

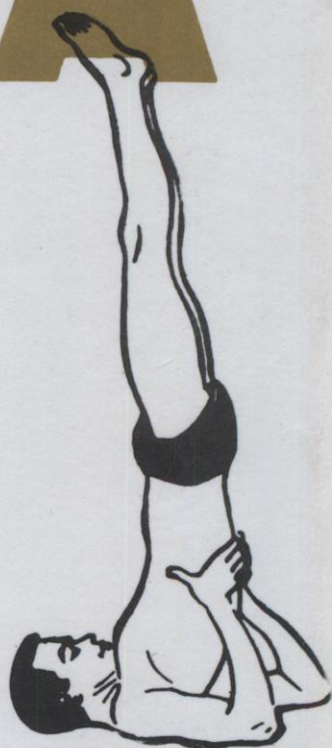
JULIEN TONDRIAU

Orientalista

PIERRE REAL

Psicólogo

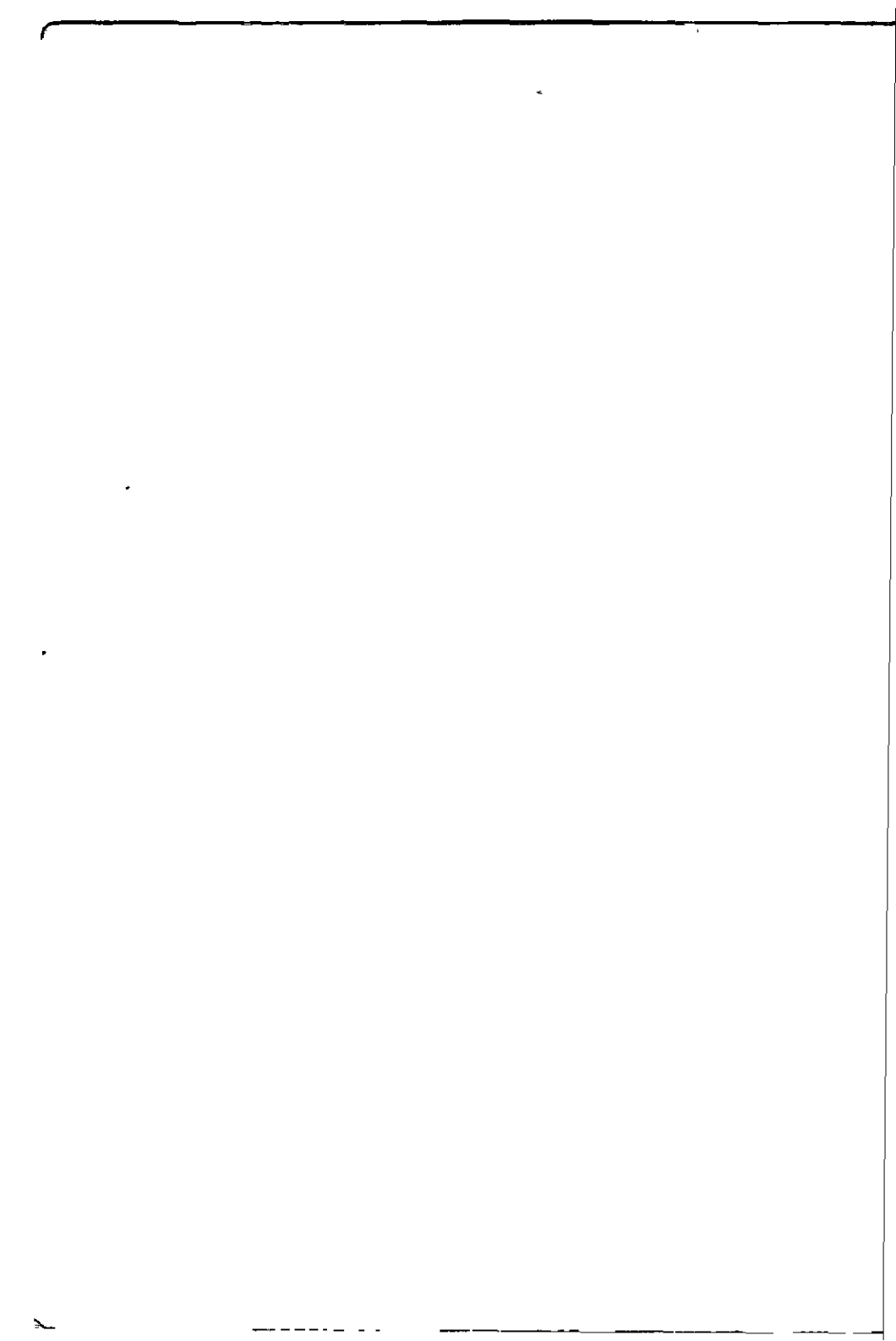
# MANUAL PRÁCTICO DE IOGA



# MANUAL PRÁTICO DE IOGA







JULIEN TONDRIAU — PIERRE RÉAL

Orientalista

Psicólogo

# MANUAL PRÁTICO DE IOGA

Tradução

LUIZ CARLOS TEIXEIRA DE FREITAS

HEMUS — LIVRARIA EDITORA LTDA.

# MANUAL PRÁTICO DE IOGA

Julien Tondriau — Pierre Réal

*Título original francês:*

LE YOGA

une école d'équilibre et de bonheur

© Copyright by Julien Tondriau

*Direitos para a língua portuguesa adquiridos pela*

HEMUS — LIVRARIA EDITORA LTDA.

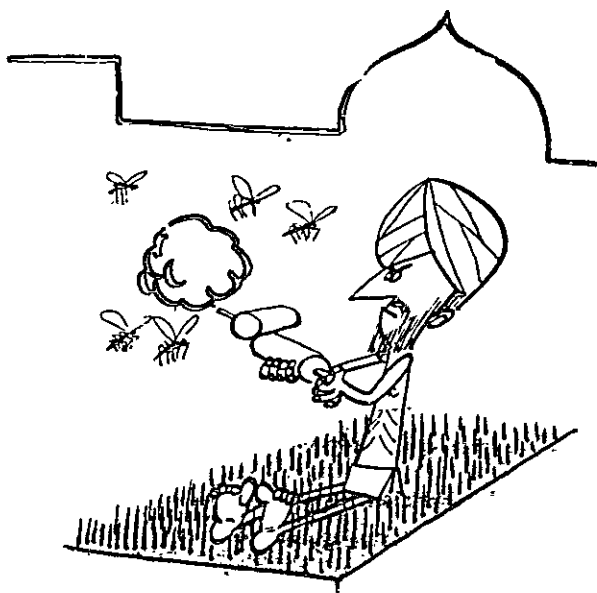
*què se reserva a propriedade desta tradução*



hemus livraria editora limitada  
01510-rua da glória; 312, liberdade  
fone 279-9911 pabx  
caixa postal 9686      são paulo

Impresso no Brasil  
*Printed in Brazil*





## A Ioga é outra coisa!...

A ioga é mais ou menos como os discos voadores de uns anos atrás. Fala-se muito para se falar bem. Entretanto, a verdadeira ioga existe, malgrado o “entusiasmo” de certas atrizes de Hollywood que devem (parece) sua tez à ioga; malgrado os institutos de beleza onde se “pratica” o Lotus entre duas idas a ele. Ela existe, apesar de todas as absurdas tolices que giram em torno dela.

A ioga não é para farsantes; menos ainda para esnobes.

### ***Uma primeira verdade...***

Um primeiro ponto a nos preocupar: a ioga é tão diferente da ginástica ocidental como o fogo o é da água.

Antes de tudo, a ioga não é mais do que uma ginástica, embora proponha exercícios. A ioga é, antes de qualquer coisa, um “estado de espírito”.

Nós vivemos em uma sociedade de tal modo organizada e dividida em camadas, que qualquer de nossos gestos pode ficar preso numa rede de hábitos etiquetados por esta sociedade. Nosso século possui um tipo de espírito coletivo de caserna. A ioga é totalmente ao contrário. É antípoda ao homem-má-

quina, uma escola de individualidade e de extensão da personalidade. Permite, portanto, escapar à tensão imposta pela vida moderna... e a todas as conseqüências físicas e mentais que isso sugere.

Sem dúvida, a ioga é constituída de exercícios. Mas um exercício é uma coisa, o modo de fazê-lo é outra. Pode-se fazer durante toda a vida exercícios de ioga, sem chegar a ser um iogue; do mesmo modo, pode-se ter o espírito da ioga não executando mais do que dois ou três exercícios, sempre os mesmos. Além disso, pode-se imaginar — de boa fé — fazer a ioga mesmo quando são executados os exercícios de modo crispado, tenso e com um espírito de competição: defeitos que devem ser rigorosamente mantidos fora da ioga. Veremos desde agora a aprendizagem interior que ela exige.

### ***Uma segunda verdade...***

Deve-se dizer que a ioga puramente hindu é impraticável no Ocidente. Um hindu pode cumprir suas âsanas de meditação em uma rua de Benares, porque isto é normal lá. Mas se você ficar na posição do Lotus em plena praça da Estrela, será tomado por um louco inofensivo, o que você não gostaria. Quero dizer o seguinte: a ioga deve ser praticada de modo a não transtornar as condições de vida. Ora, nós não temos as mesmas condições de vida que os hindus. Portanto, não temos a mesma ioga.

Depois, não possuímos a mesma religião (ou o mesmo clima religioso). A ioga não é uma religião, longe disso. Mas as credices hindus “colorem” alguns exercícios (os de respiração, por exemplo), ao passo que estes não têm no Ocidente nenhum sentido profundo.

---

Dito tudo isto, a ioga é uma maravilhosa escola de paciência, de calma, de autodomínio. Ensina a concentração e desenvolve a atenção. Compreende um número infinito de graus ou de "pontos", e pode ajudar a eliminar a celulite, assim como a praticar altas meditações. Para terminar, todos nós devemos nos lançar à ação para recuperar nossa independência de espírito, nosso equilíbrio mental e físico. Os males da vida moderna são cada vez mais catastróficos. Cabe a cada um de nós tentar escapar a eles. Por que não tentar então estudar a ioga, já que é ela justamente que permite recuperar e desenvolver o equilíbrio e a felicidade?

*Os editores.*



## CAPÍTULO I

# O QUE É A IOGA?

Para sabê-lo, você recorre a um dicionário. E encontra:

— *Ioga* — especialidade oriental praticada pelos iogues.

Em seguida, resignado, você procura “iogues”, para achar:

— *Iogue* — especialista oriental que pratica a ioga.

Ignorante como antes, busca novos esclarecimentos. É agora que tudo começa: tábuas com pregos, faquires dos quais podem-se contar as costelas, punhais atravessando línguas e bochechas, jejuadores encerrados durante duas semanas em um ataúde de vidro, etc.

Finalmente, como você detesta ser tomado por um imbecil, vai a um professor. Se ele é digno deste nome, informar-lhe-á:

“A ioga não se ensina”. E começa imediatamente a lhe mostrar que existe toda uma sorte de exercícios corporais e mentais que conduzem à ioga.

Embora você procure, não se sacia sua ânsia. Aprende então que o termo “ioga” possui, como raiz, a palavra sânscrita *yuj* (de onde a significação francesa

*joindre* --- unir — exatamente como o jugo, a canga de uma junta de bois).

Um jugo? Diabo! Você se revolta, antes de refletir (como tem tentado sempre). Você ainda pensa que um jugo liga a carroça ao animal que a puxa. E você está certo. A ioga é uma “junção”.

Fazer ioga é se sentir em paz e unificado (em um bem-estar físico inaudito).

Ora, nunca, nos países ocidentais, nós vimos tantas fadigas, esgotamentos, depressões nervosas. As clínicas neurológicas são inumeráveis. A maior parte das pessoas vive angustiada, complexada, inibida, doente. Se sentem importunadas, divididas, fendidas até, massacradas, infelizes. Sofrem interiormente, porque são repartidas entre várias personalidades contraditórias, *inconscientes a maior parte do tempo*. A ioga permite aplacar estas tensões interiores. A personalidade (consciente e inconsciente) se desembaraça, se unifica, ficando harmoniosa, em contato equilibrado com o mundo exterior. E, se afirmarmos que a ioga é uma felicidade que provém de uma força interior, não estamos muito longe da verdade, tendo evitado múltiplas digressões científicas, que não teriam feito mais que aborrecer.

### **Os “pingos nos ii”**

É a ioga uma filosofia? Não. Uma religião? Não. Contém vestígios de ocultismo, de espiritualismo, de hipnotismo, ou de budismo, reformulados à vida moderna? Muito menos.

A ioga é, antes de tudo, uma maneira de viver. Mas não se adquire uma maneira feliz de viver sem antes extirpar as causas de infelicidade. Esta é uma lógica inatacável. É aí que intervêm as múltiplas “posi-

ções” (âsanas) tão faladas (embora muito mal) em numerosos hebdomadários.

Portanto, a ioga é um modo de viver. É um estado de espírito a ser alcançado. É uma maneira de se comportar, com um máximo de paz e de eficiência, em todos os atos do dia-a-dia.

Mas... é igualmente um meio de se eliminar a celulite, a obesidade, e outros problemas da mesma espécie. Você verá que os resultados, as conseqüências, formam uma imensa gama, praticamente ao alcance de qualquer um.

### **Duas definições**

Não confunda Ioga e Iogue; seria como confundir futebol com Pelé, box com Eder Jofre.

Existem os que empregam o termo *iogi* para designar os que praticam a ioga. Isto é errado: use “iogues”; estará usando o termo correto, sem passar por esnobe (se você soubesse quantos esnobes “conquistaram” a ioga!... Nunca chegaram a nada; mas isto é uma outra história).

### **A IOGA ORIENTAL**

O oriental considera a ioga como uma disciplina solitária. O iogue hindu segue seu próprio caminho, como se estivesse sozinho no mundo. Pratica a disciplina do “desligamento” de tudo que é material. Para ele, a ioga é um conjunto de técnicas que possuem, cada uma delas, um aspecto e um objetivo diferentes (existe, além do que, “uma” ioga para cada circunstância da vida). Compreendamos bem e pensemos no xamanismo. É uma feitiçaria primitiva baseada em êxtase: busca-se, através de uma “projeção” da alma

sobre o exterior, adquirir poderes mirabolantes como o de voar, andar sobre as águas e outros tais.

Lembremos a frase de Buda que, encontrando um homem que se pretendia capaz de andar sobre as águas, depois de vinte anos de ascetismo, lhe disse:

— Meu amigo, porque tanto trabalho se é tão fácil tomar um barco?

O oriental que pratica a ioga faz exatamente o inverso. Ele busca inclinar sua alma sobre ela mesma, a fim de realizar sua perfeição individual e atingir a serenidade. Para consegui-lo, é evidente que há a necessidade de dominar seu corpo e espírito.

## **O DOMÍNIO DO CORPO**

É uma expressão muito conhecida pelos ouvidos ocidentais. Mas lembra imediatamente esforços desmesurados, uma vontade tensa e crispada, a obrigação de controlar seus nervos, suas emoções, seus impulsos, etc. Ora, aquele (imagine um nervoso, por exemplo) que tenta dominar assim seu corpo e seu espírito, não o conseguirá. Ou, se o conseguir, encontrar-se-á mil vezes mais esgotado e nervoso do que antes.

Pense ainda nos milhões de doentes que são taxados de “imaginários”. Vão de médico em médico. Entopem-se de remédios. E, freqüentemente, ribomba o fatídico: “É puramente nervoso, portanto é imaginário” (subentendido: não me amole!). Não impede que nosso mundo ferver de fobias, de obsessões e de todos os males “nervosos” de que tanto falamos. Todos estes males são, portanto, “imaginários”; mas pode-se, de qualquer modo, dizer que estas “imaginações” têm uma causa. Nove vezes em dez nem isso se reconhece. E estes doentes fazem esforços desesperados para “libertar-se”, em meio à incompreensão geral.

A ioga pode ajudá-los? Sem dúvida. Vale a pena tentar, não é verdade?

## **TUDO É INTERDEPENDENTE**

Nós, ocidentais, somos muito orgulhosos de ter redescoberto a medicina psicossomática. Constata-se freqüentemente que uma causa psíquica pode produzir problemas físicos (às vezes mortais). Igualmente é sabido que emoções freqüentemente causam problemas físicos consideráveis. Já se convenceu de que o corpo e o espírito não formam duas forças separadas.

A medicina psicossomática não considera mais o ser vivo como um conjunto de partes independentes, mas como um *todo indivisível*. Nesta concepção, o organismo interior é solidário; todos os sistemas do corpo devem equilibrar-se para o funcionamento harmonioso da máquina humana; e um desequilíbrio “localizado” atua sobre todo o organismo (inclusive sobre o cérebro). A medicina psicossomática é o ovo de Colombo da medicina moderna.

No fundo, estas concepções são velhas como o mundo, e, em todos os tempos, sempre foi dito que o moral influencia o físico. Mas, em lugar de se convencer sem agir, a ioga passa à prática. . .

