome de um príncipe.
<b>Rita</b>	Ordem ritual e moral.
<b>Sámanta</b>	Ser sobre todos os lados; líder, campeão.
<b>Sândra</b>	Forte, intenso, veemente; unguento, sólido, compacto.
<b>Sara</b>	Essência.
<b>Talita</b>	Frito.
<b>Támara</b>	Água. Ghee.
<b>Vanda</b>	Orando, rezando.
<b>Ványa</b>	Selvagem, madeira selvagem, feito de madeira selvagem, animal selvagem, planta selvagem.
<b>Yôní</b>	Vagina.



## QUESTIONÁRIO DO LIVRO *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*

Ao aluno, recomenda-se que responda este questionário antes de começar a Complementação Pedagógica. Ao leitor, recomenda-se que responda estas questões após estudar o livro.

### COMO PROCEDER

As perguntas devem ser digitadas sem as respostas. Em seguida, feche o livro e digite as respostas de memória. Este é muito mais um exercício de memorização do que um teste para avaliar o aproveitamento da leitura.

### SOBRE O AUTOR

**Como se escreve o nome do autor do livro *Faça Yôga antes que você precise?***

Mestre DeRose

**Qual o motivo de usar o D maiúsculo no nome do sistematizador?**

Os nomes franceses, como DeGaulle e DeRose, ou italianos, como DeSica e DeNiro, escrevem-se com **D** maiúsculo como indicativo de ascendentes nobres. Nos idiomas de origem, há um espaço entre o **De** e o nome. No entanto, para utilização noutros países escreve-se tudo junto a fim de evitar que pessoas menos cultas chamem De Gaulle de Mister Gaulle ou De Niro de Mister Niro.

**Por que ele é chamado de Mestre?**

Porque ele é um Mestre. Um médico seria chamado de Doutor; um juiz, de Meritíssimo; um reitor, de Magnífico; um pastor, de Reverendo. Não vemos porque um Mestre devesse ser chamado de outra coisa.

**Qual é a documentação que lhe confere reconhecimento ao título de Mestre?**

Não precisaria de documentação alguma, afinal, que documentação seria pedida ao Mestre de Capoeira, ao Mestre de Jangada, ao Mestre de Cerimônias? No entanto, no caso específico do Mestre DeRose, essa documentação existe e está afixada na recepção das Unidades da Rede. Trata-se de vários certificados expedidos por Universidades do Brasil e da Europa, a título simbólico, em reconhecimento pelas décadas de magistério, pelos livros publicados em vários países e pelo número de instrutores por ele formados nos últimos 40 anos.

**O Dia do Yôga foi instituído por Lei no Estado do Paraná. Qual a data escolhida?**

A data instituída por Lei para o *Dia do Yôga* no Estado do Paraná foi a data de aniversário do Mestre DeRose, dia 18 de fevereiro.

## SOBRE O YÔGA

**O que significa o termo Yôga em sânscrito?**

União, integração.

**Quem introduziu o acento circunflexo na palavra Yôga e por quê?**

Ninguém introduziu o acento circunflexo. Ele está claramente indicado no alfabeto dêvanágarí. No Brasil, o primeiro a utilizar esse acento na palavra Yôga foi o General Caio Miranda em seu livro *Hatha Yoga, a Ciência da Saúde Perfeita*, página 26, publicado em 1962 pela Editora Freitas Bastos, no Rio de Janeiro. Fora do Brasil, há décadas esse acento vem sendo utilizado na Inglaterra (*Aphorisms of Yôga*, Sri Purohit Swami, Editora Faber and Faber, Londres); na Argentina (*Léxico de Filosofía Hindú*, F. Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires); em Portugal (*Poema do Senhor*, Vyassa, Editora Relógio d'Água, Lisboa); etc.

**Qual é o símbolo universal do Yôga e o que significa?**

O símbolo universal do Yôga é o ÔM (ॐ). O ÔM não tem tradução literal, mas designa o Absoluto.

**O ÔM tem acento? Há alguma bibliografia que o documente?**

Sim. Vários livros sérios fazem constar o acento no ÔM, por exemplo, *Léxico de Filosofía Hindú*, F. Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires e o *Bhagavad Gítá*, tradução de Roviralta Borrell, RCR Ediciones, Madrid, além dos livros publicados pela Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

**Por que não se devem escrever os termos sânscritos com iniciais maiúsculas, a menos que se trate de substantivo próprio?**

Esse é o procedimento no português, francês, inglês, espanhol, italiano e na maior parte dos idiomas.

**Por que não se devem digitar os termos sânscritos com todas as letras maiúsculas?**

Digitar palavras ou textos com todas as letras maiúsculas sinaliza que o redator está gritando com o leitor. Em termos de diagramação é de mau gosto.

**Por que escrevendo à mão, pelo contrário, deve-se grafar o sânscrito sempre com letras de forma capitais?**

Porque é preciso ser compreendido pelo leitor. A letra cursiva induz a erro de leitura nos termos sânscritos, cuja língua é desconhecida da maioria e sua ortografia, inusual.

**Quem foi o criador do Yôga?**

O criador mitológico do Yôga foi Shiva.

**Quando ocorreu a criação do Yôga?**

Há mais de 5.000 anos.

**Em que cultura ou civilização surgiu o Yôga?**

Civilização Harapiana, também chamada de Dravídica.

**Qual foi a fundamentação do Yôga original?**

Tantra e Sámkhya. (Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya).

**Quem foi o codificador do Yôga?**

Se a pergunta refere-se ao codificador do Yôga Clássico, esse foi Pátañjali.

**Quem foi o Pai do Yôga?**

O Pai do Yôga só pode ter sido o seu criador, Shiva. Definitivamente, não pode ter sido Pátañjali, como afirmam alguns autores, pois ninguém consegue ser pai de algo que já existisse milhares de anos antes do seu próprio nascimento.

**Qual é a definição do Yôga?**

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

**O que significa Shástra?**

Shástra significa Escritura ou Tratado.

**Quais são os benefícios do Yôga?**

No Yôga Antigo nós não trabalhamos com o foco nos benefícios.

**Qual é o problema de acenar com benefícios?**

Um dos inconvenientes de acenar com benefícios é que os adeptos do Yôga se esquecem de qual é a meta dessa filosofia e podem distorcê-la, passando a entendê-la como terapia, o que constitui perda de conteúdo e desnorreamento. Outro inconveniente é que o consumidor interessado em benefícios não faz questão de autenticidade e aceitará qualquer miscelânea apócrifa, comprando gato por lebre e estimulando, dessa forma, a disseminação de charlatães, os quais comprometerão a credibilidade dos que fazem um trabalho sério.

**Mas o Mestre DeRose cita alguns benefícios em seus livros.**

A contragosto, cita-os porque existem, mas adverte categoricamente que não devemos praticar Yôga com vistas aos benefícios.

**Quem foi o introdutor do Yôga no Brasil?**

O introdutor do Yôga no Brasil foi o francês Léo Costet de Mascheville, que adotou o nome de Sêvânanda Swámi.

**Qual foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro?**

O primeiro livro de autor brasileiro sobre o tema foi *A Libertação pelo Yôga*, do General Caio Miranda, publicado em 1960 pela Editora Freitas Bastos, do Rio de Janeiro.

**De quem é o livro mais completo do mundo em técnicas de Yôga?**

O livro mais completo do mundo em técnicas de Yôga é o *Swásthya Yôga Shástra*, do Mestre DeRose, que contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos, 54 exercícios de concentração e meditação, 58 pránáyámas tradicionais e mais de 2.000 ásanas com suas fotografias.

