



***Āsana*, mito e símbolo**

Por Pedro Kupfer.

A palavra *āsana* significa literalmente “assento”. Originalmente, designava o lugar para sentar e/ou a postura sedente, na qual se praticava a meditação. Posteriormente, com o advento do Haṭha Yoga, esse termo ampliou sua significação, passando a abranger o sentido de qualquer postura física. Se observarmos a literatura tradicional do Haṭha, perceberemos que, ao longo do tempo, os *āsanas* vão ganhando importância.

No *Gorakṣa Pāddhati*, um antigo texto sobre Haṭha Yoga, os *āsanas* apenas são mencionados. Na *Haṭha Yoga Pradīpikā*, que é posterior, figura uma lista de 15 posturas. Já na *Gheraṇḍa Saṃhitā*, que é ainda mais recente, aparece uma lista de 32 posições. Hoje em dia testemunhamos um crescimento desmesurado da importância que se dá a essa técnica, o que é feito infelizmente em detrimento das demais práticas como meditação, *mudrās* e *prāṇāyāma* sobre as quais, via de regra, as pessoas que praticam atualmente sabem pouco.

Se nas *mudrās* e nos *prāṇāyāmas* dirigimos intencionalmente o fluxo da energia vital ao longo de certos canais, na prática das posturas, que se faz antes dessas técnicas, simplesmente tomamos consciência da maneira em que essa energia flui naturalmente. Nesse sentido, a prática de *āsana* é introdutória à de *mudrās* e *prāṇāyāmas* e, evidentemente, à meditação. Todas estas práticas, por sua vez, são feitas à guisa de contemplação sobre si mesmo, *nididhyāsanam*, e complementam o autoconhecimento como uma forma de treinamento daquilo que já se sabe ou já se compreendeu sobre si mesmo, sobre os valores e sobre como viver.

Nesse contexto, praticar *āsanas* significa trabalhar conscientemente sobre nossos bloqueios e condicionamentos. Assim, a prática de *āsanas* bem entendida facilita o caminho para a liberdade, no sentido que *limpa* o corpo da identificação com as preferências e aversões do ego.

Diz Mircea Eliade, em seu livro *Yoga: imortalidade e liberdade*: “O que importa é que os *āsanas* dão uma firme estabilidade ao corpo e ao mesmo tempo reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação irritante de fadiga, de enervamento de certas partes do corpo, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se, desse modo, que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência”.

A sensação que se percebe ao praticar *āsanas* com a atitude correta é a mesma que se tem quando saímos repentinamente à luz do dia, depois de haver ficado durante muito tempo no escuro,. A atenção se localiza apenas no momento presente: a realidade se nos revela como é, e novas sensações são descobertas. A conexão com a fonte da existência fica firmemente estabelecida.

Sobre os nomes.

Os nomes das posturas são curiosos: há *āsanas* que incluem uma descrição no nome e são portanto autoexplicativas, como por exemplo o *prasārīta pādottānāsana*: *prāsārīta* = afastado, *pāda* = pé, *uttāna* = alongamento intenso; postura de alongamento intenso com os pés afastados. Há outras que aludem a seres dos reinos animal e vegetal e outros objetos da natureza, como por exemplo *vṛ̥schikāsana*, o *āsana* do escorpião ou *pārvatāsana*, a postura da montanha.

Ainda, existe outra categoria de posturas que aludem a *yogins*, deuses ou reis da antiguidade, como por exemplo o *matsyendrāsana*, a postura de Matsyendra, o primeiro *haṭhayogi*, ou o *trivikramāsana*, o *āsana* de Vikram, o lendário rei hindu. Todavia, alguns desses nomes aludem aos efeitos sutis que a prática possui sobre o corpo vital ou a mente, como por exemplo o *dhāraṇāsana*, postura de concentração ou *bhadrāsana*, postura da virtude.

Existem diferenças entre as diversas escolas em relação à nomenclatura dos *āsanas*. Às vezes, uma postura tem dois ou mais nomes, como por exemplo o *balāsana*, a postura da criança, que é também chamada *darnikāsana* ou *yogāsana*. Às vezes, um nome é usado para designar posturas diferentes, como acontece com o caso de *dhanurāsana*, a postura do arco, que indica tanto uma hiperextensão vertebral de braços quanto uma hiperflexão sentado.

Mito e símbolo.

Alguns dos nomes das posturas, bem como alguns dos nomes dos *prāṇāyāmas* e das meditações, são profundamente simbólicos e aludem a mitos ou eventos que por vezes nos confundem, por vezes nos surpreendem. Olhando para o conjunto desses nomes, vemos um fascinante mosaico feito de histórias reveladoras e edificantes, cada uma das quais nos transmite um aspecto diferente do ensinamento fundamental. Esse ensinamento fundamental é que Ātma é idêntico a Brahman: o indivíduo encarnado é manifestação do Ser ilimitado.

