

# Introdução

Mais de 15 milhões de norte-americanos praticam Yoga de alguma forma, e outros milhões de praticantes vivem em outras partes do mundo. O Yoga não é um modismo. Existe no Ocidente há mais de cem anos e tem um histórico de aproximadamente cinco milênios. Está claramente aqui para ficar, então, não se preocupe em estar investindo num fenômeno passageiro que sumirá em seis meses.

O Yoga pode até ter cinco mil anos, mas seu súbito crescimento recente só começou na década de 1960, em grande parte graças ao extraordinário sucesso da série de TV *Yoga para Saúde*, de Richard Hittleman. Este programa foi sucedido na década de 1970 pela série *Lílias, Yoga e Você*, de Lílias Folan. Essa era também trouxe a ascensão da Meditação Transcendental (MT) — uma forma de Yoga — devido ao interesse dos Beatles sobre o assunto. A MT atraiu centenas de milhares de pessoas interessadas em reduzir o estresse e encontrar uma vida mais significativa.

O Yoga trouxe saúde e paz mental para milhões de pessoas, e pode fazer o mesmo por você. Nós o desafiamos a explorá-lo profundamente com o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, como seu guia. As posturas *yogues* são um excelente ponto de partida, mas são apenas a porção mais externa de uma tradição com multicamadas. Na sua essência, o Yoga é uma resposta eterna para aqueles que buscam um profundo significado para a vida e o indescritível tesouro chamado paz duradoura.

## Sobre Este Livro

Talvez o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, seja o primeiro livro sobre Yoga que você tenha tido nas mãos. Neste caso, podemos dizer com certeza que você está começando pelo lugar certo. Contudo, você provavelmente deve ter folheado alguns outros livros (definitivamente, não há uma escassez de publicações falando sobre exercícios de Yoga). Nem todas estas publicações são seguras e úteis. Por que, então, você deveria levar este livro a sério? Temos duas respostas para você.

Em primeiro lugar, a informação que você encontra no *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, baseia-se em nossos extensivos estudos e práticas de Yoga. Somando os dois, temos 75 anos de experiência com o Yoga. Um autor (Georg) é reconhecido internacionalmente como um dos principais especialistas da tradição *yogue* e escreveu muitos trabalhos inovadores sobre isso (alguns dos quais estão listados no apêndice), e criou um manual de formação para professores sobre a filosofia do Yoga usado por muitos professores em sete países. O outro autor (Larry) dirige um programa universitário baseado na *yogaterapia* para professores de Yoga na Universidade Loyola Marymount; tem uma bem-sucedida prática como professor e terapeuta de Yoga em Los Angeles, onde ensina e responde a todos os problemas de saúde específicos

dos seus clientes, em especial os problemas na coluna; e produziu uma popular série em DVD de Yoga (também listada no apêndice). Neste trabalho, juntamos nossas respectivas áreas de especialidade para criar um livro introdutório confiável e de fácil utilização e que também pode servir como obra de referência aos iniciantes numa base contínua.

Em segundo lugar, nós nos dedicamos a motivá-lo a praticar este sistema, que já vimos operar pequenos e grandes milagres. Comprometemos nossas vidas em tornar o Yoga disponível a todos que se preocupam com a saúde e com a integridade do corpo e da mente. Em resumo (e sem querermos ser prepotentes), pode-se dizer que você está nas melhores mãos.

Este livro guia-o lentamente, passo a passo, pela casa de tesouro do Yoga. E que fantástica casa de tesouro! Você descobre como fortalecer sua mente e a usa para liberar o extraordinário potencial do seu corpo. Um corpo são requer uma mente sã, e nós o mostramos como aperfeiçoar ou recuperar a saúde e a integridade de ambos.

Caso você queira tornar-se mais flexível, ficar em melhor forma, menos estressado, ou mais calmo e feliz, este livro contém todos os bons conselhos e exercícios práticos para iniciá-lo na direção certa.

Acima de tudo, nós nos empenhamos para tornar este livro apropriado às pessoas ocupadas como você. E se, após ter lido este guia, você levar a sério o estudo e a prática do Yoga, pense na possibilidade de ter aulas com um instrutor qualificado. Este livro é um ótimo guia, mas nada se compara à aula prática.

## Convenções Usadas Neste Livro

Para ajudá-lo a traçar seu caminho através deste livro, montamos algumas convenções:

- ✓ O texto em **negrito** enfatiza as palavras-chave nas listas com marcadores e identifica os passos a serem dados nas listas enumeradas.
- ✓ Os novos termos aparecem em *itálico*, seguidos pela definição.
- ✓ As URLs vêm em monofont.
- ✓ Em português, geralmente, escrevemos *yoga* em caixa baixa, contudo, neste livro, escrevemos a inicial com letra maiúscula — *Yoga* —, para enfatizar que o Yoga é um sistema ou uma tradição independente, assim como o Zen, o Hinduísmo ou o Budismo. O adjetivo de Yoga é *yogue*, que você encontrará várias vezes neste livro.
- ✓ As pessoas que se dedicam a balancear o corpo e a mente através do Yoga são tradicionalmente chamadas de yogi (homens) e yogini (mulheres), e nós usamos ambos os termos. Como alternativa, também usamos o termo em português: praticante de Yoga.

- ✓ Apesar de oferecermos algumas informações básicas sobre todas as linhas do Yoga, focamos neste livro o Hatha Yoga (pronuncia-se *ra-ta*), que é a linha que trabalha primariamente o corpo com as posturas, exercícios de respiração e outras técnicas similares.
- ✓ Usamos as palavras *posição* e *postura* intercaladas, embora usemos *postura* nos nomes de posturas específicas.

Observação final: Para a sua segurança, certifique-se de ler todas as instruções quando se preparar para praticar os exercícios. Não dê só uma espiada nas ilustrações e pense que já pode sair fazendo. Embora as imagens sejam uma ferramenta muito útil, não lhe dão toda a descrição necessária para praticar Yoga de maneira segura e eficaz.

## O Que Você Não Precisa Ler

Devemos admitir que esperamos que você leia cada palavra deste livro em algum momento da sua jornada yogue. Também confessamos que incluímos alguns petiscos apenas para fazer a sua mente fluir e fazê-lo pensar. Marcamos esse texto com o ícone da Equipe Técnica ou o colocamos num *boxe* (caixa cinza). Esses petiscos são interessantes e importantes por si só, mas não essenciais para a prática de diversos exercícios. Sinta-se livre para pulá-los, mas volte e leia-os em algum momento. Você ficará feliz em fazê-lo!

## Suposições Tolas

Não estamos aqui para julgar, mas fizemos algumas suposições gerais sobre você, o leitor. Primeiro, presumimos que você queira conseguir alguns benefícios ao praticar Yoga. Segundo, que você não deve ter muita (se alguma) experiência com Yoga. E finalmente, que você está curioso e querendo saber mais. É isso. Nada exagerado. Se você está em alguma destas categorias, o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, é para você!

## Como Este Livro Está Organizado

Este livro está organizado de acordo com as características projetadas para todos os livros da série *Para Leigos*. Responde a todas as importantes questões que você precisa saber para uma bem-sucedida prática de Yoga.