**O Yôga Antigo era fundamentado pelo Sámkhya ou pelo Vêdânta? O que significa isso?**

O Yôga Antigo era fundamentado pelo Sámkhya. Isso significa que ele era naturalista, ou seja, não-espiritualista, não-místico.

**O Yôga Moderno é fundamentado pelo Sámkhya ou pelo Vêdânta? Por que ocorreu essa modificação em relação ao Yôga original?**

O Yôga Moderno é fundamentado pelo Vêdânta, filosofia espiritualista. Essa modificação ocorreu a partir do século VIII d.C., causada pelo advento de Shankaracharya, Mestre de Vêdânta, que promoveu uma grande difusão dessa filosofia em toda a Índia.

**Então, se o Yôga Moderno é fundamentado pelo Vêdânta, por que o nosso tronco de Yôga é fundamentado pelo Sámkhya?**

Porque professamos o Yôga Antigo.

**Há alguma razão para termos adotado o Yôga Antigo e não o Yôga Moderno como todo o mundo?**

Sim. Várias. Primeiramente, quanto mais antigo, mais autêntico, pois está mais próximo da origem. Depois, o Yôga Antigo é mais completo, mais forte, mais bonito. Finalmente, é fascinante saber que estamos realizando uma verdadeira arqueologia filosófica no sítio do Yôga, que estamos estudando algo a que, praticamente, ninguém mais se dedica, e ter a consciência da responsabilidade e do mérito que é resgatar o Yôga Antigo da sua extinção.

## **SOBRE O SWÁSTHYA**

**Quem foi o criador do Swásthya Yôga?**

O Swásthya Yôga não foi criado por ninguém. Ele é o próprio Yôga Antigo, codificado pelo Mestre DeRose no século passado.

**O que é uma codificação?**

É uma sistematização, ordenação, organização.

**Qual é a definição formal do Swásthya Yôga?**

Swásthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.

**Quais são as suas oito características principais?**

As características principais do Swásthya Yôga são:

1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;
2. a codificação das regras gerais;
3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;
4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o Swásthya Yôga;
5. valorização do sentimento gregário;
6. seriedade superlativa;
7. alegria sincera;
8. lealdade inquebrantável.

**Demonstre que as regras gerais não existem em nenhum outro tipo de Yôga, antes da influência mundial do Swásthya Yôga.**

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do Swásthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

**Demonstre que as regras gerais não foram criadas pelo Mestre DeRose, mas apenas descobertas por ele.**

Podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo algumas técnicas quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimôtanásana), uma retroflexão (bhujangásana) e uma lateroflexão (trikônásana), e execute-as de acordo com as regras do Swásthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada técnica. As execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado pelo Mestre DeRose e sintetizado na forma de regras gerais.

**Demonstre que o conceito primitivo de treinamento, com os ásanas sem repetição, ligados entre si por encadeamentos espontâneos (coreografia), remonta ao Yôga primitivo e constitui característica ancestral, anterior ao costume de repetir as técnicas.**

As coreografias não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao Yôga primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica é a mais ancestral prática do Yôga: o súrya namaskara, que consiste numa coreografia de 12 ásanas conectados por movimentos de ligação.

Ocorre que o súrya namaskara é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do Yôga moderno. Portanto, não constitui característica sua. Vale lembrar que o Hatha Yôga é um Yôga moderno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem do Yôga Antigo.

**O que significa o termo Swásthya em sânscrito? E em hindi?**

Em sânscrito, o termo swásthya (pronuncie *suástia*) significa auto-suficiência (self-dependence), saúde do corpo e da mente, bem-estar (sound state), conforto, satisfação. Em hindi, swásthya (pronuncia-se *suásti*), significa apenas saúde.

**O Swásthya Yôga é um Yôga moderno ou antigo?**

Swásthya é um Yôga Antigo.

**Por que as práticas do Yôga mais antigo lembram a dança?**

Porque seu criador, Shiva, era um bailarino.



**Qual é o símbolo do Swásthya Yôga e o que significa?**

O símbolo do Swásthya Yôga é o ashtânga yantra. Suas origens remontam às mais arcaicas culturas da Índia e do planeta. Parte de sua estrutura é explanada no Shâstra *Yantra Chintamani*. Nessa obra clássica, sob a ilustração consta a legenda: "Este é o yantra que detém a palavra na boca do inimigo". Constitui um verdadeiro escudo de proteção, lastreado em arquétipos do inconsciente coletivo. Como qualquer escudo de proteção, não pode ser usado como arma de ataque. Assim, ninguém conseguirá utilizá-lo para fazer mal a pessoa alguma. No entanto, se alguém agredir um protegido pelo ashtânga yantra, ferir-se-á gravemente.

**Quais são os profissionais que mais adotam o Swásthya Yôga?**

Quem mais procura o Swásthya Yôga são as pessoas dinâmicas, intelectuais, artistas, escritores, cientistas, jornalistas, empresários, executivos, profissionais liberais, universitários, desportistas, etc.

**Quais são as três etapas do Método DeRose de Yôga Avançado?**

São as etapas: inicial, medial e final.

**Qual o objetivo da etapa inicial?**

A etapa inicial tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio, é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.

**Qual o objetivo da etapa final?**

A etapa final tem por objetivo despertar a energia kundaliní, com o conseqüente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência, chamada samádhi.

**Para que serve, então, a etapa medial?**

A etapa medial tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da sexualidade. Trata-se de um acelerador. Só deve ser utilizado se o praticante achar que, apesar dos seus esforços, não está conseguindo o progresso no ritmo almejado.

**Quais são as seis fases do Método DeRose de Yôga Avançado?**

As seis fases do Método DeRose, são: pré-Yôga (bio-exercícios), ashtânga sâdhana, bhûta shuddhi, maithuna, kundaliní e samádhi.

**Por que se chama Método DeRose de Yôga Avançado?**

Porque a maior parte dos estudiosos considera esse método um dos mais avançados já registrados em livro.

## SOBRE A UNIVERSIDADE DE YÔGA

**Você está se candidatando a fazer parte de uma academia (ginásio) ou de uma Escola Iniciática, a mais difícil, seletiva e exigente do mundo, para formação profissional?**

Estou ciente de que a Universidade de Yôga, na qual me candidato a uma vaga, não é academia nem ginásio e sim uma Escola Iniciática, a mais difícil, seletiva e exigente do mundo, para formação profissional.

**Você tem fibra bastante para encarar a Universidade de Yôga?**

À toda prova.

**Universidade de Yôga é a razão social ou marca de fantasia?**

Universidade de Yôga é a razão social da entidade registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício, em São Paulo.

**O que é a Universidade de Yôga?**

A Universidade de Yôga é um convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações Estaduais de Yôga e as Universidades Federais, Estaduais, Católicas e outras com o objetivo de realizar cursos de extensão universitária para a formação de novos instrutores, reciclagem dos antigos e documentação dos profissionais que atuam na área. Na verdade, esse convênio só dá continuidade ao programa de formação de instrutores de Yôga que se realiza naquelas Universidades desde a década de setenta até hoje, sob a tutela do Mestre DeRose.

**Qual é a proposta da Universidade de Yôga?**

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar "corporação". Em Bolonha o termo foi aplicado à corporação de estudantes. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, universidade acha-se documentado no sentido de "totalidade, conjunto (de pessoas)", nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: "conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade". No Brasil, o Dicionário Michaelis define como primeiro significado da palavra universidade: "totalidade, universalidade". E o Dicionário Houaiss, define como primeiro significado: "qualidade ou condição de universal".