Assim, nos nomes das posturas, encontramos histórias que associadas com as diversas linhagens de mestres e *ṛṣis* da antiguidade, como os grandes *yogins* Viśvamitra, Vasiṣṭha, Mārīchi, Aṣṭavakra, Matsyendra e Gorakṣa e outras personagens lendárias como o rei Vikram, que é uma espécie de rei Arthur da Índia antiga. A partir de cada um desses nomes podemos encontrar uma história, que é a história do encontro desses sábios com o Yoga e da maneira em que eles percorreram seus caminhos. Particularmente interessante é a história dos sábios Viśvamitra e Vasiṣṭha, na qual o primeiro passa por cinco grandes provações para se fazer digno do conhecimento do Yoga.

Também achamos histórias referentes aos deuses que estão registradas nas Purāṇas, antigos textos onde se contam as trajetórias dos deuses, junto às dos reis e sábios. Nessa categoria temos, por exemplo, na *Viṣṇu Purāṇa*, o ciclo das dez encarnações de Viṣṇu, das quais surgem os nomes *matsyāsana*, *kūrmāsana*, *kṛṣṇāsana*. Encontramos igualmente as histórias associadas a Śiva na *Śiva Purāṇa*, que está presente na tradição do Haṭha Yoga no nome das três posturas conhecidas conjuntamente como *vīrabhadrāsana*.

O *vīrabhadrāsana*, só para ficarmos com esse exemplo, tem três variações. Cada uma delas alude a um momento diferente no episódio da morte de Satī, esposa de Śiva que irá encarnar posteriormente como Parvatī, e na destruição do *yajña*, ritual de consagração de Dakṣa por parte do deus. Ele assume a forma de Vīrabhadra, encarnação da própria fúria e, usando uma espada, uma lança e uma maça, vai espantar e fazer fugir todos os ilustres convidados da cerimônia do seu sogro.

Os limites dos símbolos.

Ao estudar o simbolismo dos nomes dos *āsanas*, precisamos evitar um perigo que ronda a prática e o estudo do Yoga em todos os níveis: o do pensamento mágico. O pensamento mágico é aquele que, confundindo analogias com identidades,

abusando de falácias, sofismas, comparações e simpatias, estabelece relações de causa e efeito entre eventos que não tem nenhuma conexão entre si.

O pensamento mágico surge por momentos quando não compreendemos a realidade que nos circunda, quando não conseguimos estabelecer corretamente as causas dos acontecimentos, ou quando alguém enfrenta situações limite nas quais se perde o controle das ações ou emoções. Esse tipo de condicionamento, por sua vez, nos impede de reconhecer coincidências ou padrões reais.

É óbvio que ser otimista é muito melhor do que ser pessimista, mas daí a afirmar que “você cria sua própria realidade”, como se ensina na *new age*, tem uma longa distância. Não vai ser por imaginar-se magra que a minha vizinha vai emagrecer para o verão. Não vai ser por imaginar uma chuva de notas de 100 dólares no jardim que o marido da minha vizinha vai ficar rico, como pontificam os profetas desse movimento.

Na mesma linha, você não se torna um herói por fazer a postura do herói, *vīrāsana*, nem se torna virtuoso por permanecer na postura virtuosa, *bhadrāsana*, e muito menos vai vencer uma corrida por fazer a postura do corredor, já que esse nome nem sequer coincide com o original da postura em sânscrito, *aśvaśāñchālanāsana*, que significa movimento sinérgico do cavalo.

Somos responsáveis por cuidar bem daquilo que foi transmitido para nós pelos mestres e professores das gerações anteriores. Um dos ensinamentos que mais gosto do meu mestre, Swāmi Dayānanda, e que ele repete com alguma frequência para nos lembrar, é que *we are reality people*. Somos gente da realidade. O *yogin* é uma pessoa que evita viajar na maionese, capaz de analisar de maneira crítica e isenta a realidade em que vive. O *yogin* é uma pessoa que não mistifica, que não se ilude nem ilude os demais e que, principalmente, não perde tempo em tarefas de duvidosa eficiência.

A responsabilidade do praticante sério está justamente em assumir para si essa tarefa de discernir e ajudar os demais a discernirem o que vale do que não vale. O que é eficiente do que não é eficiente para curar algum mal. O que é Yoga do que não é Yoga. O que é autoconhecimento do que é autoenganação. Todos sabemos que os seres humanos não deveríamos nos deixar arrastar por crenças irracionais ou pensamento mágico. Somos dotados de inteligência e discernimento, e deveríamos usar essas qualidades da maneira mais construtiva e sábia.



Para compreender os nomes sânscritos do Yoga

Existem, a *grosso modo*, dois sistemas diferentes de nomenclatura para designar os *āsanas* e demais exercícios do Haṭha Yoga: um utilizado no norte e outro no sul da Índia. A tradição do norte da Índia, na planície do rio Ganges, tem como base os textos medievais do Haṭha Yoga tântrico: *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṁhitā* e *Śiva Saṁhitā*. A nomenclatura usada nestas escrituras permanece vigente nos ensinamentos de Swāmi Sivānanda, de Rishikesh, e seus discípulos, como Swāmi Satyānanda e Swāmi Vishnudevānanda.

