

O QUE É YOGA?

Marcos Rojo Rodrigues

Definir *Yoga* como um “estado da mente” é correto, mas pouco esclarecedor. Melhora um pouco se o consideramos como “um estado especial que a mente humana pode atingir”, um estado de paz, silêncio e quietude. Em resumo: *Yoga* é meditação.

O primeiro texto oficial sobre o assunto, conhecido como o “*Yogasūtra* de Patañjali”, diz que “*Yoga* é a paralisação dos turbilhões da mente” ou “*Yoga* é a paralisação voluntária das modificações da mente”. Ou seja: voluntariamente parar de pensar. Voluntariamente, porque isto também pode acontecer sem que se perceba; dormindo, por exemplo – mas o efeito, neste caso, não é o mesmo.

Yoga é também um sistema de filosofia da Índia, que reconheceu que sem boa saúde física e mental não será possível a aquisição de estados profundos de concentração; que mente, corpo e espírito interagem. Portanto, uma filosofia prática.

Yoga é ainda o estado mais profundo de meditação, conhecido como *samādhi* – o que também é um sinônimo de saúde perfeita.

Originalmente, a palavra *Yoga* significa “união” ou “integração”. A interpretação destes termos deve ser feita em todos os sentidos da personalidade humana, do mais simples ao mais amplo: a “união” da criatura com o Criador, da parte com o “Todo”, ou mesmo, “o caminho de volta”.

É um processo que leva o praticante a um estado de silêncio, deixando a mente livre de suas distrações diárias. Na verdade, nós passamos o tempo todo nos preocupando com compromissos, responsabilidades, problemas e aparências, tentando ter uma vida supostamente segura ou mais sossegada. Isto pode nos distanciar

dos reais objetivos da vida. Chegamos a nos esquecer do motivo de estarmos aqui, ou às vezes nem pensamos mais de onde viemos e para onde vamos. É então que se percebe a importância de livrar a mente do que é impermanente, possibilitando, assim, dirigi-la para o “permanente”.

O que não é *yoga*?

Infelizmente, por ignorância ou apelo comercial, o *Yoga* chegou ao Ocidente trazendo em sua bagagem conceitos que não necessariamente pertencem ao seu universo. Por parte de quem fala ou preconceito de quem escuta, já foi confundido com faquirismo, autoflagelação, religião, ginástica e prática misteriosa para fanáticos e iniciados no esoterismo. O que pode servir de atrativo para alguns, sem dúvida, acaba deixando muitos outros “com um pé atrás”; e com razão.

Costumo comparar esta fusão, ou confusão, de conceitos à seguinte situação: um grupo de capoeiristas brasileiros convidados a ensinar sua arte no Japão reúne-se, nos momentos de folga, para jogar futebol, tocar samba e, quando possível, improvisar uma feijoada e tomar caipirinha. Depois de um período de convivência, é possível imaginar que alguns japoneses se confundam, achando que futebol, samba, feijoada e caipirinha sejam integrantes do capoeirismo, especificamente, e não da cultura brasileira. Assim, alguns confundem *Yoga* com Hinduísmo, vegetarianismo e faquirismo. Mas o fato destes elementos terem uma origem comum não significa que sejam a mesma coisa.

Yoga não é ginástica lenta, nem mesmo medicina, muito embora possa colaborar em processos terapêuticos. O termo “yogaterapia”, por exemplo, é recente, nunca apareceu em textos tradicionais. Manter e desenvolver a saúde até o mais alto grau de controle também não fez do *Yoga* uma medicina, ainda que a medicina tradicional indiana, a *āyurvédica*, tenha a mesma raiz do *Yoga*.

É preciso entender que *Yoga* não é para aliviar dores nas costas, corrigir escolioses, melhorar a performance de atletas, preparar gestantes para o parto, nem mesmo melhorar a concentração de crianças hiperativas. Mas estes benefícios poderão acontecer, espe-

cialmente com relação àqueles problemas classificados como distúrbios psicossomáticos.

Antes de mais nada, o *yogin* é um pretensioso: ele quer entrar em contato com a realidade suprema, entender sua origem e dissolver-se nestes conhecimentos. Quer fundir-se com o Criador. Portanto, para ele, utilizar-se destas técnicas para perder peso, conseguir correr mais rápido ou aliviar dores nas costas será, na verdade, apenas uma sub-utilização do sistema.