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

**A Universidade de Yôga oferece cursos de terceiro grau?**

A Universidade de Yôga promove prioritariamente cursos de extensão universitária nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, bem como em algumas boas universidades particulares. Contudo, oferecemos em 2.003 um curso superior, seqüencial, na Universidade Estadual de Ponta Grossa (PR), sob a orientação dos instrutores da Universidade de Yôga.

**Se você foi aceito no processo seletivo e estiver inscrito numa turma de Bio-Ex, já está praticando Yôga?**

Ainda não.

**Se você foi aceito no processo seletivo e estiver inscrito numa turma de Bio-Ex, já pode se considerar aluno ou ainda está no *status* provisório de pré-aluno?**

Enquanto permanecer numa turma de Bio-Ex estarei fazendo um pré-Yôga e serei considerado um pré-aluno.

**Você está ciente de que se não obtiver boas notas nos testes mensais será jubilado?**

Sim, estou ciente.

**Está ciente de que uma linguagem impecável e um português corretíssimo lhe serão exigidos no falar e no redigir? Que medidas você está tomando para cumprir esse pré-requisito?**

Compreendo que um instrutor deve usar uma linguagem impecável e escrever corretamente. Independentemente das matérias que estudo/estudarei na Universidade de Yôga, farei outros cursos de redação e de expressão verbal até não mais comprometer a imagem da minha universidade.

**É verdade que a Uni-Yôga só aceita público jovem?**

Não, isso não é verdade. A Universidade de Yôga tem vários alunos com mais idade. Contudo, a maioria é bem jovem.

**Quanto tempo dura a formação de um profissional de Yôga?**

A duração total, até o final do grau de Mestre, é de 12 anos.

**Em quanto tempo você poderá começar a trabalhar? Terá que esperar os 12 anos?**

Poderei começar a trabalhar como assistente monitorado a partir do primeiro ano, desde que passe na avaliação da Federação de Yôga do meu Estado, e que tenha um monitor (orientação horizontal) e um Supervisor (orientação vertical).

**Como é a profissão de instrutor de Yôga em termos de remuneração, em termos de futuro e de *status* social?**

Atualmente é uma das profissões que proporcionam melhor remuneração desde o início da carreira, o melhor custo/benefício em termos de investimento de tempo e dinheiro para a formação e as melhores expectativas de futuro, pois o jovem começa como instrutor na nossa rede e poucos anos depois está em condições de abrir a sua própria empresa, tornando-se independente financeiramente. O *status* social do instrutor de Yôga é dos mais elevados. O mais importante é que o jovem vai se realizar, exercendo uma profissão gratificante, criativa, divertida, limpa, honesta. Vai lidar com pessoas inteligentes, educadas e sensíveis, que respeitam o seu trabalho. Vai viajar muito e poderá conhecer gente interessante em vários países.

**Quem estiver interessado em participar desse trabalho, praticando Swásthya Yôga ou cursando a formação profissional, a que Unidade deve dirigir-se?**

O candidato pode dirigir-se ao *site* [www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br) no qual vai receber um grande volume de informações, além dos endereços de representações da Universidade de Yôga em todo o Brasil, Argentina e Portugal; ou à Sede Central da Uni-Yôga, na Al. Jaú, 2.000, tel. 3081-9821, em São Paulo.

**SOBRE A EMISSÃO DO CERTIFICADO E SUA CREDIBILIDADE****Por que os Certificados da Universidade de Yôga costumam ser expedidos em conjunto com uma Universidade Federal, Estadual, Católica ou outra?**

Uma vez que ninguém conhecia a Universidade de Yôga, a qual constituía um conceito novo, decidimos que durante os primeiros dez anos do nosso trabalho, a maior parte dos cursos seria realizada em convênio com uma Universidade mais antiga e, portanto, mais conhecida. Damos preferência às Federais e Estaduais para que ninguém questionasse a validade dos Certificados expedidos, registrados em suas reitorias. As Universidades Católicas foram também escolhidas pela seriedade

do seu trabalho, para deixar patente que nossa profissão não tem nenhum cunho religioso e, ao mesmo tempo, que o Catolicismo não alimenta nenhuma reserva com relação ao nosso trabalho. Finalmente, nestes últimos anos, temos admitido associar o nosso nome também às melhores universidades particulares.

## **SOBRE A REGULAMENTAÇÃO PROFISSIONAL**

### **Qual a necessidade de se regulamentar a profissão de instrutor de Yôga?**

O objetivo da nossa regulamentação é o de garantir reconhecimento, autonomia e identidade à nossa classe profissional.

### **O que muda com a regulamentação?**

Nada. Mudaria para pior se não contássemos com a regulamentação para nos proteger.

### **A regulamentação irá beneficiar apenas um tipo de Yôga ou todos?**

A regulamentação irá beneficiar a todos. No Projeto de Lei 77/2.002, em seu Art. 1º, Parágrafo Único, lê-se: “*Os dispositivos desta lei aplicam-se aos profissionais de Yôga, Yôga ou ioga, independentemente da grafia adotada, sem discriminações.*”

### **Quem promoveu o primeiro projeto de lei pela regulamentação da profissão de instrutor de Yôga e quando foi isso?**

O Mestre DeRose foi quem promoveu o primeiro projeto de lei pela regulamentação da profissão de instrutor de Yôga e isso foi em 1978. Vinte anos depois prosseguiu esse trabalho, criando o novo projeto de lei que foi aprovado por unanimidade na Câmara dos Deputados.

## **SOBRE A REDE MESTRE DeROSE**

### **O que é a rede MESTRE DeROSE?**

Chamamos de rede Mestre DeRose ao conjunto de entidades (escolas, núcleos culturais, associações, federações) que reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta.

### **Quantas filiais tem a rede MESTRE DeROSE?**

Não tem nenhuma filial. A rede utiliza o sistema de credenciamento de estabelecimentos autônomos. Cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente.

**Quantas Unidades da rede MESTRE DeROSE existem no país?**

Existem algumas centenas Unidades no Brasil, Mercosul e Europa. Contamos hoje com 50.000 alunos matriculados e mais de um milhão de estudantes à distância, em vários países, através de livros, vídeos e CDs.

**Como vocês encaram o comentário de que a rede MESTRE DeROSE está crescendo demais?**

Vemos isso como um cumprimento. Quantas escolas Berlitz de Idiomas existem? Seu grande número de unidades é encarado como sinal de sucesso e de seriedade. No nosso caso também.

**O Mestre DeRose tem quantas escolas?**

Mestre DeRose possui apenas uma unidade da Universidade de Yôga, localizada à Al. Jaú, 2.000, na cidade de São Paulo, a qual está há anos arrendada para a Associação dos Profissionais de Yôga dos Jardins. As entidades que representam a Uni-Yôga são todas autônomas e cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente.

**No entanto, é voz corrente que o DeRose é dono da maior rede de Yôga Técnico do mundo. Como você explica isso?**

Isso é natural, pois as pessoas vêem o nome do Mestre e supõem, erroneamente, que ele seja o dono. As centenas de entidades que ostentam o nome **DeROSE** não pertencem ao Mestre DeRose, assim como os milhares de escolas Montessori não pertencem à Profa. Maria Montessori, que as inspirou.

**A rede seria um sistema de franquia?**

Não. A rede é constituída por várias entidades independentes, cada qual com o seu proprietário, diretor ou presidente, que acharam por bem associar-se para trocar informações e compartilhar o intercâmbio cultural.

**Qual a diferença entre credenciamento e franquia?**

São muitas.

1. O credenciado não paga royalties.
2. No credenciamento não há proteção territorial.
3. Tanto o credenciado pode comprar produtos do credenciador como também pode vendê-los a ele. Isso significa que não apenas paga, mas pode receber do credenciador. Poderá até receber mais do que paga.

