

80 EXERCÍCIOS
RESPIRATORIOS
DE
SVASTHYA YOGA



Ana Maria Marinho

1.ª edição: abril/1985

© Ana Maria M. de Castro

Capa: Levi Leonel (projeto - ilustração - arte-final)

Revisão: Ana M.M. de Castro

Diagramação: Levi Leonel

Supervisão gráfica: Francisco Cáceres

Composição e fotolitos: Studio Antares

Impressão: Editora Parma Ltda.

Direitos Reservados:

global editora e distribuidora ltda.

Rua França Pinto, 836 — Cep 04016

Fone: 572-4473

Caixa Postal 45329 — 01000 — V. Mariana

São Paulo - SP

N.º de catálogo: 1453

AGRADECIMENTOS

À MINHA FAMÍLIA

À meus pais José (em memória) e Wilma Marinho, meu marido Milton e à meus filhos Rafael e Felipe, agradeço o amor e estímulo.

À PROF^a LUDOVINA

pelo estímulo e dedicação que me conduziram a este trabalho tão gratificante.

AO PROF. DE ROSE

Pela sua existência na face da terra.
anadi-madhyantam ananta-viryam
ananta-bahum sasi-surya-netram
pasyami tvam dipta-hutasa-vaktram
sva-tejasa visvam idam tapantam

SUMÁRIO

A HISTÓRIA DO YOGA NO BRASIL	9
INTRODUÇÃO	13
ESQUEMA PARA ESTUDO	15
YOGA	21
SVÁSTHYA YOGA	23
NOÇÕES DE SÂNSCRITO	25
RESPIRAÇÃO	27
FILOSOFIA	31
NADÍ, CHAKRA E KUNDALINÍ	33
OS CHACRAS	41
PRANAS	51
BANDHA	55
FASES DA RESPIRAÇÃO	59
RESPIRAÇÃO COMPLETA	63
RESPIRAÇÃO RITMADA	69
RESPIRAÇÃO ALTERNADA	73
INSTRUÇÕES GERAIS	75
PRÁTICAS PARA INICIANTEs	79
PRÁTICAS ADIANTADAS	91
GLOSSÁRIO	117
APÊNDICE	121
O que é a União Nacional de Yoga	123
Gravações Didáticas com Aulas e Mantras	125
Viagem de Estudos à Índia	127
A Medalha com o Símbolo do Yoga	129
O Incenso	133
Cupom de Pedidos e Informações	135

A HISTÓRIA DO YOGA NO BRASIL

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

Afinal quem foi o primeiro a ensinar Yoga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yoga de autor brasileiro? Quem foi que lançou a campanha pela regulamentação da profissão? Quem foi que introduziu os cursos de extensão universitária para formação de instrutores de Yoga?

Já está na hora de divulgarmos esses fatos e isso é o que será feito neste artigo.

QUEM INTRODUZIU O YOGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yoga no Brasil foi Sri Sevananda Swami. Ele viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Sevananda era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatam corações e mentes. Com Sevananda aprenderam Yoga todos os professores da velha guarda, o que pode ser testemunhado pelos veteranos: Zenaide de Castro (Lages), Dalva Arruda (Florianópolis), Guilherme Wirz (São Paulo), Carlos Trota (Rio), Georg Kritikós (Belo Horizonte) e outros.

Sevananda 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 Sevananda se recolheu para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e carinho.

QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YOGA NO BRASIL

Entretanto, Sevananda introduzira o Yoga sob uma conotação mística e em trabalho de mosteiro. O primeiro a introduzir o Yoga como trabalho de academia de Yoga, foi o grande Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yoga de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yoga em diversas cidades e preparou dezenas de professores de Yoga. Assim como Sevananda, Caio Miranda tinha um forte carisma que não deixava

ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiram.

Na década de 60, outros professores começaram a invejar demais a força, coragem e autenticidade de Caio Miranda e passaram a agredí-lo impietosamente pela difamação e pelo boicote. Abandonado pelos que deviam defendê-lo, traído pelos que lhe deviam o próprio Yoga que ensinavam (!), morreu desgostoso. Costumamos dizer, metaforicamente, que ele foi assassinado pelos piedosos e espiritualistas professores de Yoga da velha guarda.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda, ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido vários contra ele, pois 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 e começaram a hostilizar-se mutuamente, passando a cometer a maior falta de ética da história do Yoga no Brasil. Por essa razão os nomes desses profissionais serão omitidos deste histórico. Pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas de duas caras, que vivem pregando amor e tolerância mas por trás agredem, mentem, traem, difamam os outros professores de Yoga; pessoas que vivem falando de Deus mas por trás semeiam a discórdia no seio do Yoga; tais pessoas, mesmo que tenham a seu favor a atenuante de uma esclerose, ainda assim não merecem ser citadas pois são exemplos de incoerência.

QUEM REALIZOU A OBRA MAIS DISCUTIDA

Em 1960 surgiu o mais jovem professor de Yoga no Brasil. Era o Prof. De Rose, então com 16 anos de idade, que começava a lecionar numa conhecida Sociedade Filosófica. Logo em seguida escrevia seu primeiro livro: "Prática de Yoga Elementar". Em 1964 fundou o Instituto Brasileiro de Yoga que rapidamente se tornou notório e bem conceituado em todo o país. Em 1969, De Rose lançou o seu principal livro, o "Prontuário de Yoga Antigo", que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestra Chiang Sing e por autoridades brasileiras. Em 1975, já consagrado pela maioria dos outros professores de Yoga como um Mestre sincero e autêntico, encontrou o apoio da classe para fundar a União Nacional de Yoga, a primeira entidade a congregar professores e escolas de todas as modalidades de Yoga sem discriminação. Foi a União Nacional de Yoga 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 da Europa!

Em 1978, o Prof. De Rose liderou a campanha pela criação e

divulgação do primeiro projeto de lei, visando a regulamentação da profissão de professor de Yoga, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de norte a sul do país. A partir de 1979 o Mestre introduziu os cursos de extensão universitária para formação de Instrutores de Yoga nas Universidades Federais de Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia e outras, bem como em várias Universidades Católicas. Em 1980 começou a ministrar cursos na própria Índia e cursos de formação de Instrutores de Yoga na Europa. Em 1982 realizou o Primeiro Congresso Brasileiro de Yoga. Ainda em 1982 lançou o primeiro livro voltado especialmente à orientação de professores, o "Guia do Instrutor de Yoga" e a primeira tradução dos "Yoga Sutas de Pátanjali", a mais importante obra do Yoga Clássico, já feita por professor de Yoga brasileiro.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Prof. De Rose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yoga no Brasil, pela energia incansável com que tem divulgado o Yoga nos últimos vinte anos em livros, jornais, rádio, televisão, conferências, cursos, impressos, viagens e formação de novos instrutores. Nos últimos dez anos formou mais de dois mil bons instrutores e ajudou a fundar cerca de trezentos Núcleos de Yoga em todo o Brasil e noutros países. Hoje, pessoas de várias nações vêm ao nosso país para estudar com o Prof. De Rose, formar-se Instrutores de Yoga e voltar levando o precioso Certificado, tão cobiçado mas não muito fácil de ser conquistado.

Polêmico, controvertido, tornou-se célebre pela corajosa auto-crítica com que sempre denunciou as falhas do metier, 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 DE YOGA DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA

A obra dos três Mestres que citamos não pertence a uma só linha ou a uma mesma modalidade de Yoga. Pelo contrário, são três estirpes distintas e independentes umas das outras. São diferentes mas não divergentes. Seus ensinamentos são encontrados em várias cidades do Brasil e em seus livros. Portanto, todo aquele que aprecia esta filosofia de vida, que faz questão de seriedade e quer a verdade, deve recusar "disse-me-disses" e ir buscar nas fontes autorizadas, em primeira mão, as informações e esclarecimentos corretos sobre o trabalho desses três expoentes.

Quem pratica ou estuda o Yoga ou filosofias correlatas, tem que ter opinião própria e não se deixar influenciar por especulações

sem fundamento, divulgadas por "gurus" de intenções escusas quando, por mera concorrência profissional ou auto-afirmação pessoal, eles pregarem a desunião e a discórdia, atacando o trabalho de outros professores.

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

A Comissão Editorial

INTRODUÇÃO

O "Domínio da Bio-Energia" tem sido objetivo de estudo durante muitos séculos, principalmente pelos yogis com a prática do pránáyáma que é a captação, distribuição e armazenamento da energia através de exercícios respiratórios.

A esta energia deram o nome de prana e podemos defini-la como a mais abarcante força vital existente em todo o Universo e encontrada em todo ser vivo.

Prana é nosso verdadeiro alimento pois sem ele não é possível nenhuma vida. É a soma total das energias manifestadas no Cosmo, relaciona-se com a mente e, mediante esta, com a vontade.

Por isso o pránáyáma ou controle do alento é o meio pelo qual o yogi trata de realizar em seu corpo a totalidade da vida na acepção do termo e alcançar a perfeição através da aquisição de poderes ou aptidões que transcendem a faixa de normalidade.

Muito se tem escrito sobre as técnicas do pránáyáma, mas a maioria em sânscrito, inglês ou espanhol e, a maior parte destes, trata do assunto fragmentariamente.

Assim, resolvi juntar e expor o assunto de maneira prática e simples para que nós ocidentais também possamos desfrutar destas técnicas sumamente úteis.

Foi meu propósito fazer uma obra concreta e objetiva de tão amplo assunto em poucas páginas para que ficasse fácil o seu manejo e estudo sem que a imensidão da matéria transgredisse a natureza e profundidade do mesmo.

É evidente que este trabalho não pretende ser mais do que um ponto de partida para a prática do pránáyáma e portanto não tenho a intenção de impor nenhuma ideologia mas simplesmente transmitir os princípios práticos experimentados com sucesso pelos hindus durante séculos.

Já é hora de "unirmos" e que desta união fecunda, possamos obter uma grande evolução pessoal.

SVÁSTHYA!

Śrī Ananda

união é a tradução literal do termo Yoga.

ESQUEMA PARA ESTUDO

PRÁNÂYÁMAS COM RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Pránâyáma purificador	n.º 1
Pránâyáma tonificador dos nervos	n.º 2
Pránâyáma para a voz	n.º 3
Pránâyáma para os músculos respiratórios	n.º 4
Pránâyáma intercostal	n.º 5
Pránâyáma para fortalecer o diafragma	n.º 6
Pránâyáma para ativar a circulação	n.º 7
Pránâyáma para distribuição do prana	n.º 8
Pránâyáma para a dor	n.º 9
Pránâyáma para cura de si mesmo	n.º 10
Pránâyáma para cura dos outros	n.º 11
Pránâyáma para curas a distância	n.º 12
Pránâyáma para energizar a água	n.º 13
Pránâyáma para controlar as emoções	n.º 14
Pránâyáma para diminuir o frio	n.º 15
Pránâyáma para aumentar a aura	n.º 16
Pránâyáma para elevar a mente	n.º 17
Pránâyáma para relaxamento	n.º 19
Pránâyáma para acalmar as energias	n.º 20
Pránâyáma ao amanhecer	n.º 21
Pránâyáma ao adormecer	n.º 22
Pránâyáma ao caminhar	n.º 23
Pránâyáma para estimular o cérebro	n.º 24
Tamas pránâyáma	n.º 25
Rajas pránâyáma	n.º 26
Ardha prana kriya	n.º 27
Ardha kumbhaka	n.º 28
Ardha prana bandha kriya	n.º 29
Ardha kumbhaka bandha	n.º 30
Bhástrika	n.º 56
Bhástrika alternado	n.º 57

PRÁNÂYÁMAS COM RESPIRAÇÃO COMPLETA

Prana kriya	n.º 31
Prana bandha kriya	n.º 32
Antara kumbhaka	n.º 33
Bahya kumbhaka	n.º 34
Kumbhaka bandha	n.º 36
Nadi sodhana pránâyáma	n.º 46
Sitali pránâyáma	n.º 51
Kapalabhati	n.º 58
Kapalabhati alternado	n.º 59

PRÁNÁYÁMAS COM RÍTMO

Pránáyáma para distribuição do prana	n.º 8
Pránáyáma para a dor	n.º 9
Pránáyáma para cura de si mesmo	n.º 10
Pránáyáma para controlar as emoções	n.º 14
Pránáyáma para aumentar a aura	n.º 16
Pránáyáma para elevar a mente	n.º 17
Pránáyáma para acalmar as energias	n.º 20
Pránáyáma ao caminhar	n.º 23
Pránáyáma para estimular o cérebro	n.º 24
Ardha kumbhaka	n.º 28
Ardha kumbhaka bandha	n.º 30
Prana kriya	n.º 31
Kumbhaka bandha	n.º 36
Sukha purvaka	n.º 38
Visama vritti pránáyáma	n.º 60
Sama vritti pránáyáma	n.º 61
Pránáyáma regular	n.º 62
Viloma pránáyáma 1	n.º 63
Viloma pránáyáma 2	n.º 64
Pránáyáma Om	n.º 70
Shuddhi pránáyáma	n.º 71
Kundaliní pránáyáma	n.º 72

PRÁNÁYÁMAS ALTERNADOS

Pránáyáma para energizar a água	n.º 13
Pránáyáma para diminuir o frio	n.º 15
Vamah krama	n.º 37
Sukha purvaka	n.º 38
Surya pránáyáma	n.º 40
Chandra pránáyáma	n.º 41
Suryabeddha pránáyáma	n.º 42
Chandrabeddha pránáyáma	n.º 43
Suryabeddha kumbhaka	n.º 44
Chandrabeddha kumbhaka	n.º 45
Nadí sodhana pránáyáma	n.º 46
Bhástrika alternado	n.º 57
Anuloma pránáyáma	n.º 67
Pratiloma pránáyáma	n.º 68
Mantra pránáyáma	n.º 69
Pránáyáma Om	n.º 70
Shuddhi pránáyáma	n.º 71
Kundaliní pránáyáma	n.º 72
Pránáyáma das nadis	n.º 73

PRÁNÁYÁMAS SEM KUMBHAKA

Pránáyáma para diminuir o frio	n.º 15
Pránáyáma ao adormecer	n.º 22
Nadí sodhana pránáyáma	n.º 46
Ujjayi durante os ásana	n.º 50
Bhramari pránáyáma	n.º 53
Bhástrika	n.º 56
Bhástrika alternado	n.º 57
Kapalabhati	n.º 58
Kapalabhati alternado	n.º 59
Mantra pránáyáma	n.º 69

PRÁNÁYÁMAS COM KUMBHAKA

Pránáyáma purificador	n.º 1
Pránáyáma tonificador dos nervos	n.º 2
Pránáyáma para a voz	n.º 3
Pránáyáma para os músculos respiratórios	n.º 4
Pránáyáma intercostal	n.º 5
Pránáyáma para fortalecer o diafragma	n.º 6
Pránáyáma para ativar a circulação	n.º 7
Pránáyáma para distribuição do prana	n.º 8
Pránáyáma para cura de si mesmo	n.º 10
Pránáyáma para cura dos outros	n.º 11
Pránáyáma para curas a distância	n.º 12
Pránáyáma para energizar a água	n.º 13
Pránáyáma para controlar as emoções	n.º 14
Pránáyáma para aumentar a aura	n.º 16
Pránáyáma para elevar a mente	n.º 17
Pránáyáma para reduzir o abdômen	n.º 18
Pránáyáma para relaxamento	n.º 19
Pránáyáma para acalmar as energias	n.º 20
Pránáyáma ao amanhecer	n.º 21
Pránáyáma ao caminhar	n.º 23
Pránáyáma para estimular o cérebro	n.º 24
Tamas pránáyáma	n.º 25
Rajas pránáyáma	n.º 26
Ardha prana kriya	n.º 27
Ardha kumbhaka	n.º 28
Ardha prana bandha kriya	n.º 29
Ardha kumbhaka bandha	n.º 30
Prana kriya	n.º 31
Prana bandha kriya	n.º 32
Antara kumbhaka	n.º 33
Bahya kumbhaka	n.º 34
Kevala kumbhaka	n.º 35
Kumbhaka bandha	n.º 36

Vamañ krama	n.º 37
Sukha purvaka	n.º 38
Ati sukha purvaka	n.º 39
Surya pránáyáma	n.º 40
Chandra pránáyáma	n.º 41
Suryabeddha pránáyáma	n.º 42
Chandrabeddha pránáyáma	n.º 43
Surybeddha kumbhaka	n.º 44
Chadrabeddha kumbhaka	n.º 45
Sopro ha	n.º 47
Ujjayi pránáyáma	n.º 48
Purna ujjayi pránáyáma	n.º 49
Sitali pránáyáma	n.º 51
Sitkari pránáyáma	n.º 52
Murcha pránáyáma	n.º 54
Visama vritti pránáyáma	n.º 60
Sama vritti pránáyáma	n.º 61
Pránáyáma regular	n.º 62
Viloma pránáyáma 1	n.º 63
Viloma pránáyáma 2	n.º 64
Viloma pránáyáma com mula bandha	n.º 65
Viloma pránáyáma ao caminhar	n.º 66
Anuloma pránáyáma	n.º 67
Pratiloma pránáyáma	n.º 68
Pránáyáma Om	n.º 70
Shuddhi pránáyáma	n.º 71
Kundalini pránáyáma	n.º 72
Pránáyáma das nadis	n.º 73
Pránáyáma para despertar o muladhara	n.º 74
Pránáyáma para despertar o svadhistana	n.º 75
Pránáyáma para despertar o manipura	n.º 76
Pránáyáma para despertar o anáhata	n.º 77
Pránáyáma para despertar o vishuddha	n.º 78
Pránáyáma para despertar o ájnā	n.º 79
Pránáyáma para despertar o sahásrara	n.º 80

PRÁNAYÁMAS COM VIGOR EM UMA DAS FASES

Pránáyáma purificador	n.º 1
Pránáyáma tonificador dos nervos	n.º 2
Pránáyáma para a voz	n.º 3
Pránáyáma para os músculos respiratórios	n.º 4
Pránáyáma para reduzir o abdômen	n.º 18
Sopro ha	n.º 47
Bhramari pránáyáma	n.º 53
Plavini pránáyáma	n.º 55
Bhástrika	n.º 56

Bhāstrika alternado	n.º 57
Kapalabhati	n.º 58
Kapalabhati alternado	n.º 59

PRĀNĀYĀMAS COM CONTROLE DA GLOTE

Ujjayi prānāyāma	n.º 48
Purra ujjayi prānāyāma	n.º 49
Ujjayi durante os āsanās	n.º 50
Viloma prānāyāma 1	n.º 63
Viloma prānāyāma 2	n.º 64
Viloma prānāyāma com mula bandha	n.º 65
Viloma prānāyāma ao caminhar	n.º 66
Pratiloma prānāyāma	n.º 68

PRĀNĀYĀMAS COM INSPIRAÇÃO PELA BOCA

Sitali prānāyāma	n.º 51
Sitkari Prānāyāma	n.º 52
Plavini prānāyāma	n.º 55

PRĀNĀYĀMAS COM EXPIRAÇÃO PELA BOCA

Prānāyāma purificador	n.º 1
Prānāyāma tonificador dos nervos	n.º 2
Prānāyāma para a voz	n.º 3
Prānāyāma para os músculos respiratórios	n.º 4
Prānāyāma para fortalecer o diafragma	n.º 6
Surya prānāyāma	n.º 41
Chandra prānāyāma	n.º 42
Sopro ha	n.º 47

YOGA

A palavra Yoga deriva etimologicamente da raiz sânscrita "Yuj" que significa "Unir". É um termo masculino e pronuncia-se: "O Yôga", com o O fechado.

Yoga é uma filosofia prática, uma filosofia de vida, que visa a auto-integração. É a união do ser consigo mesmo, e a sua união com o absoluto.

Todavia, os escritores hindus empregaram a palavra Yoga em vários outros sentidos, como: jugo, junção, as correias de um uniforme militar, equipe, veículo, transmissão, etc...

Essa filosofia nunca era escrita, mas sim transmitida oralmente de Mestre a discípulo por isso não sabemos, ao certo a sua origem primeira.

As mais antigas obras que chegaram até nós são os Upanishads e os Yoga-Sutra. Estes últimos foram escritos pelo sábio indiano Pátañjali que, por volta do século III a.C., codificou o Yoga Clássico.

Desta época em diante foram surgindo vários ramos de Yoga cada um atendendo a certas tendências e necessidades. Hoje conhecem-se não menos que 108 modalidades de Yoga.

Encontram-se citações bibliográficas dos seguintes ramos de Yoga.

RAJA YOGA	— Yoga Mental
KARMA YOGA	— Yoga de Ação
JÑANA YOGA	— Yoga do Conhecimento
BHAKTI YOGA	— Yoga da Devoção
LAYA YOGA	— Yoga da Dissolução
KJNDALINÍ YOGA	— Yoga do Poder
AGNI YOGA	— Yoga do Fogo
APAS YOGA	— Yoga da Água
PRITHIVI YOGA	— Yoga da Terra
VAYU YOGA	— Yoga do Ar
YANTRA YOGA	— Yoga dos Símbolos
MANTRA YOGA	— Yoga do Som
TANTRA YOGA	— Yoga Sensorial
ÁSANA YOGA	— Yoga do Corpo
HATHA YOGA	— Yoga da Violência
GATHASYA YOGA	— Yoga Fisiológico
MAHA YOGA	— Grande Yoga
PURNA YOGA	— Yoga Integral
KRIYA YOGA	— Yoga de Ativação
DHYÁNA YOGA	— Yoga de Meditação
URDHVARATUS YOGA	— Yoga de Realização Sexual
PAN-AMRITA YOGA	— Yoga de Sublimação Sexual

CHELA-YOGA — Yoga do Discipulado
SUDDHA RAJA YOGA — Yoga da Purificação
SVĀSTHYA YOGA — Yoga da Auto-Suficiência

Além desses encontramos muitos outros citados no Bhagavad Gita e no Brasil existem atualmente cerca de 25 tipos de Yoga, sendo que um foi criado em São Paulo (Chela Yoga) outro em Belo Horizonte (Sarva Yoga).

SVÁSTHYA YOGA

A tradução do termo "Svásthya", segundo o Sanskrit-English Dictionary de Monnier-Williams, publicado pela Universidade de Oxford, é a seguinte: auto-suficiência, saúde do corpo e da mente, conforto, satisfação, bem-estar.

Svásthya Yoga é o nome recente de um método baseado em raízes muito antigas.

Foi codificado na passagem do terceiro milênio da era cristã, pelo professor De Rose, Presidente da União Nacional de Yoga e introdutor dos Cursos de formação de Instrutores de Yoga nas Universidades Federais e Católicas de vários estados do Brasil.

O Svásthya Yoga busca manter, ainda hoje, tanto quanto possível, a totalidade das técnicas milenares que se complementam e reforçam mutuamente, tal como no passado mais remoto, em sua origem.

Apesar de ter sido codificado, nada foi criado de novo: seguimos o Yoga antigo, ao qual se conferiu apenas uma codificação contemporânea. Portanto nada foi acrescentado e nada foi suprimido: realizou-se apenas uma codificação, isto é, uma organização.

É caracterizado pelo Ashtanga Sádhana (prática em oito partes), pelas regras gerais de execução e pela superlativa elegância de linguagem, comportamento social e de execução prática dos exercícios.

Existem vários tipos de Ashtanga Sádhana, a saber: Ady, Viparita, Maha, Sva, Manasika, Gupta etc...

O patrono do Svásthya Yoga é Sri Bhavajananda. Supõe-se que tenha vivido na Índia há mais de três mil anos antes de Cristo. Foi fundador de uma escola secreta denominada Escola Bhava, responsável pela perpetuação de nossa tradição ancestral.

O símbolo do Svásthya Yoga é o Ashtanga Yantra. Consiste em oito trishulas (tridentes, símbolos de Shiva) dispostos em torno de um círculo central, como continuação de seus oito raios. Cada trishula representa um anga do Ashtanga Sádhana. Suas linhas retas sugerem um mergulho ao centro, ao interior, centro do universo do homem.