## **A Hatha-Ioga**

A ioga possui vários objetivos. Portanto, vários graus, que vão do domínio do corpo às mais altas meditações espirituais. A Hatha-ioga é a ioga física; é sobretudo sobre esta que falaremos neste livro; mas mostraremos mais adiante as grandes hierarquias. Portanto, a Hatha-ioga busca dominar o corpo em vista do aperfeiçoamento posterior da alma. (*Ha* significa *Sol*; *Tha*

significa *Lua*; o Sol representa as energias *positivas* e a Lua as energias *negativas*).

“Quando o positivo, e o negativo se equilibram”, diria alguém, “tudo vai bem”. E teria razão. É aqui que a Hatha-ioga concorda com a medicina psicossomática. Se o equilíbrio de uma só parte do corpo está ameaçado, todo o edifício humano corre o risco de oscilar. Quando este equilíbrio encontra-se realizado, a perfeita saúde aparece.

### **A doença, vista pela Hatha-ioga**

Em ioga, a noção de doença se amplia. Uma tuberculose é uma doença. Mas os defeitos: desatenção, falta de concentração, etc., são igualmente doenças (impedem o homem de realizar seu papel natural). Para a **Hatha-ioga**, o homem está sujeito a milhares de doenças, benignas ou graves, conscientes ou não (como os complexos), mas que solapam a personalidade, a atividade e a alegria de viver.

Diante das imperfeições humanas, o ocidental deixa, freqüentemente, cair os braços. Um aluno é desatento ou preguiçoso? Colocam-se estes defeitos como fruto da pouca idade, do estado de saúde, etc. Mas raramente procura-se eliminá-los, senão por reprimendas, censuras, ameaças, etc.

Pense ainda nesta doença tão comum como a chuva no verão: a fadiga permanente generalizada, com seu cortejo de depressões, de inibições, agressividades, insônias, etc. Que faz o Ocidente? Distribui especialidades farmacêuticas que “provocam abalos” ou “tranqüilizam o espírito”. . . mas que intoxicam o organismo e ficam longe da causa do mal.

Ora, a ioga é um dos inimigos mais poderosos da fadiga e do esgotamento.

## PILULAS OU IOGA?

Se você está doente, onde procura o que tem necessidade? No *exterior*. Você vai em busca de médicos e medicamentos. Toma a pílula . . . depois espera que isso passe. Qualquer que seja o resultado, fica *passivo* diante da doença, permitindo que o exterior aja por você.

Na ioga, o negócio muda. A defesa contra a doença deve provir do interior. A doença (um micróbio, por exemplo) é um inimigo que ataca a fortaleza (o organismo). Se esta fortaleza está impecavelmente defendida, o inimigo permanece fora. A Hatha-ioga se encontra assim com a moderna noção de doença.

### **Que se pede à ioga?**

Bem, pede-se a ela quase tudo! O melhor e o pior. Um ciclista campeão, por exemplo, recentemente contou: “Durante a última Volta da França, cheguei sem fôlego algum; vinte minutos depois, estava normal, sem nenhum cansaço. Meu segredo resume-se numa palavra: ioga . . .” E lá, nosso homem se fez fotografar em uma (muito) vaga posição de Lotus. Coisa estranha: ele estava de meias!

E Clifton Webb que, em “Monsieur Belvédère”, se colocou friamente de ponta-cabeça porque, provavelmente, se o mundo virar ao contrário, a posição sobre a cabeça permitiria vê-lo no lugar? E as atrizes iluminadas, que voltam seus olhos extasiados para o Oriente?

De outro lado, soviéticos e americanos empregam a ioga por necessidade das explorações espaciais.

Assim, a ioga vem a ser um tipo de cesto, onde se acumulam os desejos mais legítimos como os mais absurdos. Há, nós o repetimos, uma clientela que busca

na ioga o prolongamento da juventude, a eliminação da obesidade, manter a linha, etc. A ioga pode dar-lhe isso? A ioga pode.

Outras pessoas procuram a calma, o desaparecimento da emotividade, buscando uma vontade natural e poderosa. A ioga pode dá-los do mesmo modo.

Uma terceira categoria busca a meditação, a serenidade, etc. Mas, nove em dez vezes, estas pessoas começam a prática da ioga, pelo fim, e dão com os burros n'água. Isso equivale a escalar o Himalaia sem ter jamais tentado subir um morro.

Como se vê, exige-se tudo da ioga: o fácil como o impossível. A ioga pode dar muito, já se viu; mas não se deve de nenhum modo fazer dela uma panacéia. Da mesma forma, a ioga atrai muitas pessoas cultas. E isto é lógico, já que milhões de pessoas crêem que a verdade não vem senão da Índia e que um hindu possui, desde seu nascimento, a sabedoria inata (subentenda-se: sem ter feito nada para consegui-la!).

Se você o quiser, fiquemos com os pés em terra. A ioga pode nos lançar ao céu; mas, esperando, ela nos faz achar a escada que nos ajuda a subir.

## **ENTRE OS ORIENTAIS**

O oriental procura sua salvação através da ioga, quer esta se encontre na terra ou em outro lugar. Igualmente deseja o oriental evitar as reencarnações sucessivas realizando, em sua vida atual, a maior perfeição possível. Por vezes ele chega a resultados extraordinários. Mas você tem razão quando diz que na Índia também se encontram farsantes; as margens do Ganges, em Benares, formigam de pessoas esfarrapadas que confundem — também — ioga e acrobacia (ao menos diante dos turistas!).

O ocidental é, antes de tudo, prático. Isto pode ser um defeito ou uma qualidade. Um defeito, porque o ocidental cortou o contato com suas “profundezas”. Não vive senão segundo a sua razão, sem reparar que esta razão depende do estado de saúde físico e mental, da emotividade, das inibições, dos complexos, etc.

Quando pensamos na ioga, devemos pensar “ioga transposta ao Ocidente”. Não podemos nunca separar um indivíduo de seu meio cultural, geográfico e social. Nossa vida e nossa civilização não permitem o isolamento total, a calma exterior absoluta, o desprendimento completo das coisas materiais. **Não nos esqueçamos que a constituição física dos hindus é diferente da nossa;** certos exercícios fáceis para eles exigem do ocidental muito esforço, pois os membros dos ocidentais são mais grossos, as espáduas mais largas, sua estatura mais roliça, etc.

Devemos, portanto, ser realistas. É preciso identificar a ioga com o nosso modo de viver, tentando todavia viver um pouco melhor (ou um pouco menos mal). E, mesmo no Ocidente, pode-se chegar a resultados inesperados, dos quais os que nunca praticaram ioga não têm a mínima idéia.

### **A Ioga não é uma Ginástica!**

Uma *ásana* (postura de ioga) tende à imobilidade. Que faz a ginástica ocidental? Opera uma série de movimentos cadenciados, repetidos ou ritmados. E a ioga? Ela o faz ficar em uma posição que você deve conservar sem se mexer, durante pouco tempo no começo, durante mais tempo à medida em que se progride. A

respiração intervém igualmente, como o mostraremos mais adiante.

### **Do ajudante ao guru**

A ioga não é um curso de caserna. Os “Um-dois-três-recomece-três-vêzes” não existem. A ioga não exige jamais a abdicação da personalidade, que é o grande perigo da ginástica ocidental. Considera-se muito frequentemente a ginástica como um adestramento. Na ginástica, deve-se triunfar pelo esforço, como se o inimigo viesse de fora.

Ora, para a ioga, *o inimigo é interior*. Os adversários estão em cada um de nós e se chamam agitação, falta de autoconfiança, complexos, angústia, etc.

### **Antes de começar a ioga, devemos dizer:**

- você deve aprender a se transformar em animal (veja p. 23);
- você deve praticar a ioga com extrema lentidão;
- você deve reaprender a ser um *indivíduo de personalidade*; a ioga não é uma disciplina coletiva, mas existe uma forma de ioga para cada um (por isso que um professor é frequentemente necessário no começo).

### **Mas há mais:**

- todo espírito de competição deve ser rigorosamente mantido afastado da ioga. É a grande dificuldade do começo... já que toda a nossa civilização é baseada na competição. Em ioga, não se trata de

*vencer com esforço, mas de ser bem sucedido com facilidade.* Uma *âsana* realizada dentro de um espírito de competição falha antecipadamente. Não existem, na ioga, exercícios que se possam fazer pela metade. Ou se o realiza perfeitamente, ou se erra.

Em um exercício de ioga é melhor levantar o dedo mindinho sem esforço e se concentrando neste gesto do que erguer o braço inteiro com o esforço e vontade de vencer alguém.

Nós dizíamos que o espírito de competição deve ser eliminado progressivamente. No começo, deseja-se muitas vezes fazer melhor e mais rapidamente que os outros; é o mais grave erro que se pode cometer, e a melhor maneira de nunca ter êxito;

o se se diz (sempre um desafio a si mesmo) que se quer chegar *ao fim*, que se quer chegar *imediatamente* a um resultado, é melhor nem começar. O exercício é que importa, não o resultado. A ioga é uma maravilhosa escola de paciência e de domínio, e exige que se abandone todo espírito de hostilidade em relação a si mesmo, e todo "complexo" de superioridade em relação aos outros.

### **Um "animal" é um iogue perfeito**

O melhor conselho que podemos dar é observar cuidadosamente um gato. O "relax" deste animal em repouso é perfeito. Se você ergue-lhe uma pata, esta tomba como se desprovida de vida. Entretanto, êle não dorme: êle lhe examina com acuidade. Em seguida, este mesmo gato se apercebe de uma presa; em uma fração de segundo lança-se num ataque fulminante. Êle pega ou deixa escapar sua presa, pouco importa. Mas passado o ataque, êle retoma seu relax, de modo tão perfeito como no começo.

O gato lhe deu as seguintes lições:

- relax levado ao extremo;
- ao mesmo tempo que em relax, os sentidos alertas, não perdendo nada do que se passa;
- possibilidade de deixar o relax, entrando em ação imediata;
- retomada rápida do perfeito relax.

Este pequeno animal (e que dizer dos grandes!) é um iogue perfeito (em seu gênero e guardadas as devidas proporções). Há um *relaxamento natural* dos músculos que deveria ser espontâneo e automático no homem, desde que alguma circunstância particular não o solicite. Infelizmente, esta capacidade de relaxamento foi perdida pelo homem. Se a perdeu, êle pode contudo recuperá-la. Os homens modernos estão sempre em estado de alerta . . . mesmo quando lêem seu jornal ao pé do fogo. Apalpe seus maxilares: duros como se de carvão de pedra. Levante-lhe uma perna: rígida como um cabo de vassoura. Olhe seus lábios: cerrados como uma dobra de fazenda. As espáduas estão sempre levantadas, perpetuamente tensas. O homem moderno não se senta: parece estar empalado. Agarra os braços de sua poltrona como se desejasse destruí-los. . . em lugar de deixar pender as mãos.

Resumindo, o homem perdeu o lado bom de sua natureza animal (conservando muitas vezes os lados maus, mas isto é outra história). O homem, portanto, tem necessidade de reencontrar uma disposição natural perdida. Poderá encontrá-la? Sim, por um "treinamento" praticado em pequenas doses. E o que levou séculos para ser esquecido pode ser reaprendido em três meses, o que não é muito mal.

## PODE-SE CURAR PELA IOGA?

Como nós o dissemos, a ioga pode conduzir à eliminação da celulite tão bem como às mais altas meditações. Mas a ioga não é uma panacéia. Ela pode, certamente, curar; mas é, antes de tudo, um meio ideal de *preservar* e equilibrar o organismo, física ou mentalmente falando. Pode operar verdadeiras “ressuscitações”. Permite, por conseguinte, conservar a saúde, o dinamismo (não a agitação do homem moderno de negócios, mas a ação pujante e sem fadiga); isto independentemente da idade. A ioga dá a disposição para ser animado. Mas — felizmente — ela vai mais longe. Permite que se concentre, isto é, que se entre em *contato* consigo e a natureza, que se esteja em harmonia consigo e com os outros. Ela é — por entrar em contato com a vida cotidiana — um dos melhores preservativos contra os choques emocionais. Intensifica a resistência à fadiga física.

Mentalmente, melhora sessenta por cento a concentração e a memória. Permite escapar à angústia (outro mal do século!). Veremos mais adiante o que pensam o médico e o psicólogo.

### A Opinião do Senhor “Todo-Mundo”

Muitas vezes, a ioga é considerada pelo senhor Todo-Mundo como um tipo de religião confusa, alimentada pelos milhares de braços dos deuses hindus. Se tivesse a chance de visitar Benares, perceberia que os “iogues” se contorcem por um preço irrisório. Não perceberia que a ioga é uma espécie de virtude tão grátis como a água das chuvas. E o senhor Todo-Mundo concluiria que “a ioga é um truque de faquires ou bom para

esnobes". E o senhor Todo-Mundo tem razão, já que ninguém poderia provar-lhe o contrário.

O senhor Todo-Mundo poderia assistir a um recital dado por um violonista genial (nós não estamos brincando). Poderia ver este violonista, entre duas sonatas, colocar-se sobre a cabeça. Que este artista tenha ou não o direito de fazê-lo em público não nos importa. Mas o senhor Todo-Mundo, embasbacado, concluiria que pode ser um grande violonista e, ao mesmo tempo, um pouco maluco.

E depois . . . há um número enorme de atores célebres que praticam a ioga (ou pretendem, a torto e a direito). Como o bravo ciclista que "fez" o Lotus conservando suas meias, do qual já falamos, eles declaram que sua beleza, sua longevidade e a coloração de sua pele devem-se à ioga. Outras atrizes, à primeira vista vagamente misteriosas (a publicidade paga bem), parecem convencidas de que toda a sabedoria vem do Oriente. O que não impede de modo algum ter características de megeras duramente aprisionadas.

E assim por diante . . . Agora, como você quer que o senhor Todo-Mundo se livre de suas frivolidades mal assimiladas e catastroficamente mal digeridas? Portanto, o senhor Todo-Mundo passa realmente ao lado da questão.

- Pode ser que o acrobata de Benares seja um funâmbulo *made in India*, mas não um iogue.
- O grande violonista pode ser um excelente iogue, mas faria melhor praticando seu exercício na solidão.
- As atrizes fariam melhor se calando.

E assim, tudo seria melhor no mundo da ioga, colocado — enfim — em seu justo lugar. E este lugar, o

senhor Todo-Mundo seria rapidamente convencido, não e de pouca importância, pequeno

## A Opinião do Médico

Para todos os fins, nós salientamos que um dos melhores iogues hindus (**Shivananda**) é médico. Mas nós queremos saber (a luz não vem senão do Oriente) o que pensam os médicos ocidentais.

Pense antes de tudo num *parto sem dor*. O que é isto, no fundo? É um uso prático da ioga. Sabe-se que, quando o *córtex cerebral* funciona bem, as emoções param de ter uma ação perturbadora. Desde que nós somos *cerebralmente* fatigados, a emotividade tem campo livre e começa a fazer seus estragos. Dir-se-á, portanto, que a emoção se produz quando nada a detém. Mas, de onde vem este "freio"? Do córtex cerebral que possui o poder de breca as emoções que provêm dos centros inconscientes do cérebro. É, pois, evidente que a emoção se mostrará desde que o córtex cerebral seja perturbado.

Sabe-se que um homem cujo córtex funcione com um máximo de eficiência seria capaz de suportar grandes sofrimentos com um mínimo de emoção.

Este é, portanto, o princípio do parto sem dor. E se nos estendemos um pouco aqui sobre este gênero de parto, foi porque ele mostra as pequenas conseqüências com os efeitos da ioga.

Como? Salientou-se que os homens reagem de modo diferente à dor e às emoções. A *sensação* de dor é provocada pelo córtex cerebral (que é portanto o bloqueio da consciência).

Segundo ponto: se a *sensação* de dor está ligada ao córtex cerebral, esta sensação pode ser *modificada* segundo as modificações sofridas pelo córtex. É lógico.

## **Pode-se eliminar a dor de dois modos**

- o **Adormecendo o córtex cerebral:** é o princípio da *anestesia*; neste caso, a dor existe, mas a sensação é bloqueada. Pode-se mostrar este fenômeno no caso de certas histerias, que são doenças que apresentam problemas do córtex cerebral. Se são pinçados ou agulhados violentamente, não manifestam nenhum sinal de dor. Por quê? Porque seu córtex cerebral perturbado não recebe mais a sensação de dor;
- o **Reforçando o poder do córtex cerebral.** É o inverso. Em lugar de adormecer o córtex, aumenta-se sua força, sua resistência. Aumenta-se assim a consciência. Ora, o córtex possui o poder de “frear” as reações emotivas. Se possuímos uma capacidade cerebral máxima, sentiremos um mínimo de emoções, ou até anuladas. Reagiremos com uma calma perfeita às experiências dolorosas (o dentista, por exemplo). Tudo pode ser alcançado; e isto é o que permite, em larga escala, a Hatha-ioga.