4. Na verdade, o credenciado não paga nada, pois, a cada compra que efetua, recebe imediatamente de volta o mesmo valor em suprimentos. Mais do que isso, costuma receber até o dobro.

5. O credenciado pode criar produtos para fornecer aos demais credenciados da rede. Isso não existe na franquia. Na franquia, só o franqueador vende. O franqueado só compra. E só compra do franqueador. O franqueado não pode vender aos outros franqueados. No credenciamento pode ter um produto seu, vendê-lo ao credenciador e fornecê-lo aos demais credenciados.

6. O credenciado precisa ter ingressado como aluno, tem que estudar bastante, prestar vários exames e só muito depois (geralmente, no mínimo quatro anos depois) poderá candidatar-se ao privilégio de assinar um contrato de credenciamento. O credenciado não pode fumar, usar bebidas alcoólicas ou tomar drogas. Precisa cumprir um código comportamental rígido em sua vida privada. No entanto, para comprar uma franquia, basta ter dinheiro e um bom nome comercial na praça. É apenas um negócio. Sua vida pessoal não interessa. Se tiver vícios, isso não interfere no negócio. Não há código comportamental aplicável em sua vida privada. É muito diferente do credenciamento.

7. No credenciamento existe uma relação de respeito e carinho entre os credenciados e o credenciador. No sistema de franquia os franqueados alinham-se de um lado e o franqueador de outro, cada qual defendendo os seus interesses comerciais. No credenciamento estamos todos do mesmo lado. Ainda assim, a partir de um determinado índice de crescimento, nomeia-se um Credenciado Sênior para representar os interesses dos credenciados da sua jurisdição.

8. Tal como médicos credenciados por um seguro-saúde podem ser descredenciados a qualquer momento, também os representantes da Uni-Yôga podem, igualmente, ser descredenciados a qualquer momento.

**Como vemos, credenciamento é muito diferente de franquia e é um conceito que está séculos à frente.**

---

## **ANEXO**

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,  
destinada à divulgação do SwáSthya Yôga.

---





## COMO CONTRIBUIR COM A NOSSA OBRA

Veja quais das opções abaixo se enquadram nas suas possibilidades.

- 1) Organize mostras de vídeo, palestras e cursos na sua cidade, em universidades, associações, bibliotecas, colégios, clubes, livrarias, entidades filosóficas. Isso não lhe custará nada e ainda poderá proporcionar muita satisfação.
- 2) Torne-se instrutor de Yôga e ajude a difundir o autoconhecimento, a qualidade de vida, a alegria, a saúde e o amor. Você pode iniciar a sua formação aí mesmo na sua cidade através do *Curso Básico* em vídeo.
- 3) Filie-se à União Nacional de Yôga em alguma das diversas categorias. Informe-se para saber qual delas oferece a melhor relação custo/benefício para as suas expectativas.
- 4) Outra forma de contribuir é adquirindo o material didático relacionado nas páginas que se seguem.

Qualquer que seja a sua escolha, saiba que terá uma legião de pessoas beneficiadas com seu gesto.





## MATERIAL DIDÁTICO DISPONÍVEL NAS UNIDADES DA REDE DeROSE

### DESCONTOS

Você pode ter de 10% a 50% de desconto nos produtos abaixo. Informe-se por telefone sobre os descontos existentes e como ter acesso a eles.

### LIVROS DO MESTRE DeROSE

**FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA):** Um clássico. É considerada uma obra canônica, a mais completa obra do mundo em toda a História do Yôga, com 700 páginas e mais de 2.000 fotografias. Contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas), 54 exercícios de concentração e meditação, 58 pránáyamas tradicionais (exercícios respiratórios) e 2.000 ásanas (técnicas corporais). Apresenta capítulos sobre karma, kundaliní (as paranormalidades), samádhi (o autoconhecimento) e Tantra (a sexualidade sacralizada). Oferece ainda um capítulo sobre alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, a meditação matinal, o banho, o desjejum, o trabalho diário, etc.). É o único livro que possui uma nota no final dos principais capítulos com instruções e dicas especialmente dirigidas aos professores de Yôga. Indica uma bibliografia confiável, mostra como identificar os bons livros e ensina a estudá-los.

**YÔGA, MITOS E VERDADES:** A mais importante obra do Mestre DeRose. Contém uma quantidade inimaginável de informações úteis sobre: História, mensagens, poesia, mistério, Tantra, vivências, percepções, viagens à Índia, revelações inéditas, experiência de vida, crônicas e episódios bem humorados. Contém testemunhos sobre a história do Yôga no Brasil registrados por um dos últimos professores ainda vivos que presenciaram os fatos para não deixá-los cair no esquecimento. Diferente de todos os livros já escritos sobre Yôga, é leitura indispensável para o praticante ou instrutor. É o livro mais relevante do SwáSthya Yôga. Ninguém deve deixar de lê-lo.

**TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA:** O título provocativo e bem humorado sugere a leveza da leitura. O texto foi estruturado em perguntas e respostas para esclarecer aquelas questões que todo o mundo quer saber, mas nunca nem imaginou formular por não ter alguém confiável a quem perguntar. “Será que estou praticando um Yôga autêntico ou estarei comprando gato por lebre? Meu instrutor será uma pessoa séria ou estou sendo enganado por um charlatão? O que é o Yôga, para que serve, qual sua origem, qual a proposta original, quando surgiu, onde surgiu, a quem se destina? Há alguma restrição alimentar ou da sexualidade? Será uma espécie de ginástica, terapia, religião?” *Tudo sobre Yôga* indica uma vasta literatura de apoio, ensina como escolher um bom livro, como aproveitar melhor a leitura, e inclui documentação bibliográfica discriminada, de forma que as opiniões defendidas possam ser confirmadas em outras obras. Orienta inclusive para a formação de instrutores de Yôga e é livro-texto da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

**EU ME LEMBRO...:** Poesia, romance, filosofia. Este livro tem um pouco de cada. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de estar relatando fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o Mestre DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo em seus leitores, mas que trate-se de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo.

**A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA:** Este livro reúne a história da luta pela regulamentação da nossa categoria, desde 1978, quando o Mestre DeRose apresentou a primeira proposta. Contém documentos úteis para a proteção dos profissionais da área, o texto e as emendas do novo projeto de Lei, 4680 de 2.001, relatórios das reuniões com as opiniões e o registro histórico das reações das pessoas a favor ou contra a regulamentação, o depoimento das conseqüências se o Yôga for encampado pela Ed. Física, a fogueira das vaidades dos “professores” de “yôga”, relatos dramáticos e outros hilariantes dessa campanha.

**ENCONTRO COM O MESTRE:** Esta ficção relata a surrealista experiência do encontro entre o jovem DeRose, com 18 anos de idade e o Mestre DeRose com 58 anos. O jovem candidata-se à prática do SwáSthya Yôga e é recusado pelo velho Mestre. O que resulta daí é um diálogo com debates filosóficos, éticos e iniciáticos, envolvendo temas como: o vil metal, a reencarnação, o espiritualismo, o radicalismo, meditação, sexo, a multiplicidade de mestres e escolas pelas quais o menino passara, etc. O final apresenta uma surpresa inusitada que a maioria não vai notar, mas os que tiverem estudado os demais livros vão descobrir... se prestarem muita atenção!