O termo Ashtanga Sádhana como já foi dito, significa:

Ashta — oito

Anga — parte

Sádhana — prática

Ashtanga Sádhana

- 1.º Anga: **Mudrá** — gesto reflexológico, simbólico ou magnético, feito com as mãos.
- 2.º Anga: **Puja** — oferta de energia
- 3.º Anga: **Mantra** — vocalização de sons e ultrasons.
- 4.º Anga: **Pránáyáma** — domínio da bio-energia através de exercícios respiratórios.
- 5.º Anga: **Kriya** — atividade de purificação das mucosas.
- 6.º Anga: **Ásana** — posição física, estável e confortável.
- 7.º Anga: **Yoganidra** — técnica de relaxamento.
- 8.º Anga: **Dhyána** — meditação através do controle das funções mentais.

O pránáyáma é a quarta parte do Ady Ashtanga Sádhana, e significa "domínio da bio-energia", mas é habitualmente o nome que designa o exercício respiratório.

Pránáyáma é, pois, o domínio da bio-energia através de exercícios respiratórios.

Prana = bio-energia; Yama = domínio

É a parte do Yoga que trata das energias físicas e psíquicas mediante a regulação do movimento respiratório. São técnicas que permitem ao aparelho respiratório mover-se intencionalmente e ritmicamente.

Sua prática aumenta o fluxo sanguíneo, fortifica os nervos, cérebro, glândulas, músculos do coração etc.

A respiração está intimamente ligada com a mente. Com o pránáyáma, a nossa mente se concentra e com isso teremos uma atividade mental e psíquica bem controlada.

Quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, conquista-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento interno do corpo, desenvolvem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, por fim, realizar-se por experiência direta a natureza espiritual do ser humano.

NOÇÕES DE SÂNSCRITO

Os hindus usam inúmeros alfabetos, mas o mais importante é o que utilizam para escrever o idioma sânscrito, língua oficial do Yoga. Esse alfabeto é chamado Devanagari, a "Escrita dos Deuses" (Deva=deus, deuses; nagari=escrita).

Quando se escreve o sânscrito em caracteres latinos, chama-se "transliteração". São muitas as transliterações mas a que utilizamos no Svásthya Yoga é a transliteração inglesa já que é a mais lógica, mesmo para nós. Além disso o inglês é a principal das línguas em uso na Índia.

O traço sobre a letra denota um alongamento. Por motivo de as editoras e jornais não possuírem este sinal gráfico, usamos o acento agudo como substituição. Ex.: mudrá, pránáyâma, nadí etc.

O til jamais pode ser colocado sobre uma vogal, mas apenas sobre a letra *n*.

As palavras terminadas em *a* são quase sempre masculinas e terminadas em *î* (acentuado), são sempre femininas. Ex.: o Yoga, o chakra, o kriya etc., e a nadí, a Shaktí, a Kundalínî, a yogínî etc.

Anusvara é representado no Devanagari por um ponto sobre a letra e na transliteração por um *m* e denota uma nasalização.

Visarga é representado no Devanagari por dois pontos no final da palavra mas na transliteração por um *h*.

As vogais devem ser pronunciadas como se segue:

- a — breve como em tinta (sutra)
- i — breve como em visto (Shiva)
- u — breve como em puro (manipura)
- á — longa como em tanto (Tantra)
- î — longa como em caqui (Kundalínî)
- ù — longa como em saúde (vayu)
- e — fechado como em ferir (Veda)
- o — fechado como em garota (Yoga)

As consoantes devem ser pronunciadas como se segue:

- b — como em boi (bija)
- c ou ch — como em tchau (chakra)
- d — como em devoto (devadatta)
- g — sempre duro como em guia (Gita)
- h — aspirado como em house (Hare)
- j — como o dj em adjetivo (japa)
- m — como em além (pronam)
- n — só pronunciado depois de uma vogal (pronam)
- n — como em nh em ganhar (jnânâ)
- r — sempre pronunciado como se estivesse no meio das palavras como em credo (raja)
- s — como o ss em passo (ásana)
- sh ou ç ou s' — como o ch em chave (Shakti)

RESPIRAÇÃO

O papel desempenhado pela respiração pode ser medido pelo conto fascinante da filosofia indiana:

Os sentidos, querelando todos acerca de qual deles era o melhor, dirigiram-se a Brahma e lhe perguntaram: "Dentre nós, qual é o mais excelente?" Brahma respondeu-lhe: "Mais excelente é aquele cujo afastamento pareça piorar o corpo".

A língua (a fala) afastou-se por um ano; depois voltou e perguntou: "Como puderam vocês viver sem mim?" Responderam-lhe: "Como os mudos: não falando com a língua, mas respirando com o alento, vendo com os olhos, ouvindo com os ouvidos, conhecendo com a mente, gerando com o sêmem. Assim vivemos". Então a língua retornou ao seu lugar.

Os olhos (a vista) afastaram-se por um ano; depois voltaram e perguntaram: "Como puderam vocês viver sem nós? Responderam-lhes: "Como os cegos: não vendo com os olhos, mas respirando com o alento, falando com a língua, ouvindo com os ouvidos, conhecendo com a mente, gerando com o sêmem. Assim vivemos". Então os olhos retornaram ao seu lugar.

Os ouvidos (a audição) afastaram-se por um ano; depois voltaram e perguntaram: "Como puderam vocês viver sem nós?" Responderam-lhes: "Como os surdos: não ouvindo com os ouvidos, mas respirando com o alento, falando com a língua, vendo com os olhos, conhecendo com a mente, gerando com o sêmem. Assim vivemos". Então os ouvidos retornaram ao seu lugar.

A mente afastou-se por um ano; depois voltou e perguntou: "Como puderam vocês viver sem mim?" Responderam-lhe: "Como os loucos: não conhecendo com a mente, mas respirando com o alento, vendo com os olhos, ouvindo com os ouvidos, gerando com o sêmem. Assim vivemos". Então a mente retornou ao seu lugar.

O sêmem afastou-se por um ano; depois voltou e perguntou: "Como puderam vocês viver sem mim?" Responderam-lhe: "Como os impotentes: não gerando com o sêmem, mas respirando com o alento, vendo com os olhos, ouvindo com os ouvidos, conhecendo com a mente. Assim vivemos". Então o sêmem retornou ao seu lugar.

Agora chegou a vez da respiração. Ao afastar-se, rompeu os demais sentidos, qual robusto e espandido cavalo do país de Sindhu que houvesse rompido as cavilhas a que estivesse atrelado. Então todos os outros sentidos lhe clamaram: "Não partais, Senhora. Não poderemos viver sem vós".

Esta lenda ilustra a atitude filosófica com que os yogis abordaram o assunto da respiração. Nós, ocidentais temos que admitir que todos os canais de vida em que nos apoiamos, de

nenhum dependemos de maneira tão absoluta, como do ato de respirar. Num simples dia um homem adulto respira aproximadamente 25 mil vezes, conduzindo aos pulmões uns 10 mil litros de ar. Desse total, os pulmões absorvem 450 a 500 litros de oxigênio e expõem quase outro tanto, 400 a 500 litros de gás carbônico (dióxido de carbono).

Através da respiração se processa a oxigenação do sangue, que, por sua vez, fornecerá a todas as células do organismo o oxigênio necessário a suas funções.

A caixa torácica formada pela coluna vertebral nas costas, pelas costelas nos lados e na frente, pelo diafragma embaixo, pelas clavículas em cima, e pelo esterno no meio do peito é quase totalmente preenchida pelos pulmões. No espaço entre eles, o mediastino, ficam os demais órgãos do tórax, tendo o pulmão esquerdo, na borda anterior, uma concavidade causada pela pressão do coração. Cada pulmão tem a envolvê-lo uma pleura, saco membranoso formado por folhetos.

Os pulmões não são perfeitamente iguais. O direito é maior e dividido por duas incisões em três lobos ou partes. Já o pulmão esquerdo apresenta só uma incisão, que forma apenas dois lobos. Na face interna de cada pulmão observa-se uma grande fenda, o hilo pulmonar. Através dele penetram os brônquios (bifurcação da traquéia), as artérias pulmonares, as veias pulmonares que saem dos pulmões, nervos e vasos linfáticos.

O centro respiratório, localizado no encéfalo, controla automaticamente a respiração, isto é, dosa o ar que entra e sai dos pulmões.

A inspiração se processa pela dilatação do tórax; também se distende o abdome. Na expiração o tórax se contrai e o abdome "murcha". Essas mudanças são provocadas pelos músculos intercostais, e pelo diafragma, grande músculo arqueado. Os intercostais unem as costelas entre si. Com a contração, elas tomam posição quase horizontal, e a circunferência da caixa torácica aumenta. O diafragma, quando se contrai, também assume posição horizontal.

A capacidade do tórax aumenta em quase 300 centímetros cúbicos. Ao ser completada a inspiração, os músculos relaxam, o tórax diminui, o ar é expelido; depois de uma pausa mínima, o processo se repete.

A inspiração é, pois, um ato muscular, enquanto a expiração comum é natural, independente da utilização de músculos. A atividade do diafragma é ininterrupta.

O ato de respirar deve ser exercido perfeitamente: de forma ampla, ritmada e sempre pelo nariz. Porque somente dessa maneira o ar atravessa, aquecendo-se, uma grande superfície na qual já existe uma porção de capilares sanguíneos, com sangue quente; ali pode juntar-se ao ar a quantidade de vapor de água necessária para

suprir uma eventual deficiência.

De outra forma, o ar permanece seco e irrita os pulmões.

Dentro dos pulmões, os brônquios estendem um ramo para cada lobo. Aí se ramificam em bronquíolos, que vão dividir os lobos em diversos lóbulos.

Dentro dos lóbulos, os bronquíolos continuam a série de ramificações, que culminam em bolsas chamadas alvéolos pulmonares.

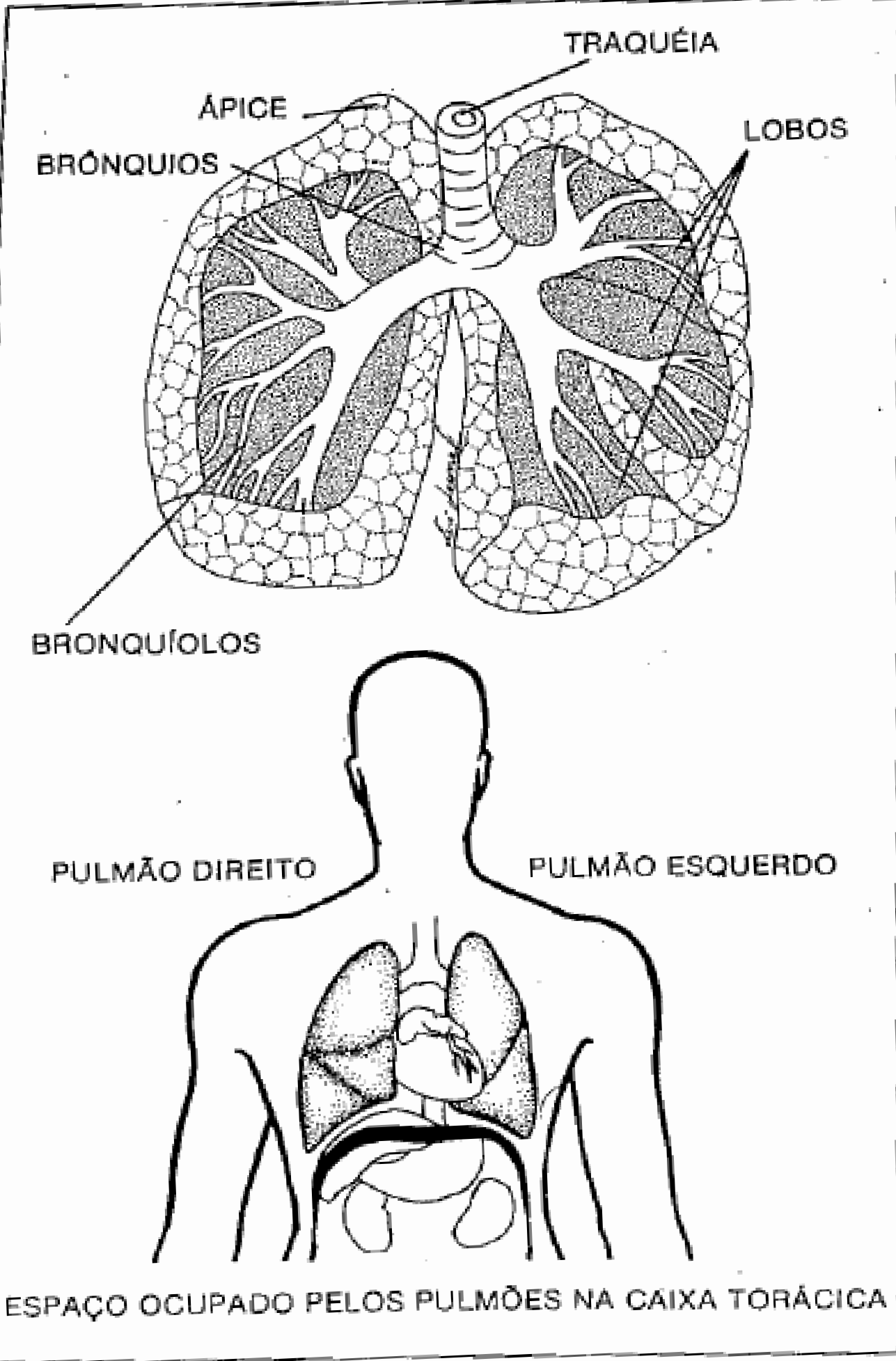
Os movimentos respiratórios decorrem de contração e expansão dos músculos da caixa torácica, não dependendo em nada dos pulmões. Estes, encostados na parede interna, da caixa, acompanham passivamente o movimento, com o deslizamento do folheto visceral sobre o parietal, lubrificadas pelo líquido contido no espaço que os separa.

A dilatação do tórax provoca uma diminuição da pressão dos pulmões. A pressão atmosférica, então maior, impele o ar pelo nariz para os pulmões, passando a caminho pela faringe, laringe, traquéia e brônquios. Nos pulmões seguem pelos bronquíolos até os alvéolos. Neles, o sangue é oxigenado.

O sangue que chega aos pulmões pelas artérias pulmonares traz uma carga considerável de gás carbônico, que lhes foi cedido pelas células dos tecidos irrigados em troca de oxigênio. Os alvéolos, que são o ponto final na viagem do ar inspirado, têm mais oxigênio que esse sangue e também gás carbônico, em menor quantidade que o sangue. Oxigênio e gás carbônico, sendo gases, expandem-se e passam por pressão, dos alvéolos aos capilares.

Saindo pelas veias pulmonares, o sangue está rico do oxigênio obtido dos alvéolos, e vai cedendo-o às células, dos tecidos e ao líquido intersticial.

O oxigênio recebido da constante irrigação é usado em todas as funções químicas das células e transformado em gás carbônico.



FILOSOFIA

A teoria do ocidente refere-se à respiração limitando-se somente à absorção do oxigênio e seu uso através do sistema circulatório, enquanto a do oriente leva também em conta a absorção da energia vital, sua manifestação pelos condutos e seu armazenamento.

A esta energia deu-se o nome de prana, que é para o Yoga o que a eletricidade é para nossa civilização.

Swami Sivananda diz: "Prana é a soma total de todas as energias contidas no Universo".

O calor, a luz, a eletricidade, o magnetismo, o som, a afinidade química, o movimento, são manifestações de prana. Tudo que se move ou tenha vida é uma expressão dessa "energia vital".

No plano físico, o prana constrói todos os minerais. É ele que provoca a diferenciação e a formação dos diversos tecidos dos corpos das plantas, dos animais e dos homens. Esse tecido revela a presença da energia vital por seu poder de responder a estímulos exteriores.

É absorvido por todos os organismos vivos: uma determinada quantidade de prana é necessária para a sua existência; não é, pois, de maneira alguma um produto da vida, pelo contrário, o animal vivo, a planta etc.. é que são seus produtos.

Traduzido em termos ocidentais, prana, no plano físico, é vitalidade, é energia integrante que coordena as moléculas e células físicas e as reúne num organismo definido; é energia vital de que o organismo humano se apropria durante o breve período de tempo que denominamos "vida".

Sem a presença dessa energia, não haveria corpo físico formando um todo completo, agindo como uma só entidade; sem prana, o corpo seria, quando muito, um agregado de células independentes. Prana as reúne e as coordena num todo único e complexo.

O corpo humano não apenas contém energia mas sim é um todo composto de energias, que se manifesta como matéria viva sólida.

O homem extrai prana de diversas fontes; do Sol, da água, do ar, dos alimentos etc...

O prana do ar é assimilado pelo sistema nervoso e aproveitado para sua função. Assim como o sangue oxigenado circula por todas as partes do organismo e cuida da sua reconstrução e reparação, assim também prana circula por todas as partes do sistema nervoso, levando-lhes força e vitalidade.

Da mesma forma que o oxigênio do sangue é consumido pelas necessidades do sistema, a provisão do prana é esgotada

pelos nossos pensamentos, volições etc... Para mover um músculo o cérebro envia um impulso aos nervos e o músculo se contrai ocasionando um dispêndio de prana proporcional ao esforço realizado.

Há vários modos de estudar a relação que existe entre a atividade e a mentalidade. Um yogi afirma que todos os estados anormais e doentios do corpo são causados diretamente por uma manifestação imperfeita ou fraca da energia vital e indiretamente por uma atividade mental prejudicial. A saúde é portanto, o afastamento dos obstáculos que impedem o prana de agir de um modo absolutamente normal.

Através do governo do prana, podemos manejar todos os movimentos do corpo e as diferentes correntes nervosas que circulam através do organismo. Pode-se controlar facilmente corpo e mente. Pela prática do pránáyáma podemos alcançar todo este domínio.

Quando respiramos apropriadamente, alimentamos cada parte de cada sistema do corpo. Todo ar que respiramos contém energia vital que proporciona vida e alimentar-nos-á se tivermos consciência bastante para fazê-lo atuar.

Existem muitos exercícios respiratórios que auxiliarão a desenvolver esta consciência. Eles podem ter efeitos profundos sobre seu estado mental e físico e sobre seu desenvolvimento interior.

NADÍ, CHAKRA E KUNDALINÍ

O organismo humano é uma réplica do Universo e como tal está sujeito às mesmas leis que regem a Natureza. Desse modo o corpo humano não apenas "contém" energia: ele "é" energia manifestada como matéria sólida, viva. Esta força cósmica flui incessantemente por canais definidos.

Esta força e seus canais, constituem boa parte da estruturação teórica do Yoga Hindu e da medicina chinesa.

Há alguns anos atrás, não podiam provar a existência de tal energia e de tais canais, por isso não davam muita importância aos seus fundamentos. Entretanto hoje, com novos recursos científicos de pesquisa, tais como o processo kirlian, esse panorama está mudando.

Foi constatado pelo eletrotécnico russo Semvon Davidovich Kirlian que esses canais ou meridianos são realmente existentes e que por elès flui uma energia (prana).

Kirlian, num campo de alta freqüência, conseguiu o retrato das linhas energéticas de seu corpo, o que resultou em grande impacto no mundo científico na década de 70.

Mais tarde o Dr. Gaikin, ao observar as fotos de Kirlian, notou a coincidência entre as linhas energéticas e os meridianos, de que os orientais tanto falam.

Os estudos continuam e hoje já existe o aparelho eletrônico denominado Tobiscópio que localiza pontos desses meridianos (no qual baseia-se a Acupuntura).

A energia vital, é chamada prana pelos yogis, chi na medicina chinesa, ki na japonesa, energia ódica de Reichembach, orgônio do psicanalista Wilhelm Reich, energia radiante dos americanos ou arane dos franceses.

Os meridianos são denominados nadís e estão espalhados por todo o nosso corpo. São encontrados no campo energético do corpo físico denso, ou seja, na sua parte mais sutil.

As nadís são inumeráveis. Contam-se em 72.000; desses milhares, setenta e duas são as principais e, dentre essas, quatorze são levadas em consideração pelos yogis. Dessas quatorze, três têm uma importância capital.

São elas, idá, pingalá, e sushumná (pronunciar: ida, pingala e sushúmna) sendo esta última um pseudo-canal por onde subirá a energia Kundalini.

Sushumná está localizado ao longo da coluna vertebral (merudanda), estendendo-se desde a base da coluna (muladhara chakra) até o alto da cabeça (sahásrara chakra). Em seu interior está a sutil vajriní e, no interior desta, chitrini, cuja parte interior se chama Brahma Nadí. Por este canal se moverá Kundalini (energia

sexual).

A esquerda do sushumná e fora da coluna está idá e, à sua direita, pingalá. Ambos em seu caminho descendente, aparentemente se entrecruzam com o sushumná. Na verdade descrevem uma espiral semelhante ao caduceu de mercúrio.

Essas três nadís se unem na base da coluna em um lugar denominado yukta-triveni e se separam na região entre as sobrancelhas (ájña chakra) em um lugar conhecido por mukta-triveni.

Também denomina-se estas três nadís com o nome dos três rios sagrados; Ganga, Yamuna e Sarasvati, respectivamente.

Idá e pingalá se estendem até a fronte e daí até as narinas.

Idá é a nadí da Lua e contém o néctar que produz a vida. Pingalá é a nadí do Sol e contém o veneno que produz a morte. Sushumná é da natureza do fogo e contém o regulador entre a vida e a morte.

Idá, pingalá e sushumná se encontram em diversos lugares e formam rodas (chakra) de força que regulam o mecanismo do corpo.

Os chakras são centros de captação, armazenamento e distribuição da energia no corpo.

Seu número varia muito pouco de uma escola para outra, mas os textos hindus geralmente mencionam sete.

Existem mais de 10.000 chakras menores na cabeça, outros nas mãos, nos pés e no tronco.

Os sete principais centros estão dispostos verticalmente ao longo do que, no corpo físico, é a espinha: o "eixo do mundo" (merudanda) do indivíduo. Cada chakra, exceto o mais elevado, preenche funções psicossomáticas específicas com a ajuda do alento. O centro da coroa, de certa maneira é mais propriamente sua soma e uma experiência transcendental do que um fenômeno localizado.

A palavra chakra significa roda ou círculo. Os chakras recebem energias externas, captadas pelos sentidos: luz e cor pela visão, sons pelos ouvidos, odor pelo olfato, sabor pelo paladar e tato pela pele, além de estímulos de calor e frio.

Os chakras ou centros de força são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem. Tem o formato de pequenos pratos ou pires e quando já totalmente desenvolvido assemelha-se a círculos de uns cinco centímetros de diâmetro, que brilham mortificamente no homem vulgar, mas que, desenvolvidos, aumentam de tamanho e brilho parecendo diminutos sóis.

Todos os chakras giram lentamente mas no homem desenvolvido sua velocidade é indescritível, e pelo vestibulo de cada um deles flui continuamente a energia. Quanto mais o homem se desenvolve maior é a quantidade de energia e o indivíduo obtém, como resultado, o acréscimo de suas potências e faculdades.

O prana precipita-se perpendicularmente no centro do chakra, esta força é lançada também perpendicularmente à sua primitiva direção, isto é, na contrapartida sutil do corpo humano, em linha reta e em numerosas direções, semelhantes a raios de roda. O número desses raios difere em cada chakra.

Os raios dividem o chakra em vários segmentos, como as pétalas de uma flor. Essas forças secundárias giram ao redor do chakra, passando por cima e por baixo dos raios. Cada uma das forças secundárias que giram na cavidade do chakra possui seu comprimento de onda particular; além disto, em vez de se moverem em linha reta, elas se propagam em ondulações relativamente grandes.

Os comprimentos de onda são infinitesimais: existem provavelmente milhares numa só ondulação.

Pelo já exposto se compreenderá que os centros diferem de tamanho e brilho segundo a pessoa, e ainda num mesmo individuo podem ser uns mais vigorosos que outros.

Os chakras se dividem em três grupos: inferior, médio e superior. Podem denominar-se respectivamente chakras fisiológicos, emocionais e mentais. Assim os chakras, situados nas regiões mais instintivas do ser humano, como o da área do períneo e dos órgãos sexuais, mostram-se em cores mais densas, porém mais robustas ou materiais, assinalando atividades de ordens mais afins ao mundo físico. Mas neste caso, eles se apresentam com matizes mais pobres e menor número de pétalas.