Sem dúvida, um professor de *Yoga* recebe alunos com interesses variados. Costuma-se dizer que “uns vêm para o *Yoga* por amor, outros pela dor”. De uma maneira geral, são todos bem-vindos, e, na maioria das vezes, terão resultados positivos. Ainda assim, compete ao professor esclarecer quais são os verdadeiros objetivos desta prática.

Por quê *yoga*?

Se até agora consideramos o *Yoga* como um estado da mente – o silêncio, o parar de pensar voluntariamente –, é importante perguntar: para quê serve isto?

No sentido mais profundo, a razão original de todo o sistema “iógico” é a busca da Verdade. Verdade que o *Yoga*, como filosofia, afirma estar dentro de cada um de nós. Assim sendo, bastaria que conseguíssemos dar trégua à nossa mente e ela então se voltaria automaticamente para o que lhe é próprio, ou seja, o estado de União. Para o *Yoga*, o problema é que mantemos a mente constantemente “ocupada” com o cotidiano, não deixamos tempo para o que é “extra-ordinário”. Identificamo-nos com os problemas, achando que a vida é só isso, impedindo que sobre espaço para outros sentimentos naturais ao ser humano. Os indianos costumam utilizar como exemplo uma caixa com água, que tenha uma lâmpada acesa logo acima dela. Quando a água está em movimento, as ondulações dificultam qualquer visualização clara do reflexo luminoso. Nesta analogia, a água agitada é a nossa mente, que não nos permitirá ver com clareza o reflexo da Luz, até que seja aquietada.

Se no segundo verso (*sūtra*) do seu texto Patañjali define o *Yoga* como “a inibição das modificações da mente”, no verso seguin-

te ele explica que “neste estado de controle da mente o praticante está estabelecido em sua própria natureza essencial e fundamental”, admitindo que, fora dele, não estamos na nossa essência, e que o estado de controle das modificações da mente é o equivalente à saúde perfeita. Em outras palavras, nossas auto-realizações só poderão ser atingidas de dentro para fora. De nada adianta um conjunto de modificações externas, do tipo cor de roupa, incenso, fitas gravadas pelo guru, mantras específicos e outros adornos, se não houver uma predisposição para uma modificação interna. Da mesma forma, de nada adianta olhar as fotos das posturas de *Yoga* num livro; é preciso praticá-las.

É neste mesmo texto de Patañjali que vamos encontrar que o sucesso no *Yoga* é conseguido com “prática e desapego”. Prática é a tentativa constante de realizar aquilo que é importante para a nossa saúde física e mental. Desapego não é privação, como alguns podem pensar, e sim reconhecimento de que não somos donos de nada, e que a posse é apenas uma permissão temporária de usufruir a companhia de algo ou alguém. E como tudo é passageiro, devemos aproveitar.

Imaginemos que fomos convidados para uma grande festa. E logo na entrada o dono da casa nos deseja que aproveitemos sadicamente e ao máximo este grande momento, garantindo-nos de antemão que de lá não levaremos nada de material. Porém, admirados com a beleza dos jardins, logo perguntamos para nosso anfitrião quem é seu jardineiro, e ele responde: “Se você gostou vá passear, mas não fique pensando em ter um igual só para você”. Boquiabertos diante dos quadros e tapeçarias, não resistimos e perguntamos onde foram adquiridos, e ele novamente responde: “Admire-os, mas não pense em tê-los”. Assim que começa a música, logo corremos para o local da orquestra e perguntamos se nos é permitido gravá-la, e da mesma forma, após ter saboreado o jantar, corremos para o chefe da cozinha e pedimos as receitas. Agimos assim o tempo todo, até que o dono da casa enfaticamente nos lembre: “Aproveite o quanto puder, da forma mais sadia possível, mas não fique pensando em possuir, porque daqui você não pode levar nada”. Ou seja: temos como prioridade objetivos que não necessariamente nos levam ao bem-estar. A busca excessiva pelos bens materiais e posição social

nem sempre garantirão segurança para mais tarde. Muitas vezes, a solicitação exagerada de nosso sistema emocional, devido a fatores competitivos de nossa sociedade, poderá nos deixar em condições delicadas de saúde no futuro. Assim, passamos boa parte da vida cuidando do futuro, e depois, o resto dela cuidando dos problemas adquiridos por cuidarmos tanto do futuro.