Para voltar ao parto, o indivíduo que tem medo de sofrer e se prepara a se submeter à experiência passivamente, adquire por treino a certeza de que o parto é um ato *natural*. Portanto, ele deve ser sem dor. Chega, por conseqüência, a aumentar a “consciência”, a *dirigir* este parto em lugar de se *submeter* a ele, impedindo que as emoções perturbadoras apareçam.

Transponha tudo isto para a vida cotidiana, e faça as contas do que a ioga é capaz!

Feitas as contas, sabendo que o cérebro possui um poder imenso sobre o corpo; que vastas zonas do cérebro estão inexploradas; que a ioga pode ter sobre o cérebro fantásticas repercussões, desenvolvendo ao máximo a capacidade e o vigor cerebrais.

A ioga reúne as concepções modernas da medicina psicossomática. O homem forma um todo. E o mau funcionamento de uma parte provoca repercussões no organismo inteiro, como já foi dito na pág. 18. Aqui entramos no imenso domínio das “neuroses” orgânicas, devidas a perturbações cerebrais (não pensamos senão nos complexos!), que não se apóiam, no começo, em nenhuma lesão, mas que podem provocá-las.

**Que se passa?** Acontece que *toda* perturbação psíquica é transmitida aos órgãos por intermédio do sistema neuro-vegetativo. Mas isto não é tudo! Pelas relações que mantém com os outros, o homem doente transmite suas perturbações à sociedade. É a imensa cadeia que começa, e é toda a história da neurose social de hoje.

### **A higiene mental**

A ioga possui, portanto, uma importância capital no que toca à *higiene mental*, da qual tanto se fala em nossa época.

A medicina tem feito experiência sobre duas categorias de pessoas: os que não praticam a ioga, outros que são iogues treinados. E o que resultou?

**No caso dos não-iogues** é raríssimo encontrar-se uma boa concentração de espírito; em todos os sentidos, o cérebro era “vagabundo”; as associações de idéias se fazem de maneira chocante e caótica; a atenção é dispersa ou nula; há uma *falta de estabilidade* e de harmonia interior. Já que não existe nenhuma harmonia mental e orgânica, estes homens estão constantemente ameaçados pela doença, fadiga, desordem interior, desatenção, dispersão, tensão, etc.

No caso dos iogues examinados os aparelhos registraram um estado *permanente* de paz mental. Inclusive, se se propôs ao iogue um tema de meditação, os aparelhos mostraram uma perfeita estabilidade, *qualquer fosse o tempo de duração* não importa (ainda que os não-iogues, ao contrário, não conseguiram fixar seu espírito, exceto por um tempo muito pequeno).

### **Para terminar**

O médico poderia evidentemente lhe falar da ioga durante horas. Mas que nos baste dizer isto: ao curso das experiências (que você fará em si mesmo!) você constatará que é impossível ser tenso ou agressivo, e não seria senão por meio da respiração controlada (uma das bases da ioga). Nós voltaremos ao assunto.

### **Quantas posições?**

Não pretendemos desencorajá-lo: existem 84 000! Mas este número é puramente teórico. Na realidade, há mais ou menos 84, das quais aproximadamente 40 são praticáveis para todo mundo.

Não esqueça também que existem muitos “degraus” na ioga. Nós daremos a lista mais adiante, recordando que a Hatha-ioga é o ponto de partida.

### **Como classificamos as âsanas?**

Existem muitas possibilidades. Nós teremos para apresentar as âsanas:

- o as partes do corpo em ação (método de Shivananda);

- o os "degraus" de dificuldades progressivas;
- o seus resultados.

De fato, tentamos fazer uma mistura harmoniosa entre estas possibilidades. Pode-se constatar (em seu benefício) mais adiante. Você verá igualmente que temos "desmitizado" certas âsanas. Por exemplo, fala-se freqüentemente de certos exercícios de nenhum modo indispensáveis. São talvez espetaculares ou estéticos, mas não conduzem a um resultado válido. Nós falamos, por exemplo, da postura do *Lotus*. Esta âsana do *Lotus* é terrivelmente difícil de realizar. Ora, nós repetimos que um exercício de ioga *deve* ser completado perfeitamente para ser benéfico. Portanto, se este *Lotus* pode ser substituído por âsanas menos difíceis, por que se embaraçar?

Na ioga, muito menos que em outra coisa, é preciso não se deixar levar pelas aparências... ou palavras. Este *Lotus*, que se lhe apresenta sempre nas âsanas do começo, parece fácil. Bom. Tente! Mas o inverso é igualmente verdadeiro. Se se apresenta, nos exercícios iniciais, a âsana que consiste em se manter sobre a cabeça, muito assusta. Ora, é uma das mais fáceis âsanas (se bem que pouco recomendável às pessoas portadoras de certas deficiências físicas).

### **Quantas posturas para chegar a um bom resultado?**

Uma vintena de âsanas é suficiente. Nós temos cuidadosamente estudado a classificação. Deste modo, chegar-se-á a um bom resultado mesmo não praticando senão dois ou três exercícios, segundo suas possibilidades. Quaisquer variantes de certas âsanas devem ser praticadas igualmente. Nós indicaremos tudo isto mais à frente. Contudo, entre as oitenta e quatro âsanas

clássicas, estabelecemos, depois de numerosos estudos, uma progressão harmoniosa, a fim de que você possa cumpri-las com um máximo de resultados.

### **Quanto tempo para chegar ao objetivo?**

Tudo depende do que você busca. A celulite pode ser eliminada rapidamente. . . mas as altas meditações não são atingidas em três meses, quer entre os hindus, quer entre nós. A calma aparece de forma total, mas o poder de concentração (estável e normal) não se atinge senão após um longo tempo.

Não creia nos rumores. A ioga não é um método que permita chegar a resultados sensacionais em oito dias (salvo, talvez, no que concerne à respiração). Você deve contar (treinando três vezes dez minutos por dia) de três meses a um ano para sentir os efeitos **profundos** (nós repetimos que a ioga não visa nada superficial e que o Lotus de institutos de beleza não nos interessa aqui).

### **PODE-SE APRENDER SOZINHO?**

Em princípio, não. Ao menos, não no início. Um aprendizado solitário é possível, mas imprudente. Na Índia, todo aprendiz é, antes de tudo, o discípulo de um guia (chamado **guru**; “**gou**” significa **trevas**, e “**rou**” significa “**o que dissipa**”). O guru deve ter dissipado suas próprias trevas, antes de mostrar a luz aos outros. É lógico. Para que um prisioneiro possa se evadir, deve ter um cúmplice esperando no muro com uma sólida escada. É o papel que assume um guru. Como possui a experiência da sua própria “libertação”, sabe que pode aconselhar segundo as disposições de cada um, sua natureza e suas tendências.

Um professor é quase que indispensável. A ioga não é uma amável fantasia: Não é uma visão de espírito. Não é um método — se se acreditar em más vulgarizações — que permite poderes miraculosos ou traz à tona faculdades “escondidas”. A ioga permite, ao contrário, reencontrar sua personalidade profunda, e utilizar as camadas dinâmicas da personalidade. E’ aqueles que não praticam a ioga ignoram o poder **natural** destas camadas profundas, atrofiadas na maior parte das vezes.

### **O professor deve ser hindu?**

Certamente que não. Existem excelentes professores ocidentais, muitos dos quais formados por professores hindus. Mas muitos outros nunca viram um guru hindu, e nem por isso não são piores. Nós repetimos que a ioga não é uma ginástica, mas um *estado de espírito*. É este estado de espírito que se deve, em primeiro lugar, transmitir ao aluno.

Entretanto, atenção ao charlatanismo! Não importa que se intitule “professor de Ioga”. Inclusive ministraram-se cursos de ioga (uma vez mais) em institutos de beleza, onde se fazem as unhas entre duas âsanas (!) que tanto parecem com o Lotus como com um nenúfar. Trata-se portanto de tomar informações antes de começar.

### **Os cursos de ioga**

Cada curso dura uma hora, aproximadamente. Você pode escolher entre a lição individual e o curso coletivo. Um curso individual é evidentemente preferível no início, porque o professor pode se consagrar inteiramente à sua natureza pessoal. Mas, desde que

um certo nível foi atingido, nós propomos ir para um curso coletivo. O ideal é um pequeno grupo de três a quatro pessoas que se conheçam bem.

### **Será dispendioso?**

Nem mais nem menos que qualquer outro curso especializado. Mas cremos preferível procurar um bom professor, muito caro, mas limitando seus cursos a uma duração de três meses (à razão de uma vez por semana), deixando que você continue sozinho (podendo voltar a vê-lo cada vez que você subir um degrau na ioga).

### **E a idade?**

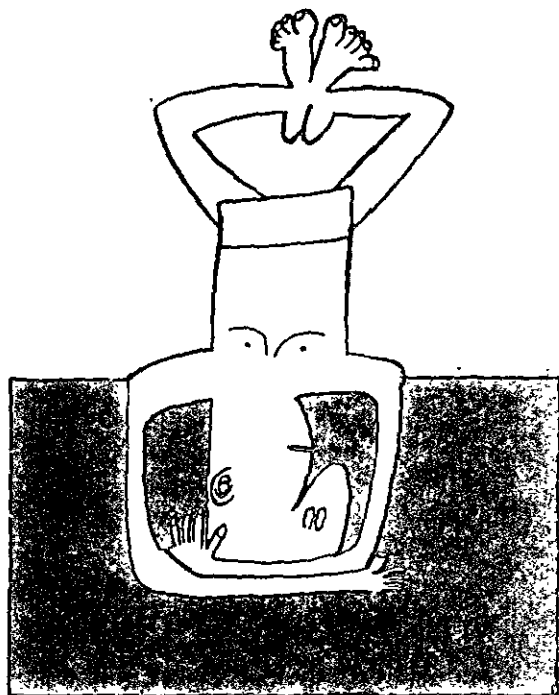
Em si, nenhuma importância. Em geral, a ioga pode ser praticada desde a idade de nove anos. É a idade mínima que permite compreender o espírito (lentidão, rejeição de qualquer competição, etc.). Muitos dizem que não se deve começar a ioga após os sessenta anos. Conheço pessoas que se iniciaram aos setenta anos, conseguindo ótimos resultados... beneficiando-se ainda de um rejuvenescimento mental e físico extraordinário.

Não se deve esquecer que a ioga (qualquer que seja a idade) não pretende nunca mudar os hábitos de vida. Um bom professor deve *adaptar* a ioga para que ela seja *sua* ioga, segundo o *seu* tipo de vida.

### **E os católicos?**

Freqüentemente surge a questão: "Um católico pode praticar a ioga?" Ora, claro que sim, já que a ioga não toma posição, de perto ou de longe, de nenhu-

ma religião. Por outro lado, a ioga permite chegar a um estado de espírito "religioso", quer dizer, lhe permite reunir-se com o mundo, de forma profunda, e com as coisas que lhe cercam. Um crente — qualquer que seja sua crença — pode portanto, pela ioga, chegar a ter contato, de maneira mais profunda, com suas convicções e sua fé.



## CAPÍTULO II

# COMO TER ACESSO À IOGA?

### **QUAIS SÃO AS DIFERENTES IOGAS?**

Cada uma das formas de ioga, das quais daremos agora a relação, corresponde a um aspecto particular da natureza humana. Este aspecto pode ser predominante no caso de certas pessoas. De fato, as formas de ioga são “degraus” alcançados pouco a pouco. A Ioga Real, por exemplo, não é atingida por ninguém, sobretudo no Ocidente. Ninguém, em lugar algum, a procura. Seria preciso para isso circunstâncias de vida totalmente especiais: um exemplo de Ioga Real, transposto ao nosso país, nos é dado pelos grandes místicos. Ora ninguém pode (nem deseja) ser um místico . . .

### ***A Ioga Real (Râja-Yoga)***

É o estado mais elevado e mais completo. Só se reserva a um número reduzido de pessoas: um homem em milhões, provavelmente por razões as mais altas. Entretanto, nos parece interessante dar seus diferentes

componentes; já que a Ioga Real é uma forma de serenidade perfeita, por desprendimento e “desligamento” constantes. É a ioga dos grandes contemplativos... podendo, evidentemente, durar toda uma vida! Atingir a Ioga Real exige oito etapas (cada uma representa um tipo de santidade): a *abstinência* (Yama), que consiste em controlar todos os seus desejos; a *disciplina* (Niyama): é preciso “dirigir a corrente mental para a unidade fundamental de todas as coisas”; a *postura* (âsana): trata-se de posições do corpo que permitem a meditação e a concentração sem esforço; o *controle da respiração* (Prânâyâma): trata-se de uma disciplina rigorosa da qual mais tarde falaremos; o *retiro* (Pratyâhâra): é preciso escapar ao problema dos sentidos, e não mais sentir as imagens psíquicas independentes da vontade e, portanto, uma forma de domínio extraordinário; a *concentração* (Dhâranâ): é preciso concentrar o pensamento em um só ponto, seja um objeto, seja o Absoluto; a *contemplação* (Dhyâna): é a penetração em sua essência; a *identificação* (Samâdhi): é a identificação perfeita com o objeto contemplado, Deus por exemplo. É um tipo de “fusão” com Deus, a reintegração da alma com o Absoluto.

### ***A Ioga do Conhecimento (Jñâna-Yoga)***

É a ioga dos filósofos e intelectuais. Trata-se de atingir um “plano de consciência”, onde não seja mais vítima de ilusões fenomenais. Igualmente existem muitas etapas, mais e mais poderosas e perfeitas.

### ***A Ioga da Devoção (Bhakti-Yogâ)***

É uma identificação por meio do amor. É difícil, mas acessível a muitos.

### **A Ioga da Ação (Karma-Yoga)**

É a ioga da ação desinteressada. É a forma da ioga dos que agem e vivem no mundo. Esta ioga consiste em agir sem desejar recolher os frutos da ação.

### **A Ioga da Palavra Ritual (Mantra-Yoga)**

Pratica-se por recitação ritmada de certas fórmulas rituais. Todos conhecem a famosa palavra *AUM* considerada como o som do absoluto.

### **A Ioga da Fusão (Laya-Yoga)**

Por certas disciplinas, esta ioga revela a cada indivíduo a energia da Natureza. É muito perigosa de se praticar sem um guia experiente.

### **A Hatha-Yoga (Ioga da energia corporal)**

É uma arte de viver; tem por objetivo controlar as energias vitais. Suprime os obstáculos e permite atingir os estágios superiores. Permite igualmente agir à vontade, não importa que músculo ou tomar consciência de órgãos ou funções corporais até então desconhecidas ou inconscientes (estômago, intestino, etc.). É, pois, uma ioga de harmonia física e mental. É, como você o sabe, é desta que nos ocuparemos aqui. A Hatha-ioga abrange, como todas as Iogas, as oito etapas da Ioga Real, mas num estado muito menos intenso, é evidente. São as gamas. . . nada proíbe ser um virtuose!

## O Lado Moral da Ioga

Nos afirmamos que a ioga é sobretudo um estado de espírito. Quais são as condições essenciais?

- o **a não-violência:** é preciso não causar sofrimentos a um ser vivo (por palavras, atos ou pensamentos). Isto exige uma grande força moral... que não está ao alcance de qualquer um, ao menos no início. A este respeito, cada um possui na memória a lembrança de um Ghandi que, pela não-violência, chegou a libertar seu país;
- o **a veracidade:** voltar a exprimir as coisas tais como elas são. Isto exige uma total ausência de medo... mas, do mesmo modo, a eliminação de toda agressividade. Esta verdade não pode se apoiar senão em uma simplicidade interior que procura, por ela só, um longo trabalho, um sólido domínio de si e o respeito absoluto aos outros;
- o **a pureza:** a do corpo, antes de tudo (sabe-se que os hindus têm uma verdadeira mania de possuí-la); e a pureza interior, devida, também, à purificação progressiva de si mesmo;
- o **o desprendimento:** trata-se de “retirar” o aspecto exterior das coisas, para ser o senhor dessas coisas. É preciso chegar a olhar cara a cara, sem angústia, nem medo, nem agressividade, e tudo fazer para eliminar sua ignorância.

## O Lado Dietético da Ioga

Não creia que a ioga lhe imponha leis draconianas! Você é carnívoro? Continue sendo. Vegetariano? Não mude seus hábitos. Alimenta-se só de cereais? Tanto melhor: permaneça o que você é. **Mas:** trata-se

sobretudo, de mudar o *modo* de você comer e, em certos casos, a quantidade de alimento.

Em ioga, a dietética comporta sempre uma regra essencial: o *respeito*. Isso o surpreende? Bem, você irá ver que este respeito à refeição introduz em nós a noção de *silêncio* (exterior primeiramente, interior depois), este silêncio tem uma importância capital na ioga!). Mais tarde, ser-lhe-á ensinado como concentrar-se em sua respiração ou em suas âsanas. Mas aprenda, *desde já*, a dar toda a sua atenção ao alimento que você come. Isto permitirá cessar sua agitação interior, e eliminar tudo o que perturba sua afetividade.