O *Yoga para Leigos* é convenientemente dividido em cinco partes. Aqui está o que você pode esperar encontrar nelas:

Para ter acesso a folha de cola que contém várias dicas úteis relacionadas ao tema, acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br). Na caixa “localizar”, digite o nome do livro. Depois, clique no ícone da lupa para realizar a pesquisa. Escolha o livro para acessar a sua página de cadastro. Localize o hiperlink Download e clique sobre o mesmo.

Alguns sites, livros e referências listadas neste livro serão mantidas em inglês, pois não foram localizadas informações similares.

Os endereços de web sites podem ser alterados ou desativados pelos mantenedores dos mesmos, sendo assim, a Editora Alta Books não controla ou se responsabiliza por qualquer conteúdo de web de terceiros.

### ***Parte I: Desligue-se para um Bom Começo no Yoga***

Esta parte inicial define a etapa para as discussões e práticas que se seguem e cobre alguns dos fundamentos que você precisa saber antes de começar com as posturas. No Capítulo 1, explicamos o que é o Yoga e esclarecemos alguns mal-entendidos muito disseminados. Também introduzimos as cinco abordagens básicas e as 12 linhas principais do Yoga e analisamos o quanto isso se relaciona com a sua saúde e felicidade. No Capítulo 2, nós lhe fornecemos alguns conselhos práticos realistas para você poder começar com a sua própria prática de Yoga, mostrando como fazê-lo de maneira segura e eficaz. Em particular, respondemos a todas as suas dúvidas sobre participar de uma aula ou praticar por conta própria. O Capítulo 3 cobre tudo o que você precisa saber para se preparar para uma sessão de Yoga, inclusive como cultivar o estado de espírito certo. O Capítulo 4 introduz a arte de relaxamento, que é fundamental para uma prática de Yoga vitoriosa. No Capítulo 5, explicamos a importância da respiração correta, tanto na execução das posturas yogues quanto como uma disciplina por si só.

### ***Parte II: Posturas para a Manutenção e Restauração da Saúde***

Na segunda parte, vamos direto para as posturas yogues. Do Capítulo 6 ao 13, você descobre sucessivamente as posturas sentadas e em pé, exercícios de equilíbrio, práticas especiais para seus abdominais, inversões, curvatura e torções, assim como o popular movimento dinâmico chamado Saudação ao Sol. No Capítulo 14, nós o guiamos por uma curta e aprovada rotina indicada aos iniciantes.

### ***Parte III: O Yoga Criativo***

O Capítulo 15 ajuda-o a apimentar e dá a fórmula-chave para criar rotinas harmoniosas de tamanhos variados, assim como o guia assegura que sua prática seja segura e agradável. Nos Capítulos 16, 17 e 18, nós nos aprofundamos no Yoga para as diferentes idades e estágios — da gravidez aos idosos — e fornecemos diretrizes, sugestões de posturas e desenvolvemos rotinas para que todos os yogis e as yoginis em potencial possam achar seus nichos. O Capítulo 19 discute o uso de suportes e analisa os suportes simples, tais como paredes, cadeiras, cordões e blocos, para facilitar na sua prática de posturas.

## Parte IV: Yoga como Estilo de Vida

Quando se adota o Yoga como um estilo de vida, sua prática estende-se por todo o dia. Nesta parte, explicamos como fazer essa mudança e por que essa escolha faz sentido. Como mostramos no Capítulo 20, o Yoga tem muito a dizer sobre a atitude mental positiva voltada para o trabalho, lazer, dieta, família e outras pessoas. No Capítulo 21, nós o introduzimos na arte da meditação. Se as posturas são a coluna vertebral do Yoga, a meditação é o coração. Meditações regulares colocam-no em contato com a alegria e tranquilidade, que são o estado natural da sua mente. O Capítulo 22 considera o Yoga usado terapeuticamente no tratamento de dores comuns com maiores ou menores intensidades, e mostra posturas seguras para aliviar a dor nas costas. Também oferece um programa de cinco passos para ajudá-lo a prevenir a dor nas costas crônica para que você possa continuar, sem restrições, seu estilo de vida. Também discutimos como você pode encontrar um bom terapeuta de Yoga.

## Parte V: A Parte dos Dez

Todos os livros da série *Para Leigos* têm uma seção com a Parte dos Dez, e este não é diferente. Aqui, nós lhe damos listas top 10 com informações úteis e práticas. No Capítulo 23, nós damos importantes dicas para uma bem-sucedida e agradável prática de Yoga, com foco no relaxamento. Finalmente, no Capítulo 24, listamos dez bons motivos para praticar Yoga.

Nós o encorajamos a explorar o Yoga profundamente, então o apêndice no final do livro fornece os recursos necessários para que você faça justamente isso. Abrangemos organizações proeminentes e listamos alguns dos melhores sites da internet, livros, DVDs, fitas de áudio e filmes sobre os vários aspectos do Yoga.

## Ícones Usados Neste Livro

Por todo este livro você observa pequenos desenhos nas margens das páginas. Você pode usar esses ícones como indicadores úteis das informações que você não quer se esquecer (ou, em alguns casos, que você não quer ler de jeito algum).



A seguir, está a lista dos ícones usados neste livro:

Este ícone indica as informações úteis que podem fazer a sua prática yogue mais tranquila.



Não se esqueça de dar uma olhada nas informações com este ícone, pois ele indica os perigos em potencial que você deseja evitar.

## 6 Yoga para Leigos, tradução da 2ª Edição

---



Este ícone marca os assuntos técnicos não populares que são interessantes, mas que provavelmente não serão necessários ao seu entendimento do Yoga. Mas você poderá impressionar seus amigos no próximo jantar.



Os parágrafos próximos a esta belezinha são dignos de atenção. Você talvez queira anotá-los em algum lugar ou circulá-los para futuras consultas.

### *Aonde Ir a Partir Daqui*

Criamos o *Yoga para Leigos*, 2ª Edição, para ser tanto uma introdução quanto uma obra de referência para os iniciantes. Pode-se ler um capítulo após o outro e praticar com a gente, ou você pode explorar aleatoriamente pelo livro, lendo sobre as coisas que lhe interessarem no momento, assim como a forma de encontrar o estilo certo ou a classe de Yoga de acordo com as suas necessidades, ou quais suportes são úteis e podem facilitar sua prática.

Se você é um recém-chegado no mundo do Yoga, sugerimos que você gaste um tempinho com o sumário. Você pode até folhear pelo livro para ter um sentido geral sobre como estruturamos e abordamos o material.