No entanto os chakras situados nas zonas mais elevadas do ser humano como o da área do estômago, do coração e da garganta apresentam luminosidades mais claras, mais sutis e o frontal entre as sobrancelhas e o do alto da cabeça, transparentes e contando maior número de raios ou pétalas.

Isto acontece porque o prana (energia física) filtra-se pelos chakras das regiões instintivas do ser, mostra-se mais grosseiro e decai em uma frequência vibratória habitual ao sustentar a atividade mais animal. Mas assim que essas diversas cores fluem pelos chakras inferiores e depois atingem as regiões mais elevadas do ser humano, elas se modificam, clareiam e utilizam-se aumentando a beleza e o colorido.

É dito freqüentemente que os chakras correspondem certos órgãos físicos e plexos, mas ainda que o talo desta flor surja de um centro ou gânglio da coluna vertebral, a boca ou abertura está na superfície do campo magnético. Todo e qualquer plexo nervoso está sempre em frente a um chakra e na região de uma glândula física importante. Temos assim:

1 — MULADHARA — na área do períneo — plexo coccigeo

2 — SVADDHISTHANA — na área dos órgãos genitais — plexo esplênico

3 — MANIPURA — na área do estômago — plexo solar

SAHÁSRARA CHAKRA

AJNĀ CHAKRA

VISHUDDHA CHAKRA

ANĀHATA CHAKRA

SVADHISTHANA
CHAKRA

MULADHARA CHAKRA

PLEXO CAROTÍDEO

PLEXO LARÍNGEO

PLEXO GARDÍACO

PLEXO PULMONAR

PLEXO ESPLÊNICO

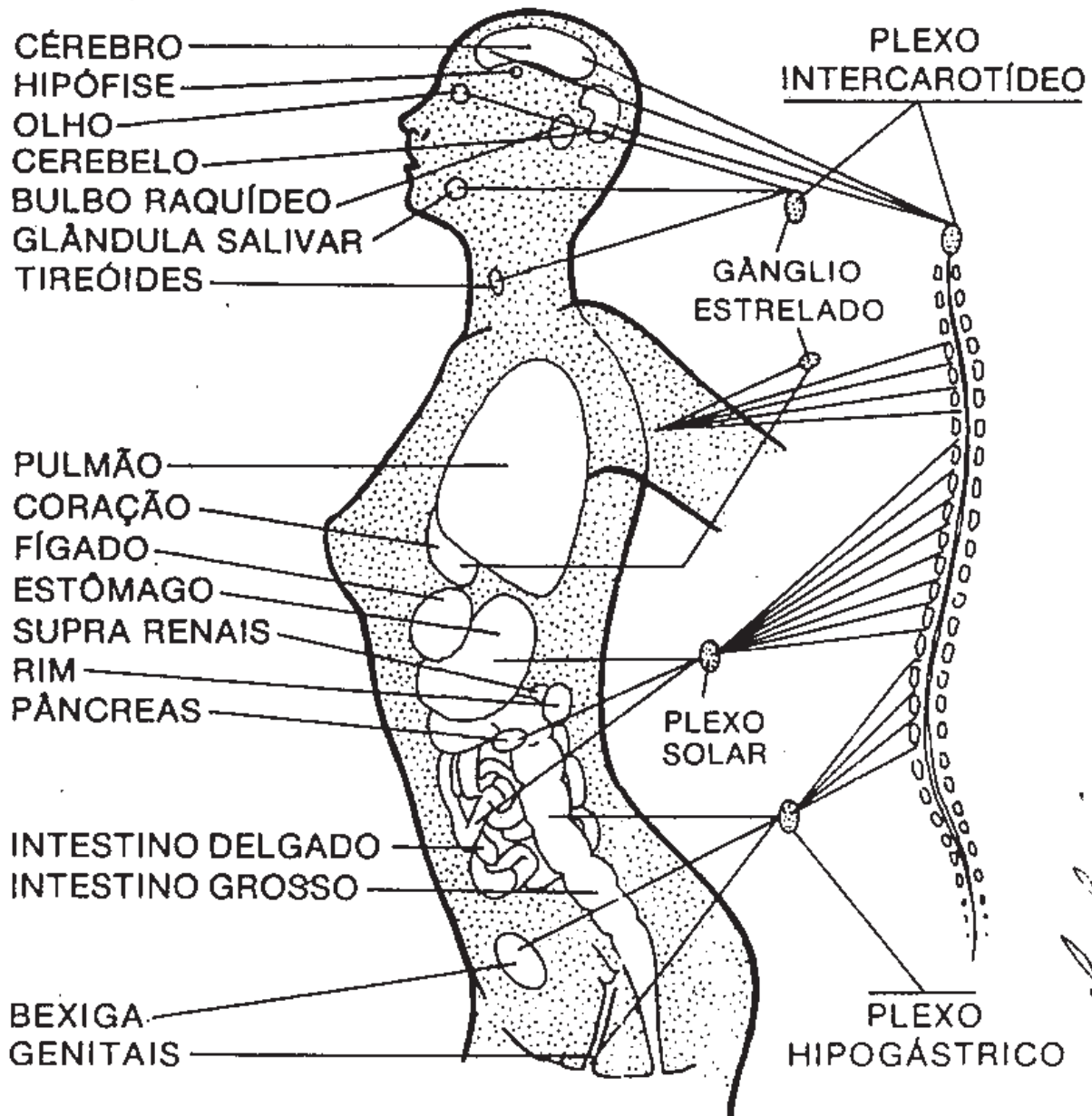
PLEXO SOLAR

PLEXO PÉLVICO

PLEXO COCCÍGEO

OS CHAKRAS E O SISTEMA NERVOSO

SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO



**VISÃO ESQUEMÁTICA DOS
ÓRGÃOS QUE INERVAM**

- 4 — ANÁHATA — na região do coração — plexo cardíaco
- 5 — VISHUDDHA — na região da garganta — plexo laríngeo
- 6 — ÁJÑA — entre os olhos — plexo frontal
- 7 — SAHÁSRARA — na coroa da cabeça — plexo carotídeo

Os desenhos traçados pelos yogis para seus discípulos são sempre simbólicos e não guardam relação com o aspecto real.

Em cada um dos seis inferiores é encontrado o número de pétalas ou divisões, cores específicas (varna), uma letra do alfabeto sânscrito, bija mantra (sons que produzem libertação), bhuta tattva (elemento correspondente a seu estado), uma divindade masculina, uma feminina, função sensorial, plano que atua etc.

Todavia alguns destes detalhes podem variar um pouco, conforme a linguagem ou o objetivo da escola que estuda este tema.

Segundo os textos Tântricos o objetivo do pránáyáma é despertar a Kundalini, o fogo serpentino, que jaz adormecido em nosso corpo.

Kundalini é uma energia física de natureza nervosa e manifestação sexual. Libido, ou de certa forma orgônio.

No homem comum, a força Kundalini representa uma espécie de energia estática, da qual partem as demais forças vitais que atuam constantemente, tanto no corpo, como na alma. Em outras palavras, pode-se afirmar que, como Kundalini dorme, o homem desenvolve esotericamente suas forças e ao mesmo tempo cai na ilusão de que ele, o mundo e o absoluto são distintos entre si. A Kundalini, é imaginada, em consequência disso, como uma serpente enrolada em três vezes e meia na base da coluna (muladhara chakra) obstruindo com sua cabeça a entrada do sushumná pelo qual sobe a energia.

O Yoga a faz despertar, principalmente o Kundalini Yoga que consiste somente em alcançar a realização com a ajuda dessa força, isto é, em despertar a Kundalini, de forma que esta se desenvolva e suba ao longo de sushumná, com o qual absorve os tattvas (parte integrante da individualidade) dos chakras e é transformado no grupo imediatamente superior dos tattvas. Os diversos componentes da individualidade são, então, desfeitos um após outro, até que o homem alcance a consciência universal, isto é, até que o "eu" individual seja absorvido pelo "eu" universal.

Kundalini, ao subir, desenvolve o sushumná, que é pseudo-canal no homem comum, e chega aos chakras. Ainda que a boca dos chakras esteja na superfície do corpo físico sutil (duplo etérico), o talo desta espécie de flor surge da coluna vertebral. Essa energia flui pelos talos até chegar à campânula ou boca onde encontra a energia divina (casamento de energias). Estas energias se roçam ao se encontrar e giram em sentido oposto resultando uma pressão extraordinária, despertando o chakra. Nesta ocasião, estes "florescem" e dirigem para cima (cada vez que um chakra se

ilumina) isso significa que foi alcançado um certo grau de consciência.

Se Kundaliní não pára em sua progressão, o princípio inferior é dissolvido no princípio imediatamente superior, o grosseiro no sutil, o efeito na causa etc.

Até que Kundaliní se eleve pelo sushumná até sahásrara, são necessários, em geral vários anos de exercícios, embora o seu despertar não seja muito difícil e possa até ocorrer por acaso sem conhecimento teórico.

Ao culminar o sahásrara chakra, a pessoa atinge o estado de samádhi (iluminação).

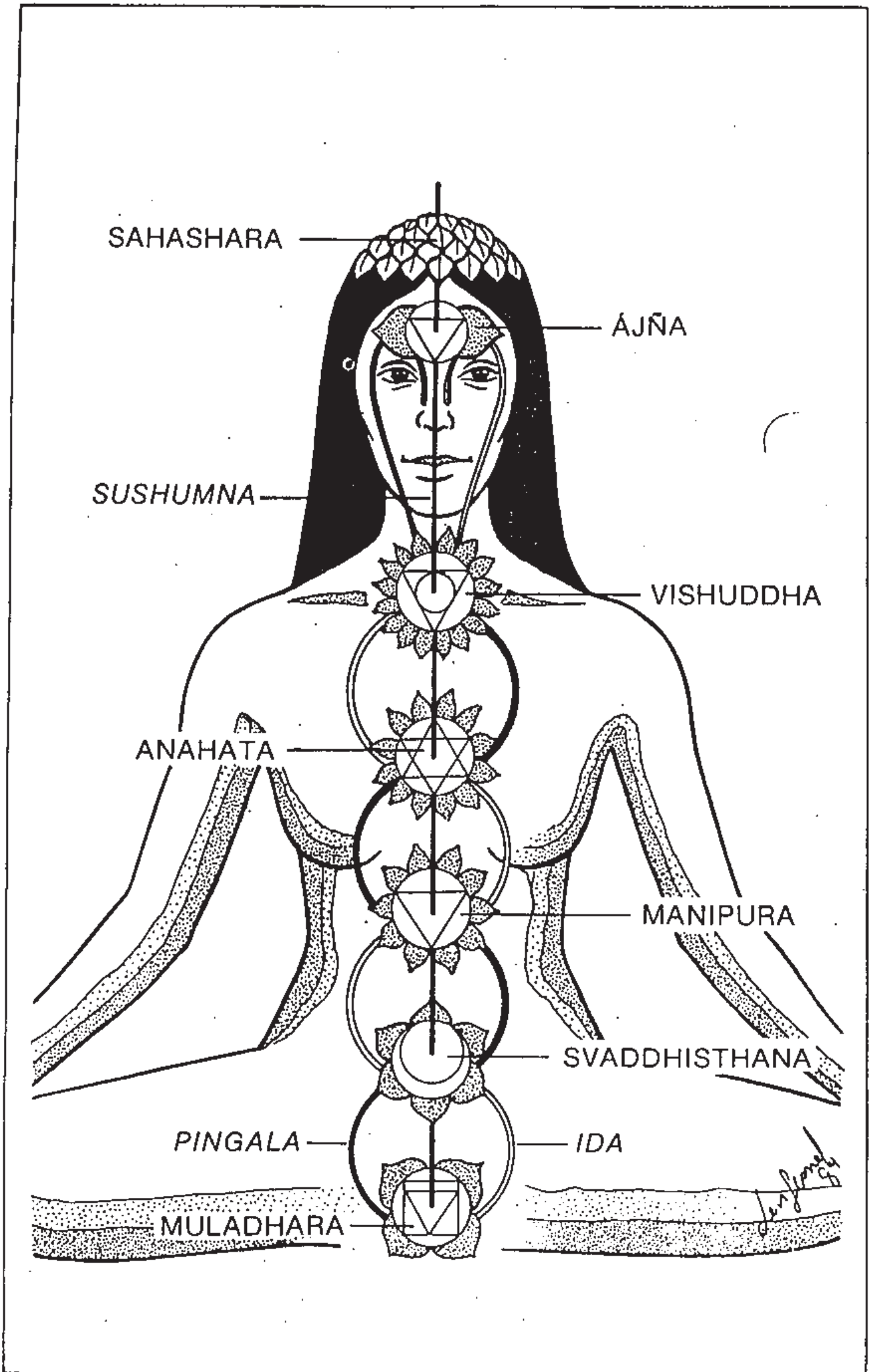
Muita gente teme a simples menção a Kundaliní ou a quem trabalhe com essa força. Geralmente são teóricos ou desinformados.

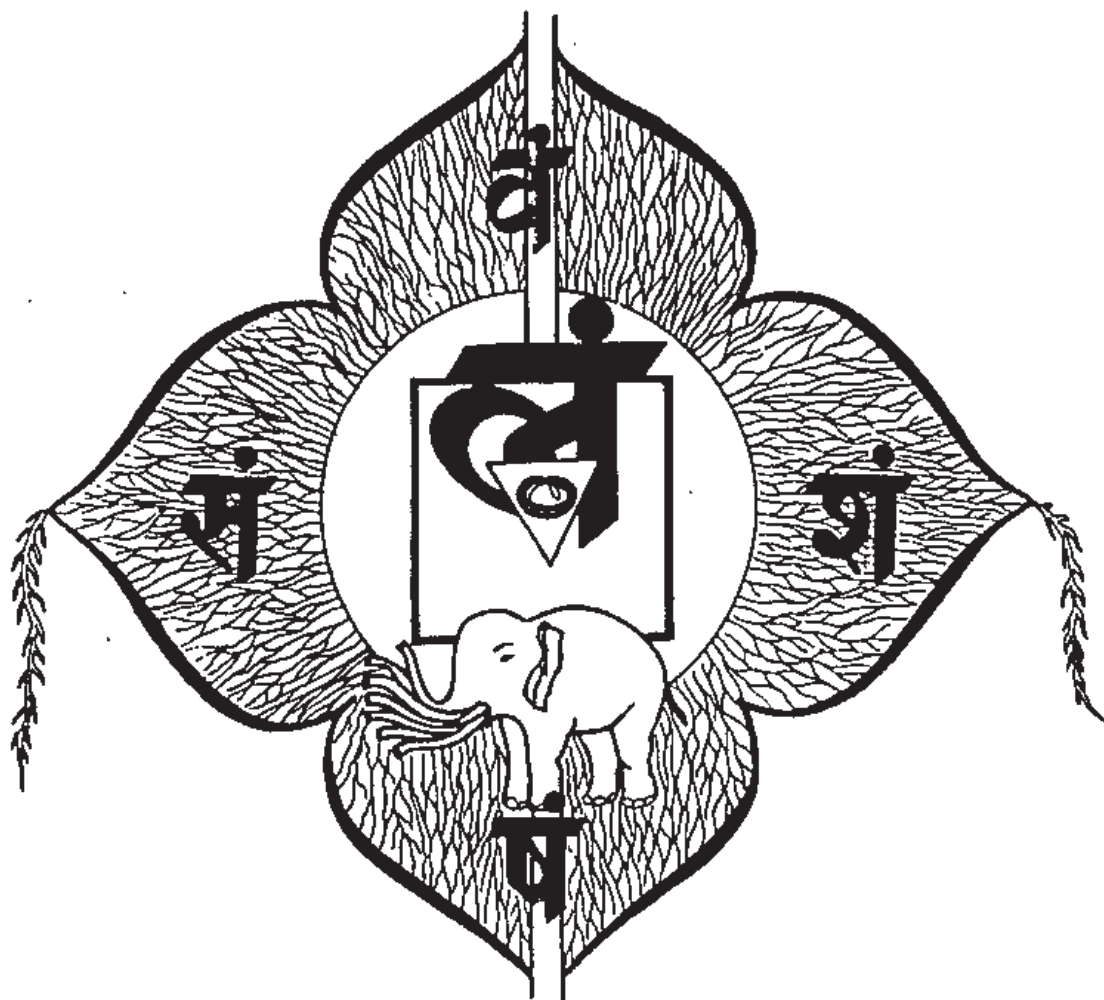
Sivananda, venerado por gregos e troianos, diz textualmente e repete em vários dos seus livros;

“Não existe samádhi sem Kundaliní”.

Segundo Pátañjali, a meta do Yoga é o samádhi, portanto, conclui-se que sem Kundaliní não existe YOGA.

OS CHAKRAS





MULADHARA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:

COR:

FORMA:

BIJA MANTRA:

ANIMAL:

DIVINDADE:

DEUSA:

FUNÇÃO SENSORIAL:

PLANO QUE ATUA:

ELEMENTO:

QUATRO

CARMIM

QUADRADO

LAM

ELEFANTE

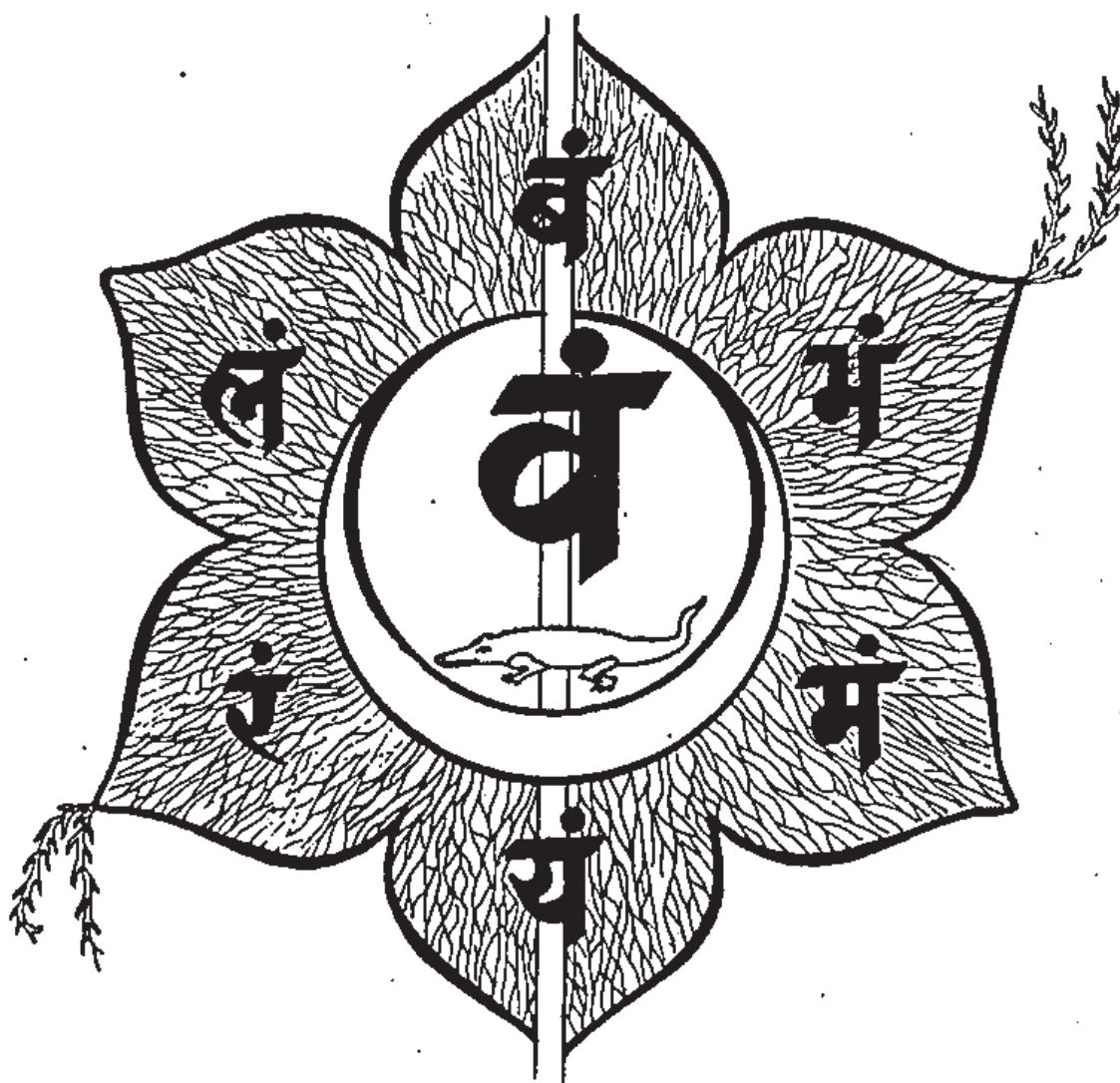
BRAHMA

DAKINI

OLFATO

FÍSICO, TERRENO

TERRA



SVADDHISTHANA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:

COR:

FORMA:

BIJA MANTRA:

ANIMAL:

DIVINDADE:

DEUSA:

FUNÇÃO SENSORIAL:

PLANO QUE ATUA:

ELEMENTO:

SEIS

VERMELHO

LUA CRESCENTE

VAM

CROCODILO

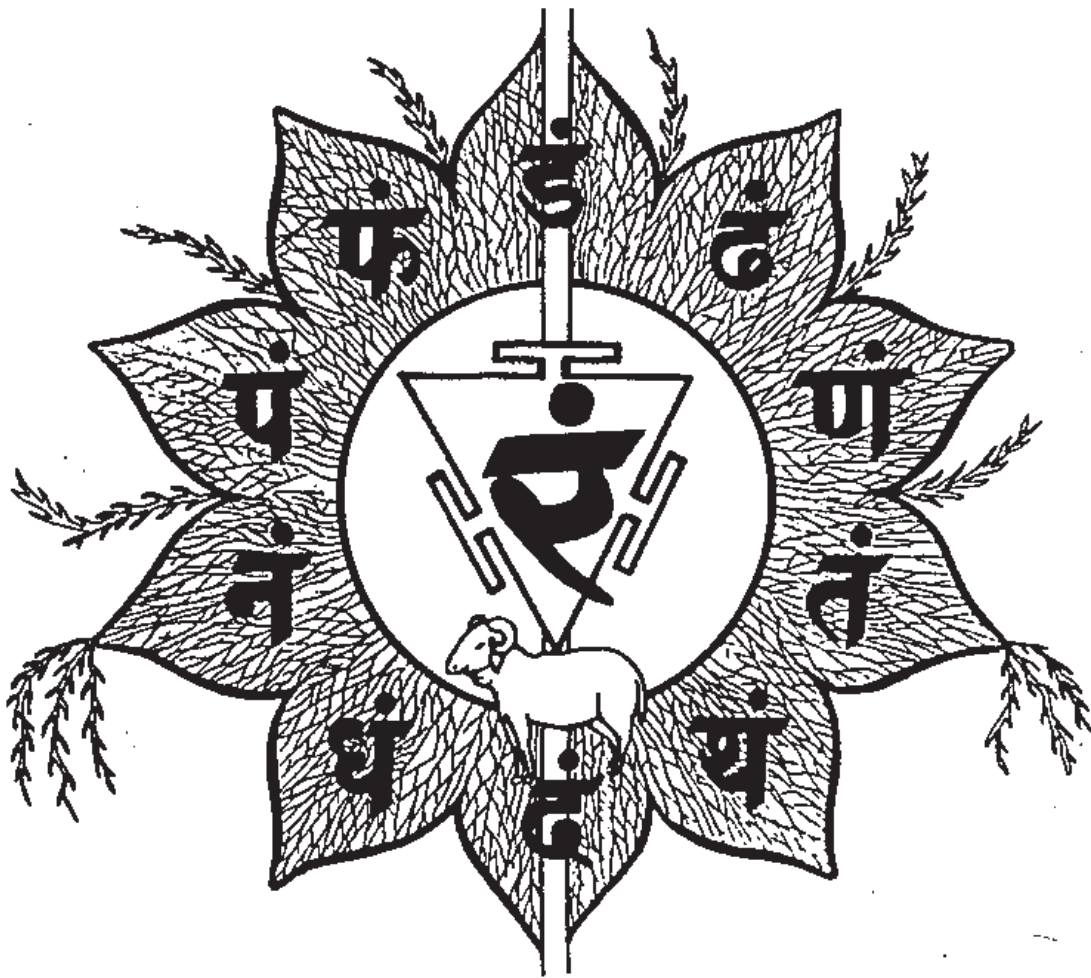
VISHNU

RAKINI

GOSTO

FÍSICO

ÁGUA



MANIPURA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:

COR:

FORMA

BIJA MANTRA:

ANIMAL:

DIVINDADE:

DEUSA:

FUNÇÃO SENSORIAL:

PLANO QUE ATUA:

ELEMENTO:

DEZ

AZUL

TRIÂNGULO

RAM

CARNEIRO

VRIDDHA RUDRA

LAKINI

VISÃO

EMOCIONAL

FOGO



ANÁHATA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:	DOZE
COR:	VERMELHO PÚRPURA
FORMA:	ESTRELA
BIJA MANTRA:	YAM
ANIMAL:	ANTÍLOPE
DIVINDADE:	ISA
DEUSA:	KAKINI
FUNÇÃO SENSORIAL:	TATO
PLANO QUE ATUA:	EMOCIONAL
ELEMENTO:	AR



VISHUDDHA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:

COR:

FORMA:

BIJA MANTRA:

ANIMAL:

DIVINDADE:

DEUSA:

FUNÇÃO SENSORIAL:

PLANO QUE ATUA:

ELEMENTO:

DEZESSEIS

BRANCO AZULADO

CÍRCULO

HAM

ELEFANTE

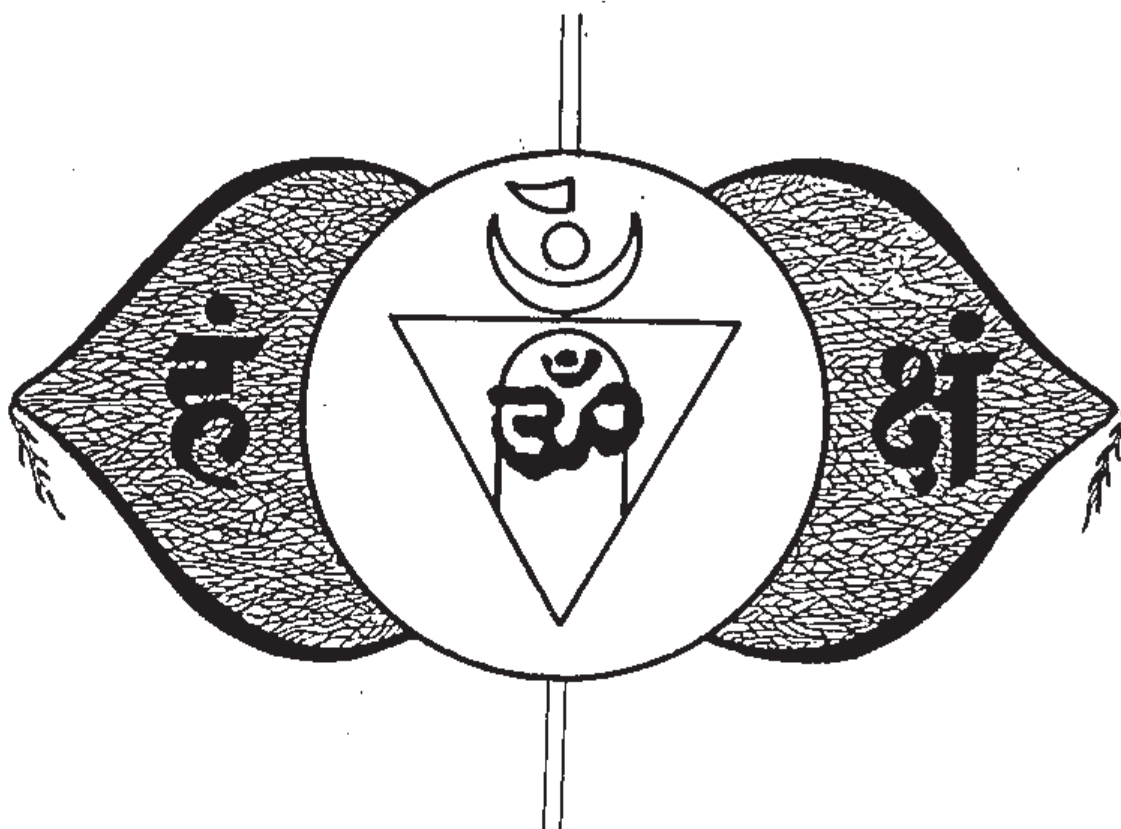
SADA SHIVA

SAKINI

AUDIÇÃO

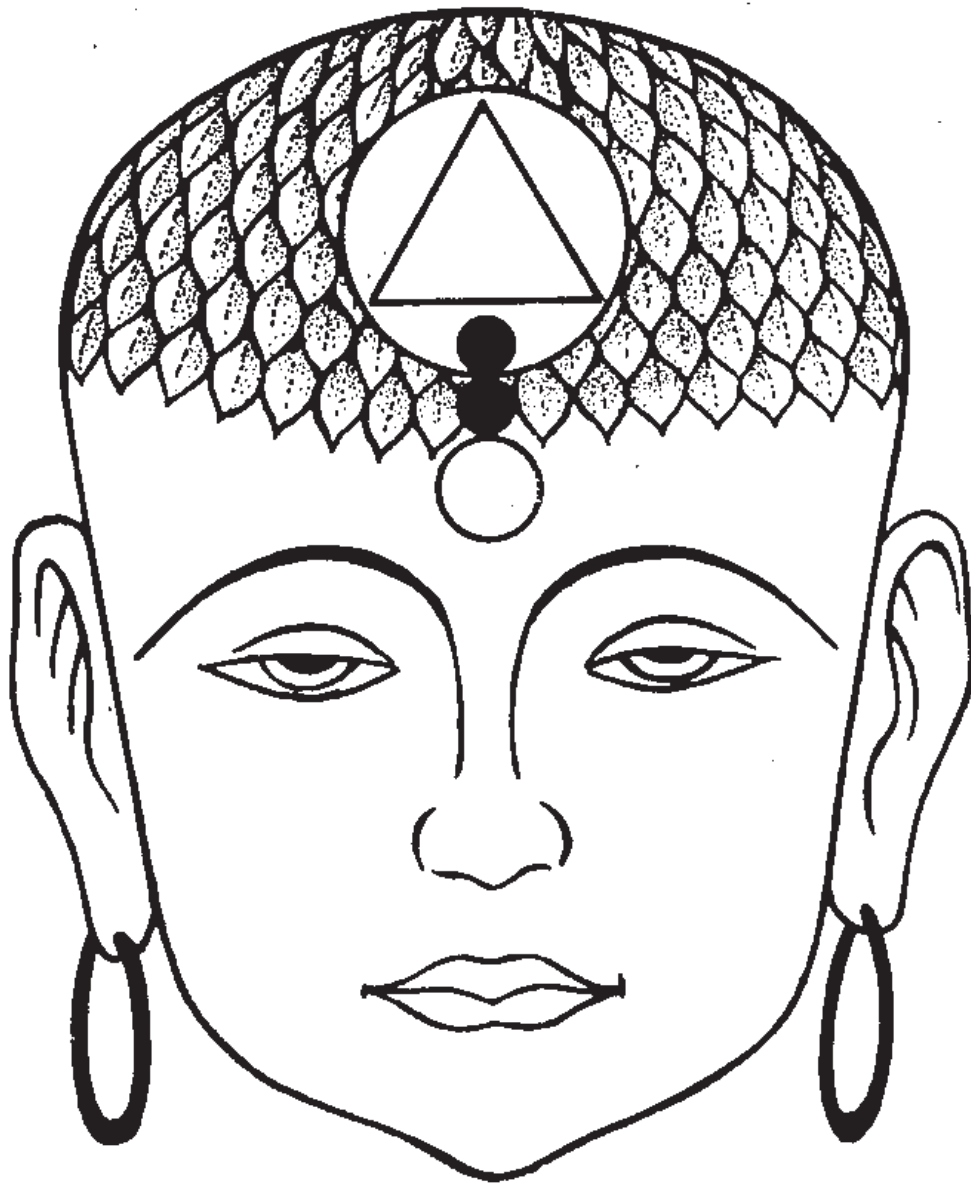
MENTAL

ÉTER



ÁJÑA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:	DOIS (REALIDADE 96)
COR:	LUZ (CLARÃO)
FORMA:	_____
BIJA MANTRA:	OM
ANIMAL:	_____
DIVINDADE:	PARAMSHIVA
DEUSA:	HAKINI
FUNÇÃO SENSORIAL:	INTUIÇÃO
PLANO QUE ATUA:	MENTAL
ELEMENTO:	_____



SAHASHARA CHAKRA

N.º DE PÉTALAS:

MIL (REALIDADE 972)

COR:

LUMINOSO

FORMA:

BIJA MANTRA:

ANIMAL:

DIVINDADE:

PARA-BRAHMA

DEUSA:

MAHA SHAKTI

FUNÇÃO SENSORIAL:

ESPIRITUAL

PLANO QUE ATUA:

ELEMENTO:

PRANAS

Até aqui vimos falando do prana no seu sentido mais amplo, genérico. A sutil fisiologia Hindu assinala a existência de cinco "ares vitais" ou vayus principais, que também recebem o nome genérico de cinco pranas vitais. São prana, que atua sempre no coração; apana na esfera do ânus; samana, na região do umbigo; udana, na garganta e vyana, que penetra todo o corpo.

Os glóbulos de vitalidade cintilam na atmosfera com uma cor branca de brilho quase incolor. Mas quando entram no vórtice do chakra, se decompõem e quebram em raios de diversas cores.

Os raios se prolongam em diferentes direções e cada qual efetua seu trabalho especial na vitalização do corpo.

PRANA

— Como primeiro vayu, em seu sentido verdadeiro, é a energia da função absorvente, atrativa, integradora; tira do ambiente a energia que o indivíduo necessita, principalmente através do ar inalado.

Dirige-se para o coração e depois de efetuada ali sua obra, uma porção passa para o cérebro e o satura, difundindo-se pelos doze raios do anáhata chakra.

APANNA

— É a força vital de ação propulsora, expulsiva, desintegradora; expira o alento, expele os alimentos que não necessita, que o estorvam. Está localizado na região do ânus, tem polaridade negativa. Sua função no aspecto fisiológico manifesta-se no comando das atividades excretoras, urinárias, matérias fecais e na emissão do sêmem.

Penetra pelo muladhara chakra donde vai para os órgãos genitais com os quais realiza uma parte de seu funcionamento.

VYANA

— Ar interno do corpo que age para retrair e expandir. Este ar circula por todo o corpo ao longo dos nervos e é evidentemente a vitalidade do sistema nervoso. Sua função é circular e distribuir o alento.

UDANA

— Ar do corpo que se move para cima. Sua região é a garganta e sua função, a degluti-

ção.

Dirige-se para a garganta onde duas partes se separam. Uma vai para o vishuddha chakra outra prossegue para o cérebro vigorizando o sahásrara chakra.

AMANA

— Situado na região gástrica, este ar inunda o abdome centralizando-se no plexo solar. Vivifica o fígado, os rins, os intestinos e todo o aparelho digestivo em geral; além de ajustar o equilíbrio, cuida da assimilação dos alimentos.

Conhecem-se cinco outras forças auxiliares:

- | | |
|------------|---|
| NAGA | — "serpente", que causa o vômito. |
| KURMA | — "tartaruga", que produz o fechamento das pálpebras. |
| KRKARA | — "o que faz kr", causa a fome |
| DEVA DATTA | — "dado por Deus", produz o bocejo. |
| DHANAMJAYA | — "conquistador da riqueza", é responsável pela desintegração do organismo morto. |

As duas formas mais importantes do alento são prana e apana, responsável pela inspiração e expiração do ar físico. Sua atividade incessante é vista como a causa de inquietação da mente, e sua paralisação é o objetivo principal do pránáyáma.

A consequência imediata do Yoga através do pránáyáma é a união, harmonia e equilíbrio destas duas forças (energias), prānā e apana.

Quando geramos a eletricidade é necessário transformadores, fuzíveis, interruptores e outras coisas para transportar esta força e seu destino sem o qual a eletricidade gerada seria letal.

Quando mediante a prática do pránáyáma circulamos o prana no corpo, é igualmente necessário o emprego dos bandhas a fim de evitar perdas de energias e transportes a lugares inconvenientes sem causar dano nenhum aonde for.

Sem os bandhas o pránáyáma é também letal. Na prática do pránáyáma a união com os bandhas não só assegura o controle das energias pránicas como também beneficia o dinamismo vital.

BANDHA

Bandha significa fecho, atadura, presa, controle, reter, contrair, etc...

Do ponto de vista yogi, os bandhas têm por objetivo despertar e controlar as energias sutis, prânicas, que circulam em nosso corpo.

JALANDHARA BANDHA

É o primeiro que o yogi deve dominar. Significa rede, malha, trama. É também chamado "chave do queixo".

Consiste em pressionar o queixo firmemente contra o peito. Para conseguir isso, o queixo deve ser pressionado contra a depressão jugular (cavidade da união das clavículas) com a necessária flexão do pescoço e da cabeça, ou então a uns quatro dedos mais abaixo da citada depressão.

Este bandha exerce um estiramento da espinha para cima e muito provavelmente sobre a medula espinhal, estimulando assim o cérebro.

O primeiro efeito deste bandha é reforçar a manutenção do ar inspirado dentro dos pulmões, evitando que a pressão exercida pelo mesmo prejudique a glote e as terminações nervosas desta região.

Domina-se com a prática do sarvangásana (invertida sobre os ombros) e seu ciclo. Porque aqui o queixo exerce também pressão sobre o esterno, impedindo que o prana se escape durante a prática.

A palavra jala é uma referência ao cérebro e aos centros e nervos que passam pela região do pescoço, enquanto dhara, denota o estiramento para cima.

Este bandha dirige o prana para os centros vitais situados na base da coluna.

UDDIYANA BANDHA

Uddiyana bandha ou elevação do diafragma.

Uddiyana bandha provém da raiz sânscrita "Ut" e "Di" e significa elevar-se; yana significa caminho; e bandha, contração.

O processo do uddiyana bandha consiste na elevação do diafragma no tórax e pressionar os órgãos abdominais contra a coluna vertebral.

Só deve executar uddiyana bandha durante o sunyaka¹ (intervalo entre a expiração e a inspiração, também chamado bahya kumbhaka²). Tenta-se, então, a execução de uma vigorosa pseudo inspiração mediante a elevação das costelas e o impedimento da entrada de ar nos pulmões. Simultaneamente os músculos abdominais frontais relaxam-se por completo.

A firmeza do pescoço e dos ombros, a vigorosa pseudo inspiração precedida da mais completa expiração e o simultâneo relaxamento dos músculos frontais abdominais que antes estavam contraídos, completam a técnica do uddiyana bandha. Automaticamente o diafragma se elevará e o abdome sofrerá uma pronunciada depressão, assumindo a aparência côncava. Uma ligeira inclinação do tronco para frente será útil para se conseguir maior concavidade. Quando não conseguir mais manter confortavelmente o ar fora dos pulmões, relaxe o pescoço e ombros, comece a abaixar as costelas e devagar, inicie a inspiração.

Este exercício pode ser executado sentado ou de pé, e como parte de preparação para o nauli kriya (limpeza das vísceras por massagem).

O uddiyana bandha exercita o diafragma e os órgãos abdominais. A cavidade criada pela ascensão do diafragma, permite a suave massagem nos músculos do coração, tonificando-se. Permite a subida do prana pela nadí sushumná situada na espinha dorsal.

Esta prática provoca excelente saúde, dá vigor e vitalidade e é um ótimo exercício para o abdome.

MULA BANDHA

Mula significa raiz, fonte, origem, causa, etc... É um exercício que consiste principalmente na contração forçada do esfínteres anais. Esta prática de contrair os músculos do esfínter anal (asvini mudrá) facilita o domínio do mula bandha.

Em asvini mudrá a contração segue uma dilatação, em mula bandha a contração do esfínter anal é mais poderosa e mais prolongada, o que representa uma dificuldade inicial.

Mula bandha proporciona um perfeito controle sobre a parte vital do corpo que permite aspirar água pelo ânus. Durante a execução do mula bandha, o executante deve contrair os dois esfínteres que cerram o ânus. Não só o esfínter anal que cerra a extremidade do tubo digestivo, como o outro que está situado a uns dois ou três centímetros acima do reto. A eficácia deste bandha depende da contração simultânea de ambos os esfínteres.

Embora só a contração anal forme o mula bandha, ao

1 — Pronuncie: súniaca

2 — Pronuncie: cúmbaca

contrair o ânus, tem-se que contrair necessariamente toda a região pélvica, o que visa estimular os sistemas nervosos central e simpático através das terminações nervosas dos esfínteres anais.

“Um erro na prática desse bandha pode provocar uma perturbação no sistema digestivo ou uma severa prisão de ventre. Os praticantes devem procurá-lo lentamente”.

JIVA BANDHA

Jiva bandha ou chave de língua.

Jiva significa língua. O jiva bandha é conseguido pela firme pressão da superfície superior da língua contra as partes duras e macias da abóbada palatina que forma o céu da boca, acomodando-se as bordas da língua dentro da arcada dentária superior. A linha central da língua é formada de tecidos fibrosos, resistentes e pode exercer maior pressão sobre a abóbada palatina do que os músculos laterais. A língua assim enrijecida cobre toda a região palatina dura e a maior parte possível da região macia que fica entre a parte dura e a linha que liga os dentes mais afastados. As partes da língua que se localizam além dessa linha e descem pela garganta, sofrem uma ação de tração para cima, causada pelo enrijecimento e a elevação da língua.

Pode ser praticado como parte do viparita karaniásana (ação invertida). Mantém-se a boca aberta como preliminar para khechari-mudrá que consiste em elevar e esconder a língua atrás do palato macio.

Com a prática deste bandha, os músculos do pescoço são exercitados e a circulação sanguínea é melhorada, os nervos e gânglios da região cervical são beneficiados, a faringe e laringe são exercitados.

BANDHA TRAYA

Quando os três fechos ou bandhas, o jalandhara, o uddiyana e o mula, são executados simultaneamente, realizamos o bandha traya. Produz-se uma espécie de inversão das correntes de energia naturais do corpo. A energia habitualmente descendente (apana) que vai do meio até a base do corpo, é forçada pelo mula bandha (e pelo uddiyana bandha de forma mais fraca) a subir.

A energia (prana), que governa a metade superior do corpo, quer escapar pelo alto, e ela é forçada, pelo jalandhara bandha, a descer. Empurrando-se assim com força simultaneamente para cima (a partir de baixo) e para baixo (a partir de cima), e também ouxando o umbigo em direção à coluna vertebral, o yogin deve ter a impressão de que essas duas correntes de energia refluem, reen-

contram-se e fundem-se à altura do umbigo.

O ponto que une ou separa ambas as energias (prana e apana) é precisamente o kumbhaka.

Inspire (puraka), forme o jalandhara bandha, retenha o ar (kumbhaka) e ao expirar forme o uddiyana bandha e mula bandha.

Melhores resultados são obtidos combinando os três bandhas; jalandhara, uddiyana e mula, mas poderão ser executados inversamente ou seja: mula, uddiyana e jalandhara bandha, ou ainda mula bandha, jalandhara bandha e uddiyana bandha. Em certas circunstâncias, também podem ser executados com os pulmões vazios.

FASES DA RESPIRAÇÃO

Em nossa respiração encontramos quatro fases: inspiração, retenção com ar nos pulmões, expiração e retenção sem ar nos pulmões.

PURAKA — inspiração

KUMBHAKA — retenção com ar nos pulmões

RECHAKA — expiração

SUNYAKA — retenção com os pulmões vazios

Estas são as quatro fases da respiração que, no início, deverão ser baseadas em nosso ritmo orgânico.

PURAKA — É o movimento do aparelho respiratório que permite a entrada de ar nos pulmões. É a fase de absorção do alento e como nas outras fases, deve ser feita lenta e profundamente. É importante nesta fase que coloquemos a quantidade certa de ar nos pulmões e não uma quantidade acima da capacidade do mesmo.

KUMBHAKA — É a retenção do alento com os pulmões cheios de ar.

É a fase ou tempo de retenção que se realiza com uma duração mais ou menos prolongada entre a inspiração e a expiração. O kumbhaka tem, na prática do Yoga, muita importância. O objetivo imediato dos diversos tipos de prānyāma com kumbhaka é o estímulo da respiração interna.

A prática regular assegura um bom dinamismo fisiológico, melhora o tono vital e permite resistir a todas as fadigas.

Durante a retenção, o coração acalma suas pulsações que parece estremecer ritmicamente todo o tórax, o eu consciente entra em relação direta com o centro respiratório acalmando assim o ritmo da respiração, estimula e restabelece o equilíbrio neurovegetativo, amplifica os movimentos peristálticos do intestino e favorece as secreções das glândulas digestivas. Se acompanha também de importantes modificações do metabolismo: decomposição parcial do açúcar para obter diretamente oxigênio, a fim de compensar a interrupção do aporte exterior.

É encontrado com o nome de antara kumbhaka, kumbhaka interno, etc.

Não se deve ter pressa alguma para começar a prática do kumbhaka. É necessário que seu início deva ser precedido de uma temporada de prática exclusiva de puraka ou rechaka.

Durante a retenção a coluna deve estar completamente ereta, o baixo ventre deve estar ligeiramente inclinado, para que as correntes prânicas possam correr livremente.

Quando se pratica pránáyáma com kumbhaka maior que 10 segundos, será indispensável o jalandhara bandha já que este é acompanhado de quase todo o kumbhaka.

A expiração logo após, deverá ser lenta e profunda. Deve terminar-se por expulsar os últimos restos de ar mediante uma contração dos músculos abdominais.

Todo o kumbhaka prolongado é desaconselhável aos cardíacos, aos que sofrem de afecções pulmonares e aos hipertensos.

RECHAKA

— O rechaka ou expiração, é executado mediante o relaxamento do diafragma e dos músculos intercostais.

Nunca forçando ativamente a expulsão do ar, salvo em determinados exercícios.

Também, salvo em determinados exercícios, nos quais este extremo será indicado expressamente. A expiração tem que ser realizada pelo nariz, nunca pela boca.

A expiração é uma fase especial do exercício respiratório, é quando o yogin dirige à vontade o fluxo de prana em todo o organismo ou na região que haja escolhido.

Por conseguinte esta expiração deve ser prolongada, controlada e completa. Isto implica que a retenção não deve ser prolongada por demais.


Durante a expiração, podem ocorrer contração da parede abdominal o que é muito normal. Durante todo o rechaka, a exalação tem que ser uniforme, isto é, a força da corrente de ar deve ser mantida no mesmo grau durante toda a expiração. O ato de expirar não deve ser diminuído nem aumentado, em nenhum momento, em rapidez.

Salvo em determinados exercícios, a expiração deve ser tão completa que nem um centímetro cúbico mais de ar possar ser tirado dos pulmões.

SUNYAKA — Também chamado bahya (kumbhaka externo) é a suspensão com os pulmões vazios. Esta, como qualquer fase da respiração, deve ser dominada gradativamente.

Vimos que o significado da palavra pránáyáma é o de retenção do movimento respiratório. O aforismo n.º 2 do livro de Pátanjali (livro primeiro dos Sutra de Pátanjali) define o YOGA como "Yoga chitta vritti nirodhah".

Pode-se traduzir por: A união se alcança mediante o refreamento dos movimentos da mente ou substância mental. É a parada das ondas mentais.

 <p>FASES OU TEMPOS DA RESPIRAÇÃO</p>	PURAKA	inspiração ou inalação
	KUMBHAKA	retenção com os pulmões cheios
	RECHAKA	expiração ou exalação
	SUNYAKA	retenção com os pulmões vazios

KUMBHAKA	SAHITA KUMBHAKA	antara kumbhaka ou kumbhaka é a retenção após uma inspiração completa bahya kumbhaka ou sunyaka é a retenção após uma expiração completa
	KEVALA KUMBHAKA	é a retenção em qualquer fase da respiração.

E. I. P. A. W.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Possuímos duas narinas e estas com a função de aquecimento e filtração do ar. Ao respirarmos pela boca, expomos nossos pulmões, e conseqüentemente nosso organismo, a determinadas classes de enfermidades. O ar não sendo filtrado, penetra em nossos pulmões carregado de impurezas.