No fundo, **cada refeição deve ser um ritual** (observar os orientais na hora das refeições constitui um regalo em si só!). Quando você come, trate de não ter o espírito longe. Coma sabendo o que está fazendo. Em ioga, cada gesto exige toda a atenção (sem nenhuma crispação). Repetimos, mais uma vez, que:

- a ioga é um estado de espírito, de bem-estar, de não-violência, de não competição;
- a ioga, sendo um estado de espírito, deve ser aprendida entre os milhares de ações da vida cotidiana;
- a refeição faz parte (é lógico) importante do dia-a-dia e exige, ela também, um estado particular de espírito.

Colocado isto de lado, é evidente que a dietética propriamente dita é uma excelente coisa para a saúde. Nós devemos falar aqui da mastigação, da composição dos cardápios, etc. Mas, mesmo se você não levar em conta (porque você não deseja mudar seus hábitos de alimentação), estas recomendações serão suficientes:

- diminua o ritmo das refeições;
- faça silêncio durante as refeições;

- elimine impreterivelmente o rádio, televisão, e outras fontes de agitação ou causadoras de falta de atenção no que você faz.

Uma coisa importante: aprenda a se aproveitar do *tempo perdido*. Deponha o garfo e a faca, muitas vezes, durante um minuto; continue sua mastigação em silêncio.

Tudo isto não passa de um “ritual” que pode parecer ridículo; mas é um meio de treinamento, a possibilidade de retirar de uma refeição o máximo, e de chegar a esta noção de lentidão e de silêncio interior de que vimos falando.

### **A dietética do verdadeiro iogue**

A dieta do iogue hindu obedece a uma regra principal, além do silêncio: a pureza. Ele prefere legumes frescos a quaisquer outros. Escolherá o que é puro em lugar do que é composto: consome, pois, laticínios, frutas amadurecidas no pé, água pura, vinho sem mistura, cereais, etc.

### **A Ioga depende de um Ritmo?**

A ioga exige um ritmo pessoal; ao mesmo tempo, exige que se escape aos ritmos artificiais que nos são impostos.

Vivemos em coletividade. Ora, o ritmo está intimamente ligado à ação. Cada uma de nossas ações possui seu ritmo particular (ao menos, deveria ser assim!). Quando nossa ação está perfeitamente adaptada a seu ritmo, esta ação torna-se fácil, não-tensa, repousante. Se esta ação possui um ritmo “dissonante”, torna-se difícil, crispada, caótica, desordenada. É isto

válido tanto mental como fisicamente falando. *Cada corpo possui seu próprio ritmo, cada inteligência também.*

Contudo, nós vivemos em sociedade. Nós temos uma vida cotidiana, que depende desta sociedade, de leis, de imperativos, etc. Nossas ações são tributárias dos “elos” que surgem em nossa vida. Tudo é fixado segundo um código . . . que tenta nos obrigar a segui-lo, tanto por bem como por mal. Nossas horas de almoço e jantar são estabelecidas antecipadamente; nossas horas de sono também; as horas de escritório nos chamam cada dia à ordem, etc.

E nós, indivíduos *personais*, somos tragados por uma rede de obrigações *impessoais*, que devemos mandar aos diabos, porque é necessário viver bem, não? E somos obrigados a adaptar nosso ritmo pessoal e *autêntico* a estas obrigações que são perfeitamente *artificiais*.

Se, entre duas obrigações marcadas para horas precisas, nossa quantidade de trabalho passa a que normalmente podemos manter, é evidente que teremos perturbações. . . já que trabalharemos “contra o relógio”.

Nós nos afastamos assim, mais e mais, da lentidão e do bem-estar exigidos na ioga. Contudo, temos de retomar estas qualidades básicas.

### **Pare de agir como um robô**

Um dos primeiros treinos é, por conseqüência, o *se obrigar a ser lento*. Um indivíduo “lento”, em nossa sociedade superagitada, seria condenado à morte. *Pode-se ser lento sendo ao mesmo tempo rápido? Paradoxal? Absolutamente. Há perfeitamente um meio de cumprir uma quantidade fenomenal de trabalho, apresentando sempre um “estado de espírito” de lentidão e*

*descontração*. Mesmo se a sociedade impõe sua agitação, treine a não obedecer. Faça o que você quer, mas não se deixe apanhar interiormente pela agitação que nada é senão a falsa ação. Mesmo se nosso trabalho ultrapassa as normas, deve-se impedir que nossa mente acompanhe este ritmo anormal. Trata-se, acima de tudo, de permanecer lúcido entre tanta gente que confunde alhos com bugalhos.

Ou somos autômatos, ou somos homens conscientes:

- seremos autômatos desde que nossa mente se deixe tragar pelo turbilhão da vida cotidiana;
- permaneceremos homens conscientes desde que consigamos separar nossa mente das atividades corporais, por mais que sejam estas inumeráveis.

É necessário evitar, a qualquer preço, que nossas ações tomem um caráter automático, e que nossos movimentos tornem-se reflexos inconscientes.

Para isso, um excelente treino consiste em se tornar, pouco a pouco, consciente dos gestos que se executam. E consciente não importa de que gesto, mesmo que seja coçar a cabeça ou acender um cigarro. Para isto, devem-se consagrar alguns minutos cotidianos a “tomar consciência” dos gestos que se fazem.

### ***Não se perca!***

Nós dizíamos que cada um de nós possui uma individualidade própria, em meio a uma sociedade que a perde mais e mais. Cabe a cada um de nós zelar para que o seu *ritmo pessoal continue sendo o que é*. Devemos conseguir não nos sentir obrigados a seguir o ritmo coletivo e inconsciente da vida cotidiana; e a chegar, mais e mais, a nos tornarmos conscientes de

nossa individualidade, de nossos gestos, de nosso valor próprio.

A sociedade talvez seja um formigueiro, mas não somos formigas.

“  
A ioga não é uma escola coletiva. A ioga não é uma escola de automatismos. Os soldados que marcham gemendo um canto imposto nada têm a ver com ele. A ioga é uma escola profundamente individual; cada um deve, portanto, reencontrar sua personalidade e autoconsciência.

### A Inteligência é Necessária?

Poderíamos responder que a inteligência é necessária em tudo. Ela é, pois, importante na ioga, já que, primordialmente, a ioga é *um modo de vida* que se trata de bem compreender.

Dentro da inteligência, igualmente, encontram-se as diferenças individuais; existem as inteligências lentas, e as rápidas; as profundas e as superficiais. Certas pessoas são capazes de sintetizar rapidamente as coisas; outras têm de dividi-las em mil fragmentos para compreendê-las, depois reunir estes fragmentos para compreender a totalidade.

Ora, a sociedade tem tendências de impor, aqui também, uma inteligência robotizada. O rádio, a imprensa, a televisão, a publicidade, os slogans, os pré-julgamentos, etc., etc., levam o homem à abdicação completa, à sua liberdade interior. Se se continua, os carneiros de Panurgo baterão à nossa porta.<sup>1</sup> Cada um de nós tem, assim, de retomar o passo certo. *Isto é a ioga*, nós o repetimos: uma liberdade interior que se manifesta em cada palavra, cada ato, cada pensamento.

---

1) — Figura de retórica, dando idéia daqueles que fazem as coisas por limitação (N. do T.).

É necessário aprender a conhecer nosso ritmo intelectual. Cada pessoa possui uma suficiente dose de boa vontade para fazer coisas fantásticas. Mas esta vontade é, com freqüência, freada, deturpada ou anulada pelo dia-a-dia. Aqui ainda, deve-se saber o que se quer, e se fixar no que se é. A ioga não se preocupa senão pela inteligência individual.

## A Concentração é Indispensável?

Sim. Trata-se de um requisito essencial da ioga. O que é a concentração? É a possibilidade de fixar seu espírito em um ponto particular. Esta possibilidade varia segundo cada indivíduo. Tal pessoa será capaz de concentrar sua atenção durante alguns segundos; mas uma outra poderá concentrar-se durante cinco minutos ou mais.

A concentração, também, depende de treino; nunca se deve transformar em crispação.

A concentração não é ensinada no Ocidente. Ora, como para a inteligência e o ritmo (p. 42) a vida atual faz tudo para que milhares de distrações nos impeçam de pensar numa coisa precisa, e *de não pensar senão nessa coisa*.

O espírito dos homens modernos é encerrado num turbilhão de idéias que são, nove vezes em dez, impostas do exterior. É, pois, lógico que a maioria das pessoas se perca entre as mil idéias caóticas, e sejam incapazes de fixar sua atenção em uma idéia precisa.

Nós temos dito e redito que a ioga é um *modo de vida*. Ora, praticar a ioga é quase que impossível sem uma boa capacidade de concentração. Mesmo que não fosse por isso: *cada âsana exige que se pense só nela, e em nada mais*. A mais, jamais perca de vista uma coisa capital, da qual já falamos. Nosso cérebro

governa o corpo inteiro. É a origem de nossos sentimentos, nossos prazeres, nossos sentimentos, nossos sucessos, nossos contratempos, etc. Mas, segundo as modernas concepções da medicina, este mesmo cérebro pode ser a origem de muitos dos problemas físicos. Em sessenta por cento dos casos (pelo menos). Não se imagina o número de doenças criadas pela angústia, pelo medo, pelos complexos de inferioridade, pela ansiedade, pela ira, pelas emoções, pelos recalques, etc.

Concebe-se, portanto, que um domínio do espírito é indispensável ao controle corporal. Imagine uma pessoa que não tenha a menor capacidade de concentração, e que não terá nunca esta possibilidade? É evidente que esta pessoa não poderá viver num mundo que exige um mínimo de atenção! Seria impossível para ela, por exemplo, ter a menor memória: portanto viver normalmente um único dia.

### **Treine!**

Faça uma primeira tentativa. Pegue um lápis. Tente forçar sua atenção neste lápis, e não pensar *em nada que* neste lápis. Você nos responderá que um lápis não tem, em si, nenhuma importância? Tanto melhor. Quanto tempo pode manter-se seu espírito concentrado neste lápis? Dez segundos, no máximo. Imediatamente, as idéias “parasitas”, que nada têm a ver com o lápis, começarão a aparecer. Ao cabo de um minuto, sua mente saltitará em todas as direções, abandonando a idéia de lápis.

### **Como fazer?**

Trata-se, pois, de treinar. Cada dia, deve-se escolher um objeto banal. Coloque-se diante dele. Olhe-o e

diga: “Durante um minuto, devo obrigar minha atenção a se fixar sobre este objeto. Minha mente é uma besta-fera que quer escapar à direita e à esquerda; devo portanto trazê-la ao caminho escolhido por mim, e obrigá-la a se concentrar no objeto que escolhi”.

Trata-se, pois (retomemos o exemplo do lápis), de *expulsar imediatamente, em frações de segundo*, toda idéia que nada tenha a ver com o objeto da concentração.

**Nunca exagere a concentração!** Não chegue a se “hipnotizar” crispadamente, para atingir seu objetivo. Proceda docemente. Não conseguirá realizar uma boa concentração antes de um mes. Cada âsana, sempre, o ajudará a adquirir esta concentração.

Mas saiba desde já o que deve fazer.

É quase que impossível dar os “exercícios” que permitam chegar a uma concentração perfeita. Entretanto, consagre de um a três minutos, *cada dia*, ou mais, a concentrar sua mente. Sobre o que? Não importa.

**Por exemplo:** no instante em que escrevo, tenho diante de mim uma carta, em cujo cabeçalho está a palavra *lar*. Que deve fazer? Você deve olhar a palavra “lar”. Seria necessário impedir seus olhos de se separarem desta palavra para se dirigir às seguintes ou anteriores. Seus olhos têm a tendência natural de fazê-lo? Obri- gue-os a voltar à palavra escolhida. É a “fixação do olhar”.

Impeça, em seguida, seu espírito de pensar em algo que não “lar”. Tenha verdadeiramente — nós o repetimos — a impressão de que cada vez que uma idéia parasita se apresenta, você a “apaga” de seu cérebro.

**O segundo estágio** consiste em uma concentração maior. Ela chega à meditação. Suponhamos que você se concentre na chama de uma vela. Você olha a chama,

esforçando-se por não pensar em outra coisa que não a própria. Você olha a chama, não a vela; nem o muro, nenhum objeto, mesmo se este se encontra a dois centímetros daquela. Está claro? Você treinará:

- a não franzir os olhos;
- a não se contrair;
- a permanecer imóvel e descontraído;
- a deixar o espírito calmo.

O segundo estágio consistirá em dirigir sua mente para associações de idéias que se formem em torno de “chama”. Mas somente em torno dela! Exemplo: chama — luz — eternidade — beleza — amor — calor — etc. Deve-se, pois, impedir a mente de vagar em torno de associações que nada tenham a ver com o assunto. Por exemplo, se você pensa “em uma hora eu devo pegar o ônibus” . . . , apague instantaneamente esta associação parasita, e volte à palavra “chama”, sobre a qual você se concentrou.

### **Resumimos...**

Tudo que dissemos serve de “aproximação” com a ioga. Desde que você comece o primeiro gesto de ioga propriamente dita, você sentirá quanto as âsanas deverão ser tomadas como carga pela sua mente. Você sentirá agora que, desde que você se concentre em um gesto (sem efeito!), este gesto virá *automaticamente* lento, harmonioso, à vontade.

### **Eis-nos aqui...**

Agora estamos perto da ioga, propriamente dita. Você deve cuidar das suas “posições”; mas, acima de

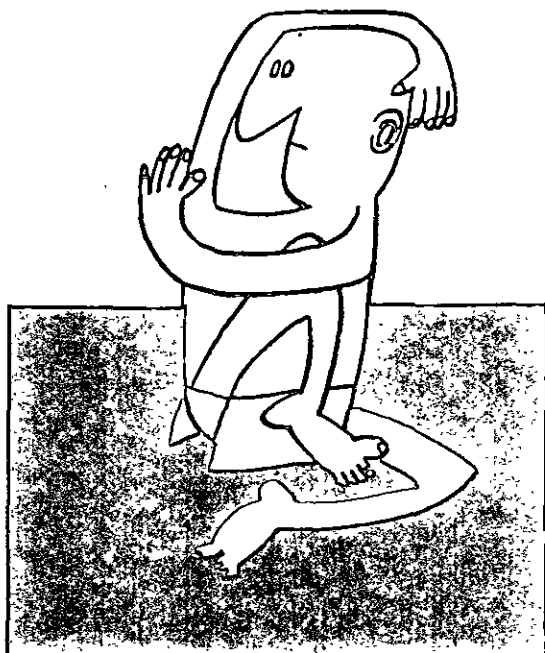
tudo, cuidar de si mesmo. Deve fazer, cada dia, tomadas de consciência de seu corpo e mente.

No mundo moderno, sua individualidade está ameaçada; você pode (e deve) preservá-la pela ioga.

Nós desejamos que, nestas páginas que se seguem, a ioga possa levá-lo ao seu objetivo: encontrar possibilidades perdidas, aumentar estas possibilidades, e descobrir em você energias que você jamais teria suposto.







## CAPÍTULO III

# O PRIMEIRO GRAU

Você chegou agora ao começo da ioga propriamente dita. Apenas com estas bases, você poderia desde agora levantar-se alguns degraus, no estado de espírito ioga, e recuperar uma energia considerável.

Antes de tudo, eis uma tabela que detalha seu procedimento cotidiano no início. Um conselho: **não recue nem um passo nestes exercícios!** Não passe um dia sem fazê-los. Tanto mais que se trata de treinos fáceis, não exigindo mais que cinco minutos por dia.

Graças à tabela abaixo, evidentemente revista em detalhes mais adiante, você poderá ter sem cessar, diante de si, os progressos de seu trabalho.

### **Atenção!**

- você fará estes exercícios iniciais durante quinze dias: nem mais nem menos;
- contenha sua impaciência, e não empreenda nenhuma das âsanas que começam na pág. 71 antes de quinze dias;

- o nós combinamos algumas âsanas, especialmente escolhidas, com exercícios de base.

## SEU PROGRAMA COTIDIANO

### DESCONTRAÇÃO

- o ao leito (estiramento + massagem, (nesta página) uma vez.
- o depois relaxe-se deitado, p. 55, uma vez.
- o ao meio-dia (relaxe-se deitado, p. 55) uma vez.
- o à noite (relaxe-se deitado, p. 56) uma vez.

### RESPIRAÇÃO

- o da manhã à tarde (profunda, consciente, p. 60).
- o dez vezes por dia (ritmado 2-8-4. p. 63).
- o cinco vezes por dia (alternado, p. 64).

### RESPIRAÇÃO + ÂSANA

- o uma vez por dia (respiração combinada com a escolha: — massagem em 6 tempos, p. 55. — pés ao muro (p. 65. — o Cobra. p. 66. — pré-Shirshana (sobre a cabeça), p. 80.

**Atenção ainda!** Nada de competição consigo mesmo! seja o mais lento possível. A ioga não é um exercício de caserna, nem de rapidez, mas um aprendizado paciente de liberdade individual e interior.