**SÚTRAS – MÁXIMAS DE LUCIDEZ E ÊXTASE:** Este livro foi escrito pelo Mestre DeRose aos 18 anos de idade e estava inédito até agora. Em 1962 chamava-se **As Setenta e Sete Chaves**, por apresentar 77 máximas. Algumas são sérias, outras são engraçadas; umas são cáusticas, outras doces; umas são leves e outras

filosoficamente muito profundas; algumas delas só poderão ser compreendidas no seu sentido hermético se forem lidas por pessoas com iniciação maçônica ou similar. Naquela época o único exemplar que existia era usado, pelo próprio autor, como conselheiro para o dia-a-dia. Ele se concentrava sobre uma questão que desejasse consultar, e abria o livro numa página aleatoriamente. Lia e meditava sobre o pensamento e sua relação com a questão. Muitas vezes o resultado era surpreendente.

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!** A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI:** Nova edição da obra clássica mais traduzida e comentada no mundo inteiro. Recomendável para estudiosos que queiram ampliar sua cultura em 360 graus. Depois de 20 anos de viagens à Índia, o Mestre DeRose revisou e aumentou seu livro publicado inicialmente em 1980. Sendo uma obra erudita, todo estudioso de Yôga deve possuí-lo. É indispensável para compreender o Yôga Clássico e todas as demais modalidades.

**MENSAGENS DO YÔGA:** Este é um livro que reúne as mensagens mais inspiradas que foram escritas pelo Mestre DeRose em momentos de enlevo durante sua trajetória como preceptor e mentor desta filosofia iniciática. Aqui compilamos todas elas para que os admiradores dessa modalidade de ensinamento possam deleitar-se com a força do verbo. É interessante como o coração realmente fala mais alto. O Mestre DeRose tem doze livros publicados, leciona Yôga desde 1960 e ministra o Curso de Formação de Instrutores de Yôga em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil há mais de 20 anos. No entanto, muita gente só compreendeu o ensinamento do Mestre DeRose quando leu suas mensagens. Elas têm o poder de catalisar a força interior de quem as lê e desencadear um processo de modificação do karma através da potencialização da **vontade** e do **amor**.

**VIAGENS À ÍNDIA DOS YÔGIS:** Fotos de vinte anos de viagens do Mestre DeRose àquele país, para nós, tão misterioso. O país mais invadido da História, suas montanhas geladas, seus desertos escaldantes, seus yôgis, sua comida, suas ruínas, seus mosteiros, seu povo com tantas religiões e etnias. A sabedoria oriental, as paranormalidades, os homens santos e os mágicos de rua.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA:** Contém todo o programa do **Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga**. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais

profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

**BOAS MANEIRAS NO YÔGA:** Bons modos são fundamentais para todos. Nós que não comemos carnes, não tomamos vinho e não fumamos, como deveremos nos comportar num jantar, numa recepção, numa visita ou quando formos hospedados? Você já está educado o bastante para representar bem o Yôga? E, refinado o suficiente para ser instrutor de Yôga ou Diretor de Entidade? Qual a relação entre Mestre e Discípulo? Algumas curiosidades da etiqueta hindu. Nosso Código de Ética.

**GUIA DO INSTRUTOR DE YÔGA:** É o único livro no mundo escrito especialmente para instrutores de Yôga. Orienta sobre como montar um núcleo, como legalizá-lo, como administrá-lo. Contém textos de várias leis que regem essa profissão e que os advogados e contadores desconhecem. Como se habilitar legalmente, como tornar seu ideal economicamente viável, como organizar cursos, como ascender na hierarquia da profissão e chegar a presidente de uma Federação ou a representante da Universidade Internacional de Yôga na sua cidade.

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

## LIVROS DOS DISCÍPULOS DO MESTRE DeROSE

**YÔGA, SÁMKHYA E TANTRA:** do **Mestre Sérgio Santos**, ilustrado com vários quadros sinóticos, é prefaciado e recomendado pelo Mestre DeRose como um livro extremamente sério, profundo e honesto, que destrincha e explana com linguagem simples questões até então muito complexas ou controvertidas. A obra é a tese de Mestrado do autor e, por isso mesmo, severamente fundamentada sobre citações das escrituras hindus (os Vêdas, os Tantras, as Upanishades, o Gítá, o Yôga Sûtra, o Maha Bhárata) bem como de livros célebres das maiores autoridades da Índia e da Europa nos últimos séculos (Sivánanda, John Woodroffe, Mircéa Éliade, Tara Michaël) sobre Yôga, Sámkhya, Tantra, História, Arqueologia, Antropologia, etc..

**O GOURMET VEGETARIANO:** da **Profa. Rosângela de Castro**, é um livro de alimentação refinada. Além das receitas, fornece dados importantes sobre nutrição,

assimilação e excreção. Como todos os nossos livros, este também não é sectário e não quer convencer ninguém de que a alimentação vegetariana é a melhor. Simplesmente, fornece dados e receitas aos que aspiram por uma nutrição ultra-biológica, sadia e deliciosa. Contém um guia sobre vitaminas e sais minerais. Praticantes de Yôga, desportistas e profissionais que precisam de uma alimentação que proporcione o máximo ao corpo e à mente, não podem deixar de adquirir este livro.

**COREOGRAFIAS DO SWÁSTHYA YÔGA:** da instrutora Anahí Flores, uma das melhores demonstradoras internacionais. O livro ensina como montar uma prática de SwáSthya, com técnicas corporais e mudrás, para utilização tanto de iniciantes quanto de veteranos e instrutores. Todos os alunos deveriam estudar as dicas ensinadas pela autora, bem como adquirir seus lindíssimos pôsteres e postais.

### COLEÇÃO CURSO BÁSICO DE YÔGA CADA UM DOS LIVROS ABAIXO TAMBÉM EXISTE NA FORMA DE CURSO GRAVADO EM VÍDEO

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. **Tantra, a sexualidade sacralizada** ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!** A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**KARMA E DHARMA – TRANSFORME A SUA VIDA:** Ensinações revolucionários sobre como comandar o seu destino, saúde, felicidade e finanças.

**CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS:** Revelações inéditas sobre os centros de força do corpo e sobre o despertar do poder interno.

**MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO:** A verdade desvendada a respeito dessa técnica adotada por milhões de pessoas no Ocidente e por mais de um bilhão no Oriente.

**CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO:** A estrutura dos veículos sutis que o ser humano utiliza para se manifestar nas diversas dimensões da Natureza.

**ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS:** As várias formas de pronunciar o mantra que deu origem a todos os demais mantras, e como evitar erros perniciosos.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA:** Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

### POSTERES

**POSTER COM AS FOTOS DA PRÁTICA BÁSICA:** Didático e decorativo, apresenta dezenas de fotografias do Mestre DeRose executando as técnicas descritas pormenorizadamente no CD *Prática Básica*.

**POSTER DO SÚRYA NAMASKÁRA:** Mostra a mais antiga coreografia, a única que ainda resta no acervo do Yôga Moderno, a Saudação ao Sol, em doze ásanas executados pelo Mestre DeRose.

### CDs Com AULAS E MANTRAS

**YÔGA - PRÁTICA BÁSICA:** Contém 84 exercícios entre técnicas corporais, respiratórios, relaxamentos, mantras, meditação, mudrás, kriyás e pújás com a descrição pormenorizada para permitir perfeita compreensão ao iniciante. As ilustrações referentes às técnicas, bem como instruções detalhadas encontram-se no livro *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*.

**RELAX - REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL:** Relaxamento profundo com ordens mentais para beneficiar a saúde, desenvolvimento interior, aprimoramento do caráter e dos costumes, obter maior produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes; melhor integração social e familiar. Para ser utilizada após a prática de Yôga ou antes de dormir. Ou, ainda, enquanto trabalha, lê, etc. para que vá diretamente ao seu subconsciente. Não deve, entretanto, ser utilizada enquanto conduz qualquer tipo de veículo por descontrair muito e, eventualmente, reduzir reflexos.