A segunda grande corrente tradicional, do sul, nasceu e se desenvolveu na região do antigo reino de Mysore, hoje no estado de Karnataka. Os grandes divulgadores dessa tradição e, conseqüentemente, da maneira de designar as posturas, foram T. Krishnamacharya e seus discípulos, B. K. S. Iyengar, P. Jois, Indra Devi e T. Desikachar. Cada um desses sistemas desenvolveu sua própria maneira de designar os diferentes exercícios, havendo alguns pontos de contato e muitas diferenças entre eles.

Para compreender os nomes das posturas e das demais práticas do Yoga, que são muitas vezes descritivas, é preciso dividirmos esses nomes em suas diversas partes. Ao compreender os significados de raízes, prefixos e sufixos, a descrição da postura torna-se evidente. Apresentamos aqui uma lista (incompleta), mas que combina as nomenclaturas de ambas as tradições. Os nomes aparecem em ordem alfabética para que o leitor possa identificá-los mais facilmente. Para tanto, dividimos esses nomes em dez sub-grupos, de acordo com a seguinte classificação:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. partes do corpo, | 6. reino animal, |
| 2. posicionamentos do corpo, | 7. reino vegetal, |
| 3. ações do corpo, | 8. objetos da natureza |
| 4. números e quantidades, | 9. objetos feitos pelo homem e |
| 5. deuses, reis e sábios, | 10. outros. |

Como bons observadores da natureza, os *yogis* que elaboraram o sistema de Haṭha Yoga e nomearam os diversos exercícios com base no que viam em seu cotidiano, e na cultura onde viviam. Assim, aparecem nas duas tradições acima citadas muitos nomes que fazem referência a plantas, animais, reis lendários, deuses, *yogis* e sábios védicos (*ṛṣis*), junto a outros que descrevem as diferentes ações feitas ao praticar ou os frutos dessas ações.

Partes do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
<i>aṅga</i>	parte, membro	<i>sarvāṅgāsana</i>
<i>śava</i>	cadáver	<i>śavāsana</i>
<i>bhuja</i>	ombro ou braço	<i>bhujapiḍāsana</i>
<i>hasta</i>	mão	<i>pādahastāsana</i>
<i>jānu</i>	joelho	<i>jānuśīrṣāsana</i>
<i>jathara</i>	estômago, barriga	<i>jathara paṇvartanāsana</i>
<i>jihva</i>	língua	<i>jihva bandha</i>
<i>jīvan</i>	homem, ser vivente	<i>jīvanmukti</i>
<i>kapāla</i>	crânio	<i>kapālabhati</i>
<i>karṇa</i>	ouvido, orelha	<i>karṇapiḍāsana</i>
<i>loma</i>	pêlo, cabelo	<i>anuloma prāṇāyāma</i>
<i>merudaṇḍa</i>	coluna vertebral	<i>merudaṇḍāsana</i>
<i>mukha</i>	rosto	<i>ādhomukha śvānāsana</i>
<i>nāḍī</i>	canais energéticos	<i>nāḍī śodhana</i>
<i>pāda</i>	pé, caminho	<i>ekapāda śīrṣāsana</i>
<i>pādaṅguṣṭha, aṅguṣṭha</i>	ponta do pé, dedo maior do pé	<i>pādaṅguṣṭhāsana</i>
<i>prāṇa</i>	respiração, força vital	<i>prāṇāyāma</i>
<i>śīrṣa</i>	cabeça	<i>śīrṣāsana</i>
<i>sva</i>	si mesmo	<i>svādiṣṭhāna</i>
<i>udāra</i>	barriga	<i>udāra śavāsana</i>
<i>yoni</i>	vulva	<i>yonimudrā</i>

Posicionamentos do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
<i>a</i>	perto, proximidade	<i>akarna dhanurāsana</i>
<i>adho</i>	para baixo	<i>adhomukha śvānāsana</i>
<i>bāhya</i>	externo	<i>bāhya kūmbhaka</i>
<i>baddha</i>	ligado, restrito	<i>baddhakoṇāsana</i>
<i>bandha</i>	preso, restringido, amarrado	<i>mūla bandha</i>
<i>koṇa</i>	ângulo	<i>baddhakoṇāsana</i>
<i>paśchima</i>	costas, oeste	<i>paśchimottānāsana</i>
<i>paripūrṇa</i>	inteiro, completo	<i>paripūrṇa matsyendrāsana</i>
<i>parivartana</i>	girar, torcer	<i>jathara parivartanāsana</i>
<i>parivṛtta</i>	torcido	<i>parivṛtta jānuśīrṣāsana</i>
<i>parśva</i>	parte lateral, flanco	<i>parśva kukkuṭāsana</i>
<i>prasarīta</i>	estendido, expandido	<i>prasarīta padottānāsana</i>
<i>pūrva</i>	frente, leste	<i>pūrvottānāsana</i>
<i>sālamba</i>	com apoio	<i>sālamba śīrṣāsana</i>
<i>sa</i>	com	<i>sālamba sarvāṅgāsana</i>
<i>sama</i>	simétrico, igual	<i>samakoṇāsana</i>
<i>supta</i>	deitado	<i>supta padmāsana</i>
<i>tan</i>	alongado	<i>uttānāsana</i>
<i>ūrdhva</i>	elevado	<i>ūrdhvamukha śvānāsana</i>
<i>uḍḍiyana</i>	vôo ascendente	<i>uḍḍiyana bandha</i>
<i>upaviṣṭha</i>	sentado	<i>upaviṣṭha koṇāsana</i>
<i>uttihita</i>	estendido	<i>uttihita trikoṇāsana</i>
<i>vīparīta</i>	contrário, invertido	<i>vīparīta karaṇī mudrā</i>