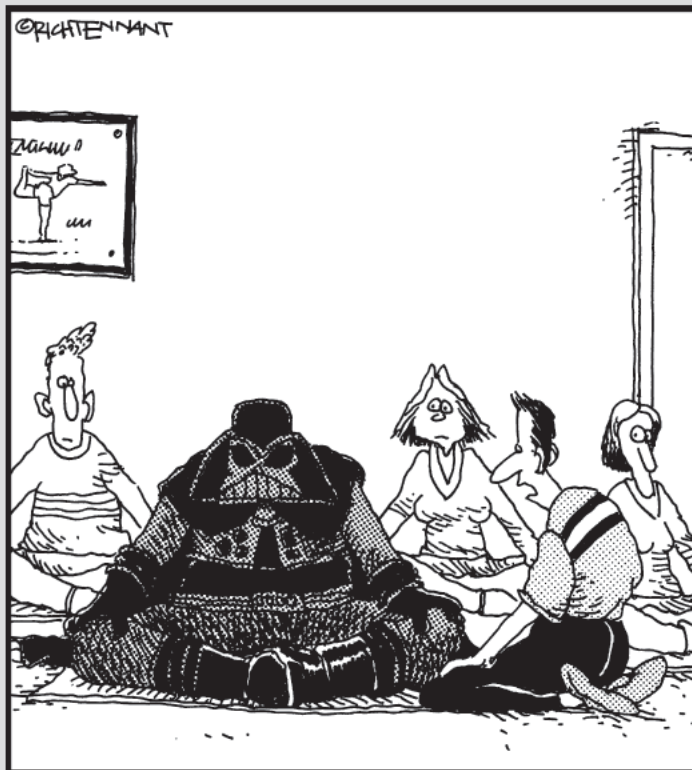
Se você não é um novato no Yoga e quer simplesmente um curso de reciclagem, pode usar também este livro como um confiável guia de respostas às suas dúvidas. Pule para o índice remissivo para localizar a informação desejada ou dê uma olhada no apêndice, que o direciona a uma variedade de fontes de informação sobre tópicos específicos relacionados ao Yoga. O que você está esperando? Mãos à obra!

# Parte I

# Desligue-se para um Bom Começo no Yoga

**A 5ª Onda**

por Rich Tennant



*“Ok, você conseguiu a respiração profunda,  
mas não ficaria mais confortável numa  
roupinha diferente?”*

## *Nesta parte...*

**O** Yoga é muito abrangente e inclui uma grande variedade de abordagens. Antes de dar uma caminhada pelo campo, você dá uma rápida olhada num mapa, ou correrá o risco de se perder. Da mesma forma, antes de você começar a experimentar o Yoga, deve saber o que é e como funciona. Assim, você garante que a sua prática seja agradável e segura.

Nesta primeira parte, damos-lhe um mapa que o ajudará a dar os primeiros passos no que será uma excitante e recompensadora jornada de descobertas. Cobrimos alguns fundamentos que podem servi-lo bem conforme você embarcando na prática das posturas yogues: diretrizes para uma prática segura, respiração consciente e técnicas de relaxamento, e a coordenação da respiração e dos movimentos.



# Capítulo 1

## Yoga 101: O Que Você Precisa Saber

---

### *Neste Capítulo*

- ▶ Desmascarando os mitos do Yoga
  - ▶ Decifrando a palavra *Yoga*
  - ▶ Explorando as principais linhas, estilos e abordagens do Yoga
  - ▶ Entendendo os princípios da existência yogue
  - ▶ Controlando sua mente, corpo, saúde e vida com o Yoga
- 

**H**á três ou quatro décadas, algumas pessoas ainda confundiam, às vezes, *Yoga* com *iogurte*. Hoje, *Yoga* é uma palavra familiar. Contudo, o fato de todos já terem ouvido falar nesta palavra não quer dizer que saibam exatamente o que ela significa. Ainda existem muitas ideias erradas, mesmo entre aqueles que praticam *Yoga*. Então, neste capítulo, esclarecemos as confusões e explicamos o que o *Yoga* realmente é e como está relacionado com sua saúde e felicidade. Nós também o fazemos ver que o *Yoga*, com tantas linhas e abordagens, sem dúvida, tem algo a oferecer para todos.

Qualquer que seja a sua idade, peso, flexibilidade ou crença, você pode praticar e se beneficiar com alguma versão do *Yoga*. Embora seja originário da Índia, o *Yoga* serve para toda a humanidade.

### *Entendendo o Verdadeiro Caráter do Yoga*

Quando você ouvir que o *Yoga* é *isso* ou *aquilo*, o seu alerta contra tolices deve entrar em ação. O *Yoga* é muito amplo para ser reduzido a uma única coisa — é como um arranha-céu com muitos andares, cada um com numerosas salas. O *Yoga* não é apenas ginástica, exercícios físicos, inspirar e expirar, ou uma forma de controlar o seu peso. Não é apenas redução de estresse, meditação ou alguma tradição espiritual vinda da Índia.

O Yoga é tudo isso e muito mais (você pensaria o mesmo de uma tradição que existe há aproximadamente cinco mil anos). O Yoga inclui exercícios físicos que se parecem com ginástica e foram incorporados nas academias ocidentais. Esses exercícios posturais o ajudam a ficar ou manter-se magro e elegante, controlar o peso e reduzir seu nível de estresse. O Yoga também oferece uma série de exercícios de meditação, incluindo as técnicas de respiração que exercitam seu pulmão e acalmam seu sistema nervoso, ou recarregam seu cérebro e todo o resto do corpo com uma deliciosa energia.

Você também pode usar o Yoga como um eficiente sistema de tratamento de saúde que provou seus benefícios tanto na restauração quanto na manutenção da saúde. O Yoga continua a ganhar aceitação nas instituições médicas; mais e mais médicos estão recomendando Yoga aos seus pacientes, não apenas para a redução do estresse, mas também como um método seguro e sadio para terapia e exercício físico (em particular, para as costas e joelhos).

Porém, o Yoga é mais que um sistema de saúde preventivo e restaurador. O Yoga observa a saúde a partir de uma ampla e integral perspectiva que só está sendo redescoberta agora pela medicina de vanguarda. Essa perspectiva avalia a enorme influência da mente — suas atitudes psicológicas — sobre a saúde física.

## *Achando a unidade*

A palavra *Yoga* origina-se do antigo idioma sânscrito falado pela elite religiosa tradicional da Índia, os *Brâmanes*. Yoga significa “união” ou “integração” e também “disciplina”, então, o sistema de Yoga é chamado de *disciplina unitiva ou integradora*. O Yoga busca unidade em vários níveis. Primeiro, busca unir o corpo e a mente, que, muitas vezes, as pessoas separam. Algumas pessoas estão constantemente “fora de seus corpos”. Não conseguem sentir seus pés, ou o chão abaixo deles, como se flutuassem que nem fantasmas acima de seus corpos. São incapazes de lidar com as pressões comuns da vida e desmoronam sob tensão, estão sempre confusas e não entendem suas próprias emoções. Têm medo da vida e são facilmente feridas emocionalmente.

O Yoga também busca unir a mente racional e as emoções. As pessoas frequentemente reprimem suas emoções e não expressam seus sentimentos reais, preferindo racionalizá-los. A constante evasão pode se tornar um sério perigo para a saúde; as pessoas não estão cientes de que estão suprimindo sentimentos, tais como a raiva, que pode consumi-las de dentro para fora.



Eis aqui como o Yoga pode ajudá-lo em seu crescimento pessoal:

- ✓ **Pode colocá-lo em contato com os seus sentimentos reais e equilibrar sua vida emocional.**
- ✓ **Pode ajudá-lo a entender e aceitar a si mesmo e sentir-se confortável com quem você é.** Você não precisa “fingir” ou reduzir sua vida a uma interpretação de um papel.
- ✓ **Ajudará a torná-lo capaz de identificar-se e comunicar-se com outras pessoas.**

O Yoga é um poderoso meio da integração psicológica. Ele o torna consciente de que você faz parte de um grande conjunto, e não é apenas uma ilha solitária. Os humanos não se desenvolvem no isolamento. Até mesmo o indivíduo mais independente é muito grato aos outros. Após sua mente e corpo estarem alegremente unidos, essa união com as outras pessoas acontece naturalmente. Os princípios morais do Yoga são universais, encorajando-o a buscar proximidade com tudo e todos. Falamos mais sobre este assunto no Capítulo 20.