## O Relax ioga

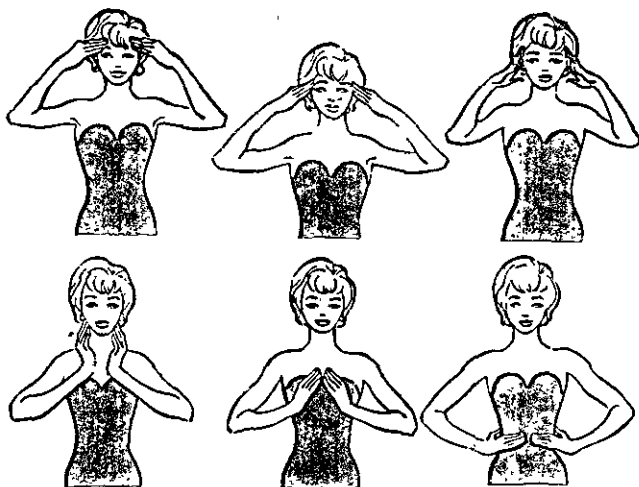
### NA CAMA

- o Isto que você vai realizar é fácil.
- o Faça, antes de se levantar, um *relax*. Coloque os braços ao longo do corpo. E, ao mesmo tempo, faça um relax dos braços e pernas (simplesmente pense no gato que desperta). Enquanto está se relaxando, inspire profundamente. Quando cessar o relax, *espire*. Isto é tudo, e durante cinco segundos. Mas treine desde agora a concentrar sua atenção no que está fazendo, e nas sensações que sente. Nunca movimentos bruscos! Faça lenta, docemente; controle cada um de seus gestos.

- terminado o relax, fique estendido, sem se mover, durante um minuto;
- levante em seguida, suavemente, controlando seus gestos. Fique sentado à borda da cama;
- pratique a massagem-superficial seguinte:

Com um movimento lento, com as palmas das mãos, comprima suavemente a fronte; daí para as têmporas, atrás das orelhas, na nuca; em seguida sobre o peito e desça até o estômago. Atenção! Este movimento deve ser continuado. Não basta apenas uma leve pressão, mas também um forte apoio. Da frente até a nuca, inspire; a partir desta, espire.

- levante-se, em seguida, com uma lentidão calculada e evite todo movimento brusco, durante um minuto ao menos.



### DEPOIS DE SE LEVANTAR

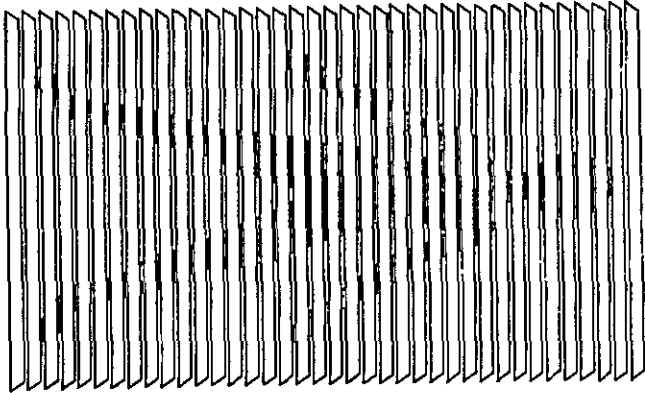
De fato, você pode praticar o exercício seguinte quantas vezes quiser por dia. Nós aconselhamos, entre-

tanto (você tem pelo menos três minutos?), a fazer este relax Ioga antes do seu cotidiano.

Eis a técnica:

## **O RELAX CENTRÍPETO**

Sim, nós a denominamos assim. Imagine que parte da extremidade dos pés e que vai para o cérebro. Como fazer? Alguns o denominam método de "se apagar". Olhe o desenho. Ele representa um homem transformado em um tipo de janela composta de lâminas.



Esta janela sobe progressivamente, nada deixando a partir de baixo. É, no fundo, como se esse homem fosse progressivamente sendo apagado, começando por seus pés, chegando à cabeça.

### **O que este método exige?**

É necessário possuir uma boa concentração para praticá-lo. Deve-se, com efeito, imaginar que seu corpo é uma reunião de lâminas. Você deve, agora, imaginar que suspende estas lâminas para o alto, para concentrar

a massa na cabeça: Eu disse que há **concentração**, mas que não pode haver **crispação**. Contudo, o treinamento da concentração deve ser feito progressivamente; você começará pelos exercícios da p. 46, e continuará praticando este método de relax dia após dia.

Cada vez que, ao se relaxar, aparecer tensão, *pare*. Pare em meio ao exercício, mas pare.

Voltemos ao método centrípeto. Imaginando, você transformou seu corpo em uma janela veneziana. Pouco a pouco, você sobe as lâminas. Sua mente deve exercitar-se em imaginar agora que seus pés não mais existem, depois suas pernas, o tronco, etc.

**Insistimos!** Este relax não é uma operação “negativa”. Trata-se, na verdade, de “retirar a fadiga” do corpo para restituir-lhe, em seguida, uma nova energia. Com efeito, desde que as lâminas estejam concentradas na cabeça, você deve imaginar que “desce” suavemente a janela, e toma uma nova consciência de seu corpo, suas pernas, seus pés, etc. É como se você tirasse o óleo sujo da canalização de um carro para, em seguida, colocar óleo novo.

Esta maneira de se relaxar é provavelmente a mais eficaz, mas a mais difícil de se aprender. Trata-se de uma técnica puramente hindu.

### **Quanto tempo para lá chegar?**

Tudo depende naturalmente de cada um. Depois do treinamento, pode-se realizar um perfeito relax em cinco minutos.

### **É o meio de o conseguir?**

É evidentemente difícil imaginar que tal ou tal parte de nosso corpo não existe mais. Mesmo se se o

consegue, uma comichão pode recordá-lo da existência de uma perna, pouco antes negada, três segundos antes. Nenhuma importância. O que é necessário é não perder a seqüência da concentração, e voltar progressivamente para a cabeça. Pode-se também fazer, de tempos em tempos, exercícios preparatórios que se chamam “negar um membro”.

o você olha, por exemplo, sua mão esquerda e diz: “Esta mão não está em mim... esta mão não existe mais... eu não sinto esta mão...” Você a transformou agora (na imaginação) em janela veneziana, e você imagina que as lâminas vão das extremidades dos dedos aos punhos. É um exercício de “autopersuasão”, que disciplina, antes de tudo, a vontade.

## **O RELAX CENTRÍFUGO**

Desta vez, parte da cabeça, em direção às extremidades. Uma vontade treinada, é necessária. Esta vontade deve **ordenar** a cada parte do corpo que se relaxe. Relaxa-se assim: as pálpebras, os maxilares, a língua, as espáduas, o braço esquerdo, o direito, os quadris, a perna esquerda, a direita, o pé esquerdo, o direito, etc.

**Atenção!** Cada vez que uma parte do corpo estiver distendida, **tente esquecê-la radicalmente**; trate, aqui também, de pensar que ela não existe mais. Apague-a da memória. Não é mais um simples apagamento, mas uma ordem que você dá às diversas partes do corpo.

### **Como conseguiu-lo?**

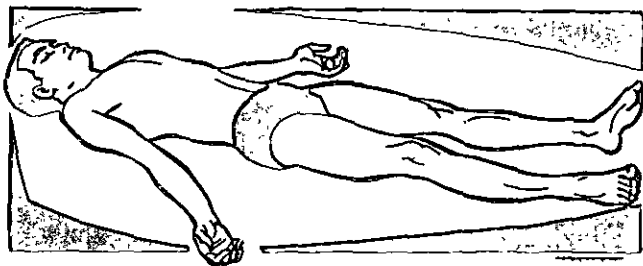
Trata-se, uma vez mais, de treinamento. Nós propomos o seguinte treinamento: **pelo menos vinte vezes por dia** pense em distender suas espáduas. Deixe-as ir. Deixe-as cair, em lugar de crispá-las e mantê-las no

alto. Faça tudo para consegui-lo. Esforce-se, vinte vezes por dia, em dizer: “Minhas espáduas estão tensas; devo deixá-las cair”. Treine a relaxar seus maxilares, e você ficará estonteado ao constatar como eles estão crispados cada vez que você tenta.

### **QUAL É A POSIÇÃO DE RELAX?**

Quer você escolha um ou outro método, a posição de saída é esta:

◦ coloque-se sobre o dorso. Bem à vontade. Suas pernas devem estar ligeiramente separadas. Os braços também. Palmas para o alto. Nenhuma crisão manual! Nada de dedos tensos! Olhos fechados. Inútil dizer que o ideal é praticar este relax em um local calmo e pouco claro. Não é antes de treinar que você conseguirá realizar este relax.



◦ não esqueça que seu colarinho deve estar desabotoado, que sua cintura deve estar relaxada. Nada deve entrar a livre circulação do sangue;

◦ em seguida aplique um dos métodos descritos nas páginas 56 e 58.

◦ sua imobilidade deve ser absoluta. Feito “um morto”. O peso de seu corpo deve chegar a tal que tenha a impressão de ir rumo ao Sol;

◦ quando o relax for atingido, demore dois ou três minutos nesta posição. **Endireite-se com uma lentidão extrema.**

## **A Respiração Ioga**

Em qualquer livro que trate de treinamento físico ou mental fala-se de respiração. Fala-se tanto disso, que sentimos até náuseas só de ouvir falar. Elogia-se a importância desta respiração, explica-se de modo completo o funcionamento dos órgãos respiratórios, etc. Se você leu as centenas de descrições deste gênero, tanto pior: é-nos necessário falar sobre o assunto, já que a ioga não tem sentido sem uma respiração particular.

◦ Já disse que os exercícios respiratórios são uma coisa; mas o espírito com que se os fazem é mais importante ainda!

◦ o objetivo da respiração ioga é aumentar a consciência de si, de seu corpo, de sua mente;

◦ esta respiração é como a refeição de que falamos na pág. 41; uma espécie de “ritual” que, rapidamente, faz parte de você mesmo (e que, além disso, proporciona um tão grande relax, que você não vai mais poder dispensá-la);

◦ a respiração ioga elimina os automatismos inconscientes; ela “adere” perfeitamente ao objetivo da ioga: atingir o pleno desabrochar de sua liberdade individual.

### ***Distingamos...***

Um ponto essencial distingue a respiração ioga de todas as outras: **todo esforço, toda críspação, devem ser banidos.** Um treino paciente, lúcido e sem competição deve ser conseguido.

Uma diferença suplementar com as outras respirações: a eliminação do desejo de ser bem sucedido, a qualquer preço. Este desejo rapidamente levaria à críspação, e não à ioga.

◦ *a respiração ioga sempre deve* (exceto em certos casos) *ser feita pelo nariz*. O mesmo procedimento na expiração:

◦ a respiração ioga contém uma parte importante: *a retenção*. Nós falaremos mais adiante dela.

Eis diversos tipos de respiração.

### **Você a fará o mais freqüentemente possível. .**

Quando nós dizemos “o mais freqüente possível”, isto significa que, o que seria o ideal, você chegaria a realizar um tipo de respiração todo o dia. Nós falamos de *respiração consciente*.

Eis um exemplo:

◦ sente-se, o corpo ereto, os braços distendidos e pendentes;

◦ inspire suavemente;

◦ ao mesmo tempo, tente concentrar sua mente sobre o trajeto seguido pelo ar durante a respiração (narinas, nariz posterior, laringe, traquéia, pulmões, abaixamento do diafragma, dilatação da caixa torácica, etc.).

Dito isto, que fazer? Tomar-consciência que você respira, simplesmente. Isto pode se repetir da manhã à noite. Sinta que você respira. Faça de tal modo que sua atenção se volte para sua respiração. A ioga é anti-robotização. Ora, a respiração habitual é mecanizada e inconsciente. Portanto, a ioga é anti-respiração automática. . .

Cinco vezes, dez vezes, cem vezes por dia, diga a si mesmo: “é necessário que eu tome consciência de

minha respiração”. Pouco a pouco, você verá que esta respiração deixará de ser automática, para ser perfeitamente consciente. Qual a única dificuldade? Pensar nela. E não acreditar que as ocupações cotidianas o obriguem a perder esta consciência de respiração. Após alguns dias de treinamento, ver-se-á que você toma consciência desta respiração enquanto lê, bate à máquina, fala, etc. Esta consciência respiratória deve tornar-se parte integrante de sua vida do dia-a-dia.

O que isto dará a você? Um bem-estar. Um domínio de si mesmo. A sensação de viver mais intensamente. Uma melhor saúde. E, além disso, uma excelente base para abordar a verdadeira ioga: não esqueça que uma ioga automática é absolutamente inútil!

### **Você a praticará dez vezes por dia . . .**

Falemos agora da respiração *com retenção*. Aqui entra em jogo sua força de vontade. Quer dizer que, voluntariamente, você deve regular o ritmo de sua respiração.

Faça o seguinte exercício:

- sente-se, corpo ereto, braços pendentes;
- inspire, concentrando-se no trajeto do ar (ver p. 61);
- retenha o fôlego durante dois ou três segundos, no mínimo;
- perceba que, durante esta retenção, você se crispa; suas espáduas se erguem, seu corpo torna-se tenso; tente distender-se e se colocar à vontade;
- espire suavemente, *sempre pelo nariz*;
- fique dois ou três segundos sem respirar (deixe, portanto, os pulmões vazios).

Este exercício permite simplesmente tomar consciência de si mesmo. Trata-se agora de passar à prática (contudo, mais ou menos dez vezes por dia).

## Qual ritmo adotar?

O ritmo clássico é o seguinte:

*Respiração: 1 segundo*  
*Retenção: 4 segundos*  
*Espiração: 2 segundos*  
*Suspensão: 2 ou 4 segundos*

É, portanto, o ritmo fundamental. Mas estes ritmos podem variar de acordo com os indivíduos. Tenha como princípio imutável que a duração da respiração serve como base: a duração da retenção será o quádruplo; a expiração, o dobro; a suspensão (menos rigorosa) do dobro ao quádruplo da inspiração.

*Porém, não exagere!* Comece pelo ritmo clássico (1-4-2-4). Depois dobre (2-8-4-8). Adapte o ritmo às suas facilidades pessoais. Nunca se esforce! Acima de tudo, tente se relaxar durante a retenção. Nada de desassossego. Nunca diga: “é necessário que dobre amanhã”.

Um ritmo excelente, praticamente ao alcance de todos, é:

*Respiração: 3 segundos ou 2 segundos*  
*Retenção: 12 segundos ou 4 segundos*  
*Espiração: 6 segundos ou 4 segundos*  
*Suspensão: 6 segundos ou 4 segundos*

Não se trata nunca, *nunca mesmo*, de forçar a dose. Essa respiração deve ser um exercício de relax e de autoconsciência. *Você não deve concentrar sua atenção no que vai atingir, mas sim no que faz.*

## Você faz se quiser...

Trata-se da respiração alternada, isto é, inspira-se por uma narina e expira-se por outra, após um certo

tempo de retenção. *Esta respiração é totalmente dispensável na ioga.* Os hindus a praticam, porque crêem ser o ar inspirado pela narina direita benéfico, e o ar espirado pela narina esquerda, maléfico.

Entretanto, você pode entregar-se de vez em quando a esta respiração, visando a aprimorar o domínio de seu corpo, adquirido pela respiração consciente e ritmada.

Eis os princípios:

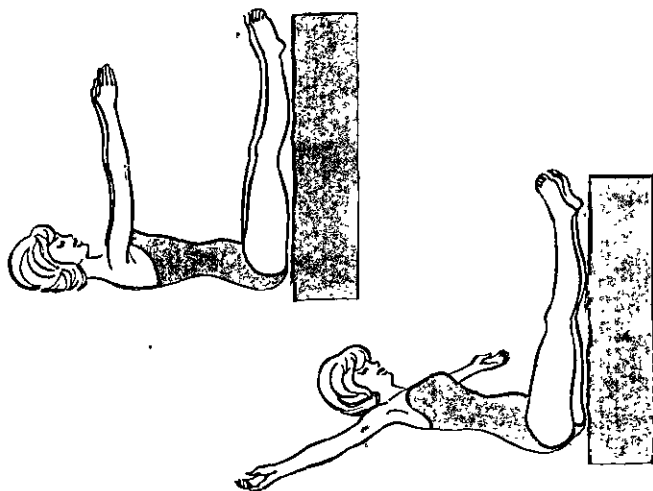
- feche a narina esquerda por meio do polegar esquerdo; aspire pela narina direita lentamente, sem esforço, durante 2 segundos;
- feito isto, continue tapando a narina esquerda; tampe igualmente a direita (com auxílio da mão direita, é lógico!);
- retenha o fôlego por oito segundos. Relaxe-se; deixe cair as espáduas; não se crispe (atenção, relaxe as costas! . . .);
- afrouxe o polegar esquerdo; deixe fechada a narina direita e espire pela narina esquerda (em 4 segundos).