Ações do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
<i>alamba</i>	apoio	<i>sālamba sarvāṅgāsana</i>
<i>anuloma</i>	regular, gradual	<i>anuloma prāṇāyāma</i>
<i>bandha</i>	fecho, contração	<i>mūlabandhāsana</i>
<i>bhati</i>	brilho, luz	<i>kapālabhati</i>
<i>jaya</i>	vitória, conquista	<i>ujjayī prāṇāyāma</i>
<i>lola</i>	balanço, tremor	<i>lolāsana</i>
<i>śodhana</i>	purificação, limpeza	<i>nāḍī śodhana</i>
<i>piḍa</i>	pressão	<i>karṇapiḍāsana</i>
<i>pratiloma</i>	a contra pêlo	<i>pratiloma prāṇāyāma</i>
<i>sama</i>	simétrico, igual	<i>samasthiti</i>
<i>uṭ</i>	intensidade	<i>uṭkatāsana</i>
<i>uṭkata</i>	poderoso, feroz	<i>uṭkatāsana</i>
<i>uttāna</i>	alongamento intenso	<i>uttānāsana</i>
<i>viloma</i>	a contra pêlo	<i>viloma prāṇāyāma</i>
<i>visama</i>	irregular, difícil	<i>visamavṛtti prāṇāyāma</i>
<i>vṛtti</i>	ação, movimento, círculo	<i>samavṛtti prāṇāyāma</i>

Números e quantidades

sânscrito	tradução	exemplo
<i>aṣṭa</i>	oito	<i>aṣṭāṅga namaskārāsana</i>
<i>ardha</i>	meio	<i>ardha śalabhāsana</i>
<i>chatur</i>	quatro	<i>chaturāṅga daṇḍāsana</i>
<i>dva</i>	dois	<i>dvapāda śīrṣāsana</i>
<i>eka</i>	um	<i>ekapāda sarvāṅgāsana</i>
<i>laghu</i>	pequeno	<i>laghuvajrāsana</i>
<i>maha</i>	grande	<i>maha bhujaṅgāsana</i>
<i>sarva</i>	tudo, inteiro	<i>sarvāṅgāsana</i>
<i>tri</i>	três	<i>trikoṇāsana</i>

<i>turīya</i>	quarto	<i>turīyāvasthā</i>
<i>ubhāya</i>	ambos	<i>ubhāya pādaṅguṣṭhāsana</i>

Deuses, reis e sábios

sânscrito	tradução	exemplo
<i>aṣṭavakra</i>	“oito deformidades”. Nome do mestre do rei Jānaka	<i>aṣṭavakrāsana</i>
<i>bhairava</i>	“terrível”, nome do deus Śiva	<i>bhairavāsana</i>
<i>buddha</i>	“desperto”. Uma encarnação de Viṣṇu	<i>buddhāsana</i>
<i>gālava</i>	um discípulo de Viśvamitra	<i>gālavāsana</i>
<i>gāruḍa</i>	“asas da fala”. Deus-águia, montaria de Viṣṇu	<i>gāruḍāsana</i>
<i>gorakṣa</i>	“protetor das vacas”, um <i>yogi</i>	<i>gorakṣāsana</i>
<i>hanumān</i>	“queixo partido”. Deus-mono, filho do vento	<i>hanumānāsana</i>
<i>kapila</i>	fundador da escola de filosofia Sāṅkhya	<i>kapilāsana</i>
<i>kaśyapa</i>	filho do sábio Mārīchi	<i>kaśyapāsana</i>
<i>Koundinya</i>	fundador da linhagem Koundinya	<i>koundinyāsana</i>
<i>kṛṣṇa</i>	“negro”, “atraente”. Encarnação de Viṣṇu	<i>kṛṣṇāsana</i>
<i>marīchi</i>	filho de Brahmā, o deus criador	<i>mārīchyāsana</i>
<i>matsyendra</i>	“senhor dos peixes”, um <i>yogi</i>	<i>matsyendrāsana</i>
<i>natarāja</i>	“senhor da dança”, nome de Śiva	<i>natarājāsana</i>
<i>rāja</i>	rei, real	<i>rājakapoṭāsana</i>
<i>siddha</i>	perfeição, ser divino	<i>siddhāsana</i>
<i>skanda</i>	filho de Śiva, deus da guerra	<i>skandāsana</i>
<i>trivikrama</i>	nome de um rei lendário	<i>supta trivikramāsana</i>
<i>vīra</i>	herói	<i>vīrāsana</i>
<i>vīrabhadra</i>	a encarnação da fúria de Śiva	<i>vīrabhadrāsana</i>