## ***Encontrando a si mesmo: Você é um yogi (ou uma yogini)?***

Os praticantes da disciplina de equilíbrio da mente e do corpo através do Yoga são tradicionalmente chamados de *yogi* (homens) e *yogini* (mulheres). Neste livro, usamos ambos os termos aleatoriamente. Alternativamente, também usamos o termo em português *praticante de Yoga*. Em nosso livro, praticar as posturas do Yoga é um passo na direção certa, mas não faz de uma pessoa um *yogi* ou uma *yogini*. Para isso, você tem de adotar o Yoga como uma disciplina espiritual de autotransformação. Um *yogi* ou uma *yogini* que tenha conseguido de verdade dominar o Yoga é chamado de *adepto*. Se este adepto também ensina (e nem todos o fazem), é tradicionalmente chamado de *guru*. Em sânscrito, a palavra *guru*, literalmente, significa “pesado”. De acordo com as fontes esotéricas tradicionais, a sílaba *gu* significa escuridão espiritual e *ru* significa a ação de remover. Assim, o guru é o professor que guia o aluno da escuridão para a luz.

Pouquíssimos ocidentais conseguiram um completo domínio do Yoga, muito porque o Yoga é ainda um movimento relativamente novo no Ocidente. Então, por favor, tome cuidado com aqueles que dizem ser iluminados ou foram intitulados como guru! No entanto, no nível em que o Yoga é geralmente ensinado fora da sua pátria indiana, muitos professores ou instrutores competentes de Yoga podem dar uma mão aos novatos. Neste livro, esperamos fazer exatamente isso por você.

## Refletindo Sobre as Suas Opções: Os Oito Principais Ramos do Yoga

Quando você tem uma visão geral sobre a tradição do Yoga, observa uma dúzia de linhas principais de desenvolvimento, cada uma com suas próprias divisões. Visualize o Yoga como uma árvore gigante com oito ramos; cada ramo tem sua própria característica, mas todos fazem parte da mesma árvore. Com tantos caminhos diferentes, você certamente encontrará um que se adequará à sua personalidade, estilo de vida e objetivos. Neste livro, focamos o Hatha Yoga, o ramo mais popular do Yoga, mas evitamos reduzi-lo a um simples treinamento físico. Assim, também falamos sobre meditação e os aspectos espirituais do Yoga.

Aqui estão os sete ramos principais do Yoga, organizados alfabeticamente:

- ✓ **Bhakti** (*bac-ti*) **Yoga:** Yoga da devoção.
- ✓ **Hatha** (*ra-ta*) **Yoga:** Yoga da disciplina física.
- ✓ **Jnana** (*gia-na*) **Yoga:** Yoga da sabedoria.
- ✓ **Karma** (*car-ma*) **Yoga:** Yoga da ação autotranscendente.
- ✓ **Mantra** (*man-tra*) **Yoga:** Yoga dos sons de poder.
- ✓ **Raja** (*ra-ja*) **Yoga:** Yoga Real.
- ✓ **Tantra** (*tan-tra*) **Yoga (incluindo o Laya Yoga e o Kundalini Yoga):** Yoga da continuidade.

Devemos adicionar à lista como um ramo à parte o *Guru* (*gu-ru*) *Yoga*, o Yoga da dedicação ao mestre.

Os sete ramos e o Guru Yoga são descritos nas seções seguintes.

### Sentindo-se iluminado

Para ter uma noção sobre a iluminação, sente-se numa sala aquecida, o mais tranquilo possível, com as mãos no colo. Agora, sinta toda a sua pele; é o limite do seu corpo separando-o do ar que o cerca. Quanto mais você se torna consciente das sensações do seu corpo, presta atenção na conexão entre a sua pele e o ar. Após um tempo, você percebe que não há

nenhuma fronteira nítida entre a sua pele e o ar de fora. Na sua imaginação, você pode se expandir para cada vez mais além da sua pele no espaço circundante. Onde você termina, e onde começa o espaço? Essa experiência pode lhe dar uma sensação da ampla compreensão da expansividade da iluminação, que não reconhece nenhuma fronteira.

## ***Bhakti Yoga: Yoga da devoção***

Os praticantes do Bhakti Yoga acreditam que um ser supremo (o Divino) transcende suas vidas, sentem-se impelidos a se conectar, ou até mesmo a se fundir completamente com esse ser supremo por meio dos atos de devoção. Dentre as práticas do Bhakti Yoga estão as oferendas de flores, cantos de hinos de louvor e pensamentos sobre o Divino.

## ***Hatha Yoga: Yoga da disciplina física***

Todos os ramos do Yoga buscam alcançar o mesmo objetivo final, a iluminação (veja o Capítulo 21), mas o Hatha Yoga aborda esse objetivo mais através do corpo do que pela mente ou pelas emoções. Os praticantes do Hatha Yoga acreditam que, a não ser que purifiquem e preparem adequadamente seus corpos, os estágios mais elevados de meditação, e além, são verdadeiramente impossíveis de serem alcançados — assim como uma tentativa de escalar o Monte Evereste sem o equipamento necessário. Neste livro, nós focamos este ramo em particular.



O Hatha Yoga é muito mais que exercícios de postura, que é tão popular atualmente. Assim como todas as formas autênticas de Yoga, é um caminho *espiritual*.

## ***Jnana Yoga: Yoga da sabedoria***

O Jnana Yoga ensina o ideal do *não dualismo* — a realidade é única, e a sua percepção de incontáveis fenômenos distintos é um básico erro de julgamento. E a cadeira ou o sofá em que você está sentado? Não é real? Os mestres do Jnana Yoga respondem a essas questões dizendo que todos esses objetos são reais no seu atual nível de consciência, mas, basicamente, não são reais como coisas separadas ou distintas. Na iluminação, tudo se funde em um só, e você se torna um só com o espírito imortal.

## ***Karma Yoga: Yoga da ação autotranscendente***

O princípio mais importante do Karma Yoga é agir de forma altruísta, sem apego e com integridade. Os praticantes do Karma Yoga acreditam que todas as ações, sejam físicas, vocais ou mentais, têm consequências de longo alcance, sobre as quais assumem total responsabilidade.

## Bom karma, mau karma, nenhum karma

Em sânscrito, o termo *karma* significa literalmente “ação”. Significa atividade em geral, mas também a “ação invisível” do destino. De acordo com o Yoga, cada ação do corpo, da fala ou da mente, produz tanto consequências visíveis quanto encobertas. Algumas vezes, as consequências encobertas — destino — têm mais significância que as repercussões óbvias. Não pense no karma

como um destino cego. Você é sempre livre para fazer suas escolhas. O objetivo do Karma Yoga é ajustar suas ações em relação ao mundo, para que, assim, você pare de ser limitado pelo karma. Os praticantes de todos os tipos de Yoga não buscam apenas a prevenção contra o mau karma (negro), mas também vão além do bom karma (branco), a nenhum karma de qualquer forma.

### *Mantra Yoga: Yoga dos sons de poder*

O Mantra Yoga usa o som para harmonizar o corpo e focar a mente. Funciona com os *mantras*, que podem ser uma sílaba, uma palavra ou uma frase. Tradicionalmente, os praticantes recebem um mantra dos seus professores no contexto de uma iniciação formal. Pedem que seja repetido sempre que possível e que seja mantido em segredo. Muitos professores ocidentais acham que essa iniciação não é necessária, e que qualquer som funciona. Pode-se até mesmo escolher uma palavra do dicionário, tais como *amor*, *paz* ou *felicidade*, mas, de uma perspectiva tradicional, essas palavras não são, num sentido exato, *mantras*.