O fabuloso desenvolvimento intelectual, associado à tecnologia, tem modificado hábitos e diminuído muito a necessidade de movimentos, fazendo com que o homem tenha que reaprender determinados movimentos naturais, como caminhar e saltar. Como resultado, hoje em dia temos que ir ao médico para aprender uma dieta correta, o quanto e o quê comer; enquanto os animais que não vivem em cativeiro ainda sabem fazer isto muito bem. (E mais: acredito que, se estiver satisfeito, um leão não vai, só por prazer, experimentar o sabor de uma zebra, como não vai matar um cordeiro só por raiva).

E vamos além: em nossa sociedade, as mulheres devem fazer curso de preparação para o parto – e, se possível, com a participação dos maridos –, coisa que entre os índios é bem mais natural. Chegamos ao ponto em que crianças com problemas respiratórios devem ir ao especialista para aprender a respirar.

Assim, por uma série de motivos, acabamos perdendo afinidade com as nossas funções mais básicas. Em contrapartida, um dos objetivos do *Yoga* é colocar o praticante em contato consigo mesmo, aprimorando sua capacidade de observação e desenvolvendo-a até que possa perceber o equilíbrio correto entre todas as suas necessidades individuais, como comer e exercitar-se corretamente e equilibrar trabalho e descanso.

Com relação ao aspecto psicológico, podemos dizer que nossa resposta emocional é também um mecanismo aprendido e modificável. O homem modifica suas atitudes com a influência da razão e dos costumes adquiridos. Assim, se formos surpreendidos no trânsito por um motorista que corta a nossa frente, podemos xingar, revidar com a mesma moeda, ou, ao contrário, pensar que ele apenas estava com pressa e que sua ação não tinha nada de pessoal. Ou seja: o modo como você reage depende de você. É sua opção. Se você está no trânsito e atrasado, qual a melhor reação? O trânsito é a realidade,

não há escolha; você já está preso. Mas a opção de *como* permanecer no trânsito é sua. Você pode ficar irritado com tudo ou aproveitar o tempo para outras coisas, como ouvir música, ou fazer algum tipo de exercício, escolhendo se quer trânsito com ou sem gastrite. Afinal, ter raiva de alguém faz mal para quem? Esta diferença de opção, do *como* você reage diante de uma situação, é também *Yoga*.

O fator emocional é o aspecto da mente que mais afeta o corpo, tanto no sentido negativo como no positivo. Algumas emoções podem matar, enquanto outras podem curar uma pessoa. Para que as emoções não nos afetem negativamente, torna-se necessária uma aprendizagem do controle da resposta emocional, para que consigamos uma adaptação rápida às diferentes situações, evitando processos degenerativos.

É incrível, mas, na nossa civilização, pedir para um ser humano ficar sentado ereto, sem apoio, por 15 minutos, sem se mexer, não é uma proposta fácil. Ter a intenção de descansar numa posição como esta é ainda mais difícil. O primeiro obstáculo é a dor nas costas, sendo seguido por nossa impaciência, que vai nos fazer pensar: “com tanta coisa para fazer, para quê ficar sentado quieto?” Quando nosso corpo não for perturbado pela postura ereta e nossa mente puder descansar na passividade, estaremos indo bem no caminho do *Yoga*.

Assim, o *Yoga* se apresenta não apenas como filosofia, mas como disciplina integradora de todos os aspectos humanos, como prática rotineira, fundamentada na fisiologia e psicologia humanas. É preciso lembrar que *Yoga* é uma disciplina em constante desenvolvimento, adaptando-se às necessidades do momento sem jamais pretender determinar uma conduta única; ao contrário, o *Yoga* sempre levou em consideração as diferenças individuais. Esta importante particularidade serviu e continua servindo de guia para o desenvolvimento futuro do *Yoga*.

Como praticar?

O sistema “iôguico” exposto por Patañjali há mais ou menos dois milênios, conhecido como o “*Yogasūtra* de Patañjali”, é constituído de oito partes:

1ª e 2ª – *Yama* e *Niyama*: normas de conduta e atitudes para os que almejam saúde mental.

3ª – *Āsana*: posturas psicofísicas ou atitudes corporais.

4ª – *Prāṇāyāma*: controle dos impulsos respiratórios.

5ª – *Pratyāhāra*: abstração dos sentidos.

6ª – *Dhāraṇā*: concentração.

7ª – *Dhyāna*: meditação.

8ª – *Samādhi*: meditação profunda.