<i>vāmanavatar</i>	anão, encarnação do deus Viṣṇu	<i>vāmanāsana</i>
<i>vasiṣṭhāsana</i>	ṛṣi védico	<i>vasiṣṭhāsana</i>
<i>viśvamiṭra</i>	nome de Viṣṇu	<i>viśvamitrāsana</i>

Reino animal

sânscrito	tradução	exemplo
<i>aśva</i>	cavalo	<i>aśva śaṅchalanāsana</i>
<i>aśvinī</i>	égua	<i>aśvinī mudrā</i>
<i>baka</i>	corvo	<i>bakāsana</i>
<i>bheka</i>	rã	<i>bhekāsana</i>
<i>bheruṅḍa</i>	nome de um pássaro	<i>bheruṅḍāsana</i>
<i>bhujanga</i>	serpente, naja	<i>bhujangāsana</i>
<i>chakora</i>	perdiz	<i>chakorāsana</i>
<i>gaja</i>	elefante	<i>gajakaraṅī</i>
<i>go</i>	vaca	<i>gomukhāsana</i>
<i>haṁsa</i>	cisne	<i>haṁsāsana</i>
<i>kakka</i>	corvo	<i>kakkāsana</i>
<i>kapiṅjāla</i>	perdiz	<i>kapiṅjālāsana</i>
<i>kapoṭa</i>	pombo	<i>kapoṭāsana</i>
<i>krouṅcha</i>	garça	<i>krouṅchāsana</i>
<i>kūrma</i>	tartaruga	<i>kūrmāsana</i>
<i>kukkuṭa</i>	galo	<i>kukkuṭāsana</i>
<i>matsya</i>	peixe	<i>matsyāsana</i>
<i>mayūra</i>	pavão	<i>mayūrāsana</i>
<i>mṛta</i>	cadáver	<i>mṛtāsana</i>
<i>piṅcha</i>	pluma	<i>piṅcha mayūrāsana</i>
<i>śalābha</i>	gafanhoto	<i>śalābhāsana</i>
<i>śaṅkata</i>	lebre	<i>śaṅkatāsana</i>
<i>śava</i>	cadáver	<i>śavāsana</i>
<i>śvana</i>	cachorro, porco	<i>adhomukha śvanāsana</i>

<i>siṃha</i>	leão	<i>siṃhāsana</i>
<i>tittibha</i>	libélula	<i>tittibhāsana</i>
<i>ūṣṭra</i>	camelo	<i>ūṣṭrāsana</i>
<i>vatayana</i>	cavalo	<i>vatayanāsana</i>
<i>vṛṣa</i>	touro	<i>vṛṣāsana</i>
<i>vṛśchika</i>	escorpião	<i>vṛśchikāsana</i>

Reino vegetal

sânscrito	tradução	exemplo
<i>kaṇḍa</i>	bulbo, raíz	<i>kaṇḍāsana</i>
<i>mūla</i>	raíz	<i>mūla bandha</i>
<i>padma</i>	lótus	<i>padmāsana</i>
<i>vṛkṣa</i>	árvore	<i>vṛkṣāsana</i>

Objetos existentes na natureza

sânscrito	tradução	exemplo
<i>chandra</i>	lua	<i>chandrāsana</i>
<i>jala</i>	rede, água	<i>jalaṇḍāhara bandha</i>
<i>meru</i>	montanha sagrada de Śiva	<i>merudaṇḍāsana</i>
<i>pārvata</i>	montanha	<i>pārvatāsana</i>
<i>sūrya</i>	sol	<i>sūrya namaskār</i>
<i>taḍa</i>	montanha	<i>taḍāsana</i>
<i>vajra</i>	raio, diamante	<i>laghuvajrāsana</i>

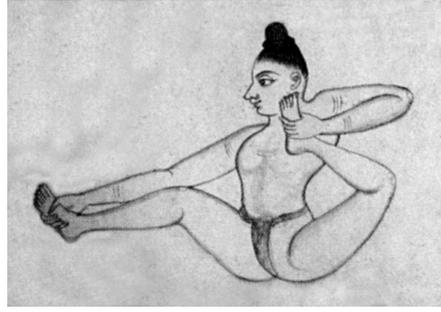
Objetos feitos pelo homem

sânscrito	tradução	exemplo
<i>bhastrikā</i>	fole	<i>bhastrikā prāṇāyāma</i>
<i>daṇḍa</i>	bastão	<i>chaturāṅga daṇḍāsana</i>
<i>dhanu</i>	arco	<i>dhanurāsana</i>
<i>ghaṭa</i>	pote	<i>ghaṭāvasthā</i>