### *Raja Yoga: Yoga Real*

Raja Yoga significa literalmente “Yoga Real”, e também é conhecido como *Yoga Clássico*. Quando se fica em contato com alunos de Yoga por muito tempo, pode-se esperar ouvi-los referindo-se sobre o caminho óctuplo registrado no Yoga-Sutra de Patanjali, a obra de referência do Raja Yoga. Outro nome dado a esta tradição yogue é *Ashtanga Yoga* (pronuncia-se *as-tan-ga*), o “Yoga dos oito membros” — oriundo de *ashta* (“oito”) e *anga* (“membro”). (Não confunda essa tradição com o estilo yogue conhecido como Ashtanga Yoga, que discutiremos em “Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga” mais à frente neste capítulo.) Os oito membros abordados pela conhecida tradição, designados para guiar para a iluminação ou liberação, são os seguintes:

- ✓ **Yama (iā-ma):** disciplina moral; consiste nos preceitos morais de não violência, veracidade, não roubar, castidade, não cobiça (para uma explicação sobre estas cinco virtudes, leia o Capítulo 20).
- ✓ **Niyama (ni-iā-ma):** autocontrole; consiste nas cinco práticas de pureza, contentamento, austeridade, autoestudo e devoção a um princípio mais elevado.

- ✓ **Asana (a-sa-na):** postura; serve para duas propostas básicas: meditação e saúde.
- ✓ **Pranayama (pra-na-ia-ma):** controle da respiração, que eleva e equilibra sua energia mental, melhorando, deste modo, sua saúde e concentração mental.
- ✓ **Pratyahara (pra-tia-rá-ra):** inibição dos sentidos, que internaliza sua consciência para preparar a sua mente para os vários estágios da meditação.
- ✓ **Dharana (da-ra-na):** concentração, ou completa concentração mental, o que é fundamental para a meditação yogue.
- ✓ **Dhyana (di-a-na):** meditação, a principal prática do estágio mais avançado do Yoga (esta prática e a próxima serão explicadas no Capítulo 21).
- ✓ **Samadhi (sa-ma-di):** êxtase ou experiência em que você se torna um só com o objeto de sua contemplação. Este estado é ultrapassado pela iluminação real ou liberação espiritual.

## Om - A sílaba sagrada

O mantra tradicional mais conhecido, usado igualmente pelos Hindus e Budistas, é a sílaba sagrada *om* (pronuncia-se *ommm*, com um longo som do *o*). É o símbolo da realidade absoluta — o Eu ou espírito. É composto pelas letras *a*, *u* e *m*, e o zunido nasal da letra *m*. O *a* corresponde ao

estado de vigília, *u* é o estado de sonho e o *m* é o estado de sono profundo; o som do zunido nasal representa a realidade final. Nós introduzimos alguns outros mantras tradicionais no Capítulo 21 em nossa cobertura de meditação.



## *Tantra Yoga: Yoga da continuidade*

O Tantra Yoga é o ramo mais complexo e mais mal compreendido do Yoga. No Ocidente e na Índia, o Tantra Yoga é geralmente confundido com o sexo “espiritualizado”; embora os rituais sexuais sejam usados em algumas escolas (assim chamadas caminho da mão esquerda) do Tantra Yoga, não são práticas comuns das escolas (assim chamadas caminho da mãe direita). O Tantra Yoga é, na verdade, uma disciplina estritamente espiritual, que envolve rituais completamente complexos e visões detalhadas das divindades. Essas divindades são ou visões do divino, ou o equivalente aos anjos do cristianismo, e são invocadas para ajudar no processo yogue da contemplação.

Outro nome comum para o Tantra Yoga é Kundalini Yoga (pronuncia-se *cun-da-lí-ni*). O nome, que significa “aquela que está enrolada”, refere-se ao secreto “poder da serpente” que o Tantra Yoga busca ativar: a energia espiritual latente armazenada no corpo humano. Se você ficou curioso com este aspecto do Yoga, talvez queira ler o relato autobiográfico de Gopi Krishna (veja no apêndice) ou o meu (Georg) *Tantra: Sexualidade e Espiritualidade*. **Observação:** Kundalini Yoga também é o nome de um dos estilos do Hatha Yoga; discutiremos isso no item “Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga”, a seguir, neste capítulo.

## *Guru Yoga: Yoga da dedicação ao mestre*

No Guru Yoga, o seu professor é o principal foco da prática espiritual. Espere-se que esse professor seja iluminado ou, pelo menos, próximo de o ser (leia o Capítulo 21 para saber mais sobre a iluminação). No Guru Yoga, você honra e medita sobre o seu guru até que se funda a ele ou ela. Como se acredita que o guru já é um ser único com a realidade final, essa fusão duplica a realização espiritual dele ou dela em você.



Contudo, por favor, não se funda tão rapidamente! Este Yoga é relativamente raro no Ocidente, então o aborde com extrema cautela para evitar possível exploração.

# *Metendo a Colher nos Conhecidos Estilos do Hatha Yoga*

Nesta viagem à modernidade, o Yoga sofreu muitas transformações. Uma delas foi o Hatha Yoga, que surgiu aproximadamente em 1100 d.C. As adaptações mais significativas, no entanto, foram feitas durante as últimas décadas, especialmente para servir às necessidades ou desejos dos alunos ocidentais. Dos muitos estilos do Hatha Yoga disponíveis hoje, os listados a seguir são os mais conhecidos:



- ✓ O **Iyengar Yoga**, que é a abordagem do Hatha Yoga mais amplamente conhecida, foi criado por B.K.S. Iyengar, que é o cunhado do famoso T.S. Krishnamacharya (1888-1989) e tio de T.K.V. Desikachar. Este estilo é caracterizado por sua performance de precisão e a ajuda de numerosos suportes. Iyengar treinou centenas de professores, muitos dos quais estão nos Estados Unidos. O seu instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, fundado em 1974 e dedicado à sua falecida esposa Ramamani, está localizado na cidade indiana Pune.
- ✓ **Viniyoga**, (pronuncia-se *vi-ni-iô-ga*) é a abordagem primeiramente desenvolvida por Shri Krishnamacharya e continuada por seu filho, T.K.V. Desikachar. Tem ênfase na respiração e na prática do Yoga de acordo com suas necessidades e capacidades individuais. Nos Estados Unidos, o Viniyoga está agora associado a Gary Kraftsow e ao American Viniyoga Institute (AVI); Desikachar expandiu sua abordagem junto a seu filho Kausthub sob o novo manto da fundação Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF), localizado em Chennai (antiga Madras), na Índia. Tendo sido professor dos mestres de Yoga mais conhecidos, B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois e Indra Devi, pode-se dizer que o Professor T.S. Krishnamacharya lançou um verdadeiro renascimento do Hatha Yoga nos tempos atuais que ainda está se espalhando por todo o mundo.
- ✓ O **Ashtanga Yoga** originou-se com Shri Krishnamacharya e foi ensinado por K. Pattabhi Jois, que nasceu em 1915, mas que tinha uma moderna visão conveniente para atrair os ávidos alunos ocidentais para seu instituto Ashtanga Yoga Institute em Mysore, cidade indiana, até sua morte em 2009. Ele era um importante discípulo de T.S. Krishnamacharya, que aparentemente o instruiu a ensinar as sequências conhecidas como Ashtanga Yoga ou Power Yoga. Este estilo é de longe o mais atlético das três versões do Hatha Yoga, regressando a T.S. Krishnamacharya, e combina posturas com respiração. O Ashtanga Yoga é diferente dos oito membros de Patanjali (também chamados de Ashtanga Yoga), ainda que teoricamente tenha se baseado nele (discutimos a tradição do Ashtanga Yoga em “Considerando Suas Opções: Os Oito Ramos do Yoga”).