Se possuímos um órgão com função específica, temos de saber utilizá-lo totalmente, e não uma parte dele, como normalmente fazemos. A maioria dos nossos distúrbios, são provocados por defeitos da respiração.

O homem civilizado tem, por hábito uma respiração torácica superior, preenchendo apenas o ápice dos pulmões, executando um movimento desnecessário aos ombros e causando uma fadiga ao diafragma.

Não respirando corretamente, estaremos em desequilíbrio com o Cosmo. De uma respiração correta obtém-se o perfeito funcionamento das narinas; efetuando-se assim, a polarização das correntes positivas e negativas do nosso corpo.

Respirar é a função que merece muita atenção pois sem esta função não podemos viver.

A respiração começa a ser treinada tornando-se mais lenta e regular, propiciando um inspirar e expirar mais largo e profundo.

Possuímos três tipos de respiração:

- ADHAMA — Pránáyáma inferior, abdominal
- MADHYAMA — Pránáyáma médio, diafragmático
- UTTAMA — Pránáyáma superior, torácico.

Controlando os três tipos de respiração, obteremos uma respiração total e completa. Cabe a nós obtermos o melhor para nosso organismo.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL (ADHAMA)

Respiração abdominal ou baixa é aquela que se realiza na parte baixa dos pulmões. Devido ao maior movimento do diafragma, permite a entrada de maior e melhor quantidade de ar em nossos pulmões. É a respiração que é feita com menos esforço fisiológico. De fato é a que se faz sempre que se está descansando profundamente.

Qualquer método que preencha completamente o espaço pulmonar, será de grande valor para o homem, pois lhe permitirá absorver oxigênio em maior quantidade e armazenar maior soma de prana.

Para nos educarmos numa respiração abdominal correta, vamos sentir que à medida em que o ar entra em nossos pulmões,

nosso abdome se dilata e o ar vai preencher, assim, a parte baixa dos pulmões.

Procuremos fazer este exercício evitando qualquer movimento torácico superior. Dominemos inspirando e lançando a parte abdominal para fora e, ao expirar, parte abdominal para dentro.

O diafragma é um músculo grande em forma de cúpula, que separa o tórax do abdome. Quando parado, assemelha-se a um domo sobre o abdome. Quando o músculo é contraído, pressiona os órgãos abdominais para baixo e estes forçam o abdome para fora.

É o melhor exercício de ação sedativa sobre o sistema nervoso. Elimina todas as tensões e contrações abdominais, facilitando o trabalho a todo o aparelho digestivo. Proporcionando útil descanso ao aparelho locomotor e ao sistema nervoso central. É a respiração ideal como exercício especial das pessoas superexcitadas, tensas, preocupadas, hiperativas, etc.

As pessoas com tendência à asma encontram na respiração abdominal um método respiratório muitíssimo benéfico.

Quando estivermos fazendo uma correta respiração abdominal, estando livres dos vícios respiratórios, treinaremos a respiração média.

RESPIRAÇÃO MÉDIA (MADHYAMA)

Respiração média ou torácica é a que utiliza a região média dos pulmões para entrada do ar.

Na respiração média, o diafragma sobe, o abdome contrai-se, as costelas levantam-se ligeiramente e o peito dilata-se parcialmente. Portanto sentimos a entrada do ar nas partes inferiores dos pulmões que penetrará nas partes médias dilatando, assim, as costelas e fazendo crescer o volume em lateridade da caixa torácica.

Está sempre associada a uma respiração secundária alta ou baixa, a não ser quando se executa esta respiração como treinamento para dominá-la. Nesse caso não será acompanhada nem da alta, nem da baixa.

Procure dominar a respiração média dilatando as costelas ao inspirar. Coloque as mãos dos lados das costelas com os dedos voltados para frente de forma que quando os pulmões estiverem vazios os dedos quase se toquem na frente e quando cheios, afastem-se, pois as mãos são empurradas pelas costelas que se dilatam lateralmente. Sem movimentar a parte baixa do abdome, ao inspirar, as costelas devem se afastar empurrando as mãos cujos dedos se distanciam. Isso servirá para medirmos a nossa capacidade pulmonar.

Cuide para que durante o respiratório não esteja fazendo movimento nem com o alto do tórax nem com o abdome.

RESPIRAÇÃO SUPERIOR (UTTAMA)

Respiração alta ou superior, como seu nome indica, é a que se realiza na parte superior dos pulmões. É o tipo de respiração que permite a entrada de menor quantidade de oxigênio.

A respiração alta é, sem dúvida, a pior forma de respirar que se conhece e exige maiores dispêndios de energia com menor soma de proveito. É muito freqüente nas mulheres, porém em ambos os sexos sempre que há contrações mais ou menos inconscientes dos músculos abdominais como consequência de estados de tensão, angústia, etc...

Domina-se dilatando a parte alta dos pulmões.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Na respiração completa todo o mecanismo respiratório entra em ação. Cada músculo respiratório é usado e cada célula dos pulmões enche-se de ar vital. Esta respiração resulta da utilização total, ainda que sem forçar o volume pulmonar.

Os músculos respiratórios entram em completo funcionamento. Principalmente aqueles que se ligam às costelas trabalham ativamente, o que faz aumentar o espaço no qual os pulmões podem dilatar-se e também oferecer um ponto de apoio aos órgãos.

O diafragma é perfeitamente dirigido pelo praticante e pode executar devidamente suas funções. As costelas inferiores estão ligadas diretamente pelo diafragma, este as puxam para baixo aumentando a cavidade do peito. Além disso as costelas superiores são também levantadas e impelidas para fora pelos músculos intercostais, aumentando também a cavidade da parte superior do peito.

Esta respiração exercita todos os músculos, cartilagens e articulações do aparelho respiratório, assim como alcançam os pulmões sua máxima elasticidade. Atua eficazmente sobre o sistema circulatório, aparelho digestivo, sistema nervoso e endócrino.

É uma combinação de três métodos respiratórios: respiração abdominal, média e superior. É aconselhável aprendê-la cuidadosamente com um Instrutor e não se guiar por livros.

Caso já domine as três anteriores, passe a praticar agora esta que é a mais completa como seu próprio nome indica.

Inspire dilatando o abdome, continue a mesma inspiração no mesmo ritmo e dilate a parte média afastando as costelas. Continue

a mesma inspiração e dilate agora a parte alta dos pulmões. Retenha um pouco. Expire de forma inversa, solte o ar da parte alta, depois da parte média e por fim da parte baixa do tórax (a expiração também pode ser feita na ordem inversa).

Durante todo o exercício, entenda que nesta, como nas outras respirações o importante é o controle que não existe contração. Os bandhas serão acrescentados posteriormente e, então, o exercício ganhará outro nome.

Ao controlar a parede abdominal em todas as fases da respiração, é muito perceptível o aumento da pressão no tronco.

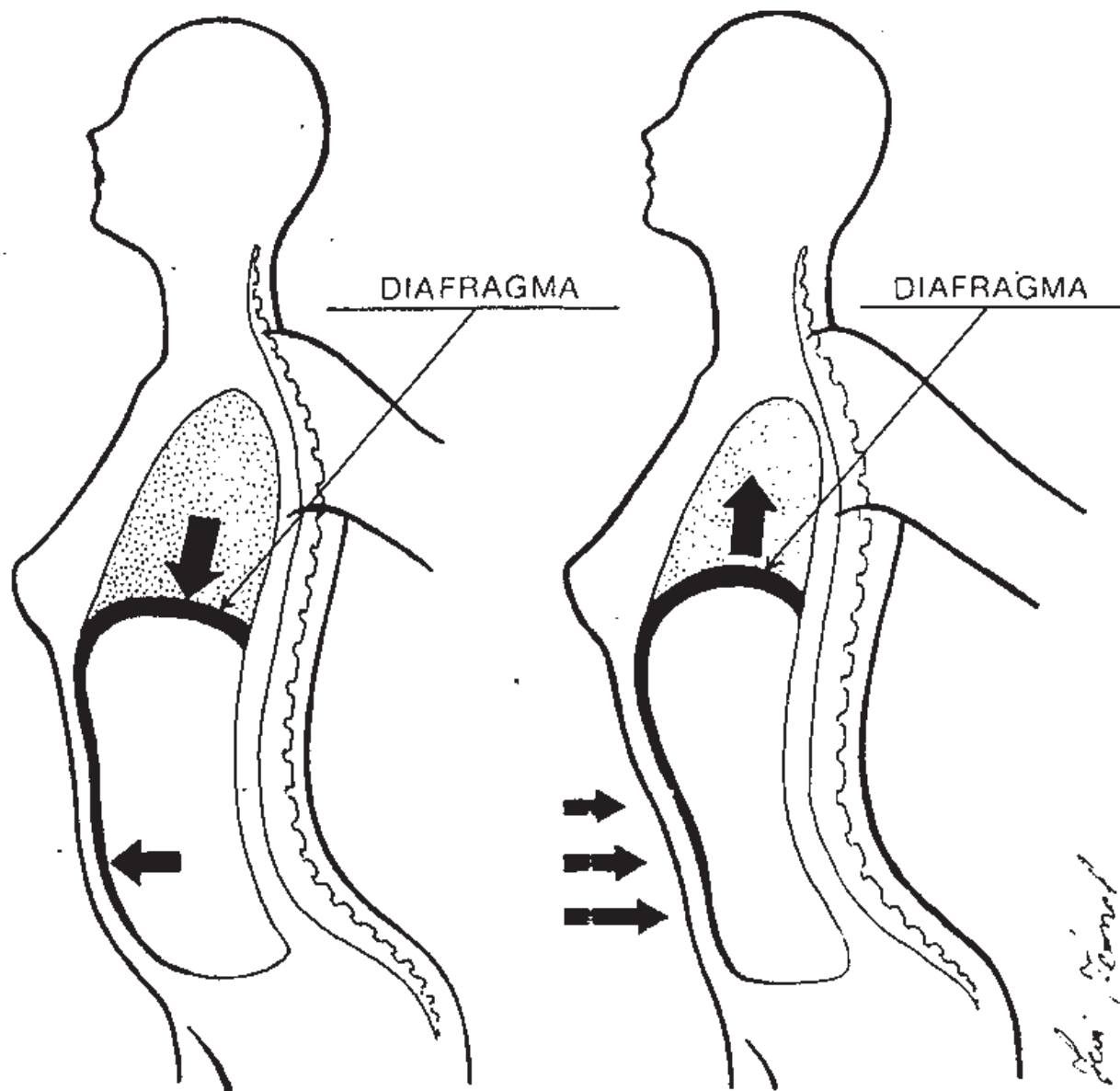
Depois de um ou dois minutos deste tipo de respiração, é muito normal, no começo, experimentar um certo tipo de fadiga nos músculos abdominais e também nos intercostais.

Depois de um curto período de treinamento, variável segundo a capacidade e a intensidade da prática, não se poderá pensar mais em outro tipo de respiração.

Em poucas semanas o yogin consegue dominar o tonus muscular e será capaz de controlar sua parede abdominal durante o pránáyáma

A capacidade vital é aquela demonstrada pela maior quantidade de ar que um homem pode inalar e pela maior expiração possível.

RESPIRAÇÃO COM CONTROLE DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS



INSPIRAÇÃO

EXPIRAÇÃO

Flavio, 10/2001

RESPIRAÇÃO RITMADA

Pránáyáma significa domínio ou controle das três partes da ação respiratória: inalação, retenção e exalação. Para produzir diversos efeitos no corpo e na mente, temos que introduzir em nossos exercícios respiratórios o ritmo da proporção entre as diversas fases do ato respiratório.

O ritmo é uma propriedade fundamental do Cosmo, toda vida terrestre, seja vegetal, animal ou humana é modelada por ritmos.

Entre muitos ritmos temos os do coração e da respiração que nos são muito importantes e notemos que há um relacionamento entré ambos como também com a nossa mente.

Quando estamos em estado de tranqüilidade emocional, o nosso ritmo respiratório e cardíaco é um e, quando estamos em estado de agitação interior, o nosso ritmo é outro.

O Yoga afirma que quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, consegue-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquirem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, enfim, realiza-se por experiência direta a natureza espiritual do homem.

O ritmo influi também em nossa resistência. Todos sabem que um passo ritmado permite correr distâncias consideráveis com uma reduzida fadiga, por isso termina por influenciar todo nosso ser. Por conseguinte, o primeiro objetivo do yogi é estabelecer firmemente esta sincronização do batimento cardíaco com a respiração.

No pránáyáma a proporção entre inalação e exalação é geralmente de 1 para 2. Em outras palavras, a exalação deve ser quase sempre duas vezes maior que a inalação; se a inalação dura dois segundos, a exalação dura quatro segundos.

Para estabelecer uma proporção correta entre inalação, retenção e exalação, o praticante deve executar a respiração rítmica durante algumas semanas antes de tentar dominar os demais pránáyámas.

Outro fato muito importante é que nunca se deve prender a respiração a ponto de provocar desconforto, ou o propósito do pránáyáma malogra.

Um yogi mede o espaço de uma vida pelo número de respirações. Se retivermos o alento por um minuto, este minuto se agregará ao espaço de nossa vida.

Como foi dito, cada um dos movimentos do pránáyáma, isto é, inalação (puraka), retenção (kumbhaka) e exalação (rechaka), são regulados por espaço, tempo e número.

As especificações das três classes de regulação do alento mediante tempo, espaço e número é totalmente opcional, isto é, não devem ser interpretados como práticas coletivas.

Nos vários ritmos de respiração podemos notar que, quando

nos pránáyámas mudamos os ritmos respiratórios, estamos com isto mudando toda uma estrutura interna.

Alguns são destinados à ventilação e purificação, outros à circulação sangüínea, outros à limpeza dos condutos respiratórios, outros, ainda, ao aumento da capacidade pulmonar.

Os principiantes podem começar praticando inalação, retenção e exalação na proporção 1.2.2. Inspire profundamente em um segundo, retenha o ar nos pulmões em dois segundos e exale lentamente durante dois segundos. Quando isto se tornar fácil, poderá inspirar em dois segundos, reter o ar em quatro segundos e exalar durante outros quatro segundos.

Ficando estabelecido o ritmo 1.2.2, você deverá almejar este outro que é o ritmo 1.4.2.

Na mesma atitude, você inspira por um segundo, retém o ar por quatro segundos e expira por dois segundos. Ficando estabelecido o ritmo 1.4.2, com a prática, o número de repetições pode ser gradativamente aumentado.

Um outro tipo de ritmo que encontramos nos exercícios respiratórios é o que constitui o mesmo tempo para a inspiração, retenção e expiração. Sendo compreendido por retenção a suspensão do alento tanto com pulmões cheios como vazios.

Inspire por um determinado tempo, retenha o ar nos pulmões pelo mesmo tempo da inspiração, expire mantendo o mesmo tempo e retenha de pulmões vazios pelo mesmo tempo que nas outras fases.

Podemos ainda acrescentar o mantra ao invés de contarmos mentalmente os segundos, ou ainda pelo batimento cardíaco.

Inspire contando mentalmente quatro vezes o mantra OM, retenha o ar nos pulmões quatro vezes o OM, expire contando mais quatro OMs e finalmente retenha de pulmões vazios contando mais quatro OMs.

Podemos usar qualquer bija mantra ou seja, o som que ativa o chakra ou ainda o mantra que nos é agradável.

Para o pránáyáma o melhor mantra é o OM, outros recomendados são: Shiva, Rama, Gayatri, etc.

A princípio, será bom observar algum tempo-unidade no seu próprio ritmo respiratório. Este tempo unidade é chamado de matra.

Por alguns dias, dever-se-á contar o ritmo e observar como se processa, mas quando formos realizar a prática contínua, não será preciso pois o ritmo já está estabelecido naturalmente.

RESPIRAÇÃO ALTERNADA

Segundo os ensinamentos do Yoga, particularmente o Tântrico, o homem é um campo energético criado por dois corpos de diferentes polaridades: o muladhara chakra situado na base da coluna, onde se localiza a energia fundamental, chamada Kundalini, de polaridade negativa, e o sahasrara chakra, situado no vértice super-posterior do crânio, de polaridade positiva.

Estes dois pólos, estabelecem assim um campo de energia, dentro do qual realiza-se toda a gama de fenômenos da consciência humana.

Todos os fenômenos de consciência são efeitos do prana (energia vital) que, dentro do campo energético mencionado, circula através de todas as nadis, ou nervos sutis. Mediante a absorção do prana na inalação ou puraka, e sua acumulação no kumbhaka ou retenção, estimula-se ou carrega-se a energia oculta da kundalini, fazendo-se ascender através do conduto central, denominado sushumná, até alcançar o centro superior ou sahasrara, produzindo assim, a união de ambas as energias fundamentais, estado conhecido por samádhi. Esta ascensão só é possível durante a retenção ou kumbhaka e pela desobstrução dos canais por onde se desloca a energia (idá e pingalá).

Cada fossa nasal desempenha um papel particular. É indispensável que ambas estejam perfeitamente livres e em boas condições.

Os yogis, observaram que nem sempre (apesar de lavarem suas narinas) as duas narinas estavam totalmente desobstruídas. Ora uma narina estava obstruída, ora a outra. Por isso acharam por bem executar pránáyámas alternando as narinas ou seja: o pránáyáma alternado. Além de desobstruírem as duas narinas, o importante também é alternarem as correntes.

Para executar os exercícios alternados, basta obstruir uma narina enquanto inspira pela outra, com pulmões cheios, trocar o dedo de narina, passando o mesmo dedo para a outra narina e expirar pela narina desobstruída.

Este exercício purifica as nadis e assegura a eficácia de outros pránáyámas. Permite um fluxo idêntico de ar (portanto de prana) passar por cada lado, graças a obstrução das fossas nasais.

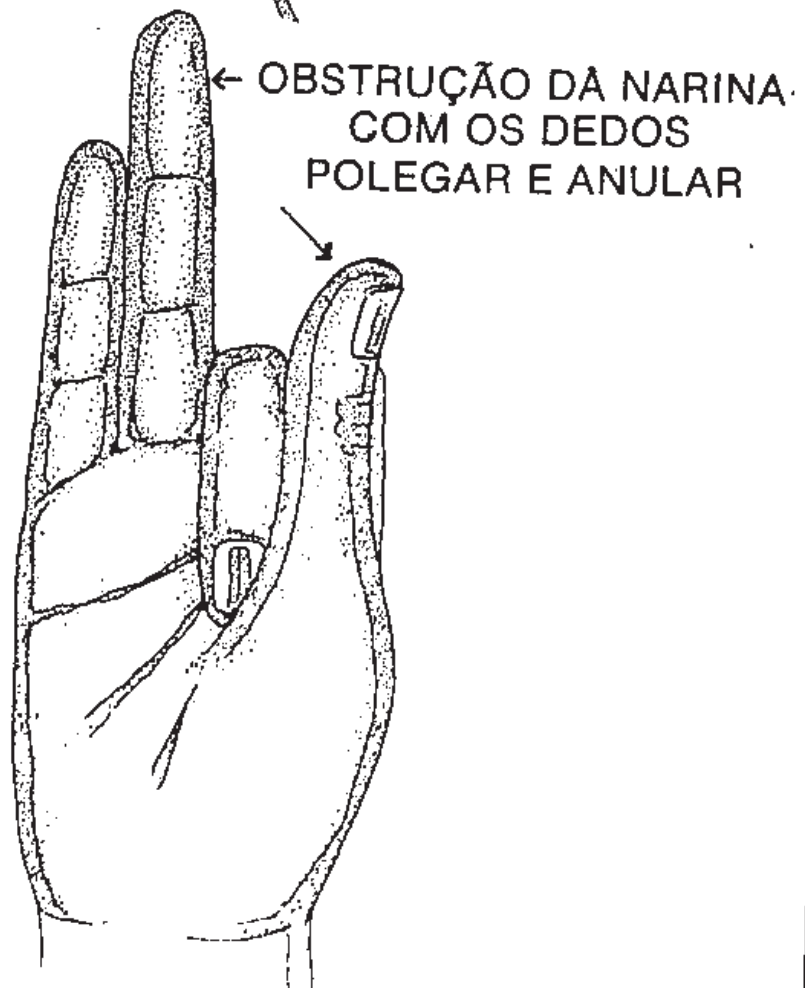
Existem muitas maneiras para a obstrução das narinas mas, a que se destaca entre nós no Svásthya Yoga, é a de unirmos o polegar ao indicador, formando o jñana mudrá e obstruímos com o dedo médio por fora da narina. Este tipo permite que não desfaçamos o mudrá que se encontra na outra mão.

OBSTRUÇÃO DAS NARINAS EM PRÂNÂYÁMAS ALTERNADOS

JÑANA MUDRÁ



VISHNU MUDRÁ



INSTRUÇÕES GERAIS

- As técnicas do pránáyáma devem ser ensinadas por um Mestre ou por um Instrutor qualificado.
- Devem ser praticados em lugar arejado, limpo e livre de insetos. Se os ruídos atrapalharem, praticar em horário de maior silêncio.
- Devem ser praticados com regularidade e determinação, sempre à mesma hora, lugar e posição (principalmente no início).
- Os olhos devem permanecer fechados e de preferência voltados para a ponta do nariz (trataka).
- O melhor momento é pela manhã entre 5:00 e 6:00 por ser o horário de maior provisão de prana.
- A mente tem que estar calma e tranqüila.
- Cada um deve medir sua capacidade pulmonar. Uma prática forçada pode produzir uma fadiga ao corpo e à mente.
- As melhores estações para começar os exercícios são a primavera e outono, por serem mais estáveis.
- Não se deve forçar a inspiração, a retenção ou a expiração.
- O ritmo dos exercícios deve ser aumentado gradativamente.
- Os intestinos devem estar limpos assim como a bexiga, para facilitar a execução dos bandhas.
- Preferivelmente, praticar os pránáyámas com estômago vazio, mas se não for possível, somente com uma xícara de leite, chá, etc. Após uma refeição completa espere pelo menos umas três horas. Por isso o melhor momento é pela manhã.
- Deve-se tomar banho antes da prática, mas se não for possível tomar somente meia hora após os exercícios.
- Deve-se observar a polaridade positiva e negativa para os exercícios alternados. Para os homens o lado positivo é sempre o direito e o negativo o esquerdo. Para as mulheres o lado positivo é sempre o esquerdo e o negativo o direito.
Esta informação é raramente encontrada pois se trata de uma linha Tântrica onde as mulheres também praticam o Yoga. Em outras obras não é mencionada a polaridade e sempre é descrita a execução estritamente para os homens pois costuma-se tratar de linha Brahmacharya onde somente os homens costumam praticar o Yoga.
- O tipo de alimentação deve ser leve como vegetarianismo.
- Deve-se limpar as narinas e fossas nasais antes da prática do pránáyáma, por isso devem ser observados os kriyas que são técnicas criadas para manter limpas as mucosas e as nadis de nosso corpo.
Para a limpeza das fossas nasais, usamos o neti ou o jala neti. O jala neti ou ushahpana, consiste em absorver 5 ou 6 vezes água

pelo nariz, soltando pela boca. Coloca-se água no côncavo das mãos, inclina-se a cabeça e aspiram-se vários sorvos que irão saindo depois pela boca. Quando se controla bem esta forma, aprende-se a fazer o processo de maneira inversa, isto é, tomar sorvos de água com a boca, expelindo-os pelo nariz.

É preciso que a glote esteja fechada a fim de evitar que a água penetre no aparelho respiratório.

Outro tipo conhecido é pressionar uma narina e absorver água pela outra narina ou usar uma espécie de bule chamado lota.

Introduza água inclinando a cabeça e deixe sair pela outra narina.

O sutra neti ou neti seco consiste em introduzir a extremidade de uma sonda numa das fossas nasais enquanto se sustém a outra extremidade com a mão esquerda.

A posição tem que ser firme e agradável isto é com estabilidade e conforto.

Sentar comodamente em uma cadeira ou chão com as costas eretas sem forçar. As melhores posições são as seguintes e devem ser praticadas corretamente.