### **Você respirará praticando as âsanas...**

- a ioga não exige nenhuma falta de ânimo. Não pratique as âsanas sobre uma cama ou um colchão mole, mas em um tapete ou uma cobertura;
- se um determinado movimento lhe é difícil, não o execute até o fim; examine suas possibilidades, e tente progredir cotidianamente;
- uma âsana não pode fatigá-lo. A falta de fadiga é a prova de que você atingiu o objetivo; fique em posição de relax entre dois exercícios, por dois minutos;
- desde que você realizar uma âsana, treine manter a posição o maior tempo possível (dez minutos no máximo), sem fadiga.

## **Primeira âsana**

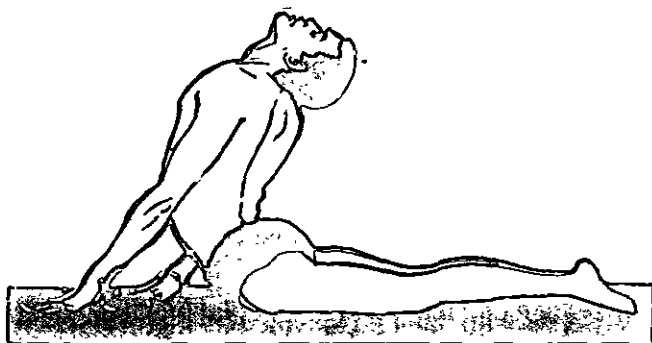
- deite-se sobre as costas. Levante as pernas em vertical, apoiadas num muro. Abra os braços em cruz.
- pratique a respiração ritmada (se possível, 2-8-4-4).
- faça esta respiração três vezes consecutivas.



## **Segunda âsana**

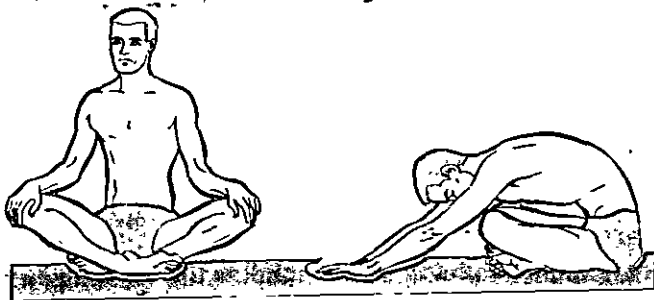
- deite-se de bruços. Queixo no chão. As mãos espalmadas, ao nível das espáduas. Cotovelos não tocando o solo. Pernas alongadas. Pés unidos. Artelhos estendidos;
- inspire por dois segundos; ao mesmo tempo, levante a cabeça, as espáduas, e o busto. Deixe as pernas coladas ao solo.
- retenha o fôlego (guarde a mesma posição!) durante oito segundos;

- espire durante 4 segundos, e tombe o corpo ao solo em sincronismo com a expiração.
- fique assim, pulmões vazios. por 2 a 4 segundos.



### **Terceira âsana**

- sente-se ereto (preparação para o Lotus), corpo bem direito;
- ponha as mãos sobre os joelhos;
- inspire (segundo seu ritmo habitual);
- retenha o fôlego;
- espire; ao mesmo tempo, incline o corpo para a frente; faça escorregar suas mãos até o chão;
- demore assim por dois segundos, os pulmões vazios;
- inspire normalmente; volte suavemente à posição inicial. Sincronize as duas operações.



## **Resumindo...**

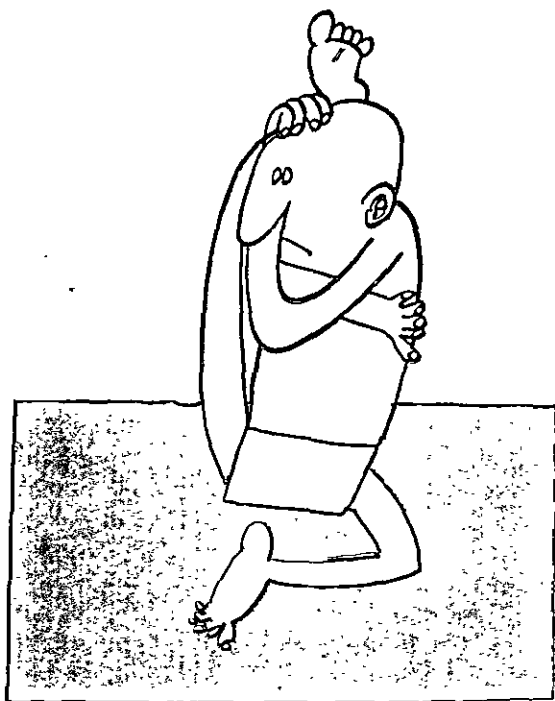
Você deve portanto:

- *cem vezes por dia, se possível*: respiração consciente (p. 61).
- *dez vezes por dia*: respiração com retenção, segundo o ritmo que lhe convier (p. 63).
- *se você o desejar*: respiração alternada (p. 63).
- *uma vez por dia*: uma ou outra das âsanas (à sua escolha) da p. 65, combinada com respiração ritmada.

## **Antes de ir mais longe...**

Você faz ioga. Isto não significa que você seja um iogue. Pensa em eliminar qualquer esforço? Em praticar uma respiração clássica (1-4-2), com bem-estar, mais do que se obrigar a aumentar sua duração?

Nunca se encontrou falando “dobrarei a dose amanhã?” Releu as páginas precedentes que preparam à ioga? Agora, abra a porta que dá aos graus superiores.



## CAPÍTULO IV

# O SEGUNDO GRAU

No começo, tome uma posição sem a manter. Aumente a duração, progressivamente. Nunca procure conseguir tudo dum só golpe. Não se aborreça se, no dia seguinte, seus músculos estiverem doloridos: diga a si mesmo que chegará a âsanas que não causem a menor dor. Não se preocupe com respiração controlada, no começo; concentre-se profundamente no que faz; a respiração sincronizada e ritmada virá mais tarde, quando as âsanas deixarem de apresentar qualquer dificuldade.

A respiração pode ser praticada no ritmo que melhor lhe convier, e depende igualmente da duração da âsana, segundo suas capacidades. O ideal é que a inspiração, a retenção e a expiração sejam “sincronizadas” com os diferentes movimentos da âsana. Se a dificuldade é muito grande, trabalhe do seguinte modo:

- não se preocupe com a respiração ritmada, no início, mas exercite-se em respirar conscientemente, calmamente, e unicamente pelo nariz;
- pratique, em seguida, a respiração como ensinamos, mas sem se preocupar com um ritmo qualquer;

◦ vá, pouco a pouco, atingir a respiração ritmada e sincronizada.

Além disso, se você está estreado, não se obstine em fazer uma âsana até o fim. Nunca! Se considerarmos a “Saudação ao Sol” (p. 71) por exemplo, é perfeitamente possível que o terceiro movimento (tocar o solo com as palmas) lhe seja impossível. Portanto, só será feito após um certo tempo. Nunca aos trambolhões. Faça até onde puder, não vá adiante. Trabalhe com destreza, lentamente, concentrando-se profundamente no que você faz.

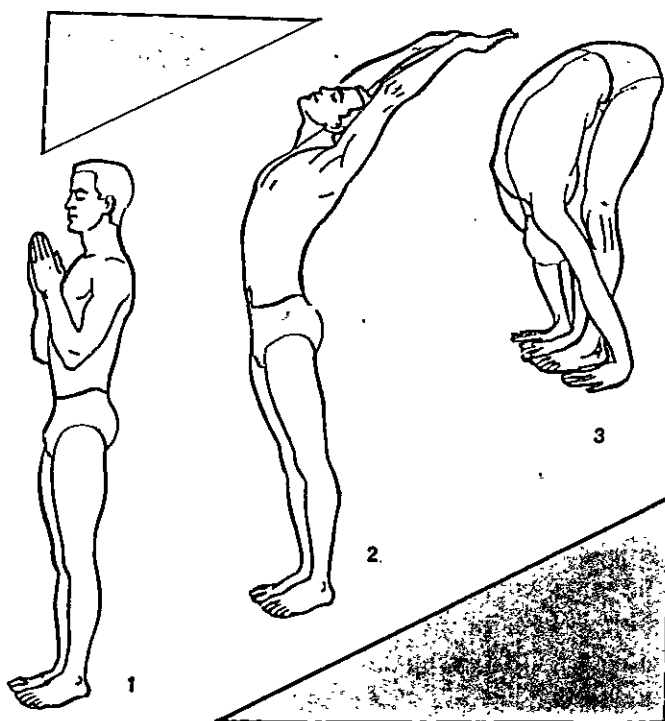
Não se esqueça que, contrariamente à ginástica que opera por golpes bruscos, um iogue *desenvolve* o corpo por movimento lento e continuado. Não se esqueça que, no caso do iogue, *é o cérebro que controla os músculos e não o inverso.*

- Não pratique a ioga<sup>1</sup> senão em jejum, ou duas horas no máximo após a refeição.
- Tente sempre praticar a respiração, sincronizada com os movimentos.
- A ioga exige que a atenção da mente se volte unicamente para os movimentos realizados.
- Quando realizar uma âsana, trabalhe sempre em câmara-lenta: elimine a rapidez, os movimentos bruscos. Um movimento ioga deve ser lento e ágil, sem golpes violentos.
- Não esqueça nunca (nunca mesmo!) que uma ioga que faz mal é uma ioga mal feita. A ausência de dor é uma prova de perfeição.
- Lembre-se de que a ioga exige a total falta de competição consigo mesmo.

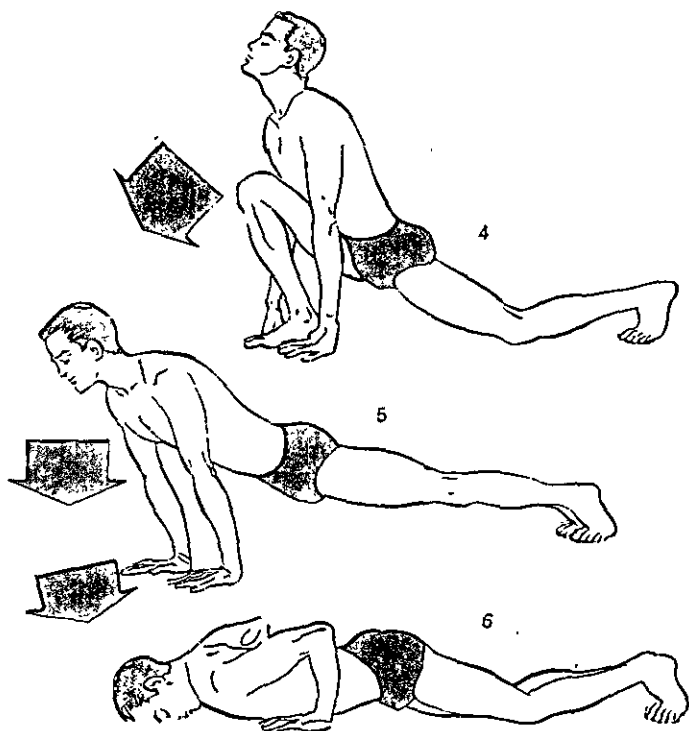
## A Saudação ao Sol

Começaremos por uma âsana que comporta onze partes. Ela causa o máximo de efeitos se praticada no começo do dia. Se falta tempo, faça-a à noite (em jejum!). Esta âsana tomar-lhe-á cinco minutos aproximadamente e, ela sozinha, pode lhe dar novas energias mentais e físicas. *Não apresenta nenhuma contra-indicação.*

1. Junte as mãos à altura do peito. Junte os pés; *Respire normalmente*
2. levante os braços (lentamente!); passe-os para trás da cabeça (suas orelhas devem se colocar entre seus braços estendidos); *Inspire profundamente*
3. muito lentamente, incline o corpo para a frente. Suas palmas tocam o solo na mesma linha dos pés. Suas pernas devem permanecer retas; *Retenha sua respiração*
4. lance a perna esquerda para trás (lentamente); o joelho esquerdo toca o solo. Em seguida, curve a perna direita; planta do pé direito colada ao chão. Levante o queixo; *Ainda retendo a sua respiração*



5. ponha suavemente a perna direita para trás; continue apoiado sobre seus braços estendidos; *Espire profundamente*
6. observe bem o desenho; nesta posição, frente, peito, mãos, joelhos e artelhos estão em contato com o solo; *Mantenha os pulmões vazios*
7. observe o desenho; o tronco fica vertical; pernas e baciais ainda coladas ao chão; *Inspire profundamente*



8. faça o “gros dos”;

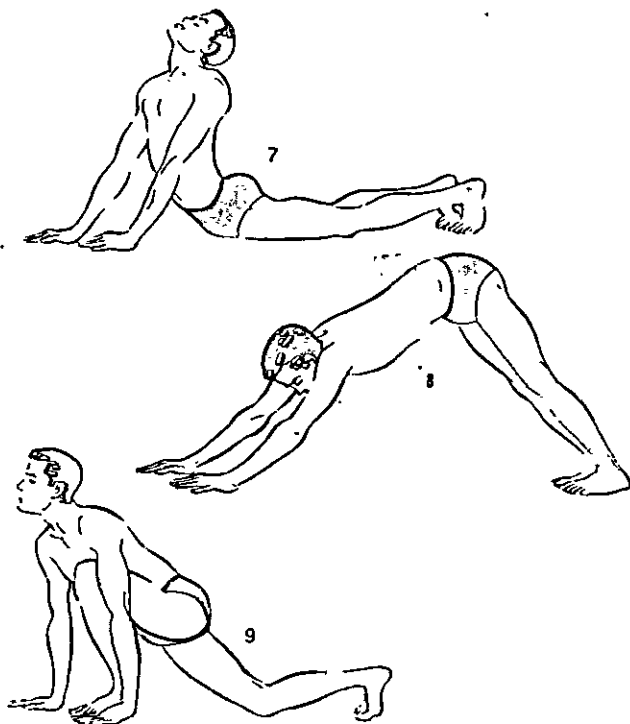
*Retenha sua  
inspiração*

9. 10, 11. as três últimas posições reproduzem as posições 4, 3, 2.

*Inspire (9); deixe os pulmões vazios (10); espire (11).*

## Uma Āsana Completa

Eis uma āsana que, com suas variantes, se estende da pág. 71 à pág. 79; nós apresentaremos cada vez a

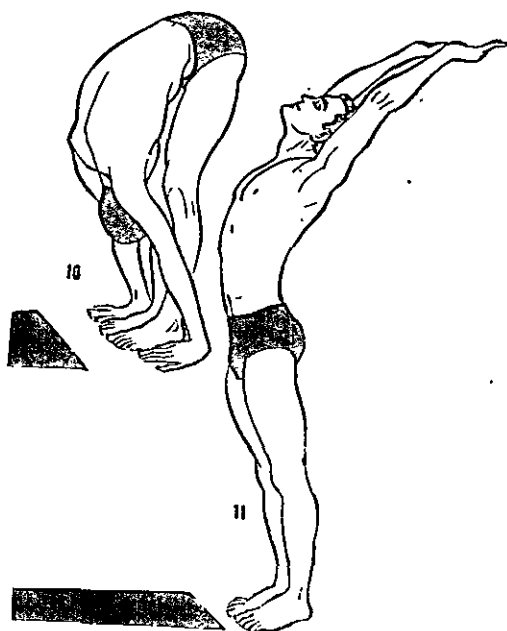


posição de saída, com a variante que deve seguir imediatamente:

- coloque-se de costas; durante um ou dois minutos, faça o relax preparatório (veja p. 56);

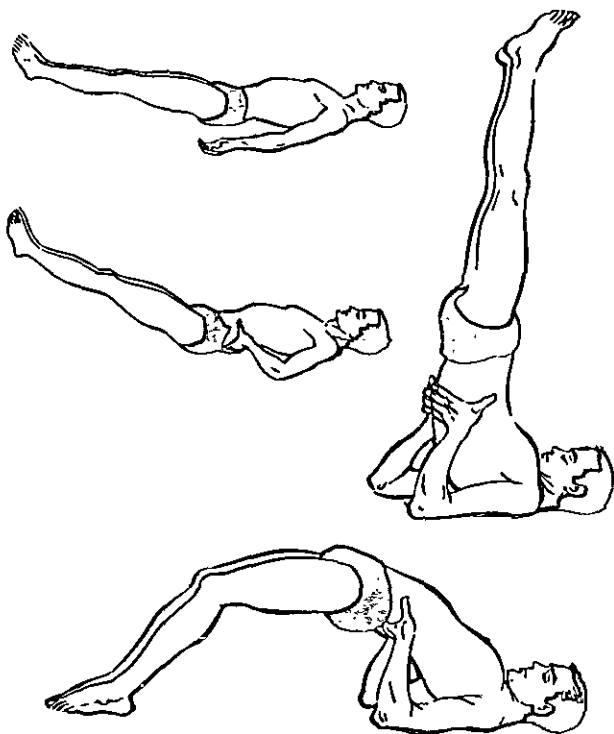
- com uma extrema lentidão, levante as pernas verticalmente;

- quando suas pernas tiverem se erguido do solo, coloque suavemente as mãos sob as ancas;



- com ajuda das mãos, acabe de levantar as pernas verticalmente; *Respire profundamente*
- mantenha essa posição durante alguns segundos, ao menos no começo; *Retenha a respiração*
- em seguida, muito lentamente, desça até ficar arqueado (é a âsana "A ponte"); *Espire profundamente*
- deixe-se cair suavemente sobre as costas; *Respire normalmente*

- fique parado por alguns instantes, e levante-se muito lentamente.