O *Power Yoga* é um termo genérico para qualquer estilo que siga de perto o Ashtanga Yoga, mas não tem uma série definida de posturas. Enfatiza a flexibilidade e a força, e foi o principal responsável pela introdução das posturas yogues nas academias. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste e Sherri Baptiste Freeman estão intimamente associados ao Power Yoga. De uma maneira semelhante, o *Vinyasa Yoga* e o *Flow Yoga*, desenvolvidos por Ganga White e Tracey Rich, também são variações do Ashtanga Yoga.

- ✓ O **Anusara Yoga**, com profundas raízes no Iyengar Yoga, conseguiu uma grande popularidade dentro de um curto lapso de tempo. Criado em 1997, pelo professor de Yoga norte-americano John Friend, seu apelo é uma abordagem centrada no coração. Baseada nos três *As* — atitude, alinhamento e ação — o Anusara Yoga procura trazer “graça” (*anusara*) para as posturas e assim dá ao Hatha Yoga um impulso espiritual.

- ✔ O **Kripalu Yoga** foi inspirado por Swami Kripalvananda (1913-1981) e desenvolvido por seu discípulo Yogi Amrit Desai; é um Yoga de três fases adaptado para as necessidades dos alunos ocidentais. A primeira fase enfatiza o alinhamento postural e a coordenação da respiração e do movimento; você mantém a postura por apenas um curto tempo. A segunda fase adiciona a meditação e prolonga as posturas. Na fase final, a prática das posturas torna-se uma meditação espontânea em ação. Veja o Capítulo 24 para mais informações sobre o Kripalu Yoga Center em Massachusetts.
- ✔ O **Yoga Integral** foi desenvolvido por Swami Satchidananda (1914-2002), um estudante do famoso Swami Sivananda de Rishikesh, na Índia. Swami Satchidananda estreou no festival de Woodstock, em 1969, quando ensinou os *baby boomers*<sup>1</sup> a entoar o *om* e, ao longo dos anos, atraiu milhares de alunos. Como o nome sugere, este estilo visa a integrar os vários aspectos do corpo e da mente através de uma combinação de posturas, técnicas de respiração, relaxamento profundo e meditação. O Capítulo 24 oferece mais informações sobre o Satchidananda Ashram na Virgínia.
- ✔ O **Sivananda Yoga** é a criação do falecido Swami Vishnudevananda (1927-1993), também discípulo de Swami Sivananda de Rishikesh, Índia, que estabeleceu o seu centro Sivananda Yoga Vedanta Center em Montreal, em 1959. Treinou mais de seis mil professores, e você pode encontrar muitos centros Sivananda ao redor do mundo. Este estilo inclui uma série de 12 posturas, a sequência da Saudação ao Sol, exercícios de respiração, relaxamento e a entoação do *mantra*.
- ✔ O **Ananda Yoga** é baseado nos ensinamentos de Paramahansa Yogananda (1893-1952) e foi desenvolvido por Swami Kriyananda (Donald Walters), um de seus discípulos. Este suave estilo prepara o estudante para a meditação, e sua característica distintiva são as afirmações silenciosas associadas ao controle das posturas. Este estilo de Yoga inclui os exclusivos exercícios de energização, primeiramente desenvolvidos em 1917, que envolvem o direcionamento consciente da energia corporal (energia vital) para diferentes órgãos e membros. Você poderá achar mais informações sobre o Ananda Institute of Alternative Living em Nevada, Califórnia, no Capítulo 24.
- ✔ O **Kundalini Yoga** não é apenas uma abordagem independente do Yoga, mas também o nome de um estilo do Hatha Yoga, originado pelo mestre da religião indiana Sikh, Yogi Bhajan (1929-2004). Sua proposta é a de despertar o poder da serpente (*Kundalini*) através das posturas, controle da respiração, entoação e meditação. Yogi Bhajan, que foi para os Estados Unidos em 1969, é o fundador e líder espiritual da organização Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), que está sediada em Los Angeles e com muitas filiais ao redor do mundo (Cobrimos a abordagem do Kundalini

<sup>1</sup> Pessoas nascidas durante um período de alta taxa de natalidade, especificamente (na Inglaterra e nos EUA) entre 1945 e 1952.

Yoga no início da seção “Considerando Suas Opções: Os Oito Ramos do Yoga”).

- ✔ O **Yoga da Linguagem Oculta** foi desenvolvido pela falecida Swami Sivananda Radha (1911-1995), uma estudante alemã do Swami Sivananda. Este estilo busca promover não apenas o bem-estar físico, como também o autoconhecimento através da exploração do simbolismo inerente às posturas. O Yoga da Linguagem Oculta é ensinado pelos professores do Yasodhara Ashram na Columbia Britânica, um distrito no sudoeste do Canadá (ver Capítulo 24).
- ✔ O **Yoga Somático** é uma criação de Eleanor Criswell, doutora em educação, professora de psicologia na Universidade Estadual de Sonoma, Califórnia, que tem ensinado Yoga desde a década de 1960. O Yoga Somático é uma abordagem integrada para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente, baseada nos princípios da tradição yogue e na atual pesquisa psicofisiológica. Esta suave abordagem enfatiza a visualização, movimentos muito lentos para começar e terminar as posturas, respiração consciente, plena atenção e frequentes relaxamentos entre as posturas.
- ✔ O **Moksha Yoga**, que foi originalmente baseado no estilo do Bikram Yoga (no próximo tópico) e é popular no Canadá, usa as tradicionais posturas numa sala aquecida e inclui períodos de relaxamento. Ele defende uma filosofia verde.
- ✔ O **Bikram Yoga** é o estilo ensinado por Bikram Choudhury, que alcançou fama como o professor das estrelas de Hollywood. Ensina no Yoga College of India, em Bombaim, e em outros lugares ao redor do mundo, incluindo San Francisco e Tóquio. Este estilo, que tem uma rotina definida com 26 posturas, é bastante vigoroso e requer certo nível de capacidade física para sua participação, especialmente porque pede uma alta temperatura ambiente.

Talvez você ouça ou veja a menção de outros tipos de estilos, incluindo o Tri Yoga (desenvolvido por Kali Ray), o White Lotus Yoga (desenvolvido por Ganga White e Tracey Rich), Jivamukti (desenvolvido por Sharon Gannon e David Life), Ishta Yoga (um acrônimo para a Ciência Integrada do Hatha, Tantra e Ayurveda, desenvolvido por Mani Finger), Forrest Yoga (uma mistura do Hatha Yoga com ideias dos Nativos Americanos, criada por Ana Forrest), e o Yoga da Terceira Idade (desenvolvido por mim [Larry]) para a meia-idade e além.