**DESENVOLVA A SUA MENTE:** Ensina exercícios práticos para o aumento do controle mental, estimula o despertar de faculdades latentes e aprimora a sensibilidade, visando a conduzir aos estados alfa, téta e outros mais profundos. Induz à meditação, ensina a transmitir força e saúde pelo pensamento, testa o índice de paranormalidade, treina a projeção astral e oferece muitos outros exercícios.

**SÂNSCRITO - TREINAMENTO DE PRONÚNCIA:** Não cometa mais gafes! Alguns termos mal pronunciados podem ter significados embaraçosos... Gravada na Índia pelo Dr. Muralitha, Mestre de sânscrito para hindus, esta fita contém entrevistas com swâmis indianos sobre a importância mântica de pronunciar corretamente os termos técnicos do Yôga, explicações teóricas e exercícios de dicção. O apoio bibliográfico a esta gravação são os livros *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE* e *TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA*.

**SAT CHAKRA - CÍRCULO DE ENERGIA:** Gravada originalmente nos Himalayas pelo Mestre DeRose, contém respiratórios, mantras, mentalizações, técnicas de projeção e canalização de energia para fortalecimento pessoal, bem como para moldagem do futuro de cada participante. É utilizada por praticantes e professores de todo o mundo para estabelecer uma forte sintonia recíproca. Todas as quartas-feiras (ou, pelo menos, nas terceiras 4<sup>as</sup> feiras de cada mês), à mesma hora, os professores acionam esta gravação em seus Núcleos de Yôga. Os demais interessados podem adquirir o CD de Sat Chakra para reunir seus familiares ou amigos e praticar este poderoso exercício gregário.

**MANTRA, PRINCÍPIO, PALAVRA E PODER (do Mestre Carlos Cardoso):** Experimente a maravilhosa sensação de ouvir mantras de várias linhas de Yôga, vocalizados em sânscrito por um coral a 4 vozes, constituindo um manancial inédito de musicalidade ancestral. Para ser utilizado nas práticas diárias ou simplesmente energizar o ambiente com estes sons poderosos.

**ÔM, O SOM ETERNO (do Mestre Carlos Cardoso):** “Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado mátriká mantra, ou som matricial.” Sinta a força de mais de 100 vozes entoando este som primordial. Sinta o incontável número de sons harmônicos naturais gerados para lhe propiciar concentração e meditação.

**KIRTANS, OS MANTRAS DA ÍNDIA ANTIGA (do Mestre Carlos Cardoso):** Estes mantras fabulosos da Índia têm uma aceitação e respeito de ordem mundial. Nas suas letras, de cunho folclórico, épico ou mitológico, exaltam-se e reverenciam-se os personagens mais importantes da história indiana - como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Râma, Krishna - que remonta mais de 5.000 anos.

**BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS (do Mestre Carlos Cardoso):** No despertar da kundaliní, os chakras desempenham um importante papel como elementos catalisadores e distribuidores do prâna (bio-energia). Os bîjas, sons-semente dos chakras, induzem, desenvolvem, organizam os chakras para um funcionamento mais adequado ao que se deseje obter. Elaborados com um efeito sonoro relaxante, ensina a vocalização correta desses sons primordiais.

**MANTRA (do Prof. Edgardo Caramella):** Este CD é recomendado para escutar em casa, no carro e até para animar as festas! É lindíssimo, acompanhado de uma primorosa percussão executada pelos próprios instrutores de SwáSthya que fazem



parte do coro. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga na Argentina.

**COREOGRAPHIA** (do shakta **ZéPaulo**): Músicas orquestradas, sem vocal, cronometradas no tempo certo, para utilizar na demonstração de coreografias. Também podem ser utilizadas como música ambiente. Constitui um trabalho impecável. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga em Portugal.

**TANTRA MUSIC** (do Prof. **Roberto Locatelli**): Contém músicas compostas e executadas no computador pelo próprio Prof. Locatelli. São músicas que têm um sentimento vibrante de força, poder e energia – dinâmicas como o SwáSthya Yôga.

### INCENSO KÁLÍ-DANDA

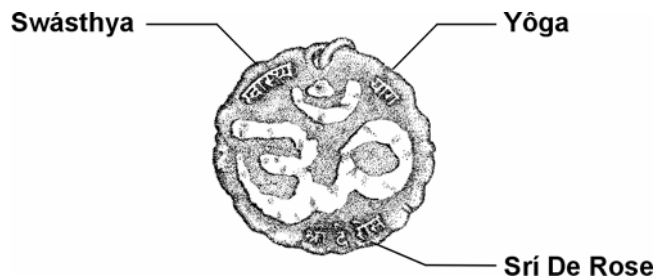
Um dos melhores do mundo e dos raros que realmente são elaborados com a matéria prima chamada incenso. Durante a queima são liberadas substâncias provenientes do amálgama alquímico com a propriedade de dissolver larvas e miasmas astrais. Limpa e purifica ambientes e as auras das pessoas. Auxilia a concentração e a meditação.

### PERFUME TÂNTRICO CAREZZA DE ALTA FIXAÇÃO

Essência pura da fórmula original criada pelo Mestre DeRose, o Carezza é extremamente energético e estimulante. Leia a *Lenda do Perfume Carezza* nos livros já mencionados.

### MEDALHA COM O ÔM ॐ (SÍMBOLO UNIVERSAL DO YÔGA)

Cunhada em forma antiga, representa de um lado o ÔM em alto relevo, circundado por outras inscrições sânscritas. No reverso, o Ashtánga Yantra, poderoso símbolo do SwáSthya Yôga. O ÔM é o mais importante mantra do Yôga e atua diretamente no ájña chakra, a terceira visão, entre as sobrancelhas. Para maiores informações sobre o ÔM, a medalha, o Ashtánga Yantra e os chakras, consulte os livros acima citados.



**FAÇA O SEU PEDIDO PARA:**

**BRASIL:** (00 55 11) 3088-9491  
(00 55 11) 3081-9821

**ARGENTINA:** (00 54 11) 48 64 70 90

**PORTUGAL:** (00 351 21) 84 53 974  
(00 351 22) 60 03 212



## VOCÊ SABE O QUE É A UNIÃO NACIONAL DE YÔGA?

### DESCULPE, MAS NÃO SABE.

A Uni-Yôga foi criada e existe para auxiliar você a melhorar seus conhecimentos de Yôga, sua qualidade de aula, seu sucesso na profissão, bem como para aumentar o número dos seus alunos e, conseqüentemente, beneficiá-lo economicamente.

#### O MAIS INTERESSANTE É QUE A FILIAÇÃO É GRATUITA.

Você sabia? Claro que não sabia, pois, se soubesse, já estaria filiado e creditando essas vantagens na conta da sua Unidade, Núcleo ou Academia.

Os professores que entenderam a proposta da União usam-na para ampliar seu patrimônio a cada mês que permanecem filiados e, dessa forma, crescer não apenas na qualidade e autenticidade do Yôga que ensinam, mas também melhorando as instalações para proporcionar mais conforto e bem-estar a si mesmos e aos seus alunos... e, a médio prazo, comprar a sua sede própria para afastar as preocupações materiais. Afinal, elas não devem interferir com a sua missão de difundir o Yôga mais legítimo.

Se você responder: “*é, mas agora não dá*”, saiba que você tem um problema sério de paradigma. Nesse caso, não podemos fazer nada por você. Os outros instrutores vão continuar crescendo e você vai permanecer estagnado. Só você pode decidir melhorar o karma da sua vida e profissão.

Queremos você na nossa família, queremos a sua amizade, queremos ajudar-nos mutuamente.