- 1 — **Padmāsana** — Posição do Lotus. Sentar, flexionar o joelho esquerdo e colocar o pé esquerdo em cima da coxa direita, flexionar agora o joelho direito colocando o pé direito em cima da coxa esquerda. Para as mulheres, primeiro o pé direito depois o esquerdo.
- 2 — **Samanāsana** — Sentar, flexionar a perna esquerda colocando o pé esquerdo bem próximo à pélvis; flexionar agora a perna direita colocando o pé direito à frente do outro (o contrário para as mulheres).
- 3 — **Vajrásana** — Sentar sobre os calcanhares com os joelhos unidos.
- 4 — **Siddhāsana** — Posição perfeita. Sentar com as pernas esticadas. Flexionar então a perna esquerda na junta do joelho e, dobrando-a sobre si mesma, colocar o calcanhar pressionando o períneo (entre os órgãos sexuais e o ânus). A sola do pé esquerdo deve tocar a coxa direita. Flexione a perna direita e coloque o calcanhar nos ossos púbicos. A sola do pé direito deve ficar ao longo da coxa esquerda, a borda inferior do pé direito deve ser empurrado

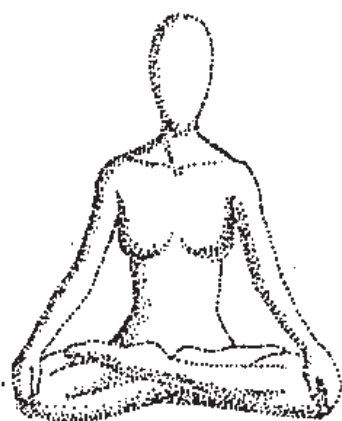
entre a coxa e a barriga da perna. Para as mulheres segue-se a mesma descrição, só que flexionando primeiro a perna direita, tendo, portanto, o calcanhar direito contra o perineo.

5 — Virásana —

Flexionar a perna direita colocando o pé direito ao lado do quadril esquerdo, flexionar agora a perna esquerda e colocar o pé esquerdo ao lado do quadril direito. Alternar cada dia com uma perna por cima.

**6 — Padma
Vajrásana —**

Sentar como em vajrásana e colocar o pé esquerdo em cima da coxa direita. Alternar cada dia com uma perna por cima.



PÁDMĀSANA



SAMANĀSANA



VAJRĀSANA



SIDDHĀSANA



VIRĀSANA



PADMA VAJRĀSANA

Nota As posições com as pernas cruzadas terão pela frente a perna de polaridade positiva. Portanto para os homens será com a perna direita pela frente ou por cima e para a mulher a esquerda.

PRÁTICAS PARA INICIANTEs

Os 24 primeiros exercícios deverão ser praticados gradativamente e com muita perseverança. No entanto não será preciso a supervisão de um Mestre.

1) ~~PRÁNÁYÁMA PURIFICADOR~~

- a) Sentar com as costas eretas.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Colocar os lábios em atitude de assobiar.
- e) Expirar o ar com força e vigor pela boca.
- f) Reter um segundo ainda o ar armazenado.
- g) Expulsar o resto em pequenas porções até o fim.

INDICAÇÕES — Deve ser praticado ao término de muitos exercícios respiratórios. Purifica, ventila e limpa os pulmões. Estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios e todo o sistema.

PRECAUÇÕES — Pessoas que sofrem do coração não devem reter o ar por muito tempo.

2) ~~PRÁNÁYÁMA TONIFICADOR DOS NERVOS~~

- a) De pé, com o corpo ereto.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Estender os braços para frente.
- e) Trazer as mãos até tocarem os ombros (sem ar).
- f) Apertar as mãos com força e vigor.
- g) Esticar os braços para frente e para os ombros várias vezes com as mãos bem contraídas e sem ar.
- h) Expirar vigorosamente pela boca.

INDICAÇÕES — Acalma o sistema nervoso e elimina a fadiga.

PRECAUÇÕES — Idem ao exercício anterior.

3) PRÂNÂYÁMA PARA A VOZ

- a) De pé ou sentado com as costas eretas.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Expirar rapidamente pela boca em forma de sopro.

INDICAÇÕES — Desenvolve a voz, tornando-a suave, flexível e magnífica.

PRECAUÇÕES — Idem ao n.º um (1).

4) PRÂNÂYÁMA PARA OS MÚSCULOS RESPIRATÓRIOS

- a) De pé, com o corpo ereto.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Abrir o máximo a boca.
- e) Expirar rápido e vigorosamente pela boca.

INDICAÇÕES — Vários distúrbios do estômago, fígado e sangue. Elimina o mau hálito, fortalece os músculos e órgãos respiratórios e nutre o sistema nervoso.

PRECAUÇÕES — Idem ao exercício número um (1).

5) PRÂNÂYÁMA INTERCOSTAL

- a) De pé, com o corpo ereto.
- b) Colocar as mãos no peito com os polegares voltados para as axilas e os outros para a frente do corpo.
- c) Inspirar lenta e profundamente.
- d) Reter o ar por pouco tempo.
- e) Expirar pressionando as costelas.

INDICAÇÕES — Conservar a elasticidade das costelas.

PRECAUÇÕES — Por não reter o ar por muito tempo, este exercício não tem contra-indicação.

6) PRÂNÂYÁMA PARA FORTALECER O DIAFRAGMA

- a) De pé, com o corpo ereto.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por muito tempo.
- d) Apertar as mãos esticando os braços para a frente e para os lados várias vezes.
- e) Relaxar os braços expirando pela boca.

INDICAÇÕES — Para restaurar as posições naturais e obter expansão do peito.

PRECAUÇÕES — Idem ao exercício número um (1).

7) PRÂNÂYÁMA PARA ATIVAR A CIRCULAÇÃO

- a) De pé, com o corpo ereto.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por muito tempo.
- d) Inclinar o corpo para frente apertando as mãos.
- e) Voltar à posição inicial.
Expirar lentamente pelas narinas.

INDICAÇÕES — Estimular a circulação.

PRECAUÇÕES — Idem ao número um (1).

8) PRÂNÂYÁMA PARA DISTRIBUIÇÃO DO PRANA

Os exercícios seguintes são feitos com participação mental.

- a) Deitar de costas.
- b) Colocar as mãos sobre o plexo solar (sobre o estômago).
- c) Inspirar contando mentalmente um.
- d) Reter o ar contando até quatro.
- e) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES A cada inspiração, mentalizar o prana sendo distribuído em cada órgão ou membro; em cada músculo, célula e átomo; aos nervos, artérias e veias.
Fortalece e estimula todo o organismo.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicação.

9) PRÁNÁYÁMA PARA A DOR

- a) Deitado de costas ou sentado com a coluna ereta..
- b) Inspirar contando mentalmente um.
- c) Reter o ar contando até quatro.
- d) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES — Durante o exercício, manter o pensamento que está inalando o prana e que este está sendo direcionado onde está a dor, e ao expirar, fixar o pensamento na idéia de estar expulsando-a.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

10) PRÁNÁYÁMA PARA CURA DE SI MESMO

- a) Deitar de costas.
- b) Inspirar contando mentalmente um.
- c) Reter o ar contando até quatro.
- d) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES — Ao inspirar, colocar as mãos na parte afetada e mentalizar ao expirar que de suas mãos o prana está fluindo até a parte afetada.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

11) PRÁNÁYÁMA PARA CURA DOS OUTROS

- a) Sentar à frente da pessoa.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Expirar colocando a mão sobre a parte afetada da pessoa.

INDICAÇÕES — Ao inspirar mentalize a entrada do prana em todo o seu corpo. Ao expirar mentalize que de suas mãos o prana passa livremente para a pessoa.

PRECAUÇÕES — Pessoas de vitalidade débil ou de vontade passiva devem ter cuidado com quem exerce esta experiência, pois o prana de uma pessoa atua embora temporaria-

mente sobre a mais fraca.

12) PRÁNÁYÁMA PARA CURAS A DISTÂNCIA

- a) Sentar com as costas eretas.
- b) Inspirar lenta e profundamente.
- c) Reter o ar por algum tempo.
- d) Expirar o ar lentamente.
- e) Quando avisada a hora, o doente deve relaxar o corpo.

INDICAÇÕES — Inspirar mentalizando o prana em todo o seu organismo. Expirar projetando o prana junto com o pensamento e impregnando a pessoa.

PRECAUÇÕES — Idem ao exercício número onze (11).

13) PRÁNÁYÁMA PARA ENERGIZAR A ÁGUA

- a) Inspirar elevando um copo d'água com a mão direita (para as mulheres e o contrário para os homens).
- b) Reter o ar por alguns segundos com o copo elevado.
- b) Expirar derramando a água em outro copo que deverá estar na mão esquerda (para as mulheres e o contrário para os homens).
- d) Mentalizar o prana penetrando na água.

INDICAÇÕES — Para qualquer tipo de enfermidade.

PRECAUÇÕES — Idem ao exercício número onze (11).

14) PRÁNÁYÁMA PARA CONTROLAR AS EMOÇÕES

- a) Deitar ou sentar com as costas eretas.
- b) Inspirar contando um.
- c) Reter o ar contando até quatro.
- d) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES — Inspirar mentalizando a entrada do prana em todo o seu organismo. Expirar mentalizando a palavra "sai". Sinta que suas emoções desagradáveis saem juntamente com a expiração.

PRECAUÇÕES — Não tem contra-indicações.

15) PRÁNÁYÁMA PARA DIMINUIR O FRIO

- a) Sentar com as costas eretas.
- b) Inspirar pela narina direita (homens e o contrário para as mulheres).
- c) Expirar pela mesma narina.

INDICAÇÕES — A narina direita do homem é de polaridade positiva e ação ativadora. Mentalizar o seu corpo esquentando ao expirar.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

16) PRÁNÁYÁMA PARA AUMENTAR A AURA

- a) Sentar com as costas erectas.
- b) Inspirar contando um.
- c) Reter o ar contando até quatro.
- d) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES — Ao inspirar mentalizar a absorção do prana em nosso corpo, e ao expirar mentalizar a aura dilatando-se com uma luminosidade azul celeste.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

17) PRÁNÁYÁMA PARA ELEVAR A MENTE

- a) Sentado ou deitado de costas.
- b) Inspirar contando mentalmente um.
- c) Reter o ar contando até quatro.
- d) Expirar contando até dois.

INDICAÇÕES — Ao inspirar mentalizar a cor dourada penetrando o seu cérebro e envolvendo todas as células, músculos e órgãos desta região. Ao reter, mentalizar a perpetuação da cor nesta área e ao expirar, esta luminosidade permanece impregnada em seu cérebro.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

18) PRÂNÁYÁMA PARA REDUZIR O ABDOME

- a) Sentar com as costas eretas.
- b) Expirar o ar dos pulmões.
- c) Executar uma pseudo inspiração projetando a parte abdominal para dentro e para cima (uddiyana bandha).
- d) Relaxar a parte abdominal.
- e) Respirar lentamente.

INDICAÇÕES — Este exercício fortalece os músculos abdominais reduzindo o seu volume.

PRECAUÇÕES — Ver uddiyana bandha.

19) PRÂNÁYÁMA PARA RELAXAMENTO

- a) Deitar de costas.
- b) Inspirar lenta e profundamente contraindo todos os músculos de seu corpo.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Expirar relaxando todo o corpo.

INDICAÇÕES — Relaxamento do corpo e automaticamente da mente.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

20) PRÂNÁYÁMA PARA ACALMAR AS ENERGIAS

- a) Sentar com as costas erectas.
- b) Fechar os olhos.
- c) Inspirar contando dois tempos.
- d) Reter o ar contanto oito tempos.
- e) Expirar contanto quatro tempos.

INDICAÇÕES — Ao inspirar, mentalizar a entrada do prana em todo o seu corpo físico revitalizando e estabelecendo harmonia e controle a todas as emoções.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

21) PRÂNÂYÁMA AO AMANHECER

- a) Em pé com o corpo de frente para o sol.
- b) Fechar os olhos.
- c) Inspirar elevando os braços à altura dos ombros...
- d) Reter abrindo os braços para os lados.
- e) Expirar baixando os braços lentamente.

INDICAÇÕES — Ao inspirar, mentalizar a entrada total do prana em seu corpo, sendo armazenado e distribuído.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

22) PRÂNÂYÁMA AO ADORMECER

- a) Deitar de costas.
- b) Fechar os olhos.
- c) Inspirar lenta e profundamente.
- d) Expirar da mesma forma que a inspiração.

INDICAÇÕES — Ao inspirar, mentalizar todo o seu sistema nervoso absorvendo prana levando paz e harmonia a todas as células.

PRECAUÇÕES — Embora sabemos que a provisão do prana a esta hora é muito pequena, podemos mentalizar o prana que absorvemos durante o dia.

23) PRÂNÂYÁMA AO CAMINHAR

- a) Dar o primeiro passo contando mentalmente dois tempos e inspirando lentamente.
- b) Dar o segundo passo contando mentalmente oito tempos e re-tendo o ar nos pulmões.
- c) Dar o terceiro passo contando mentalmente quatro tempos e expirando lentamente.
- d) Continuar a caminhada não parando o processo.

INDICAÇÕES — Melhora a capacidade de esforço físico aumentando a resistência. Este exercício é muito bom para longas caminhadas ao amanhecer.

PRECAUÇÕES — pessoas com problemas coronários deverão contar 1.4.2 respectivamente.

24) PRÂNÁYÁMA PARA ESTIMULAR O CÉREBRO

- a) Deitar de costas.
- b) Fechar os olhos.
- c) Inspirar contando mentalmente dois tempos.
- d) Reter o ar contando oito tempos.
- e) Expirar contando quatro tempos.

INDICAÇÕES — Continuar respirando e enviando mentalmente a corrente prânica aos centros vitais. Na base da coluna, órgãos sexuais, estômago, coração, garganta, sobrancelhas e alto da cabeça. Ver chakras.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

PRÁTICAS ADIANTADAS

Os exercícios prescritos neste capítulo só poderão ser executados por praticantes de Yoga e com supervisão de um Mestre qualificado.

Antes de executar estes exercícios leia as "instruções gerais".

25) TAMAS PRÁNÁYÁMA

- a) Inspirar lentamente.
- b) Reter o ar por alguns segundos.
- c) Expirar lentamente.

INDICAÇÕES — Consciência da respiração, do aparelho respiratório e do corpo físico. Poderá ser executado o mula bandha no término do exercício.

PRECAUÇÕES — Não tem contra-indicações.

26) RAJAS PRÁNÁYÁMA

- a) Inspirar elevando os braços até à altura dos ombros.
- b) Reter o ar por alguns segundos.
- c) Expirar descendo os braços simultaneamente.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

27) ARDHA PRANA KRIYA

Respiração abdominal sem ritmo

- a) Inspirar projetando a parte abdominal para fora.
- b) Reter o ar por alguns segundos.
- c) Expirar projetando a parte abdominal para dentro.

INDICAÇÕES — Equilíbrio das fases abdominais e torácica, aumentando a capacidade de penetração prânica. Poderá ser executado o mula bandha no término do exercício.

PRECAUÇÕES — Pessoas com problemas inflamatórios na parte abdominal não deverão repetir muitas vezes.

28) ARDHA KUMBHAKA

Respiração abdominal com ritmo.

- a) Inspirar projetando a parte abdominal para fora, contando 4 tempos.
- b) Reter o ar nos pulmões contando 16 tempos.
- c) Expirar projetando a parte abdominal para dentro, contando 8 tempos.

INDICAÇÕES — Controlar os centros respiratórios situados na medula alongada e outros nervos, por quanto o centro respiratório exerce uma espécie de controle sobre os outros nervos. Pode ser praticado o mula bandha no término do exercício.

PRECAUÇÕES — Os que sofrem de problemas coronários ou afecções pulmonares não devem praticá-lo.

29) ARDHA PRANA BANDHA KRIYA

Respiração abdominal sem ritmo com bandhas.

- a) Inspirar lançando a parte abdominal para fora.
- b) Reter o ar (kumbhaka).
- c) Executar o jiva bandha.
- d) Expirar projetando a parte abdominal para dentro.
- e) Enquanto estiver em sunyaka, executar o jalandhara, uddiyana e o mula bandha.

INDICAÇÕES — Captação, armazenamento e distribuição do prana.

PRECAUÇÕES — Só deve intentar este pránáyama o yogin que dominar os bandhas mencionados.

30) ARDHA KUMBHAKA BANDHA

Respiração abdominal com ritmo e bandhas.

- a) Inspirar projetando a parte abdominal para fora contando 4 tempos.
- b) Executar o jiva bandha.
- c) Reter o ar nos pulmões contando 16 tempos.
- d) Expirar projetando a parte abdominal para dentro contando 8 tempos.
- e) Enquanto estiver em sunyaka, executar o jalandhara, uddiyana e mula bandha.

INDICAÇÕES — Maior joga aos pulmões permitindo absorver oxigênio em maior quantidade e armazenar mais prana.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os hipertensos, cardíacos e os que sofrem de afecções pulmonares.

31) PRANA KRIYA

Respiração completa sem ritmo.

- a) Realizar a respiração completa.

INDICAÇÕES — Movimenta todo aparelho respiratório, cada célula de ar e cada músculo. Aumenta a capacidade do peito e o diafragma é perfeitamente dirigido pelo praticante. Tonifica os pulmões e o coração.

PRECAUÇÕES — Não tem contra-indicações.

32) PRANA BANDHA KRIYA

Respiração completa sem ritmo e com bandhas.

- a) Realizar uma respiração completa.
- b) Terminar com jalandhara, uddiyana e mula bandha.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Ver os bandhas.

33) KUMBHAKA OU ANTARA KUMBHAKA

Retenção da respiração após uma inspiração.

- a) Realizar uma inspiração completa.
- b) Reter o ar nos pulmões por muito tempo (kumbhaka prolongado).
- c) Expirar lentamente.
- d) Realizar o jalandhara, uddiyana e mula bandha.

INDICAÇÕES — Ver efeitos do kumbhaka.

PRECAUÇÕES — Desaconselhado aos cardíacos, portadores de pressão alta e aos que sofrem de afecções pulmonares.

34) SUNYAKA OU BAHYA KUMBHAKA

Retenção da respiração após uma expiração completa.

- a) Realizar uma inspiração completa.
- b) Expirar lentamente.
- c) Reter sem ar por muito tempo (sunyaka prolongado).
- d) Executar o jalandhara, uddiana e mula bandha.

INDICAÇÕES — Ver efeitos do kumbhaka.

PRECAUÇÕES — O praticante não deve intentar o bahya kumbhaka (sunyaka) sem antes dominar o antara kumbhaka.

35) KEVALA KUMBHAKA

Kumbhaka sempuraka e rechaka.

- a) Reter o ar em qualquer fase.
- b) Terminar com mula bandha.

INDICAÇÕES — O praticante deverá reter o alento de acordo com sua capacidade pulmonar. Este kumbhaka ajuda o despertar de Kundalini.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os cardíacos, hipertensos e os que sofrem de afecções pulmonares.

36) KUMBHAKA BANDHA

Respiração completa com ritmo e bandhas.

- a) Inspirar (respiração completa) tombando a cabeça para trás contando 4 tempos.
- b) Executar o jiva bandha.
- c) Reter o alento contando 16 tempos.
- d) Expirar (respiração completa) contando 8 tempos.
- e) Executar o jalandhara, uddiyana e mula bandha.

INDICAÇÕES — Este exercício promove o equilíbrio do sistema glandular. Estabiliza as ondas mentais levando o yogin ao samádhi.

PRECAUÇÕES — Somente o praticante antigo deverá intentar este pránáyama.

37) VAMAH KRAMA

Respiração alternada, sem ritmo.

- a) Colocar as mãos em jñana mudrá.
- b) Obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita.
- c) Inspirar pela narina esquerda.
- d) Reter o ar nos pulmões por alguns segundos.
- e) Trocar a narina em atividade (obstruindo agora a narina esquerda).
- f) Expirar pela narina direita.
- g) Continuar o exercício inspirando agora pela narina direita e assim sucessivamente.

INDICAÇÕES — Purifica as nadís e regula a polaridade das correntes em todo o nosso corpo. Devemos terminar o exercício pela narina que começamos a inspirar.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

38) SUKHA PURVAKA

Respiração alternada com ritmo.

- a) Colocar as mãos em jñana mudrá.
- b) Obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita.
- c) Inspirar pela narina esquerda contando 2 tempos.
- d) Reter o ar nos pulmões contando 8 tempos.

- e) Trocar a narina em atividade (obstruindo agora a narina esquerda).
- f) Expirar pela narina direita contando 4 tempos.
- g) Continuar o exercício inspirando agora pela narina direita e assim sucessivamente.

INDICAÇÕES — Este exercício como o anterior purifica as nadís, oxigena o sangue e aumenta o fluxo de prana. Contribui para o despertar da Kundaliní.
Ao término do exercício, poderá ser executado o mula bandha.

PRECAUÇÕES — Só deve intentar este exercício o praticante que dominar bem o anterior. Aumentar o ritmo do exercício gradativamente.
Desaconselhável aos cardíacos, portadores de pressão alta e aos que possuem afecções graves das vias respiratórias.

OBSERVAÇÕES — Este como o anterior devem ser alternadas as narinas somente quando os pulmões estiverem cheios.

39) ATI-SUKHA PURVAKA

- a) Inspirar pelas narinas lentamente.
- b) Reter o ar pelo máximo de tempo (kumbhaka prolongada).
- c) Repetir mentalmente o Om enquanto retém o alento.
- d) Expirar lentamente.

INDICAÇÕES — Fortalece os nervos, estabelecendo o ritmo e harmonia em todo o ser.

PRECAUÇÕES — Ver kumbhaka.

40) SURYA PRÁNÁYÁMA

Desobstrução da nadí solar ou positiva.

- a) Colocar as mãos em jñána mudrá.
- b) Obstruir a narina lunar ou negativa.
- c) Inspirar pela narina positiva ou solar.
- d) Reter o ar por alguns segundos.

e) Expirar pela mesma narina (surya pránáyáma n.º 1) ou pela boca (n.º 2) ou pela outra narina (n.º 3).

INDICAÇÕES — Purificação da nadí solar ou positiva.
Intensa vitalização e estimulação generalizada.

PRECAUÇÕES — As narinas devem estar completamente limpas neste exercício como em todos os outros.

OBSERVAÇÕES — A nadí solar nos homens é a direita e nas mulheres é a esquerda.
A inspiração é sempre feita pela narina solar.

41) CHANDRA PRÁNÁYÁMA

Desobstrução da nadí lunar ou negativa.

a) Colocar as mãos em jñana mudrá.

b) Obstruir a narina solar ou positiva.

c) Inspirar pela narina lunar ou negativa.

d) Reter o ar por alguns segundos.

e) Expirar pela mesma narina (chandra pránáyáma n.º 1) ou pela boca (n.º 2) ou pela outra narina (n.º 3).

INDICAÇÕES — Purificação da nadí lunar ou negativa.
Sedação generalizada.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

OBSERVAÇÕES — A nadí lunar ou negativa nos homens é a esquerda e nas mulheres é a direita.
A inspiração é sempre feita pela narina lunar.

42) SURYABEDDHA PRÁNÁYÁMA

a) Colocar as mãos em jñana mudrá.

b) Obstruir a narina lunar ou negativa.

c) Inspirar pela narina solar ou positiva.

d) Reter o alento.

- e) Executar o jalandhara bandha com deglutição da saliva.
- f) Trocar a narina em atividade (obstruindo agora a narina solar ou positiva).
- g) Expirar lentamente.

INDICAÇÕES — Excelente para rinite e neuralgia. Desperta Kundaliní e aumenta o calor corporal.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os hipertensos e os que sofrem de afecções pulmonares.

OBSERVAÇÕES — Só executar a inspiração pela narina solar (para os homens é a direita e mulheres a esquerda).

43) CHANDRABEDDHA PRÁNÁYÁMA

- a) Colocar as mãos em jñāna mudrá.
- b) Obstruir a narina solar ou positiva.
- c) Inspirar pela narina lunar ou negativa.
- d) Reter o alento.
- e) Executar o jalandhara bandha com deglutição da saliva.
- f) Trocar a narina em atividade (obstruindo agora a narina lunar ou negativa).
- g) Expirar lentamente.

INDICAÇÕES — Excelente para rinite e neuralgia.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

OBSERVAÇÕES — Só executar a inspiração pela narina lunar (para os homens é a esquerda e mulheres a direita).