O *Hot Yoga* não é realmente um estilo por si só; apenas indica que a prática ocorre numa sala com uma alta temperatura ambiente (entre 32 e 37,7°C). Normalmente, refere-se ao Ashtanga Yoga ou ao Bikram Yoga.

## Achando o Seu Nicho: As Cinco Abordagens Básicas do Yoga

Desde que o Yoga veio para o Hemisfério Ocidental de sua terra natal na Índia no século XIX, passou por várias adaptações. Hoje, o Yoga é praticado de cinco maneiras principais:

- ✓ Como um método para a boa forma física e manutenção da saúde.
- ✓ Como um esporte.
- ✓ Como uma terapia corporal orientada.
- ✓ Como um estilo de vida abrangente.
- ✓ Como uma disciplina espiritual.

As três primeiras abordagens são muitas vezes agrupadas na categoria do Yoga Postural, que contrasta com o Yoga Tradicional (os dois últimos tópicos). Como sugerido por seu nome, o Yoga Postural foca (algumas vezes exclusivamente) as posturas yogues. O Yoga Tradicional busca aderir aos ensinamentos tradicionais da Índia antiga. Daremos uma olhada nas cinco abordagens básicas nas próximas seções.

### *Yoga como um exercício físico*

A primeira abordagem, o Yoga como um exercício físico, é a forma mais popular com a qual os ocidentais praticam Yoga. É também a reforma mais radical do Yoga Tradicional. Para ser mais exato, é a modificação do tradicional Hatha Yoga. O Yoga como exercício físico preocupa-se primeiramente com a flexibilidade, elasticidade e força do corpo físico. A boa forma é como os recém-chegados ao Yoga encontram sua grande tradição. O exercício físico é certamente uma útil porta de entrada para o Yoga, porém, mais tarde, algumas pessoas descobrem que o Hatha Yoga é uma profunda tradição *espiritual*. Nas épocas anteriores, os mestres de Yoga enfatizaram a necessidade de um corpo saudável. Mas também sempre apontaram para além do corpo, para a mente e outros aspectos vitais do ser.

### *Yoga como um esporte*

O Yoga como um esporte é uma especial abordagem conhecida em alguns países latino-americanos. Seus praticantes, muitos dos quais são excelentes atletas, dominam centenas de posturas yogues, que são extremamente difíceis, para a perfeição e demonstram suas habilidades e belos portes físicos nas competições internacionais. Mas esse novo esporte, que também pode ser

considerado uma forma de arte, teve muitas críticas dos grupos de praticantes do Yoga mais tradicional, que acreditam que não há lugar para competição no Yoga. Mesmo assim, esse atletismo orientado conseguiu muito ao colocar o Yoga no mapa em algumas partes do mundo, e não vemos nada de mal com as “competições” de Yoga de boa índole, contanto que os participantes mantenham suas egocêntricas competitividades controladas.



A popularizada mania do Acro Yoga, que é especializado em movimentos acrobáticos feitos em parceria, também cai dentro da categoria do Yoga como um esporte. Apenas aqueles com as melhores condições físicas e maior flexibilidade são capazes de praticar esta atual variação do Yoga sem o risco de se machucar. Entretanto, os puristas encontram uma falha na falta de intenção espiritual e ética por trás deste estilo de Hatha Yoga.

## *Yoga como uma terapia*

A terceira abordagem, o Yoga como uma terapia, adota técnicas yogues para restaurar a saúde ou a completa função física e mental. Nos últimos anos, alguns professores de Yoga ocidentais começaram a usar os exercícios yogues para fins terapêuticos. Embora a ideia por trás da Yogaterapia seja muito velha, seu nome é bem novo. Na realidade, a Yogaterapia é uma disciplina profissional completamente nova, que requer muito mais treinamento e habilidade por parte do professor que no caso do Yoga comum. Normalmente, o Yoga está direcionado para aqueles que não sofrem de deficiências ou doenças que exijam ações curativas e atenção especial. A yogaterapia, por outro lado, dirige suas atenções a esses cuidados especiais. Por exemplo, a yogaterapia talvez possa ajudá-lo a encontrar conforto para muitas doenças comuns. O Capítulo 22 deste livro mostra algumas técnicas yogues básicas para melhorar os problemas nas costas comuns nas partes superiores e inferiores.

## *Yoga como um estilo de vida*

O Yoga como um estilo de vida entra no adequado domínio do Yoga Tradicional. Praticar Yoga uma ou duas vezes na semana, por mais ou menos uma hora, é melhor que absolutamente nenhuma prática. E pode ser consideravelmente benéfico até mesmo quando praticado apenas como um exercício físico ou como o, assim chamado, Yoga Postural. Mas você libera a real potência do Yoga quando você adota este tipo de estilo de vida — *viver* o Yoga e praticá-lo todos os dias, seja por exercícios físicos ou por meditação. Acima de tudo, você aplica o conhecimento do Yoga em sua vida diária e vive *lucidamente*, com consciência. O Yoga tem muito a dizer sobre como e quando você deve comer, como deve dormir, trabalhar, relacionar-se com os outros etc. Ele oferece um completo sistema para uma vida consciente e hábil.



Nos tempos atuais, o estilo de vida do Yoga inclui cuidar do meio ambiente doente, uma ideia capturada especialmente pelo Yoga Verde (Veja o boxe “Curando o planeta com o Yoga Verde”, neste capítulo, para mais informações). Não pense que você deverá ser um *superstar* yogue para praticar este estilo de vida. Você pode começar hoje. Faça apenas alguns ajustes na sua programação diária e mantenha seus objetivos vívidos à sua frente. Quando estiver pronto, faça profundas mudanças positivas com um passo de cada vez. Leia o Capítulo 20 para saber mais sobre como trabalhar o Yoga por todo o seu dia.

## *Yoga como uma disciplina espiritual*

O estilo de vida yogue (veja na seção anterior) preocupa-se com uma vida saudável, sadia, funcional e benevolente. O Yoga como uma disciplina espiritual, a quinta e última abordagem, preocupa-se com tudo o que se *some* ao tradicional ideal da *iluminação* — ou seja, descobrir sua natureza espiritual. Essa abordagem é frequentemente comparada com o Yoga Tradicional. (Discutiremos a jornada da iluminação no Capítulo 21.)

O uso da palavra *espiritual* tem sofrido muito abuso ultimamente, então devemos explicar como o usamos aqui. *Espiritual* está relacionado com o *espírito* — sua natureza final. No Yoga, o chamamos de *atman* (pronuncia-se *at-man*) ou *purusha* (*pu-ru-chá*).

De acordo com a não dualista (baseado em uma realidade) filosofia do Yoga, o *espírito* é único e o mesmo em todos os seres e coisas. É informe imortal, superconsciente e inimaginavelmente beatífico. É transcendental porque existe além dos limites do corpo e da mente. Você descobre completamente o espírito no momento da iluminação.

## *O Que a Maioria das Abordagens do Yoga Tem em Comum*

A maioria das abordagens tradicionais ou tradições orientadas do Yoga compartilha duas práticas fundamentais: a cultivação da conscientização e o relaxamento.