<i>hala</i>	arado	<i>halāsana</i>
<i>kūmbha</i>	jarro de água	<i>kūmbhaka bandha</i>
<i>mālā</i>	guirlanda	<i>mālāsana</i>
<i>maṇḍala</i>	roda, anel, circunferência	<i>maṇḍalāsana</i>
<i>mani</i>	jóia	<i>manipura chakra</i>
<i>mukta</i>	libertação	<i>muktāsana</i>
<i>nava / nauka</i>	barco	<i>navāsana / naukāsana</i>
<i>parigha</i>	ferrolho	<i>parighāsana</i>
<i>paryānika</i>	cama, sofá	<i>paryānikāsana</i>
<i>paśa</i>	laço	<i>paśāsana</i>
<i>setu</i>	ponte	<i>setubandhāsana</i>
<i>ṭola</i>	escada dupla de corda	<i>ṭolāsana</i>
<i>vedha</i>	passagem	<i>mahavedha</i>

Outros

sânscrito	tradução	exemplo
<i>adhāra</i>	suporte, base	<i>mūlādhāra chakra</i>
<i>ahāra</i>	alimento	<i>pratyāhāra</i>
<i>bheda</i>	atravessar	<i>sūryabheda prāṇāyāma</i>
<i>chakra</i>	roda, centro de força vital	<i>chakrāsana</i>
<i>gupta</i>	secreto	<i>guptāsana</i>
<i>mukta</i>	libertação	<i>muktāsana</i>
<i>nidrā</i>	sono	<i>yoganidrā</i>
<i>niṣpatti</i>	maturidade	<i>niṣpattiavasthā</i>
<i>parichaya</i>	acumulação	<i>parichayāvasthā</i>
<i>siddha</i>	perfeição	<i>siddhāsana</i>
<i>śītalī</i>	frescor	<i>śītalī prāṇāyāma</i>
<i>śītkārī</i>	sibilante	<i>śītkārī prāṇāyāma</i>
<i>śodhana</i>	purificação	<i>nāḍī śodhana</i>
<i>svāstika</i>	auspicioso	<i>svāstikāsana</i>



Significados dos nomes dos *āsanas*

Sūrya namaskār: *sūrya* = sol, *namaskār* = saudação; saudação ao sol

Dentro do ***sūrya namaskār*** encontramos as seguintes posturas:

Samasthiti: *sama* = igual, *sthiti* = ficar firmemente ereto; postura equilibrada e estável

Ūrdhva hastāsana = elevação das mãos

Uttānāsana: *uttāna* = alongamento intenso; postura de alongamento intenso (para a frente)

Chaturaṅga daṇḍāsana: *chatura* = quatro, *aṅga* = membros, *daṇḍa* = bastão; postura do bastão com apoio em quatro membros

Adhomukha svānāsana: *adho* = para baixo, *mukha* = rosto, face, *svāna* = cachorro; postura do cachorro olhando para baixo

Ūrdhvamukha svānāsana: *Ūrdhva* = para cima, *mukha* = rosto, face, *svāna* = cachorro; postura do cachorro olhando para cima

Utkatāsana: *utka* = poderoso, feroz; postura poderosa

Posturas de equilíbrio e estabilidade

Utthita parśvasahita ou ***utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana***: *utthita* = estendido, *parśvasahita* = lateralmente; postura estendida lateralmente. *Utthita* = estendido, *hasta* = mão, *aṅguṣṭha* = dedão do pé; postura estendida com a mão no dedão do pé

Vīrabhadrāsana: Vīrabhadra = encarnação da fúria do deus Śiva; postura de Vīrabhadra

Daṇḍāsana: *daṇḍa* = bastão; postura de estender pernas e tronco retos como um bastão

Lateralidades e flexões em pé

Pādāṅguṣṭhāsana: *pāda* = pé, *aṅguṣṭha* = dedão do pé; postura [segurando] o dedão do pé

Pādahastāsana: *pāda* = pé, *hasta* = mão; postura da mão embaixo do pé

Utthita trikoṇāsana: *utthita* = estendido, *tri* = três, *koṇa* = ângulo; postura do triângulo estendido

Utthita parśva koṇāsana: *utthita* = estendido, *parśva* = lado, *koṇa* = ângulo; postura do ângulo estendido para o lado

Prasārīta pādottānāsana: *prāsārīta* = afastado, *pāda* = pé, *uttāna* = alongamento intenso; postura de alongamento intenso com os pés afastados

Parśvottānāsana: *parśva* = lado, *uttāna* = alongamento intenso: postura de alongamento lateral intenso

Vīrabhadrasana: *vīrabhadra* = herói; postura do herói Vīrabhadra

Hiperflexões

Paśchimottānāsana: *paśchima* = ocidental (oeste, neste caso, são as costas, pois se pratica *āsana* de frente para o leste, onde nasce o sol, por isso "saudação ao sol", *uttāna* = alongamento intenso; postura de alongamento intenso das costas