44) SURYABEDDHA KUMBHAKA

- a) Colocar as mãos em jñāna mudrá.
- b) Obstruir a narina lunar ou negativa.
- c) Inspirar pela narina solar ou positiva.
- d) Obstruir as duas narinas enquanto retém o alento.
- e) Executar o jalandhara bandha.
- f) Reter o máximo de tempo que puder (kumbhaka prolongado).

- g) Executar o uddiyana e mula bandha no final do kumbhaka.
- h) Expirar lentamente pela narina lunar.

INDICAÇÕES — Ajuda a despertar Kundalini e aumenta o calor do corpo.
Mediante esta prática o yogin dirige o ar ao sushumna, é um exercício que confere controle do prana.

PRECAUÇÕES — Desaconselhável aos cardíacos, portadores de pressão alta e os que sofrem de afecções graves das vias respiratórias.

OBSERVAÇÕES — Idem ao n.º 42.

45) CHANDRABEDDHA KUMBHAKA

- a) Colocar as mãos em jñana mudrá.
- b) Obstruir a narina solar ou positiva.
- c) Inspirar pela narina lunar ou negativa.
- d) Obstruir as duas narinas enquanto retém o alento.
- e) Executar o jalandhara bandha.
- f) Reter o máximo de tempo que puder (kumbhaka prolongado)
- g) Executar o uddiyana e mula bandha no final do kumbhaka.
- h) Expirar lentamente pela narina solar.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

OBSERVAÇÕES — Idem ao n.º 43.

46) NADÍ SODHANA PRÂNÂYÁMA

- a) Colocar as mãos em jñana mudrá.
- b) Obstruir a narina direita.
- c) Inspirar pela narina esquerda.
- d) Trocar a narina em atividade (obstruindo agora a narina esquerda).
- r) Expirar lentamente pela narina direita.

- e) Executar o exercício inspirando agora pela narina direita e assim
f) Trocar sucessivamente.

INDICAÇÕES — O sangue recebe maior parte de oxigênio que na respiração comum, intensificando todo o organismo.

PRECAUÇÕES — Não tem contra-indicações.

OBSERVAÇÕES — Trocar o dedo de narina quando os pulmões estiverem cheios.

47) SOPRO HA

- a) De pé com as pernas ligeiramente afastadas.
b) Inspirar elevando os braços para frente e para cima.
c) Reter o ar por alguns segundos.
d) Expirar abaixando rapidamente os braços e tronco para frente.
e) Expulsar o ar energicamente pela boca emitindo a sílaba "ha" alto e forte.

INDICAÇÕES — Fortifica os pulmões eliminando resíduos e impurezas. Aumenta a circulação sanguínea e é um excelente exercício desrepressor emocional.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os hipertensos.

48) UJJAYI PRÁNÁYÁMA

- a) Inspirar pelas narinas fechando a glote.
b) Reter o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada durante aproximadamente 10 segundos e com jalandhara bandha.
c) Executar o mula bandha.
d) Expirar com a contração da glote.
e) Executar o bandha traya quando terminar todo o exercício.

INDICAÇÕES — Areja os pulmões, acalma o sistema nervoso e tonifica os nervos.
Aumenta os intercâmbios gasosos e prâ-

nicos do corpo e estimula os centros de energia psíquica.

PRECAUÇÕES — Se for intentado por cardíacos, omitir o kumbhaka prolongado.

OBSERVAÇÕES — Com a contração da glote, a inspiração e a expiração é seguida de um ruído regular, característico de ujjayi.

49) PURNA-UJJAYI PRÁNÁYÁMA

- a) Inspirar pelas narinas fechando a glote.
- b) Reter o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada durante aproximadamente 10 segundos e com jalandhara bandha.
- c) Executar o mula bandha.
- d) Expirar pela narina esquerda abrindo parcialmente a glote.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

OBSERVAÇÕES — Idem ao anterior.

50) UJJAYI DURANTE OS ÁSANAS

- a) Executar o ásana.
- b) Respirar em forma de ujjayi durante a permanência.
- c) Não reter o ar.

INDICAÇÕES — Aumenta a flexibilidade do corpo.

PRECAUÇÕES — Idem ao n.º 48.

OBSERVAÇÕES — Idem ao n.º 48.

51) SITALI PRÁNÁYÁMA

Respiração lingual.

- a) Colocar a língua em forma de calha entre os dentes semicerrados.
- b) Executar uma inspiração completa pela boca.
- c) Reter o alento (kumbhaka).
- d) Expirar pelas narinas.

INDICAÇÕES — Refrigera o organismo e suaviza os problemas nos olhos e ouvidos. Ativa o fígado e o baço, facilita a digestão e acalma a sede.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os hipertensos e cardíacos. Os hipertensos devem omitir o kumbhaka, retenção com ar, caso pretendam praticar o exercício.

52) SITKARI PRÂNÂYÁMA

Respiração dental.

- a) Cerrar os dentes encostando a língua nestes.
- b) Inspirar pela boca fazendo o ar passar entre os dentes e a língua.
- c) Reter o ar por alguns segundos.
- d) Expirar pelas narinas.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Contra-indicado para os hipertensos pois este exercício requer mais precauções que o anterior.

53) BHRAMARI PRÂNÂYÁMA

- a) Inspirar rapidamente pelas narinas provocando um ruído semelhante ao de uma abelha.
- b) Não reter o ar.
- c) Inspirar rapidamente pelas narinas provocando um zumbido semelhante ao da inspiração.
- d) Ao terminar, inspirar lentamente, reter o ar por muito tempo e expirar lentamente pelas narinas.

INDICAÇÕES — Aumenta o calor do corpo ativando a circulação sanguínea.

PRECAUÇÕES — Por ser difícil a descrição dos ruídos, prestar atenção a quem o pratique.

OBSERVAÇÕES — Bhramari é um tipo de abelha.

54) MURCHA PRÁNÁYÁMA

- a) Sentar em padmāsana.
- b) Inspirar lentamente.
- c) Reter o ar por muito tempo.
- d) Durante a retenção, executar o jalandhara bandha.
- e) Expirar lentamente.
- f) Sem ar, executar o mula bandha.

INDICAÇÕES — Insensibiliza a mente, predispõe a estados de consciência paranormais.

PRECAUÇÕES — Só intentar este exercício o praticante antigo e com inteira supervisão do Mestre.

55) PLAVINI PRÁNÁYÁMA

- a) Inspirar bebendo o ar como se fosse água.
- b) Enviar através do esôfago o ar ao estômago (este se incha como um balão).
- c) Expirar rapidamente ou gradualmente pelas narinas.

INDICAÇÕES — Purifica as nadís, elimina os males provenientes por excesso de gases, bile e aumenta o fogo digestivo do corpo.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

OBSERVAÇÕES — Algumas escrituras o descrevem como vatasara dhautí.

56) BHÁSTRIKA

Respiração do fole.

- a) Inspirar e expirar várias vezes rapidamente, com ritmo e produ-

- zindo ruído com a passagem do ar pelas narinas.
b) Ao final, executar o bandha traya.

INDICAÇÕES — Extirpa a inflamação da garganta, do nariz e do peito. Estimula o apetite, combate asma e bronquite. Limpa os pulmões e aumenta a capacidade dos mesmos.

PRECAUÇÕES — Deve ser praticado com medida e precaução, pois um esforço excessivo poderá prejudicar o coração (arritmia). Durante a prática o executante não deverá sacudir os ombros nem tampouco contrair os músculos da face. O tempo e a duração do exercício deverão ser aumentados gradativamente. Contra-indicado para pessoas com transtornos oculares ou óticos (desprendimento da retina, glaucoma, etc.) O mesmo para hipertensos.

57) BHÁSTRIKA ALTERNADO

- a) Executar o exercício anterior utilizando para cada vez uma narina.
b) Ao final, executar o bandha traya.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior, purifica e estimula alternadamente as nadís solar e lunar. Utilizado para corrigir desvios do septo e adenóides.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior. Só deverá intentá-lo quando dominar a modalidade precedente.

58) KAPALABHATI

Crânio brilhante.

- a) Inspirar lenta e profundamente pelas duas narinas (respiração completa).
b) Não reter o ar.
c) Expirar rapidamente e vigorosamente, tirando todo o ar dos pulmões em menos de um segundo.

INDICAÇÕES —

Este pránáyama expulsa o ar residual fazendo com isto uma limpeza total do organismo e aumentando a penetração do oxigênio em todos os tecidos. Aumenta a atividade celular e respiração celular provocando um calor em todo o corpo. Tonifica e mantém a flexibilidade da esponja pulmonar, melhora o diafragma, os músculos abdominais, elimina celulites, ativa a digestão e o peristaltismo intestinal. Kapalabhati tem efeitos profundos sobre o sistema nervoso, em particular sobre o neurovegetativo. Aumenta a capacidade de concentração e estimula as faculdades intelectuais.

PRECAUÇÕES —

Não deve ser praticado por cardíacos e os que sofrem de problemas pulmonares, salvo enfisema, este com supervisão do Mestre.

59) KAPALABHATI ALTERNADO

(I)

- a) Inspirar profundamente pela narina esquerda.
- b) Não reter.
- c) Expirar pela mesma narina com força e vigor.
- d) Repetir o processo com a narina direita.

(II)

- a) Executar 5 vezes por uma narina e depois com a outra narina.
- b) Ao final, executar o bandha traya.

INDICAÇÕES —

Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES —

Idem ao anterior.

60) VISAMA VRITTI PRÁNÁYAMA

Pránáyama com tempos diferentes entre as fases.

- a) Executar a respiração rítmica usando o ritmo 1.4.2.
- b) Repetir usando o ritmo 2.4.1.

- c) Repetir novamente usando o ritmo 4.2.1.
- d) Terminar com bahya kumbhaka.

INDICAÇÕES — Controle total do prana.

PRECAUÇÕES — Este exercício deve ser praticado com a supervisão total do Mestre. Uma prática precipitada sobrecarrega o organismo. Respiração irregular e difícil.

61) SAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA

Pránáyáma com 3 tempos iguais.

Respiração ordenada.

- a) Inspirar em 5 segundos.
- b) Reter em 5 segundos.
- c) Expirar em 5 segundos.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Não tem contra-indicações.

62) PRÁNÁYÁMA REGULAR

Pránáyáma com 4 fases iguais (pránáyáma quadrado).

- a) Inspirar em 4 segundos (puraka).
- b) Reter em 4 segundos (kumbhaka).
- c) Expirar em 4 segundos (rechaka).
- d) Reter em 4 segundos (sunyaka).

INDICAÇÕES — Este exercício é o mesmo que o anterior, só que é executado em quatro fases. Aumenta a capacidade pulmonar. Iguala e redistribui o prana no corpo energético.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações se não aumentar muito a retenção (kumbhaka). Praticar com o mínimo de 4 segundos em cada fase pois menos que isto o exercício se torna nulo.

63) VILOMA PRÁNÁYÁMA N.º 1

- a) Deitar ou sentar em padmāsana.
- b) Executar o jalandhara bandha.

- c) Inspirar em 2 segundos (sem encher totalmente os pulmões)
- d) Reter o ar em 2 segundos.
- e) Inspirar mais 2 segundos.
- f) Reter o ar mais 2 segundos.
- g) Continuar o processo até preencher toda cavidade pulmonar.
- h) Realizar agora o kumbhaka por 5 a 10 segundos.
- i) Executar o mula bandha.
- j) Expirar como em ujjayi.
- l) Repetir 10 a 15 vezes.

64) VILOMA PRÁNÁYÁMA N.º 2

- a) Deitar ou sentar em padmāsana.
- b) Inspirar profundamente sem pausa e como em ujjayi.
- c) Realizar o kumbhaka por 5 a 10 segundos.
- d) Executar o mula bandha.
- e) Expirar durante 2 segundos (sem esvaziar totalmente os pulmões).
- f) Reter durante 2 segundos.
- g) Expirar novamente mais 2 segundos.
- h) Reter novamente 2 segundos.
- i) Continuar o processo até esvaziar toda a cavidade pulmonar.
- j) Executar o mula bandha.
- l) Repetir 10 a 15 vezes.

INDICAÇÕES — O n.º 1 é ótimo para os hipotensos.
 O n.º 2, para os hipertensos.
 Em cada retenção tanto no n.º 1 como no n.º 2 cuidar para que o ar não saia dos pulmões.

PRECAUÇÕES — O n.º 2 deve ser praticado deitado somente pelas pessoas que sofrem de hipertensão arterial. Contra-indicado para os cardíacos.

65) VILOMA PRÁNÁYÁMA COM MULA BANDHA

- a) Executar o n.º 1 ou n.º 2.
- b) Praticar o mula bandha a cada retenção.

INDICAÇÕES — Idem ao n.º anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao n.º anterior.

66) VILOMA PRÁNÁYÁMA AO CAMINHAR

- a) Caminhar inspirando e retendo a cada passo (4 passos).
- b) Reter quatro passos em seguida.
- c) Expirar sem pausa durante quatro passos.

INDICAÇÕES — Extraordinário dinamizador. Ativa a respiração celular.

PRECAUÇÕES — Este exercício não tem contra-indicações.

67) ANULOMA PRÁNÁYÁMA

- a) Colocar o queixo na cavidade triangular do peito como em jalandhara bandha.
- b) Inspirar pelas narinas como em ujjayi.
- c) Reter de 5 a 10 segundos.
- d) Executar o mula bandha.
- e) Obstruir as narinas mantendo o mula bandha.
- f) Expirar lentamente pela narina esquerda mantendo a direita obstruída.
- g) Repetir o exercício até o item anterior e expirar agora pela narina direita.
- h) Terminando as duas fases, o anuloma completa um ciclo.
- i) Repetir 5 a 8 ciclos.

INDICAÇÕES — Aumenta o poder digestivo, acalma e revigora os nervos e limpa os seios nasais.

PRECAUÇÕES — Neste exercício a expiração dura mais que a inspiração, portanto, só deve ser executado por praticantes antigos. Pessoas afetadas de hipertensão arterial, transtornos cardíacos ou alterações nervosas não devem praticá-lo. Precauções devem ser tomadas com a execução do mula bandha.

68) PRATILOMA PRÁNÁYÁMA

- a) Colocar o queixo na cavidade triangular do peito como em jalandhara 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 mula bandha enquanto durar o kumbhaka (5 a 10 segundos).
- g) Expirar pelas duas narinas como em ujjayi.
- h) Repetir pressionando agora a narina direita e controlando a esquerda.
- i) Terminando todo o exercício completa 1 (um) ciclo.
- j) Repetir 5 a 8 ciclos.

INDICAÇÕES — Devido a pressão exercida sobre as narinas, os pulmões executam maior trabalho. O sangue recebe mais oxigênio que na respiração normal, de modo que acalma os nervos e todo o sistema.

PRECAUÇÕES — Como em anuloma, se produz aqui uma variação no ritmo respiratório causando isto uma dificuldade para os iniciantes. Contra-indicações idem ao anterior.

69) MANTRA PRÁNÁYÁMA

- a) Sentar em padmāsana.
- b) Obstruir a narina direita.
- c) Inspirar pela esquerda.
- d) Expirar pela mesma narina.
- e) Repetir 12 vezes.
- f) Obstruir agora a narina esquerda.
- g) Inspirar pela narina direita.
- h) Expirar pela mesma narina.
- i) Repetir 12 vezes.
- j) Terminar o exercício com mulá bandha ou bandha traya.

INDICAÇÕES — Durante o exercício acrescentar o japa Om com o seu batimento cardíaco. (pura-ka e rechaka).

PRECAUÇÕES — Aumentar o número de voltas de acordo com a capacidade pulmonar.

70) PRÁNÁYÁMA OM

- a) Sentar em siddhāsana.
- b) Inspirar por idá em 16 pulsações (mantra) e meditar na letra "A"

- durante o purāka.
- c) Reter durante 64 pulsações meditando na letra "U" durante o kumbhaka.
 - d) Expirar por pingalā em 32 pulsações meditando na letra "M" durante o rechaka.

71) SHUDDHI PRĀNĀYĀMA

- a) Sentar em padmāsana.
- b) fechar os olhos.
- c) Obstruir a narina direita.
- d) Inspirar pela narina esquerda em 16 Mantras (VAM).
- e) Reter em 64 Mantras (VAM).
- f) Expirar em 32 Mantras (VAM) pela narina direita.
- g) Inspirar pela narina direita em 16 Mantras (RAM).
- h) Reter em 64 Mantras (RAM).
- i) Expirar em 32 Mantras (RAM) pela narina esquerda.
- j) Inspirar pela narina esquerda em 16 Mantras (THAM).
- l) Reter em 64 Mantras (THAM).
- m) Expirar em 32 Mantras pela narina esquerda (LAM).

INDICAÇÕES — Este exercício purifica por completo as nadis, forçando assim o sushumna.

PRECAUÇÕES — Por ser exercício com mantras (japa), deverá ser repetido juntamente com o batimento cardíaco. Somente o praticante antigo deverá praticá-lo. Durante a prática fixar mentalmente a ponta do nariz.

72) KUNDALINĪ PRĀNĀYĀMA

- a) Sentar em siddhāsana.
- b) Concentrar no muladhara chakra.
- c) Inspirar pela narina esquerda contando 3 vezes o mantra Om.
- d) Enquanto inspira, mentalizar a absorção prânica.
- e) Obstruir a narina esquerda.
- f) Reter o alento contando 12 vezes o mantra Om.
- g) Enquanto retém, enviar a corrente prânica para o muladhara chakra.
- h) Expirar lentamente pela narina esquerda contando 6 vezes o mantra Om.
- i) Repetir inspirando agora pela narina direita.

INDICAÇÕES — Este exercício deverá ser praticado 3 vezes pela manhã e aumentar o número de vezes à tarde e à noite.

PRECAUÇÕES — Prática reservada para praticantes antigos.

73) PRÁNÁYÁMA DAS NADÍS

- a) Sentar em siddhásana.
- b) Concentrar nas nadís.
- c) Executar a respiração rítmica e alternada.
- d) Inspirar em 3 tempos pela narina esquerda com o mantra HRIM.
- e) Reter em 12 tempos com o mantra HRIM.
- f) Expirar pela narina direita em 6 tempos com o mantra HRIM.
- g) Inverter o processo.
- h) Repetir 3 vezes.

INDICAÇÕES — No momento da retenção o prana é forçado a descer para o muladhara chakra.

PRECAUÇÕES — Prática reservada para praticantes antigos.

74) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O MULADHARA

- a) Sentar em padmásana ou siddhásana obrigatoriamente.
- b) Executar o mula bandha.
- c) Tomar consciência da energia apana.
- d) Executar a respiração regular (pránáyáma quadrado).
- e) Inspirar mentalizando o prana vayu.
- f) Reter com jalandhara bandha e mula bandha.
- g) Expirar mentalizando apana vayu.
- h) Reter com mula bandha mentalizando o muladhara chakra.
- i) Mentalizar a subida do prana vayu (pranuttana).
- j) Repetir o quanto puder.

INDICAÇÕES — Este processo deve ser guiado conscientemente pelo yogi.
Pranuttana continua subindo ativando o chakra seguinte.

PRECAUÇÕES — Prática contra-indicada para praticantes novos ou desinformados.
Ativar o chakra seguinte.

75) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O SVADDHISTANA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Executar o pránáyáma quadrado.
- c) Praticar o jalandhara bandha e o asvini mudrá.
- d) Mentalizar pranuttana ascendendo.
- e) Mentalizar o svaddhistana chakra.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior. Não executar o mula bandha e sim o asvini mudrá.

76) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O MANIPURA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Relaxar o esfínter anal.
- c) Executar o pránáyáma regular.
- d) Mentalizar o manipura chakra.
- e) Sentir a pulsação sangüinea (aorta abdominal) com uma eventual contração da cintura abdominal no término da retenção.
- f) Mentalizar a região do abdome e perceber a energia da assimilação que transforma os alimentos em seu próprio sustento.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

77) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O ANAHATA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Sentir o batimento cardíaco.
- c) Executar o pránáyáma regular.
- d) Mentalizar a circulação sangüinea.
- e) Executar o jalandhara bandha.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Se o batimento cardíaco acelerar, é aconselhável o praticante parar.

78) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O VISHUDDHA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Executar o pránáyáma regular.
- c) Não executar os bandhas.
- d) Tomar consciência da região da garganta principalmente na glote.
- e) Imaginar o Om durante todo o exercício.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao n.º 74

79) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O ÁJÑA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Sentir a pulsação frontal (fixar o ájña chakra).
- c) Executar a respiração regular.
- d) Não praticar bandhas.
- e) Conscientizar a entrada do ar pelas fossas nasais.
- f) Imaginar que absorve energia por ida e pingala e a envia para a o ájña chakra.

INDICAÇÕES — Idem ao anterior.

PRECAUÇÕES — Idem ao anterior.

80) PRÁNÁYÁMA PARA DESPERTAR O SAHÁSRARA

- a) Sentar em padmāsana ou siddhāsana obrigatoriamente.
- b) Sentir a pulsação e a energia de todo o corpo no lugar da percepção (cabeça) e sentir que estas se irradiam por todo o corpo.
- c) Executar a respiração regular.
- d) Não executar bandhas.
- e) Introduzir o Om com a pulsação e com luminosidade dourada.
- f) Retornar ao primeiro chakra.

INDICAÇÕES — Idem aos anteriores.

PRECAUÇÕES — Prática lenta e progressiva.

GLOSSÁRIO

ADHAMA	— inferior
ADY	— fundamental, o mais elevado
ĀJÑĀ	— o chakra situado entre as sobancelhas
ANĀHATA	— o chakra situado na região cardíaca
ANANDA	— bem-aventurança
ĀSANA	— posição física com participação mental
ASHTANGA	— ashta - oito, anga - partes; ashtanga - oito partes
BANDHA	— contração ou compressão
BIJA	— semente. O som de cada chakra
BUDDHI	— inteligência
CHAKRA	— roda, centro de força situado em todo corpo
CHANDRA	— lua
CHITTA	— consciência, espírito
CITRINI	— sutil canal, dentro do sushumná
DE	— proteger
DEVADATTA	— dádiva
DHYĀNA	— meditação
GURU	— Mestre espiritual
HAM	— bija do chakra vishuddha
IDĀ	— umas das principais nadís
JALANDHARA	— nome do bandha tireóide-raquidiano
JAPA	— prática que consciente na repetição do mantra
JÑĀNA	— conhecimento
KRIYA	— atividade de purificação
KUMBHAKA	— retenção do alento com ar nos pulmões
KUNDALINĪ	— serpente
KURMA	— tartaruga
LAM	— bija do chakra muladhara
MADHYAMA	— centro, central
MANIPURA	— chakra situado na região do estômago
MANTRA	— Vocalização de sons e ultra-sons.
MATSYA	— peixe
MUDRĀ	— gesto, selo
MULA	— raiz, região da base da coluna
MULADHARA	— chakra situado na base da coluna
NADĪ	— canal
NIRODHAH	— parada, suspensão
OM	— o mais poderoso de todos os mantras
PADMA	— lótus

PĀTAÑJALI
PĀRVATI
PINGALĀ
PRANA

PRĀNĀYĀMA

PUJA
PURA
RAJAS
RAM
RECHAKA
SADHAKA
SĀDHANA
SAHĀSRARA
SAMANA
SAMĀDHI
SARVANGA
SAT
SHAKTĪ
SHAT
SHIVA
SIDDHA
SIDDHI
SUKHA
SUNYAKA
SURYA
SUSHUMNĀ

SVADDHISTANA
SVĀSTHYA

TAMAS
TRI
UDANA

UDDIYANA
UPANISHADS
USHAHPANA
UTTAMA
VAJRA
VAM
VAMAH
VAYU
VEDAS
VISHUDDHA

- sábio indiano, codificador do Yoga
- uma das esposas de Shiva
- uma das três principais nadís
- energia vital existente em todo o Universo e encontrada em todo ser vivo
- domínio da bio-energia através dos exercícios respiratórios.
- oferenda
- inspiração
- real
- bija do chakra manipura
- expiração
- aluno, praticante de Yoga
- prática, ritual
- chakra situado no alto da cabeça
- sub-prana, situado na região gástrica
- iluminação
- tudo, real
- pura existência
- esposa
- os seis exercícios purificadores
- criador do Yoga
- aquele que possui o poder
- poder
- fácil
- Retenção sem ar nos pulmões
- Sol
- uma das três principais nadís, canal por onde ascende Kundalinī
- chakra localizado na região do baço
- termo sânscrito que significa: auto-suficiência, saúde do corpo e da mente, conforto, bem-estar, satisfação
- inércia
- três
- sub-prana situado na região da garganta
- elevar-se
- as porções filosóficas dos Vedas
- superior
- beber água pelo nariz
- bastão
- bija do chakra svaddhistana
- esquerdo
- vento, ar
- escritura mais antiga da Índia
- chakra situado na região da glândula

VISHNU
VRITTI
VYANA
YAM
YANTRA
YOGA

- personalidade de Deus
- movimento
- um dos cinco ares
- bija do chakra anahata
- diagrama místico
- UNIÃO, provém da raiz (YUJ). Jogo, junção, equipe, aplicação, magia, maneira, ganho, lucro, riqueza, etc.