Ass. ***Seus Amigos da Uni-Yôga***

---

**A força está na União; na separação, a fraqueza.**

**Mestre DeRose**

## PARA QUE SER FILIADO À UNI-YÔGA

A motivação maior das pessoas é o carinho e a vontade de fazer parte desta grande família criada pelo Mestre DeRose. Contudo, uma filiação traz certas vantagens. Algumas delas são (por ordem de importância):

1. Ter o privilégio de poder **declarar-se filiado** à União Nacional de Yôga.
2. Contar com o **respaldo do nome e da experiência** do Mestre DeRose.
3. Trocar conhecimentos e desfrutar de um largo **círculo de amizades** com outros instrutores de Yôga.
4. **Ser convidado** para dar cursos ou fornecer algum produto seu noutras cidades.
5. Se for Credenciado, ter a possibilidade de **ocupar o cargo de Presidente da Associação de Professores de Yôga** da sua cidade (deixando de ser Credenciado, precisará devolver a pasta).
6. Contar com **descontos** em cursos e eventos para o Diretor, os Instrutores e os praticantes da sua Unidade.
7. Contar com **descontos na compra** de livros, CDs, vídeos e outros produtos da Uni-Yôga.
8. Se for Credenciado, ter **gratuidade** ao participar de cursos, congressos e festivais que forem classificados como prioridade A.
9. **Ser indicado** pela União Internacional de Yôga como um instrutor sério e competente.
10. Seus alunos poderão **freqüentar gratuitamente as demais unidades da rede** quando em viagem por todo o Brasil e exterior.
11. Ter a possibilidade de se cotizar com os demais filiados para a publicação de **divulgação em veículos nobres**.
12. Todos os demais benefícios de fazer parte de uma grande rede de Núcleos de SwáSthya Yôga, inclusive o de **estar sempre atualizado**, recebendo notícias e as últimas novidades para saber o que está acontecendo na área de Yôga, o **intercâmbio** cultural, a documentação, o aprimoramento contínuo e o **apoio** dos seus companheiros, não apenas para o trabalho, mas para a vida social. **Afinal, ninguém pode ficar só**. Todo instrutor de Yôga deve estar filiado a alguma entidade. A questão é fazer uma escolha acertada.



## O QUE É A UNIVERSIDADE DE YÔGA

*Universidade de Yôga* é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a **razão social**. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o n.º. 232.558/94 no 3.º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

### DEFINIÇÃO JURÍDICA

**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL** é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais ou Católicas que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

### PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar “corporação”. Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de “totalidade, conjunto (de

peças)", nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: "conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade". No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: "totalidade, universalidade". E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: "qualidade ou condição de universal". Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), e a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

### *Mestre DeRose*

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila.  
 Mestre em Yôga (não acadêmico) pelas Universidades: do Porto (Portugal), Estácio de Sá (MG) e UniCruz (RS).  
 Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.  
 Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga.  
 Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil.  
 Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil.  
 Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.  
 Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.

# Universidade de Yôga Uni-Yôga®

**Mestre De Rose**

Agenda

Universidade de Yôga do país com 205 unidades no Brasil, Merco-Sul e na

SÓ É PERMITIDO  
INGRESSAR PARA  
A PRIMEIRA AULA  
COM A FOTO NA  
FICHA

## FICHA DE PRATICANTE

USE LETRA BEM LEGÍVEL

Nome: \_\_\_\_\_ Nº de controle: \_\_\_\_\_

Endereço residencial: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Telefones: (\_\_\_\_)

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Endereço profissional: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Telefones: (\_\_\_\_)

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Deseja praticar Yôga ou Bio-Ex? \_\_\_\_\_ Motivo pelo qual decidiu praticar: \_\_\_\_\_

Já praticou antes? \_\_\_\_\_ Já leu algo a respeito? \_\_\_\_\_ Livros que leu: \_\_\_\_\_

Já se dedicou a alguma modalidade similar? \_\_\_\_\_ Qual (ou quais)? \_\_\_\_\_

---

—

Indicado

por:

<b>ASSINALE COM UM X OS CURSOS QUE VOCÊ GOSTARIA DE FAZER NO FUTURO:</b>		
<input type="checkbox"/> •Alimentação biológica	<input type="checkbox"/> •Ásanas (técnicas corporais)	<input type="checkbox"/> •Mantra
<input type="checkbox"/> •Karma – transforme a sua vida	<input type="checkbox"/> •Formação profissional	<input type="checkbox"/> •Tantra
<input type="checkbox"/> •Chakras e kundaliní	<input type="checkbox"/> •Curso Superior de Yôga (3º grau)	<input type="checkbox"/> •Meditação



### Exame Médico Obrigatório – Não Aceitamos Atestado

O atestado médico declara apenas que o interessado pode fazer Yôga. Isso é uma redundância, já que todas as pessoas podem praticá-lo, com qualquer estado de saúde. Alguém que tivesse, ao mesmo tempo, pressão alta, problemas cardíacos, problemas graves de coluna, asma e úlcera, tudo junto, ainda poderia praticar até 90% das técnicas de Yôga, a saber: todos os mudrás (gestos reflexológicos feitos com as mãos); quase todos os kriyás (purificações orgânicas); um bom número de ásanas (técnicas corporais) dos quais se suprimiriam os contra-indicados pelo médico; todos os yôganidrás (relaxamentos); e todos os samyamas (exercícios de concentração, meditação e outros dessa natureza).

Por essa razão, apresentamos as ilustrações abaixo, para que o competente julgamento do médico autorize ou contra-indique os exercícios, conforme o caso. E não o Yôga, como um todo!

Médicos de convênios, clubes e empresas poderão não aceitar esta ficha por motivos administrativos. Nesse caso, procure o seu médico particular ou solicite indicação na sua Unidade da Rede Mestre De Rose.

#### PARA USO DO MÉDICO

Os exercícios assinalados são contra-indicados para este praticante



Declaro que examinei o paciente em questão e que ele não é portador de doenças infecto-contagiosas, nem afecções graves e, portanto, está autorizado a praticar Yôga e/ou Bio-Ex, exceto as contra-indicações que eu eventualmente tiver assinalado nos desenhos acima.

Nome \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ Médico: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_ CRM: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRATICANTE

Estou ciente das contra-indicações assinaladas pelo médico e comprometo-me a observá-las, assumindo total responsabilidade a respeito e, portanto, isentando meu

**instrutor, a Unidade onde pratico e a União Nacional de Yôga de toda e qualquer  
responsabilidade.**

Local \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ data: \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ do Aluno \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ responsável: \_\_\_\_\_

## CARTA ABERTA AOS MÉDICOS

Prezado Doutor.

Nestes mais de quarenta anos de trabalho com Yôga Técnico, temos recebido muitos clientes enviados por Clínicos e Especialistas de diversas áreas. Queremos agradecer a confiança depositada em nosso trabalho e, ao mesmo tempo, prestar um esclarecimento à classe médica.

A bem da honestidade é nosso dever informar que Yôga pode ser um excelente sistema para manter a boa saúde, mas não é uma terapia. Não é para enfermos, nem para idosos, nem para pessoas com problemas. O instrutor de Yôga não tem formação de terapeuta e, por uma questão de seriedade, não pode extrapolar sua atuação para além dos limites legais e morais da profissão. Tanto a ética quanto a legislação o determinam.

Um dos motivos deste posicionamento é o fato de que nós não conseguiríamos ensinar verdadeiramente Yôga àquele público pelas razões expostas neste livro. Há algum tempo surgiram, principalmente no Ocidente, interpretações consumistas diferentes da que acabamos de expor. Tal distorção foi gerada pelo fato de o Yôga, praticamente, não ter contra-indicações. Isso criou a ilusão de que seria um exercício para quem não contasse com idade ou saúde para dedicar-se aos esportes. Não é assim.