Yogamudrā: *mudrā* = selo, gesto; gesto do Yoga

Ardha baddha padma paśchimottānāsana: *ardha* = metade, *baddha* = entrelaçado, *padma* = lótus, *paśchima* = oeste (aqui designa as costas), *uttāna* = alongamento intenso; postura do alongamento intenso das costas com meio lótus entrelaçado

Jānuśīrṣāsana: *jānu* = joelho, *śīrṣa* = cabeça; postura da cabeça em direção ao joelho

Marīchyāsana: *Marīchi* = nome de um grande sábio, filho de Brahmā; postura de Marīchi

Garbhapiṇḍāsana: *garbha* = ventre, útero, *piṇḍa* = embrião; postura do embrião no útero

Upaviśta koṇāsana: *upaviśta* = sentado, *koṇa* = ângulo; postura do ângulo sentado

Supta koṇāsana: *supta* = deitado, dormindo, *koṇa* = ângulo; postura do ângulo deitado

Utthita= estendido, *hasta* = mão, *aṅguṣṭha* = dedão do pé; postura estendida com a mão no dedão do pé

Supta parśvasahita ou **supta pādaṅguṣṭhāsana:** *supta* = deitado, dormindo, *parśvasahita* = lateralmente; postura deitada lateralmente. *Supta* = deitado, dormindo, *pāda* = pé, *aṅguṣṭha* = dedão do pé; postura deitada [com a mão no] dedão do pé

Ubhāya pādaṅguṣṭhāsana: *ubhāya* = ambos, *pāda* = pé, *aṅguṣṭha* = dedão do pé; postura [das mãos] em ambos os dedões dos pés

Ūrdhvamukha paśchimottānāsana: *ūrdhva* = para cima, *mukha* = rosto, *paśchima* = para oeste, *uttāna* = alongamento intenso; postura do alongamento intenso das costas com o rosto olhando para cima

Torções

Parivṛtta trikoṇāsana: *parivṛtta* = torcido, *tri* = três, *koṇa* = ângulo; postura do triângulo torcido

Parivṛtta parśvakoṇāsana: *parivṛtta* = torcido, *parśva* = lado, *koṇa* = ângulo; postura do ângulo para o lado com torsão

Matsyendrāsana: Matsyendra = nome do primeiro *haṭhayogi*; postura de Matsyendra

Vakrāsana: *vakra* = torcido; postura torcida

Marīchyāsana: Marīchi = nome de um grande sábio, filho de Brahmā; postura de Marīchi

Hiperextensões

Pūrvottānāsana: *pūrva* = oriental (= a frente do corpo), *uttāna* = alongamento intenso; postura do alongamento intenso da parte anterior do corpo

Setubandhāsana: *setu* = ponte, *bandha* = contração, fechamento; postura de fechar (= erguer) a ponte

Śalābhāsana: *śalābha* = gafanhoto; postura do gafanhoto

Makārāsana: *makāra* = leviatã; postura do leviatã

Ūṣṭrāsana: *ūṣṭra* = camelo; postura do camelo

Dhanurāsana: *dhanura* = arco; postura do arco

Ūrdhva dhanurāsana: *ūrdhva* = elevado, para cima, *dhanura* = arco; postura do arco elevado

Outras posturas de chão

Baddhapadmāsana: *baddha* = entrelaçado, *padma* = lótus; postura do lótus entrelaçada

Siddhāsana: *siddha* = perfeição; postura perfeita

Padmāsana: *padma* = lótus; postura do lótus

Sukhāsana: *sukha* = fácil, agradável; postura fácil

Svāstikāsana: *svāstika* = auspicioso; postura auspiciosa

Bhadrāsana: *bhadra* = virtude; postura que outorga a virtude

Baddhakoṇāsana: *baddha* = entrelaçado, *koṇa* = ângulo; postura entrelaçada do ângulo

Posturas de força

Uṭkatāsana: *uṭkata* = poderoso, feroz; postura poderosa

Navāsana: *nava* = barco; postura do barco

Mayūrāsana: *mayūra* = pavão; postura do pavão

Uthpluthī (tolāsana): *uthpluthī* = elevação; *tola* = balança; postura da balança

Bhujapidāsana: *bhuja* = braço, ombro, *pida* = pressão; postura da pressão nos ombros

Kakkāsana: *kakka* = corvo; postura do corvo

Aṣṭavakrāsana: *aṣṭavakra* = “oito torções”, nome de um sábio; postura do sábio
Aṣṭavakra

Kukkuṭāsana: *kukkuṭa* = galo; postura do galo

Inversões

Salamba sarvāṅgāsana: *salamba* = apoiado, *sarva* = todos, *aṅga* = membro; postura de elevação de todos os membros, com apoio

Halāsana: *hala* = arado; postura do arado

Karṇapidāsana: *karṇa* = orelha, *pida* = pressão; postura de pressionar as orelhas (com os joelhos)

Ūrdhva padmāsana: *ūrdhva* = elevado, para cima, *padma* = lótus; postura do lótus elevado