É importante ressaltar alguns aspectos da forma adotada por Patañjali para apresentar o *Yoga*, ou seja, o sistema de exposição por meio de *sūtras*. *Sūtras*, frases ou aforismos, devem ser entendidos como fórmulas, ou frases que contenham o maior número de conceitos na menor quantidade possível de palavras. Esta era uma forma comum de expressão para a época, uma vez que estes textos eram memorizados e transmitidos oralmente de guru para discípulo – fato que pôde garantir que o *Yoga* chegasse até os nossos tempos.

Mas, literalmente, *sūtra* quer dizer “fio” ou linha, o que significa que neste tipo de descrição a ordem das frases é muito importante. Assim como a ordenação correta de fios pode produzir um tecido, ou, assim como a linha onde se organiza uma guirlanda ou um colar determina a ordem com que as contas ou as flores são colocadas, também os *sūtras* têm uma seqüência precisa onde cada frase se apóia na idéia da anterior e serve de preparação para o conceito que virá na seguinte.

O *Yogasūtra* de Patañjali é composto de 196 frases, portanto, é um texto pequeno, mas sua interpretação por estudiosos tem produzido páginas e páginas.

Yamas e Niyamas

Em conjunto, estes constituem os dez princípios de conduta que, se seguidos fielmente, proporcionarão ao praticante um estado de otimismo que assegurará saúde para a mente. São eles:

Yamas

1. *Ahimsā* – “não-violência”. Mais do que não ser violento, é não ter nenhuma intenção violenta; é a não-violência em pensamento, palavra e ação.
2. *Satya* – “verdade”. Não é só não mentir, é ser verdadeiro, reconhecer as coisas como elas são.
3. *Asteya* – No sentido mais amplo, significa não desejar aquilo a que você não tem direito. Não é só “não roubar”. Alguém que deseja um objeto que pertence à outra pessoa não deve se vangloriar só porque não o roubou. Não desejar o que você não fez por conseguir não significa não ter aspirações. Refiro-me, como exemplo, àqueles que, por motivos de “influência”, só aparecem no trabalho no final do mês para buscar o que chamam de salário, sem que tenham ido trabalhar um só dia; estas pessoas podem achar que não roubaram de ninguém.
4. *Brahmacārya* – Em algumas tradições, este preceito tem o sentido restrito de “celibato”. Linhas menos radicais sugerem um controle dos impulsos e sentidos, ou seja, a moderação em todos os hábitos. Também pode significar fazer tudo tão bem feito que sua obra possa ser dedicada ao Criador.
5. *Aparigraha* – “Não possuir com apego”. Não colecionar só para ter as coisas, sem nunca usá-las. Entenda por “coisas” também os credos, filosofias e técnicas; ou seja, tudo o que você aprende e não põe em prática, não usa. Afinal, de nada adianta saber a bíblia de cor se não praticamos seus ensinamentos.

Estas condutas só podem ser questionadas e analisadas pelo próprio praticante. Isto porque sempre alguém questionará suas decisões tomadas, mas você, ciente de seus objetivos mais nobres, e com a bagagem que carrega, é que será o dono das decisões. Considere este exemplo: você, no seu aniversário, recebe de seu sobrinho querido de 5 anos de idade uma peça de roupa muito feia. Você sabe que não dá para usá-la, tamanho é o mau gosto, mas seu sobrinho comprou com o pouco dinheiro que ele tinha porque achou aquilo lindo, e então pergunta: “Tia (o), você gostou?”. Onde você se encaixa nesta situação? Prefere dizer a verdade e ser violento, ou ser simpático com o sobrinho e ter que mentir?

(Não muito diferente deve ter sido a situação de algum alemão que, na segunda guerra mundial, escondendo um amigo judeu em sua casa, foi interrogado por guardas nazistas com relação ao paradeiro do referido amigo. Mentir ou ser violento?)

Lembre-se sempre desta história do burro, do velho e da criança, e tenha certeza que sempre alguém vai criticá-lo:

Vinha pela estrada empoeirada e seca um burro puxado por um velho e uma criança, quando cruzam com alguém que diz: “Que tontos, os dois cansados e o burro descarregado!” Logo o velho põe a criança no burro e continuam sua jornada, quando outra pessoa comenta: “Que absurdo, esta criança saudável montada e este pobre velho a pé!” Sem pensar muito o velho sobe no burro e a criança passa a puxá-lo. A próxima pessoa que os encontra diz: “Que velho cruel, faz esta criança de escravo!” Rapidamente, decidem pela última alternativa: os dois montam o burro. Não tardou para ouvirem que iriam matar o burro.