### ***Nós lembramos que...***

- só respire pelo nariz;
- esta âsana é contra-indicada para aqueles que sofrem dos olhos e ouvidos;
- esta âsana deve ser praticada em absoluta calma;
- nunca deve ser feita bruscamente ou após uma ação violenta;

- esta âsana é excelente para fortificar a glândula tireóide e dá uma extraordinária elasticidade corporal;
- veja as variantes nas págs. 77 e 78.

## Uma Âsana Completa (Variante)

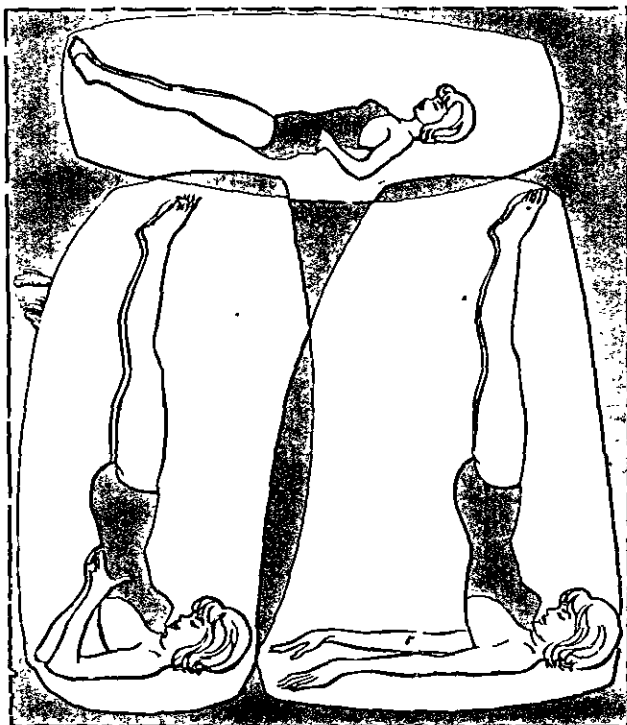
Não pratique esta âsana senão depois de ter feito perfeitamente a da página anterior.

- Coloque-se de costas, como na âsana da pág. 73;
- faça um relax preparatório;
- levante as pernas verticalmente, ajudando-se com as mãos sob as ancas; *Respire*
- fique assim por alguns segundos; *Retenha a respiração*
- tire as mãos de sob as ancas; *Espire*
- estenda braços e mãos espalmando o solo; *Respire normalmente*
- deixe cair suavemente o corpo sobre o solo;
- repouse e pratique um relax “centrípeto” (ver p. 56).

### **Nós lembramos que...**

- só respire pelo nariz;
- esta âsana é contra-indicada aos que sofrem de males de ouvido ou de olhos;

o você deve chegar a praticar esta âsana sem sentir a menor dor muscular.



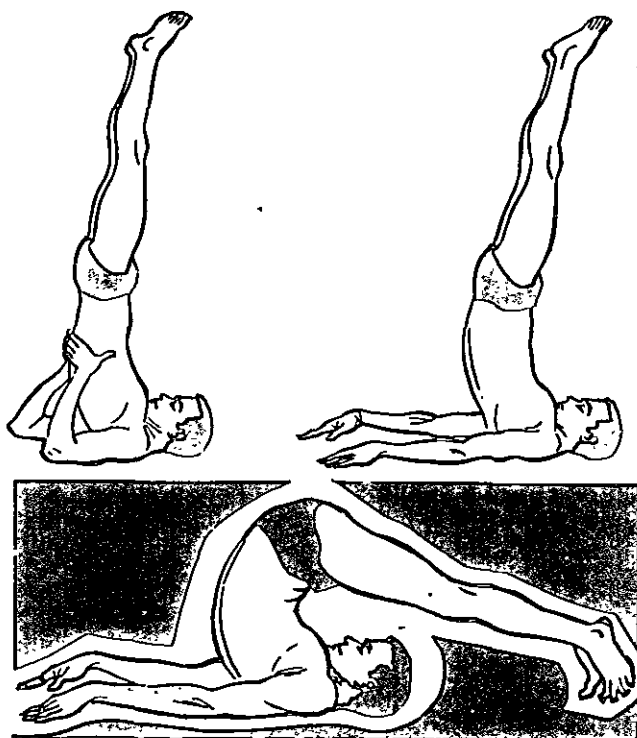
### Uma Âsana Completa (Variante)

Trata-se aqui de “A Charrua”. Frequentemente esta âsana é representada sem a menor preparação... o que é absolutamente nocivo. Você não pode praticar A Charrua senão após ter praticado as âsanas já mostradas, durante algumas semanas; e então, até que os movimentos sejam desembaraçados, fáceis, sem provocar a menor dor ou conturbação:

- coloque-se de costas e relaxe-se por alguns minutos;
- levante suas pernas; coloque suas mãos sob as ancas;
- suavemente, levante suas pernas verticalmente, ajudando-se com os braços, as mãos (com suavidade, sem o menor golpe brusco!);
- passe à primeira variante: deixe suas pernas verticais e cole braços e mãos ao solo; *Espire profundamente*
- deixe cair as pernas atrás da cabeça; é necessário (após um certo treino) que a ponta dos pés toque o solo; *Respire normalmente*
- volte à posição vertical, depois deixe cair suas costas ao solo (deixe braços e mãos colados ao solo); *Respire normalmente*
- relaxe-se por um minuto.

### **Nós lembramos que...**

◦ esta âsana completa (*Sarvangasana*) e suas variantes (*A Ponte*, p. 75) e *A Charrua* são das mais benéficas que se conhecem). Nós a recomendamos a todos. Quanto à “A Charrua”, as mulheres nela encontrarão benefícios extraordinários (elasticidade, juventude, calma). Atenção às contra-indicações: males de olhos e ouvidos.



## A Âsana da Cabeça

Esta âsana muitas vezes terrifica os debutantes... embora *Sivananda* (célebre iogue e médico hindu) a classifique como uma das mais fáceis de realizar.

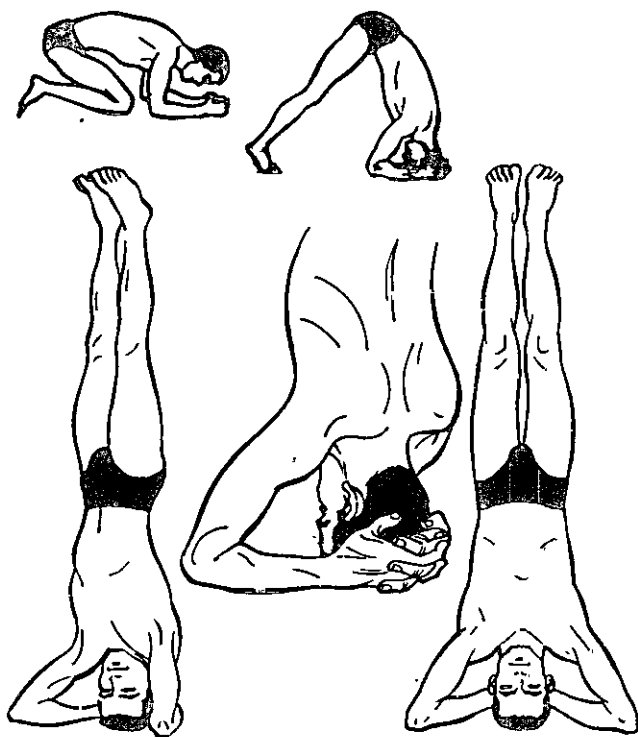
### **Preparação:**

- de joelhos, coloque os antebraços sobre o solo;
- junte as mãos e cruze os dedos;

◦ ponha a cabeça sobre o tapete (ou uma almofada); suas palmas sustentem o occipital (a cabeça deve contudo apoiar-se sobre o tapete e não sobre suas mãos);

◦ arqueie o corpo, seus artelhos se aproximando o mais possível de sua cabeça; *Inspire*

◦ volte à posição de saída. *Espire*



### **A âsana propriamente dita:**

- de joelhos, coloque os antebraços sobre o solo; cruze os dedos;
- fique arqueado como na preparação;
- levante suavemente as pernas totalmente curvadas; *Inspire e espire depois*
- coloque as pernas na vertical. *Respire normalmente*

### **Nós lembramos que...**

- no começo, ajude-se;
- somente a preparação, sem a âsana propriamente dita, pode ajudá-lo consideravelmente;
- progressivamente, você deve manter uma imobilidade absoluta;
- não se contraia, seu equilíbrio será realizado automaticamente pelo relax muscular e mental;
- não fique sobre a cabeça senão dois segundos no começo; depois passe a cinco segundos, depois a dez;
- movimente o corpo suavemente, como se num filme câmara-lenta;
- esta âsana é contra-indicada para males de ouvido e olhos, se seus capilares forem frágeis, se sua pressão fôr anormalmente forte ou fraca;
- depois dos trinta anos, deve-se praticá-la progressivamente;

o não deve ser praticada depois dos quarenta anos, salvo com assistência médica.

### **Ademais...**

Os iogues a consideram como a rainha das âsanas. Nós falaremos portanto, mais adiante... embora os Ocidentais se recusem a fazer certos atos (colocar-se sobre a cabeça, veja-se pág. 81.) sem conhecer as razões precisas.

### **O homem e o ser em pé**

O estar em pé, o que diferencia tremendamente o homem dos animais, mesmo dos quadrúmanos, é uma aquisição muito recente no ciclo da evolução, e o organismo humano não está ainda perfeitamente adaptado. No caso do animal, por causa da posição do corpo repousando em quatro patas, os órgãos estão suspensos pela coluna vertebral. É difícil se deslocar um órgão. A circulação do sangue se faz horizontalmente. Portanto, o coração não tem de lutar contra a gravidade, como no caso do homem. O estar de pé, que deu ao homem vantagens decisivas, acima de tudo libertando as mãos, também lhe trouxe inúmeros inconvenientes, que a âsana da cabeça suprime:

1.º) o sangue arterial deve ser impelido contra o peso para os órgãos acima do coração, tais como os pulmões e, o mais importante, o cérebro;

2.º) inversamente, o sangue venoso, ao retornar para o coração, tem a tendência de estagnar nas partes infracordiais, especialmente quando se fica muito tempo de pé. É assim que, por exemplo, o peso da coluna de sangue força as válvulas das veias e causa as varizes, antiestéticas e dolorosas.

## **As vantagens dessa âsana**

O sangue arterial afluí para o cérebro, mais positivamente ainda por causa do peso. Efetua-se uma verdadeira lavagem cerebral (no bom sentido!). As artérias e arteríolas do cérebro encontram ocasião para uma excelente ginástica de amaciamento: elas se enchem de sangue, o que tem por fito obrigar a túnica muscular das artérias cervicais a conter esta pressão anormal, portanto a se exercitar, a se amaciar, a se reforçar, o que aumenta sua dureza. Esta âsana conserva a elasticidade da rede arterial cervical.

Esta lavagem cerebral, esta vinda de sangue arterial fresco exerce uma ação sobre as faculdades intelectuais. A memória, por exemplo, melhora.

Em caso de fadiga intelectual, causada por um esforço mental prolongado, são suficientes alguns segundos para retomar toda sua energia.

Esta âsana retarda o aparecimento dos cabelos grisalhos e conserva o cabelo graças à ativação da circulação no couro cabeludo.

Este afluxo de sangue no cérebro favorece o bom funcionamento da hipófise (importante glândula endócrina). Conhecem-se as complexas funções desta glândula e notadamente os seus efeitos sobre o desenvolvimento e crescimento do organismo. Um cão, cuja hipófise foi retirada logo após seu nascimento, cresceu pouco, ficou magro, não atingiu a maturidade sexual. Seu estado físico geral era deficiente, o desenvolvimento psíquico foi diminuído, a velhice e a morte vieram prematuramente. Ora, todo órgão tem necessidade de sangue arterial. Com mais razão as glândulas endócrinas que dependem do sangue para sua nutrição; sua função principal é — por definição — a de derramar hormônios na corrente sangüínea. Portanto, esta âsana nutre

a hipófise, favorecendo seu funcionamento normal e permitindo a secreção de seus hormônios, tão preciosos para o corpo.

Por outro lado, não há perigo de criar uma super-excitação glandular.

Torna-se, portanto, bem compreensível que esta âsana tem efeitos benéficos sobre o corpo todo, indiretamente pela via endócrina, e não nos convém estendermo-nos muito. Trata-se de reter os efeitos diretos e imediatos.

Nesta posição invertida, as veias das pernas e as válvulas têm ocasião de repousar realmente. Elas normalmente devem suportar todo o peso da coluna de sangue venoso. Para compreender e “ver” este efeito, observe as veias salientes do dorso das mãos, levante-as e olhe: as veias não mais estão salientes, quase que praticamente ficaram invisíveis. Acontecerá o mesmo com as pernas se você praticar esta âsana.

Veja que ela não eliminará as velhas varizes, mas prevenirá o aparecimento de outras, curando mesmo as que estão em estágio inicial. O repouso das veias das pernas é muito mais completo nesta âsana que quando estamos sentados.

Esta âsana prevenirá as hemorróidas. A coluna vertebral também se beneficia.

Nesta âsana, os efeitos são máximos.

Todo o peso do corpo se apóia no crânio. Para manter o equilíbrio, todos os grupos musculares da coluna vertebral devem trabalhar e reagir, mesmo os menores. A prática constante do *Sirshasana* garante a conservação de uma coluna vertebral de forma normal. As ptoses abdominais são prevenidas. O peso do conteúdo abdominal pesa sobre o diafragma; completa saída de sujeira dos pulmões é assegurada.

As estagnações de sangue nos órgãos abdominais são suprimidas. Muitos problemas uterinos e ovarianos desaparecem pela prática perseverante da âsana. As mulheres abster-se-ão, entretanto, durante as regras e durante a gravidez.

## A Âsana da Árvore

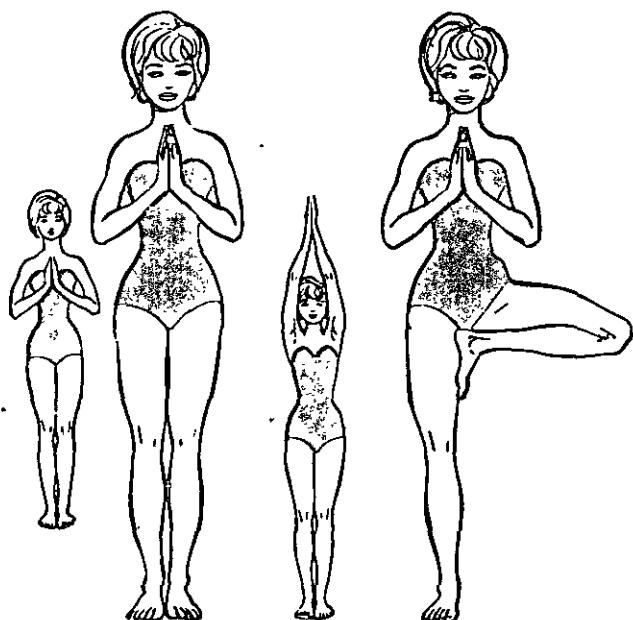
Esta âsana não apresenta, em si, nenhuma dificuldade... senão de equilíbrio. Aqui intervém um princípio sagrado da ioga: *não se contraia*. Caso ficar tenso, não conseguirá realizar perfeitamente esta âsana. Ora, você sabe que uma âsana é conseguida ou não. As intermediárias não existem na ioga. Seu treino principal, nesta âsana, consistirá portanto em relaxar progressivamente sua tensão muscular; unicamente este relaxar permitir-lhe-á manter equilíbrio sem contrações.

### **Preparação:**

- junte as pernas (sem enrijecê-las); junte as mãos sobre o peito;
- levante os braços verticalmente, *Respire* deixando as mãos juntas;
- volte à posição inicial, lentamente. *Espire*

### **Execução:**

- muito lentamente, faça deslizar a planta do pé ao longo da barriga da perna direita; *Respire normalmente*



◦ continue deslizando, até a coxa, suavemente;

◦ mantenha a posição durante um período de tempo correspondente à retenção e à expiração;

*Respire, retenha e espire, se possível*  
 $2 + 8 + 4$

◦ volte lentamente, descendo a planta do pé até a posição inicial, deixando cair os braços em câmara lenta.