- ✓ A *conscientização* é a peculiar habilidade humana de prestar bastante atenção em algo, estar conscientemente presente e plenamente atento. O Yoga é o treinamento da atenção. Para entender o que queremos dizer, tente este exercício: preste atenção na sua mão direita pelos próximos 60 segundos. Isso mesmo, sinta sua mão direita e não faça mais nada. Há a possibilidade de que sua mente comece a viajar após alguns segundos. O Yoga exige que você retenha sua atenção sempre que ela vagueia.
- ✓ O *relaxamento* é a liberação consciente do que é desnecessário e, portanto, tensão prejudicial no corpo.



Tanto a *conscientização* quanto o *relaxamento* andam de mãos dadas no Yoga. Se não os trouxer para o Yoga, os exercícios serão meramente exercícios — e não exercícios yogues.

A *respiração consciente* é geralmente adicionada à conscientização e ao relaxamento como uma terceira prática fundacional. Normalmente, a respiração ocorre automaticamente. No Yoga, você leva a conscientização para esta ação, o que faz dela uma poderosa ferramenta para treinar o seu corpo e sua mente. Falamos muito mais sobre estes aspectos do Yoga no Capítulo 5.

## Saúde, Cura e Yoga

A fonte para sua saúde e felicidade está em você. Os agentes exteriores, como os médicos, terapeutas ou medicamentos, podem ajudá-lo nas piores crises, mas você mesmo é o principal responsável pela sua própria saúde e felicidade. As seções seguintes mostram como o Yoga ajuda a mobilizar sua força interior para viver de forma responsável e com sabedoria.

O que é saúde? Muitas pessoas respondem a essa pergunta dizendo que a saúde é o oposto da doença, mas *saúde* é mais que a ausência da doença — é o estado positivo do ser. A saúde é a totalidade. Ser saudável não significa apenas ter um corpo com um bom funcionamento e uma mente sã, mas também vibrar com a vida, estar vitalmente ligado com seu meio social e físico. Ser saudável também significa ser feliz.



### Algo por nada?

Você recebe do Yoga o quanto investe nele. Há um termo de informática muito relevante para a prática do Yoga, o *gigo*, que significa “lixo entra, lixo sai”. Ele captura uma única verdade: a qualidade da causa determina a qualidade do efeito — o que você consegue do esforço é apenas tão bom quanto aquilo que você investe nele. Em outras palavras,

✓ Não espere saúde vinda das *junk foods* (comidas ricas em calorias e de baixa qualidade nutritiva).

✓ Não espere felicidade vinda de atitudes mesquinhas.

✓ Não espere bons resultados vindos de uma prática fajuta do Yoga.

✓ Não espere algo de nada.

O Yoga é uma ferramenta poderosa, mas você deve aprender a usá-lo corretamente. Você pode comprar um computador de última geração, mas se usá-lo apenas como uma máquina de escrever, isso é tudo o que ele será.

Como a vida está em constante movimento, você não deveria esperar que a saúde fosse estática. Atualmente, está cada vez mais difícil de conseguir saúde porque o meio ambiente tornou-se extremamente tóxico. A saúde perfeita é uma miragem. No decorrer de sua vida, você pode esperar inevitáveis variações no seu estado de saúde; até mesmo cortar o dedo com uma faca tira o equilíbrio temporariamente. Seu corpo reage ao corte mobilizando todas as forças bioquímicas para curar-se por conta própria. A prática regular do Yoga pode criar condições mais eficientes para a autocicatrização. Você alcança uma diretriz da saúde, com um aperfeiçoado sistema imunológico, que o permite ficar saudável por mais tempo e curar-se mais rápido.

O Yoga está mais para cura que para tratamento. Assim como um médico muito bom, o Yoga leva em conta as causas mais profundas no lugar de tapar o sol com a peneira. Essas causas são, na maioria das vezes, encontradas na mente — na forma como você vive e como pensa. É por isso que os mestres yogues recomendam o autoconhecimento. A maioria das pessoas tende a ser passiva na questão da saúde. Esperam até que algo dê errado, então contam com uma pílula ou com um médico para resolver o problema. O Yoga encoraja-o a tomar a iniciativa na prevenção contra as doenças e na restauração ou manutenção da sua saúde. Tomar o controle da saúde não tem nada a ver com a automedicação (que pode ser perigosa); é simplesmente assumir a responsabilidade pela sua saúde. Os médicos podem confirmar que a participação ativa de um paciente no processo facilita muito na cura. Por exemplo, você pode pegar vários tipos de medicamentos para lidar com uma úlcera gástrica, mas, a menos que você aprenda a se alimentar direito, dormir adequadamente, evitar estresse e levar a vida mais facilmente, você está fadado a sofrer uma recaída em pouco tempo. Você deve mudar o seu estilo de vida para realizar alguma cura profunda.

O Yoga indica a direção para abraçar o significado da felicidade, saúde e vida ao sugerir que o melhor significado que você pode encontrar para si próprio origina-se do poço de alegria bem dentro de você. Essa alegria ou êxtase é a natureza do espírito, ou Eu transcendental (comentado no “Yoga como uma disciplina espiritual” anteriormente neste capítulo). A alegria é como uma lente 3D que captura as cores brilhantes da vida e motiva-o a abraçar a vida em todas suas incontáveis formas.

## *Equilibrando a Sua Vida com o Yoga*

A tradição Hindu explica o Yoga como uma disciplina do equilíbrio, outra forma de expressar o ideal da unidade por meio do Yoga. Tudo em você deve se harmonizar para funcionar em ótimas condições. Uma mente desarmoniosa causa problemas para si mesma, porém, mais cedo ou mais tarde, causará também problemas físicos. Um corpo desequilibrado pode facilmente distorcer suas emoções e os processos mentais. Se você tem uma relação forçada com os outros, causa embaraço não só para eles, como para você também. E quando a sua relação com seu meio físico está em desarmonia, bem, desperta sérias repercussões para todos.



## Curando o planeta com o Yoga Verde

A crise do meio ambiente, que está aumentando a cada dia, está estimulando mais e mais yogis e yoginis a aplicar os padrões éticos do yoga especificamente para a saúde do planeta doente. Esta abordagem do Yoga Verde é explicada no livro *Yoga Verde — Atitudes Sustentáveis para Mudar a Sua Vida e Salvar o Planeta*, escrito por mim (Georg) e Brenda Feuerstein.

O *Yoga Verde* é o Yoga que incorpora a plena atenção ambiental e o ativismo em sua orientação

espiritual. Baseia-se numa profunda admiração por todas as vidas e um estilo de vida de simplicidade voluntária; acredita que chegou a hora do Yoga contar com mais que termos pessoais.

Se você quer começar a esverdear o seu Yoga, tente fazer os sistemas de carona ou ir de bicicleta para a sua próxima aula, ou use uma esteira para Yoga biodegradável. E também reduza! Reuse! Recicle!

Um belo e simples exercício yogue chamado “A Árvore” (descrito no Capítulo 9) melhora seu senso de equilíbrio e promove sua tranquilidade interior. Até mesmo quando as condições forçam a árvore a crescer retorcida, ela sempre se equilibra fazendo crescer um galho na direção oposta de sua inclinação. Então, nesta postura, você fica parado como uma árvore, perfeitamente equilibrado.



O Yoga ajuda-o a aplicar este princípio na sua vida. Sempre que a vida exige e desafia, forçando-o a se curvar para um lado, sua força interior e paz de espírito servem como um contrapeso. Ao elevar-se sobre todas as adversidades, você nunca poderá ser desarraigado.