Niyamas

1. *Śauca* – “Pureza”: sentir-se limpo por fora e por dentro. O sentido de purificação permeia toda a prática do *Yoga*.
2. *Santoṣa* – “Contentamento”. É fascinante quando Patañjali, neste momento, diz que você deve buscar o contentamento, afirmando que esta é uma opção sua. Ou seja: você prefere se sentir miserável ou desenvolver o contentamento? Isto significa que contentamento é dar valor para o que já se tem, e não ficar olhando o que está faltando.

Na verdade, nota-se que uma boa parte da população tem muito mais do que o necessário para viver, mas continua sentindo falta de coisas. A fórmula deste contentamento é então:

$$\text{Contentamento} = \frac{\text{Aquisições}}{\text{Expectativas}}$$

Ou seja, muitas expectativas necessitarão de um igual número de aquisições para que o contentamento seja igual a um. O ser humano é, de fato, estranho: às vezes tem que perder as coisas para dar valor a elas. Alguém trabalha por muitos

anos e acorda toda segunda-feira sentindo-se miserável pela longa jornada de uma semana inteira de trabalho. Parece que tem que ficar desempregado por seis meses para acordar novamente feliz numa segunda-feira porque vai trabalhar.

3. *Tapas* – “Perseverança, determinação e disciplina”.
4. *Svādhyāya* – “Auto-estudo”, a busca do verdadeiro “eu”.
5. *Īśvara-pranidhāna* – O sentimento de entrega, de submissão, de rendição a Deus. Isto implica reconhecermos que temos que fazer o melhor possível, mas que o resultado dos nossos feitos não está nas nossas mãos. Em outras palavras: devemos fazer, com toda honestidade, o que consideramos o melhor para o bem comum. O que vale é nossa intenção de fazer o que é correto.

Como naquela história dos dois monges:

Dois monges peregrinavam à beira de um rio quando encontraram uma mulher que chorava por não conseguir atravessar o rio para voltar para casa. Um deles, o mais forte, carregou a mulher no seu colo e, abraçado a ela, em dez minutos a transportou. Voltando, reencontrou-se com o “irmão”, que depois de duas horas o questionou, dizendo: “Você não acha que errou? Carregou aquela mulher linda, perfumada, encostou a pele dela na sua, conversaram tão próximos... mas nós fizemos votos de restrições com mulheres!”. E o outro respondeu: “Não sei, eu só a carreguei por dez minutos, mas vejo que você a está carregando por duas horas”.

Todos os *yamas* e *niyamas* são igualmente importantes; a prática de um nos leva à do outro. Portanto, comece por qualquer um; esta é a sugestão dos mestres. Pequenos hábitos vão aos poucos modificando nossa forma de viver.

Āsanas

É a parte mais conhecida do sistema; sempre que se pensa em *Yoga*, imaginamos alguém numa posição diferente, talvez torcido ou invertido. A tradução literal de *āsana* é “postura”, e, em geral, estas posturas têm nomes de animais ou coisas relacionadas à natureza.

Por outro lado, são também semelhantes ao que entendemos por exercícios de alongamento.

As posturas caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante. Portanto, não basta ficar numa posição para que ela seja considerada *āsana*; é preciso que se adquira uma condição especial de observação e relaxamento do esforço, relaxando-se as estruturas que não participam do exercício. Assim, num *āsana*, devemos observar os músculos que podemos relaxar, e não os que temos que contrair.

Quando Patañjali estabelece que o *āsana* deve ser “estável e confortável”, possivelmente se refere à posição escolhida para a meditação. Também é ele que destaca que, uma vez na postura (*āsana*), o praticante deverá “relaxar o esforço e manter a mente no infinito”.

Baseados nestes conceitos, os textos de *Haṭha Yoga* descreveram exercícios com o sufixo *āsana*, o que sugere que os exercícios deverão ser praticados no padrão apresentado por Patañjali. Assim, *āsana* é o que se sente e não o que se faz. O importante é o *como* se faz, e não o quanto ou o *quê* se faz.