Piṅḍāsana: *pinda* = embrião; postura do embrião

Matsyāsana: *matsya* = peixe; postura do peixe

Uttāna pādāsana: *uttāna* = alongado, *pāda* = pé, perna; postura das pernas alongadas

Śīrṣāsana: *śīrṣa* = cabeça; parada de cabeça

Vṛṣchikāsana: *vṛṣchika* = escorpião; *āsana* do escorpião

Piñcha mayūrāsana: *piñcha* = pluma, *mayūra* = pavão; postura da pluma do pavão

Posturas de descanso e relaxamento

Kūrmāsana: *kūrma* = tartaruga; postura da tartaruga

Haṁsāsana: *haṁsa* = cisne; postura do cisne

Dhāraṇāsana: *dhāraṇā* = concentração; postura de concentração

Śavāsana: *śava* = cadáver; postura do cadáver (relaxamento final)

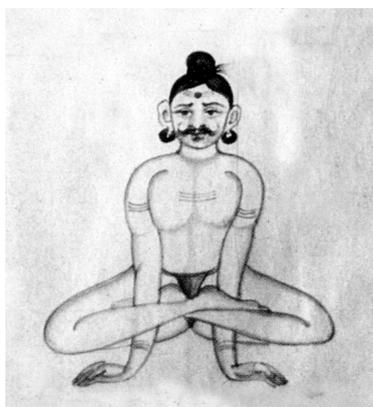
Svāra śavāsana: *svāra* = respiração, alento vital, *śava* = cadáver; postura do cadáver que facilita a consciência da respiração

Mṛtāsana: *mṛta* = cadáver; postura do cadáver

Algumas dicas sobre *āsana*

- Lembre que os *āsanas* somente são Yoga quando se fazem com consciência e cultivando o desapego em relação ao corpo. O *āsana* é um meio para se conseguir meditar em paz, e não um fim em si mesmo.
- Não tente se concentrar no que você não consegue fazer: focalize sua atenção no que lhe resulta possível hoje. Leve em consideração que as fronteiras da flexibilidade e do alongamento mudam continuamente.
- Permaneça atento para perceber as mudanças na paisagem interna ao longo da prática.
- O *āsana* revela as dificuldades do corpo, mas é ao mesmo tempo a ferramenta para corrigir aquelas que podem ser superadas, ou aceitar as que não podem ser mudadas.
- A precisão no movimento associada à acuidade na observação, desnudam o corpo, que fica transparente como o cristal. Um corpo capaz de revelar-se, sem culpas nem medos.
- A dor física que pode surgir na prática tem dois diferentes aspectos: um aspecto está vinculado ao corpo; o outro, às emoções. É preciso saber distinguir essas duas fontes de dor.
- Dentro da dor física, é preciso separar a construtiva da destrutiva. A dor construtiva é a que você sente quando trabalha e fortalece a estrutura óssea muscular. A dor destrutiva é a que se sente dentro das articulações, ou quando nervos são comprimidos.
- Mantenha o equilíbrio e a equanimidade. Evite deixar-se arrastar pelo falatório da mente enquanto estiver praticando. Seja pragmático e eficiente. Não se enrole. Evite distrair-se.
- Evite ficar tenso na postura. Relaxe no esforço, como ensinou Patañjali. Mantenha o corpo firme, mas não duro. Leve, mas não mole.
- Aprenda a ouvir o diálogo entre o corpo e o *āsana*. Lembre que não existem posturas perfeitas. Adapte as posturas a seu corpo. Nunca faça o contrário, pois isso é violência.

- Nos *āsanas* e na vida, na medida em que a consciência se expande, aprendemos a identificar os momentos em que começamos a sair do estado de equilíbrio, e assim adquirimos a habilidade de corrigir o rumo antes que o desequilíbrio se manifeste.
- Lembre que os *bandhas* (*mūla* e *uḍḍiyana*) surgem naturalmente quando há alinhamento profundo. Mantenha essas ativações todo o tempo, na medida do possível.
- Respire sempre em *ujjayī prāṇāyāma*, também dentro do possível.
- A respiração não deve ser nem muito lenta, nem muito rápida. Ela deve ser eficiente, sem forçar nem fazer demasiado ruído (mesmo em *ujjayī*).
- Leve em consideração que a uniformidade da respiração determina se podemos permanecer na postura, ou se precisamos sair dela.
- O movimento do corpo deve ser adaptado ao movimento respiratório, e não o contrário. A uniformidade da respiração determina se podemos permanecer na postura, ou devemos sair dela.
- Quando você se descobre retendo a respiração em situações difíceis, é preciso tomar consciência de que esta tendência a segurar o ar é um reflexo da identificação com suas próprias limitações e medos. Na prática, assim como na vida, ofereça sua respiração ao oceano do ar. Aliás, leve em consideração que foi no oceano do *prāṇa* que ela nasceu. Ofereça conscientemente seu esforço a Īśvara, repetindo mentalmente “*namaḥ, namaḥ, namaḥ*”, ao praticar.



Se quiser saber mais sobre a prática de *āsana* e a tradição do Yoga, visite por favor o site www.yoga.pro.br.