YOGANIDRA
YOGI
YOGIN
YOGINI

- técnica de descontração
- o realizado no Yoga
- o praticante de Yoga
- a praticante de Yoga.

APÊNDICE

Este Apêndice é uma divisão suplementar que não faz parte deste livro mas que é destinada à divulgação da nossa obra.



O QUE É A UNIÃO NACIONAL DE YOGA

Estas informações serão de grande valia para aqueles que lecionam Yoga, assim como para os que são apenas praticantes mas gostariam de se reunir com outros praticantes num grupo de estudos, orientado pela UniYoga.

A União Nacional de Yoga é a mais esforçada congregação de Núcleos de Yoga da América do Sul. É uma entidade sem fins lucrativos que tem a finalidade de apoiar e auxiliar aos Instrutores, Núcleos e praticantes de Yoga, proporcionando orientação filosófica, técnica, profissional, etc.

A União não é uma simples associação desta ou daquela linha de Yoga. Têm sido aprovadas muitas filiações de Núcleos de Hatha Yoga, Ásana Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga, Kundalini Yoga, Sarva Yoga, Chela Yoga, Bhakti Yoga, Maha Yoga, Urdhvaratus Yoga, Agni Yoga, Kriya Yoga, Laya Yoga e outros, além do próprio Svásthya Yoga. E também de Núcleos que são paralelamente filiados a outras associações pois as proposições, vantagens e prestação de serviços que a União oferece são diferentes das demais e não interferem nada na maneira de cada um trabalhar. Também não interferem nos seus conceitos e princípios: você continua fazendo exatamente o mesmo trabalho, só que recebendo a correspondência da União, os impressos gratuitos, as informações e orientação. Disso tudo você filtra e utiliza apenas o que desejar.

A UniYoga não exige compromisso de ninguém que queira se filiar. Só haverá compromissos mútuos se, mais tarde, o Núcleo filiado solicitar a categoria de Credenciado. A União é uma instituição aberta, que visa oferecer acima de tudo, um poderoso intercâmbio cultural. Queremos repartir com você um pouco dos contatos e conhecimentos acumulados nestes vinte anos de existência.

Nós respeitamos o trabalho e as convicções de cada um pois acreditamos que sem essa tolerância e ética não pode haver Yoga. Defendemos uma união com liberdade de pensamentos e de ação. Trabalhamos para o progresso e prosperidade de cada Núcleo filiado. Queremos ajudar os Instrutores a fazer um trabalho sempre melhor, com menos despesas e mais rendimento, mais alunos, mais respeito e reconhecimento das pessoas. O interesse é recíproco: se

você for nosso filiado e nós conseguirmos melhorar o seu Núcleo, a vantagem é de ambos.

Você pode se inscrever como Núcleo Experimental. Já que se trata de uma experiência, seu nome não vai constar da lista de Núcleos da UniYoga. A filiação como Núcleo Experimental é confidencial. Você recebe a nossa correspondência, fica sabendo de tudo o que acontece na União: campanhas, promoções, cursos, viagens, inaugurações, lançamentos, etc.; recebe os descontos nas atividades às quais quiser participar; recebe aconselhamento e assessoria jurídica, técnica, filosófica, profissional; se quiser, você pode comparecer às reuniões, conhecer as pessoas, trocar idéias com outros líderes de grupos e Instrutores de Yoga do Brasil todo. Tudo isso, sem que seja necessário nenhum envolvimento ideológico.

Estes abaixo, são os impressos que a Uni Yoga envia gratuitamente aos seus Membros:

- 1) Estatística Mensal (através da qual a União pode saber se você é membro este mês e também através da qual você faz os seus pedidos de impressos gratuitos e de produtos pelo reembolso postal com 30% de desconto para revenda no seu Núcleo);
- 2) Fichas de Inscrição e Exame Médico;
- 3) Carteirinhas de Estudante que vão proporcionar vários benefícios e descontos aos seus alunos — esses benefícios são enumerados no verso da própria carteirinha);
- 4) Recibos para quitação das mensalidades (contêm no verso uma explicação do que é a Uni Yoga e para que o aluno está pagando a taxa de 10%);
- 5) Carta A/A (enviada diretamente por nós a cada aluno que ingressa no seu Núcleo, dando-lhe as boas vindas e louvando os méritos do (a) professor (a) por ele escolhido);
- 6) Carta de Graduação (para você conferir aos seus alunos mais antigos que conheçam bem a teoria e a prática do Yoga e em quem você confiar para lhe prestar alguma ajuda, bem como seguir carreira, tornando-se Instrutor de Yoga);
- 7) Certificados (para você fornecer aos participantes dos cursos que você ministrar ou promover no seu Núcleo, sobre alimentação, massagem, respiração, relaxamento, meditação, monitoria, Yoga para gestantes, etc);
- 8) Diários de Classe (para seu controle interno de presenças, pagamentos, permitindo-lhe ainda avaliar a dedicação de cada aluno e de cada Instrutor da sua equipe);
- 9) Formulário de Relatório (para uso interno de cada Instrutor do seu Núcleo, para que o aluno preencha, informando-lhe sobre os efeitos que obteve com o Svásthya Yoga e em quanto tempo);

- 10) Modelo de Estatutos para o seu Núcleo (oferecendo-lhe a máxima proteção e liberdade em função das exigências legais de registro e de funcionamento);
- 11) Instruções para Legalização (tanto da pessoa física que é você mesmo, quanto da pessoa jurídica, que é o seu Núcleo);
- 12) Cartões de Aniversário, Natal, Dia das Mães, Dia do Professor, Páscoa e Boas Vindas (para você enviar aos seus alunos);
- 13) Cartões de Informações e Funcionamento (para você fornecer aos que forem ao seu Núcleo pedindo informações de preços e horários);
- 14) Cartazes de Propaganda (com um espaço em branco para você carimbar o nome, endereço e telefone do seu Núcleo);
- 15) Cartazetes com textos pequenos, alusivos ao nosso trabalho e mensagem (para ornar as paredes do seu Núcleo e para fornecer aos alunos);
- 16) Atenção: Vegetariano! (folheto de pedido para ser usado em restaurantes e hotéis);
- 17) Papel Timbrado (este, cada Núcleo deve mandar imprimir o seu, com o seu respectivo símbolo. Tanto o símbolo quanto o impresso devem ser muito bem feitos para fazer jus à UniYoga. Consulte-nos quando for mandar imprimir o seu papel timbrado).

Assim como a União pode acrescentar outros novos impressos a esta lista, poderá também suprimir sem aviso prévio aqueles que assim julgar necessário por qualquer razão, sem precisar justificar seus motivos.

Você pode pedir qualquer um, ou todos estes impressos, na quantidade que necessitar, o que será constatado mediante o número de alunos declarados na Estatística Mensal, e sem pagar nada pois já está tudo incluído na taxa de manutenção citada também na Estatística.

Solicite uma amostra desses impressos para que você possa ver como são extremamente práticos e necessários a todo Núcleo de Yoga.

Escreva-nos pedindo mais informações ou apresentando suas perguntas. Nós lhe enviaremos um exemplar dos Estatutos da União para que você nos conheça melhor. Acredite que estaremos de braços abertos para você, qualquer que seja o seu ramo de Yoga ou a linhagem a que pertença. Sem essa tolerância não pode haver Yoga, que significa **UNIÃO**.



VIAGEM DE ESTUDOS À ÍNDIA

Todos os anos, no mês de janeiro, organizamos um grupo de pessoas interessadas em conhecer a Índia. Você está convidado para participar conosco da próxima viagem cultural ao oriente, passando por três continentes: na ida vamos parar alguns dias nos Estados Unidos; depois seguiremos para a Ásia; e na volta faremos uma parada facultativa na Europa. No primeiro continente vamos ficar apenas uns três dias, com programa totalmente livre para que cada um faça o que desejar (compras, passeios, teatro, galerias de arte, etc.). Na Índia permaneceremos aproximadamente vinte dias com tudo incluído (estadia, alimentação, transporte) e programas para o dia todo. Findos esses vinte dias, quem quiser fica na Índia mais tempo, quem quiser segue para a Europa e, quem preferir, volta direto para o Brasil.

A Índia é o nosso objetivo central: nos vinte dias que ficaremos lá, vamos visitar várias cidades, conhecendo seus monumentos, templos, ruínas, mosteiros, cavernas, música, dança, pintura, escultura e arquitetura típicos de cada região, dentro das possibilidades que o programa do respectivo ano oferecer.

Travaremos contato com o povo indiano, mosaico de raças, religiões e línguas diversas, convivendo em harmonia, integrados numa só nação. Pisaremos o solo sagrado das cidades santas, subiremos as encostas do Himalaya, atravessaremos o rio Ganges de barco, meditaremos às suas margens e, quem tiver vontade, poderá banhar-se em suas águas límpidas na região montanhosa, relativamente próxima da nascente!

Simultaneamente estaremos realizando um *Curso de Yoga na Índia* com a participação de diversos oradores, instrutores e Mestres de diversas correntes do pensamento hindu, relacionadas com a filosofia em questão. O curso consistirá em teoria e prática. Para o que for falado em inglês, teremos um ou mais tradutores. Procuraremos visitar os seguintes Mestres e Ashrams: Sivananda, Yogendra, Chinmayananda, Mukhtananda, Iyengar, Rajneesh, Ramana Maharish, Maharish Mahesh Yogi, Dr. Gharote, Dr. Gopikrishna, Sai Baba e outros, sempre de acordo com a viabilidade das circunstâncias, tanto nossas quanto dos Mestres. No final será emitido um Certificado de Participação para aqueles que tiverem comparecido a todas as aulas.

Findos os vinte dias na Índia, termina a responsabilidade da empresa contratada para nos prestar os serviços de viagem. Então

quem decidir permanecer mais tempo na Índia, ficará por sua conta, seguindo para onde achar por bem, sozinho ou acompanhado pelos que quiserem ir para os mesmos lugares. Na volta, ao fazer escala na Europa, quem desejar também poderá esticar sua viagem e visitar outros países, sempre por sua conta, tendo o direito de retornar para o Brasil à hora que quiser, pois terá em seu poder o bilhete aéreo com volta em aberto. Claro está, que deverá se subordinar às normas da companhia aérea que estiver utilizando, inclusive no que concerne ao período de validade do bilhete. Deverá acatar também as normas do nosso grupo e as decisões do líder pois, se por um lado nossas viagens são muito felizes e descontraídas, por outro lado são extremamente organizadas como todas as realizações da União Nacional de Yoga. Portanto, pelo bem-estar geral, fazemos absoluta questão de disciplina e reservamo-nos o direito de recusar, a qualquer momento, a participação de todo aquele que julgarmos inconveniente, sem precisar justificar nossas razões. Graças a essa disciplina e ao grande afeto que caracteriza a nossa gente, podemos garantir a satisfação de todos.

Esperamos pessoalmente que você traga a sua alegria, o seu carinho e venha realizar conosco a viagem da sua vida!

Com amor fraternal,

Prof. De Rose.



A MEDALHA COM O SÍMBOLO DO YOGA

O QUE É O OM

Aquele desenho semelhante ao número 30, que aparece em quase todos os livros e entidades de Yoga, é uma sílaba constituída por três letras: A, U e M, e pronuncia-se **OM**. Um erro comum aos que não conhecem Yoga é pronunciar as três letras, **AUM**. o **OM** é o símbolo universal do Yoga e do Hinduísmo, para todo o mundo, todas as escolas e todas as épocas. Traçado é um Yantra; pronunciado é um Mantra.

Existem os Ságuna Mantra e os Nirguna Mantra. Os primeiros são os que têm tradução e aludem a uma pessoa, cuja forma pode ser visualizada. Os segundos podem ter tradução ou não e são abstratos no seu sentido. Por exemplo: "OM Namah Shivaya" é um Saguna Mantra pois refere-se a Shiva, o criador do Yoga. Já o **OM** sozinho é um Nirguna Mantra pois se refere a ninguém, senão ao Absoluto. **OM** não tem tradução alguma, mas devido à grande gama de efeitos sobre o corpo e a mente de quem o vocaliza ou mentaliza, é considerado o "Corpo Sonoro de Deus".

OM é o mais poderoso de todos os mantras. Todos os outros são considerados aspectos do **OM** e o **OM** é a matriz de todos os demais mantras. Todas as letras do alfabeto são emanções do som primordial representado pelo supremo mantra **OM**. O **OM** é a origem e o fim de todo verbo. Todo o Universo procede de **OM**, conserva-se em **OM** e nele se dissolve. **OM** é a Criação, a Conservação e a Renovação da Trimurti hindu. Logo, de todos os mantras utilizados para a meditação, o **OM** é o que produz melhores resultados.

OM é o bija mantra do ájña chakra, isto é, o som-semente que desenvolve o centro de força da terceira visão, responsável pela intuição, meditação e pelos fenômenos da telepatia e da clarividência. Sendo o mantra mais completo e equilibrado, sua vocalização não oferece nenhum perigo nem contra-indicação. É um mantra altamente positivo que impede sentimentos malévolos e transmuta os pensamentos negativos em seus complementares elevados. Atua profundamente no sistema nervoso e no glandular. É estimulante e ao mesmo tempo tranqüilizante pois consiste numa vibração

sáttvica (que contém em si, tamas e rajas sublimados).

Quando se escreve o **OM** em caracteres sânscritos (deva nagari) ele se torna um símbolo gráfico e é denominado Yantra. A especialidade que estuda a ciência de traçar e utilizar os símbolos denomina-se Yantra Yoga. O **OM** pode ser traçado de diversas formas. Cada maneira de traçar encerra determinada classe de efeitos e de características ou tendências filosóficas. Cada escola adota um traçado típico do **OM** que tenha a ver com os seus objetivos e passa a constituir símbolo seu. Por essa razão, não se deve utilizar o traçado adotado por uma outra escola: por ética e também para evitar choque de egrégora, quer dizer, choque de vibrações. Porquanto, mesmo coisas positivas e elevadas podem apresentar incompatibilidade entre si. Por exemplo: o Yoga de linha brahmacharya é incompatível com o Yoga de linha tântrica; o de linha vedanta é filosoficamente oposto ao de linha samkhya. Assim também um ramo de Yoga pode não ter afinidade com outro ramo, ou uma escola com outra. Isso é perfeitamente natural e trata-se de uma realidade que deve ser conhecida e respeitada.

Sendo objetivo da nossa linhagem perpetuar a autenticidade do Yoga hindu ancestral, assumimos um desenho do Yantra **OM** reproduzido fotograficamente de um texto antigo encontrado em Rishikesh, nos Himalayas. Nenhum desenhista ocidental tocou nesse símbolo. Ele se mantém original como a orientação do nosso Yoga. Dessa forma, se você quiser seguir a nossa orientação, está autorizado a utilizá-lo, assim como o Ashtanga Yantra, mas com a condição de que os reproduza fotograficamente para não alterar sua minuciosa exatidão. Só não estará autorizado a usar o **OM** antes da sua assinatura pois isso constitui privilégio dos que receberam a Iniciação no **OM** e aprenderam as diversas formas leigas e iniciáticas de traçá-lo e de pronunciá-lo de acordo com os efeitos desejados.

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

1. vocalizando-o da maneira ensinada no cassette da Série Protótipo;
2. mentalizando o Yantra **OM** durante as suas práticas de Yantra Dhyana ou meditação de primeiro grau;
3. portando o Yantra **OM** ao pescoço, mantendo sua vibração próxima do vishuddha chakra, o centro de força da garganta.

Temos observado que quando um yogin (praticante de Yoga) manda executar uma medalha com o **OM** normalmente incorre em alguns enganos. Por exemplo:

- a) o **OM** não deve ser executado em metais valiosos e sim em metais sem valor tais como cobre, bronze ou latão, para que o **OM** seja o único valor da medalha e a única motivação para o seu uso;
- b) o Yantra não deve ser recortado ou vasado pois se assim for, muitas vezes ficará virado, apresentando o **OM** invertido, isto é, sua

antitese;

c) habitualmente os profissionais que executam o **OM** não entendem nada do símbolo que estão tentando reproduzir e terminam por cometer erros crassos, muitas vezes fazendo desenhos de mal gosto e que perdem a característica original.

Por essas razões a UniYoga mandou cunhar em metal comum uma medalha em forma antiga, tendo de um lado o **OM** circundado por outras inscrições sânscritas; e do outro lado o Ashtanga Yantra, símbolo de proteção do Svásthya Yoga.





O INCENSO

Quase todo Yogin ou Iniciado em filosofias correlatas se utiliza de incenso ou defumador. Embora o uso popular confunda estes dois termos e o dicionário endosse a confusão, tecnicamente é mister distinguir um do outro. É opinião de muitos especialistas que a diferença fundamental residiria no fato de o defumador ser produzido com ervas e o incenso com resinas.

Há algumas décadas o público leigo não fazia o uso indiscriminado do incenso que hoje se verifica. A demanda passou a exigir maior produção industrial dos fabricantes e estes começaram a satisfazer a exigência básica da sociedade de consumo: quantidade em detrimento da qualidade. Os incensos de fabricação comercial, mesmo os orientais, importados, deixaram há muito de ser produtos místicos de efeito objetivo para se rebaixar a mero produto de perfumaria. Sua fórmula: serragem como veículo, cola para dar liga, corante e essência para exalar perfume. Hoje importa-se incenso de rosas, âmbar, sândalo ou mesmo de frutas: cereja, pêsego, tutti-frutti! E muitas outras essências químicas. O abuso de fitalatos e aldeídos artificiais chegou a um tal exagero que certa vez fui presenteado com umas varetas de incenso "indiano", mas na verdade fabricado na Inglaterra, e por descuido deixei sobre a caixa plástica de um cassette. A conseqüência foi que onde o incenso apagado tocou o plástico, ele derreteu! Qual seria o efeito da queima desse produto sobre o aparelho respiratório?

Não falemos apenas contra os produtos químicos. Mas e a ausência das resinas e ervas iniciáticas que, juntamente com outros produtos da flora ocultista, eram responsáveis pelos resultados físicos e espirituais? Essas tiveram que ser suprimidas por imposição da concorrência comercial e o resultado é que atualmente se acende incenso nas residências e empresas, até mesmo nos cinemas, apenas para perfumar o ambiente. A própria propaganda de alguns incensos sugere esse uso. Noutras palavras, o objetivo original foi esquecido e com ele praticamente foi esquecida a própria arte alquímica da fabricação e utilização do incenso.

Indicamos um livro muito interessante de um médico Rosacruz: "Do incenso à Osmoterapia", do Dr. Krumm-Heller, o qual fornece dados inestimáveis a respeito de centenas de ervas e muitas técnicas de utilização dos olores naturais.

Independente desse livro prestamos mais alguns esclarecimentos sobre nossa experiência pessoal. Há anos, observando que para certos rituais e trabalhos mais sérios e importantes os incensos

comerciais eram ineficazes, começamos a pesquisar. Depois de muitos fracassos recorremos ao Mestre que nos transmitiu ensinamentos secretos que não constavam de nenhuma obra e graças a isso começamos a ter um ponto de apoio. Durante mais alguns anos estudamos e pesquisamos na prática. Finalmente, conseguimos produzir uns bastonetes negros que, postos a prova, revelaram-se de extraordinário poder.

Daremos abaixo sua fórmula para quem desejar, tanto quanto nós, a utilização de um incenso que de fato pode ser chamado de completo no sentido místico e de purificação.

NOME DA FÓRMULA: Kali-danda (literalmente "bastão negro"; refere-se à Deusa Kali, esposa de Shiva, o mitológico criador do Yoga).

COMPONENTES: Resina de Estiracáceas e Anacardiáceas, sal grosso, carvão, cânfora e arruda.

- 1) — **Estiracáceas e anacardiáceas:** pertencendo ao gênero das terebintáceas, o anacardo como a boswellia indiana é muito usado em medicina para o preparo do Bálsamo do Comendador, no Emplastro de Vigo, na Trilaga (contra mordidas de animais venenosos); as estiracáceas são também usadas para ulcerações crônicas. Na forma de incenso é improvável que mantenham esses efeitos, que, aliás, não são os que nos interessam. Nossa intenção é a de explorar a potencialidade do inconsciente coletivo pois estas resinas são utilizadas há milênios pelas egrégoras orientais e cujo uso foi ratificado pela Igreja Católica que até hoje se utiliza delas para suas liturgias, queimando-as em turíbulos.
- 2) — **Sal grosso:** age como esterilizador de emissões maléficas do pensamento e sentimento, bem como de condições radiestésicas desfavoráveis. Tal como ácido purificador do astral. Acrescente-se que sua queima em brasas constitui ato de Magia Exorcista, o que ocorre forçosamente durante a queima do bastão.
- 3) — **Carvão:** absorvente universal, capta as baixas vibrações das pessoas e dos ambientes para que sejam eliminadas pelo sal grosso e incineradas a seguir pelo seu próprio fogo.
- 4) — **Arruda:** planta do gênero das rutáceas que é empregada na medicina como emanagógico e antiespasmódico, especialmente na histeria e na epilepsia, o que poderia explicar sua larga utilização na tradição popular, onde é tida como defesa contra "mau-olhado".
- 5) — **Cânfora:** substância aromática, cristalizada, extraída da casca e da madeira do Laurus Camphora, sendo estimulante do coração e dos centros nervosos, anafrodisíaca e antiespasmódica, muito empregada contra dores reumáticas. Em Yoga é aceita como veículo de purificação dos ambientes onde se vai meditar.

PREENCHA COM LETRA DE FORMA LEGÍVEL

Nome completo _____ Data de nasc. _____

Endereço completo _____

Bairro _____ Telefone _____ DDD _____

CEP _____ Cidade _____ Estado _____

Assinale abaixo os itens de seu interesse:

PARA TORNAR-SE CORRESPONDENTE — Gostaria que a UniYoga me enviasse correspondência, sempre que houver cursos, lançamentos, viagens à Índia e quaisquer notícias sobre Yoga. (GRÁTIS).

PARA PREPARAR-SE NA SUA CIDADE E PARTICIPAR FUTURAMENTE DO CURSO DE INSTRUTORES — Solicito que a UniYoga me envie informações e sugestões para que eu possa estudar na minha cidade e mais tarde comparecer para o Curso Intensivo no Rio ou em São Paulo. (GRÁTIS).

PARA RECEBER INFORMAÇÕES SOBRE FILIAÇÃO À UNIYOGA — UniYoga me informe como posso realizar a filiação do nosso grupo de Yoga, também que me envie amostra dos impressos gratuitos que passaremos a receber sempre que solicitarmos. (GRÁTIS).

PARA RECEBER PRODUTOS PELO REEMBOLSO POSTAL — Desejo receber os seguintes produtos que assinalo abaixo, nas quantidades indicadas por mim. Estou ciente de que pedidos de dez ou mais unidades de um mesmo produto terão o desconto de revendedor, correspondente a 30% (trinta por cento):

Cassettes (especificar quais) _____

Medalha como o símbolo do Yoga — OM

Incenso Natural Kali-Danda

DESEJO INFORMAÇÕES SOBRE COMO REVENDER E/OU DISTRIBUIR ESTES PRODUTOS EM MINHA CIDADE.

Não mande dinheiro agora. Você pagará ao retirar o seu pedido no correio mais próximo.

Remeter para **UNIÃO NACIONAL DE YOGA**
AV. COPACABANA, 583/306 CEP 22050 RIO