Nunca devemos nos esquecer do principal objetivo do *Yoga*, que é a “aquietação da mente”. Caso contrário, o que estaremos fazendo não será *Yoga*. Os que estão interessados em adquirir habilidades extraordinárias com o corpo, como os atletas que vemos nas olimpíadas, deverão procurar outros sistemas de atividades. Na verdade, os grandes gurus não chegavam aos pés dos que se apresentam no “circo chinês”, no que diz respeito à força e outras capacidades físicas. Por isso, é preciso não se confundir. *Yoga* é para os que almejam um estado especial que a mente humana pode atingir.

É fácil perceber no corpo as modificações provocadas por uma alteração emocional. Alguém tenso logo apresenta ombros suspensos e rígidos, com alteração no tônus muscular. Alguém deprimido pode apresentar uma postura de flexão ou inclinação da cabeça para frente. A idéia do *Yoga* é seguir o caminho do físico para o mental, interferir onde as emoções interferem; ou seja, primeiramente no tônus muscular, na postura, e posteriormente na respiração. Mas isso deve ser feito de uma forma precisa e gradativa.

Āsanas, portanto, são posturas que deverão ser mantidas em condições de conforto e estabilidade por um tempo razoável, de

acordo com o envolvimento do praticante. Este deverá livrar a mente de tensões ou inquietações, para que os mecanismos sutis de percepção possam ser acionados, o que o colocará mais em contato com ele mesmo, restabelecendo um grau de relacionamento e intimidade entre seu corpo e sua mente. Assim o praticante perceberá e superará as dificuldades de cada exercício, não só no plano físico, mas também no mental.

As posturas são divididas em três grupos: culturais, de relaxamento e de meditação.

As posturas culturais têm como objetivo ajudar a estabelecer o equilíbrio fisiológico nos diversos sistemas em funcionamento no corpo humano, para que se obtenha o máximo vigor orgânico. Destinam-se especialmente ao treinamento da coluna vertebral, promovendo força e flexibilidade aos seus músculos. Este grupo de posturas envolve diversos ajustes físicos até que seja assumida a posição final, que é, em geral, essencialmente fora dos padrões rotineiros. Portanto, estas posturas não são próprias para a meditação.

As posturas de meditação, por outro lado, são de tal natureza que poderão ser mantidas por horas, sem desconforto. No seu estágio final, não passam de uma variação da posição sentada comum, com algumas modificações para que se tornem mais eficientes quanto a sua finalidade de proporcionar conforto e estabilidade. Neste caso, a mente do praticante de *Yoga* liberta-se quase que inteiramente das perturbações causadas por movimentos físicos, ficando livre para os processos de meditação.

As posturas de relaxamento são aquelas que, para a sua manutenção, têm como única atividade os mecanismos necessários para a manutenção da vida, como a respiração, por exemplo. Por permitirem total descontração muscular, facilitam em alguns casos a aquisição do sono, e por esta razão, não são indicadas para a meditação.

Não foi por acaso que Patañjali, antes de falar de *āsanas*, descreveu *yamas* e *niyamas*. Ele deixou bem claro que, durante a permanência numa postura de *Yoga*, o praticante deve lembrar-se do que já foi estabelecido, e, portanto, evitar ser violento consigo mesmo. O praticante deve ainda ser verdadeiro com seus limites, não forçando um limite que não é o seu, e desenvolver o auto-estudo com um sentimento de confiança e entrega. Não deve julgar se está

indo bem ou mal, apenas sentir a prática e seus efeitos, fazer o melhor que puder e estar feliz. Mas nada disso terá efeito sem disciplina e perseverança, porque o *Yoga*, como uma filosofia prática, afirma que o conhecimento está associado à vivência.

Prāṇāyāmas

Patañjali define *prāṇāyāma* como o controle dos impulsos respiratórios ou, textualmente, a pausa nos movimentos respiratórios, e afirma que isto deverá ser precedido pelas práticas já apresentadas, ou seja: *yamas*, *niyamas* e *āsanas*. Cada membro do *Yoga* tem como base o anterior e prepara o praticante para o seguinte, e, por esta razão, ressaltamos desde o início que a ordem dos *sūtras* é muito importante.

Nosso mecanismo respiratório funciona automaticamente, mas seu funcionamento pode ser interferido pela nossa vontade até o ponto em que a vida não corra perigo.