O Yôga Antigo (SwáSthya Yôga) nada tem a ver com a imagem ingênua que lhe foi atribuída por ensinantes sem habilitação. É forte, mas possui a característica de respeitar o ritmo de cada um.

O Yôga trata-se de um conjunto de técnicas para pessoas jovens e saudáveis, que desejam preservar a saúde, aumentar a energia, reduzir o stress e maximizar seu rendimento no trabalho, na arte, nos estudos e nos esportes.

Isto posto, queremos convidar o prezado leitor Médico a experimentar o método para confirmar seu sofisticado nível técnico. E colocamos nossas instalações à disposição dos seus pacientes jovens que estejam saudáveis e necessitem apenas fazer exercícios inteligentes\*.

Cordialmente,



\* Os portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos não devem ser encaminhados à prática do Yôga. Um Yôga verdadeiro e forte poderia agravar seus males.

## ADVERTÊNCIA

O SwáSthya Yôga cresceu muito nas últimas décadas e difundiu-se por toda parte. Centenas de estabelecimentos sérios e milhares de profissionais honestos estão realizando um ótimo trabalho nos núcleos de Yôga, bem como nas empresas, clubes e academias de todo o país. Nas livrarias, os livros de SwáSthya Yôga não esquentam prateleira. Assim que chegam, esgotam-se.

No entanto, precisamos reconhecer o outro lado da medalha: bastante gente diz que ensina SwáSthya Yôga, mas muitos nem sequer prestaram exame na Federação, outros foram reprovados, outros nem curso de formação fizeram, e todos esses tentam vender um grosseiro engodo aos seus crédulos alunos.

Para defender-se, bem como proteger a sua saúde e poupar o seu dinheiro, tome as seguintes precauções:

1. Peça, cordialmente, para ver o certificado do profissional. Algo como: “Ouvi dizer que o certificado de Instrutor de Yôga do Mestre DeRose é lindíssimo! Dizem que o documento é expedido por Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Eu gostaria de vê-lo. Você pode me mostrar o seu?”
2. Se o ensinante não mostrar, desconfie. Por que alguém não teria todo o interesse e satisfação em exibir seu certificado de instrutor de Yôga? Ele se melindrou? Então é porque não é formado. Fuja enquanto é tempo.
3. Se o profissional mostrar algum papel, leia com atenção para constatar se o documento declara expressamente que é um **Certificado de Instrutor de Yôga**, ou se é apenas um certificado de pequenos cursos, que qualquer aluno pode conseguir num *workshop* de duas horas, o qual, obviamente, não autoriza a lecionar. Verifique também se não é uma mera falsificação feita em casa, no computador. Se for, denuncie. Lugar de falsário é na cadeia.
4. Confirme pelos telefones da Uni-Yôga, (11) 3081-9821 e 3088-9491, se essa pessoa é mesmo formada, se o seu certificado é verdadeiro e se permanece válido. Casos de descumprimento da ética, de desonestidade ou de indisciplina grave podem resultar na cassação da validade do certificado. Você não gostaria de ser aluno de uma pessoa com esse tipo de caráter, gostaria?
5. Independentemente de o profissional ser mesmo formado e seu certificado estar válido, caso ele ensine algo que esteja em desacordo com os livros do codificador do SwáSthya Yôga, o Mestre DeRose, essa é uma demonstração cabal de que não está havendo fidelidade. Não aceite um instrutor que adultere o método. A garantia de segurança e autenticidade só existem se o método for respeitado na íntegra. Portanto, é importante que você, aluno, leia os livros de SwáSthya Yôga recomendados na bibliografia, assista aos vídeos com aulas e utilize os CDs de prática. Se tiver dificuldade em encontrá-los, ligue para a Uni-Yôga pelos telefones acima.

Com estes cuidados, temos a certeza de que você estará respaldado por uma estrutura de seriedade, honestidade e competência que lhe deixarão plenamente satisfeito.



### O QUE AS UNIDADES CREDENCIADAS DA REDE MESTRE DeROSE OFERECEM A VOCÊ

Desenvolvemos um trabalho extremamente sério e gostamos que seja assim. Nosso público também gosta. Dessa forma, se a sua Unidade não têm:

- **Processo seletivo para admissão ao Yôga;**
- **Testes mensais para avaliação de aproveitamento;**
- **Estrutura com doze atividades culturais;**

Então, sentimos informar: se não oferece os três itens acima, não é uma Unidade Credenciada da **REDE MESTRE DeROSE**, mesmo que o seus dados ainda constem da relação de endereços nas páginas seguintes. Quanto ao terceiro item, confira abaixo em que consiste.

#### ESTRUTURA COM DOZE ATIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa diversificado com doze atividades culturais, visando, essencialmente, à formação profissional e que permite aos mais dedicados comparecer de segunda a sábado e, cada dia, praticar ou estudar coisas diferentes.

##### PRÉ-REQUISITO:

1. **curso básico:** terças-feiras às 21 horas; reprise, em vídeo, noutros dias e horas. Na semana em que o inscrito faltar ao *curso básico*, ficará impedido de freqüentar qualquer outra atividade. Poderá, no entanto, repor essa aula assistindo-a em vídeo.

##### ATIVIDADES ELETIVAS (INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

2. **mantra (sat sanga);**
3. **meditação;**
4. **mentalização (sat chakra);**
5. **treinamento de coreografia;**
6. **círculo de leitura;**
7. **prática regular com a orientação de instrutores formados;**
8. **horários para a prática livre, sem instrutor;**
9. **biblioteca, com livros, vídeos e CDs:** quando utilizados na Universidade;
10. **mostras de vídeo: com documentários e filmes pertinentes.**

##### ATIVIDADES COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

11. **cursos e workshops:** com autoridades nacionais e internacionais em fins-de-semana;
12. **além das atividades acima, que todas as Unidades mantêm,** cada qual promove algumas outras atividades recreativas, tais como jogos, jantares, bazares, passeios, Yôga trekkings, Yôga SPAs, Yôga camps, Yôga surfs, etc.

**SE A SUA UNIDADE NÃO FUNCIONA DESTA FORMA, PROCURE OUTRA.**

## **INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE**

### **EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR**

**Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones**

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados pelo Mestre DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

### **A MAIOR DO MUNDO**

A **Rede Mestre DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com mais de 200 Unidades no Brasil e dezenas noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

### **NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA UNIDADE**

Chamamos de **Rede Mestre DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

### **A LISTA DE ENDEREÇOS**

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento. Todos os meses algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui todos os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Estamos em praticamente todas as capitais e mais de 150 cidades do Interior. Desejando a direção da Unidade mais próxima, entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, conseqüentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o "credenciamento sob interdição", isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de SwáSthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante fazer-nos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

## INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS

Seria impossível relacionar todos os endereços da nossa Rede. Seleccionamos, então, alguns dos melhores e mais fiéis cumpridores das nossas normas. Vamos indicá-los como reconhecimento pela sua qualidade, disciplina e regularidade na observância das nossas recomendações.

Se você estiver inscrito em qualquer uma dessas Unidades Credenciadas, terá o direito de freqüentar todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com o seu pagamento à Unidade de origem e apresente os documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

**PARA CONHECER NOSSOS ENDEREÇOS ATUALIZADOS, QUEIRA CONSULTAR O SITE**

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**



**SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.  
RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 – cobertura – TEL. (21) 2259-8243.**





Instrutor Lucas De Nardi



Instrutor Sandro Nowacki