A capacidade de manter a respiração em suspenso, de forma controlada e equilibrada, é a base técnica dos *prāṇāyāmas*. Porém, para o principiante interessado na obtenção do equilíbrio harmonioso de sua saúde, toda ênfase situa-se no controle da inspiração e da expiração. Com esta prática, aprende-se a manejar uma espécie de válvula de segurança, a fim de se evitar qualquer dano que possa advir de uma prática aventureira. (Lembremos que os exercícios respiratórios deverão ser feitos com toda atenção e cuidado para não prejudicar o sistema nervoso.)

Patañjali, basicamente, refere-se a dois tipos de pausa respiratória: uma controlada, que pode ser com os pulmões cheios de ar ou vazios, e outra que pode aparecer espontaneamente (ou seja, a vontade de respirar simplesmente desaparece). O primeiro tipo tem como objetivo levar o praticante a ter a experiência do segundo.

Os textos de *Haṭha Yoga*, que são mais recentes que o de Patañjali, referem-se às atividades da mente e da respiração como que andando de mãos dadas. Ou seja: já que não podemos aquietar a mente por uma interferência direta, interferimos na respiração, diminuindo seu ritmo e, com isto, indiretamente, tranquilizando a mente.

Os *prāṇāyāmas* melhoram as funções respiratórias em geral. Formam também um dos mais importantes canais de acesso para as emoções. O trabalho respiratório é considerado como a porta de entrada para o sistema nervoso, constituindo-se assim numa técnica muito importante para a prática posterior do *Yoga*, a meditação.

Meditação

Para facilitar a compreensão geral do sistema “iógico”, e também pelo propósito prático deste trabalho, a abordagem dos quatro últimos itens do *Yogasūtra* será feita com o nome genérico de “meditação”.

A prática da meditação envolve um processo peculiar e especial de absorção da mente, no qual a atenção é fixada num único objeto. É um processo contínuo em diferentes graus: *pratyāhāra* (abstração dos sentidos), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (integração). Seu princípio básico é o desenvolvimento da percepção interna.

O desenvolvimento da meditação é lento e progressivo. Não se aprende a meditar; a meditação chega naturalmente para aquele que pratica o *Yoga* na sua totalidade, com persistência e competência.

Durante a prática de meditação, obtém-se um descanso físico e mental que, com o tempo, poderá ser profundo, diminuindo os níveis de ansiedade, o consumo de oxigênio, o ritmo respiratório e o cardíaco. Isto a torna conhecida como um estado hipometabólico sem sono.

Sem dúvida, as pessoas que vivem em cidades grandes, com uma infinidade de estímulos, solicitações emocionais e sustos durante o dia todo, sem contar as condições inadequadas de alimentação e descanso, são limitadas neste tipo de prática, atingindo apenas seus estágios iniciais – o que, não obstante, já é altamente benéfico. É pretensão pensar que, depois de um dia intenso de trabalho, com tanto estresse e tantas preocupações, alguém poderá entrar em casa, fechar a porta do quarto, fazer alguns *āsanas* e entrar em meditação profunda. A conduta, ou o como se vive o dia-a-dia, é uma pré-condição muito importante para a aquisição de estados controlados da mente. Por isso, para quem tem uma vida agitada, o fato de poder

sentar-se em uma postura de meditação, com a agradável sensação de silêncio e paz, com vontade de ficar quieto e imóvel, ainda que por pouco tempo, já é algo altamente gratificante.

Na meditação, não se preocupe e nem se iluda com sensações fantásticas acerca das quais você possa ter ouvido ou lido, pois na maioria das vezes são irreais. Lembro-me de ter ouvido de um mestre, na Índia, que neste campo da meditação “muita informação atrapalha”. Não devemos ficar impressionados com fenômenos que nem sempre estão relacionados à boa saúde. É melhor que busquemos modestamente um estado de auto-observação, sem expectativas, um silêncio momentâneo que às vezes aparece, ou um estado de relaxamento de pensamentos e sentimentos. Isto já será benéfico para nossa saúde mental. O resto virá com o tempo.

Concluindo

As práticas do *Yoga* como um todo, ou separadamente em alguns de seus aspectos, trazem benefícios incalculáveis, sejam de ordem física, fisiológica ou psíquica. Aparecem como resposta natural para as necessidades de nossa época, cheia de tensões e pressa. Não são incompatíveis com nenhuma modalidade de atividade física; ao contrário, contribuem para a melhora da performance de qualquer esportista. Não entram em choque com nenhuma cultura ou religião, mas ajudam no desenvolvimento de qualidades espirituais importantes. Apenas os que não as conhecem é que podem pensar em alguma possibilidade de conflito.