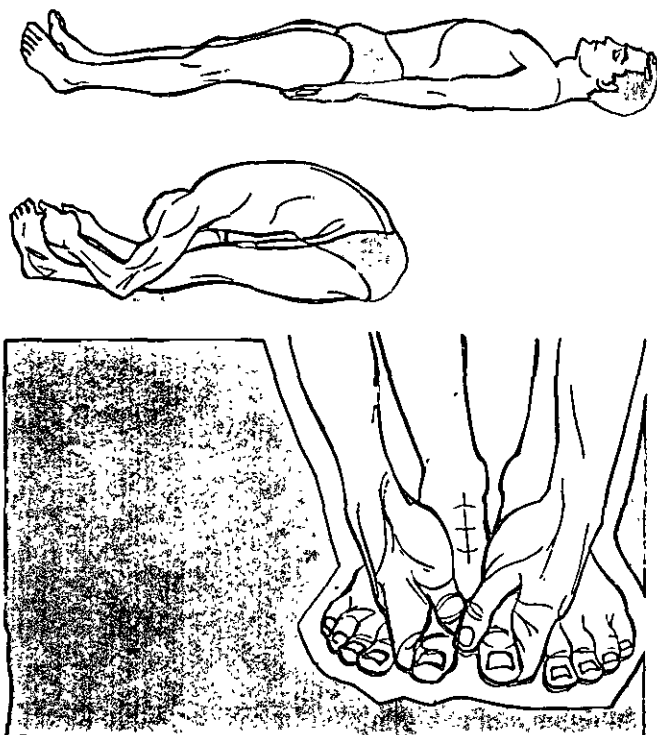
## **Nós lembramos que...**

- admirável treino de calma corporal e mental;
- conveniente a todos;
- nenhuma contra-indicação;
- devendo ser praticada sempre que possível;
- não esqueça de treinar o relax muscular cada vez que praticar esta âsana.

## **A Âsana de Tenaz**

O sistema linfático tem um papel primordial na saúde. A flexibilidade da coluna vertebral também. Eis uma âsana que, além de ajudar o sistema linfático e a coluna, permitir-lhe-á exercer a respiração:

- coloque-se de costas;
- estenda os braços paralelamente ao corpo; *Inspire*
- levante o busto (com uma lentidão de “câmara lenta”), ajudando-se com os braços que você pôs para a frente; *Retenha a respiração*
- leve o corpo agora para a frente; você deve chegar a ter os grandes artelhos entre os seus dedos;
- puxe-se pelos braços, até tocar os joelhos com a testa;
- volte (sempre em “câmara lenta”) à posição inicial. *Expire*



### ***Nós lembramos que...***

- não se preocupe com a respiração no início do treino;
- você não deve “lançar” seu corpo com golpes bruscos, mas movimentá-lo suavemente;
- a dificuldade consiste em executar a asana, combinando-a com os movimentos da respiração.

### **A Charrua (Variante)**

Nós já falamos dessa âsana na pág. 78. Se bem que ela tenha sido mostrada de modo completo, apresenta

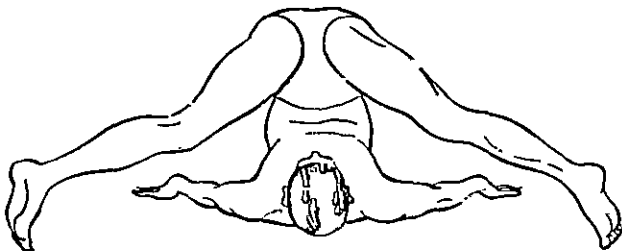
duas variantes importantes. Para facilitar, voltaremos às figuras do começo, já descritas, somando as variantes.

Que você pratique a âsana da p. 73 acompanhando-a ou não com as variantes, vai depender de seu treino. Se é possível realizar todas as figuras, tanto melhor. Mas não se esqueça: nada de competição consigo mesmo!

### **Faça a âsana do começo**

◦ sobre as costas; levante lentamente as pernas verticalmente, depois de ter colocado as mãos sob as ancas; *Respire*

◦ estenda as mãos no solo. *Espire*



### **Primeira variante**

◦ dobre lentamente as pernas para trás, mas separando-as; *Respire normalmente*

◦ volte à posição inicial (pernas na vertical), depois retorne à posição original (sobre as costas).

## **Segunda variante**

- as pernas na vertical e as mãos nas ancas, largue as ancas, colocando as mãos ao longo do corpo; *Respire normalmente*
- permaneça em equilíbrio, esforçando-se, pouco a pouco, por se distender;
- volte lentamente à posição de saída (mãos nas ancas, retorno do corpo ao solo).

## **Nós lembramos que...**

- não se preocupe com respiração controlada durante estas variantes;
- sobretudo, trabalhe com bem-estar, sem crispação nem fadiga muscular;
- não se deixe desanimar pelas dificuldades do começo; elas são inevitáveis.

## **Âsana de Repouso**

Cada vez que puder, fique nas posições seguintes. Trata-se de âsanas que o colocarão no caminho do difícil "Lotus".

### **Primeira âsana**

- sente-se; cuide que seu corpo fique bem ereto;

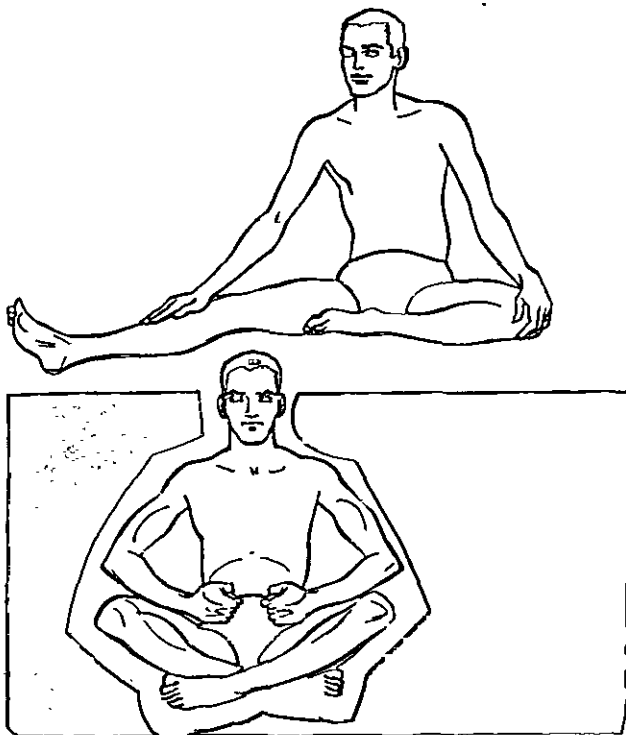
◦ em seguida, relaxe toda tensão muscular;

◦ separe as pernas; encolha uma das pernas até que a planta do pé se cole à coxa oposta (no começo, ajude-se com a mão!);

◦ coloque as mãos como o desenho indica.

◦ exerça concentração (veja a pág. 46).

*Pratique aqui uma respiração ritmada, se possível a 2-8-4 ou 3-12-6 (ver p. 63)*



## Uma Âsana de Purificação

- veja página 92;
- sente-se ereto;
- feche as mãos e coloque-as uma de cada lado do abdome (um pouco abaixo e em volta do umbigo); *Inspire*
- incline-se para a frente, o mais longe que puder e pressione suavemente seus punhos contra o abdome; *Espire*
- mantenha a posição durante 6 segundos; *Suspenda a respiração*
- levante-se muito lentamente. *Respire*

### **Nós lembramos que...**

- a grande dificuldade consiste na descontração perfeita do espírito e do corpo;
- certos iogues mantêm a posição durante uma hora... para eles é um grande bem!
- esta âsana permite uma verdadeira “purificação” interna;
- esta âsana pode ser praticada em qualquer momento, e não importa por quem;
- sente-se ereto sempre que possível (mesmo para ler o seu jornal):

o esta posição não somente é extremamente repousante, como o prepara para o “Lotus”.

## A Âsana do Arco

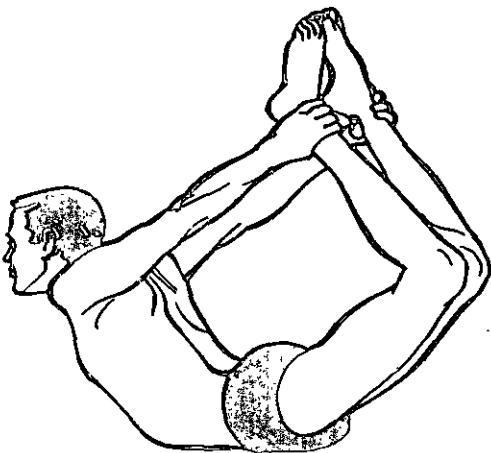
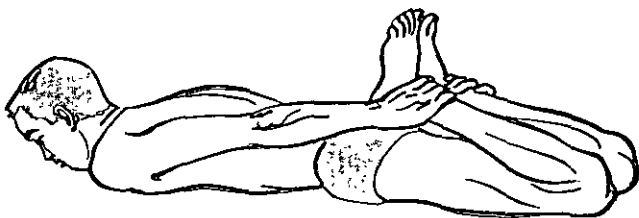
Também chamada “do camelo”, porque quem executa pode se balançar facilmente, desde que na posição.

### **Preparação**

- o deite-se de bruços; coloque os braços ao longo do corpo;
- o dobre suas pernas para dentro;
- o segure seus tornozelos com as mãos.

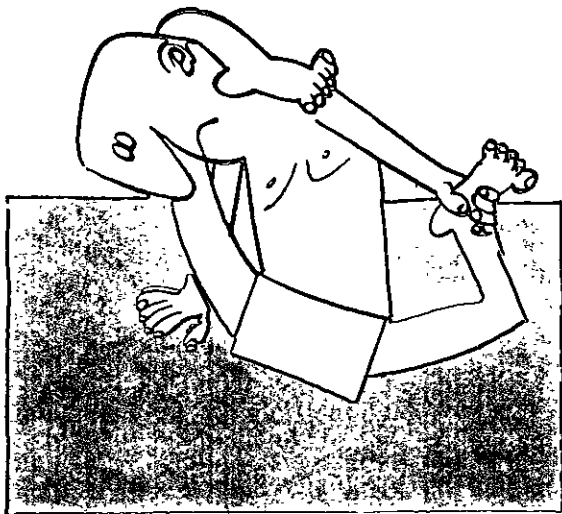
### **Execução**

- o estenda suas pernas e mãos; seu corpo, contudo, apoiar-se-á sobre o abdome; *Inspire*
- o mantenha os joelhos bem juntos;
- o mantenha a posição durante 5 ou 6 segundos; *Retenha a respiração*
- o relaxe-se suavemente, voltando à posição inicial. *Expire*



### **Nós lembramos que...**

- você deve exercitar-se a executar esta âsana três vezes consecutivas, no mínimo;
- esta âsana é particularmente benéfica às mulheres: elimina a celulite, afina a cintura;
- esta âsana é excelente para praticar os exercícios de respiração: sincronize agora o número de segundos de inspiração, retenção de expiração com os três movimentos da execução.



## CAPÍTULO V

# O TERCEIRO GRAU

Lembre-se de que.

- uma âsana que faz mal é uma âsana mal feita;
- comece o terceiro grau sem se dizer que você "é mais forte em Ioga que seu vizinho estreante": você ainda está longe do bem-estar e concentração requeridos;
- uma âsana nada representa se não se integra em um modo de vida (ver p. 37).

### A Âsana do Gafanhoto

Trata-se de uma âsana que dá excelentes resultados no que diz respeito às funções intestinais. Faz uma verdadeira massagem dos rins, do pâncreas e do fígado. Nós recomendamos particularmente contra a ciática e as dores lombares.

#### **Preparação**

- deite-se sobre o ventre; estenda os braços ao longo do corpo, as palmas das mãos para o alto;

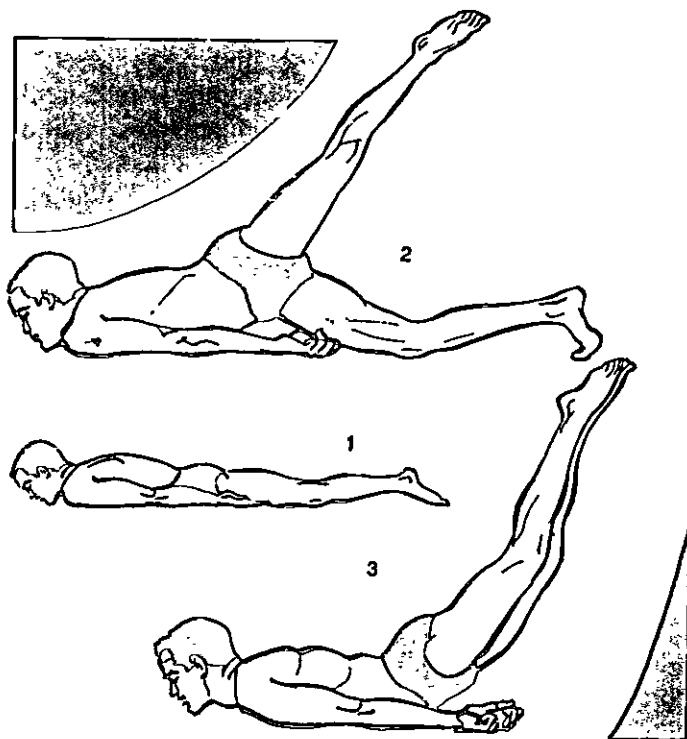
◦ estique os braços e feche os dedos, sem movimentos bruscos; controle perfeitamente aquilo que você faz;

◦ levante a perna direita e leve-a o mais alto possível;

◦ coloque-a em seguida no solo; ao mesmo tempo, levante a perna esquerda; faça uma espécie de “batimento” das pernas (atenção: tudo muito lentamente!);

◦ repouse por alguns segundos.

*Respire seguindo o ritmo do “batimento”*



## **Execução**

- fique na posição inicial (sobre o ventre);
- feche os dedos; estique os braços;
- junte as pernas; levante-as o mais alto possível, mantendo-as coladas; *Inspire*
- fique assim por alguns segundos; *Retenha a respiração*
- traga suavemente as pernas ao chão; relaxe braços e pernas. *Expire*

## **Nós lembramos que...**

- não passe nunca suas possibilidades do momento;
- não force;
- é melhor levantar as pernas 20 centímetros com bem-estar e facilidade do que levá-las muito alto com um grande esforço;
- esta âsana exige um certo treino regular.

## **A Âsana do Triângulo**

Trata-se de uma âsana que, à primeira vista, se prende aos exercícios ocidentais regulares e tradicionais. Esta âsana é destinada especialmente a ajudar a sugestão. Mas é evidente que, como para todas as âsanas, a combinação dos movimentos e da respiração produz efeitos que têm uma influência considerável sobre o bem-estar físico e mental.

- fique de pé; as pernas ligeiramente separadas;

- estenda lentamente os braços à altura das espáduas;
- estenda seu corpo sobre o lado; observe bem, na pág. 101, a posição do braço esquerdo e a cabeça; *Inspire*
- volte à posição inicial (de lado, pernas separadas); *Espire*
- repita o mesmo movimento, invertendo os braços.

### **Primeira variante**

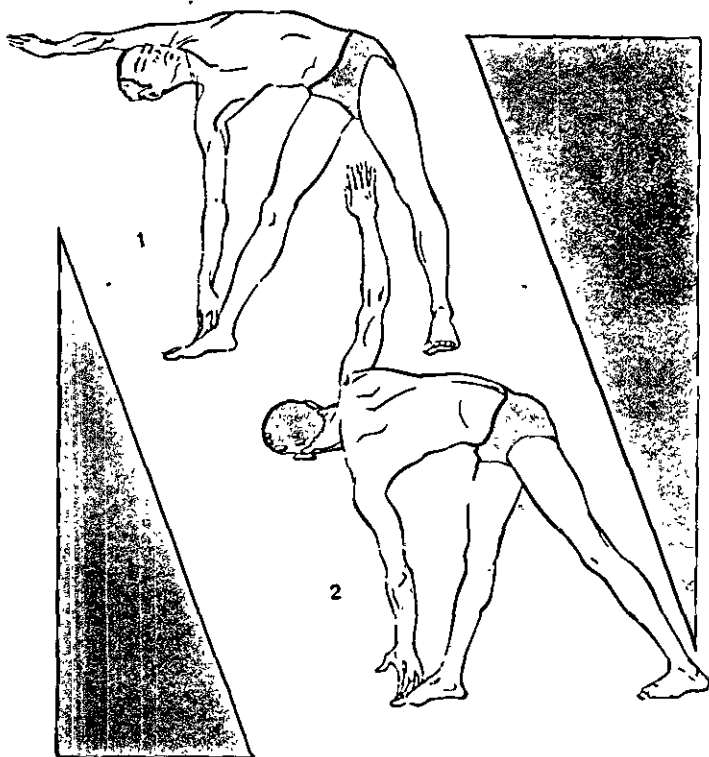
- fique na posição inicial;
- faça uma rotação do tronco; a perna direita será tocada, entretanto, pela mão esquerda; *Inspire*
- veja agora a página 102.

### **Segunda variante**

- a perna direita fica dobrada, a esquerda estendida: observe a figura 3. *Mesma técnica respiratória*

### **Terceira variante**

- inútil dizer em detalhes; é suficiente observar a figura 4. *Mesma técnica respiratória*

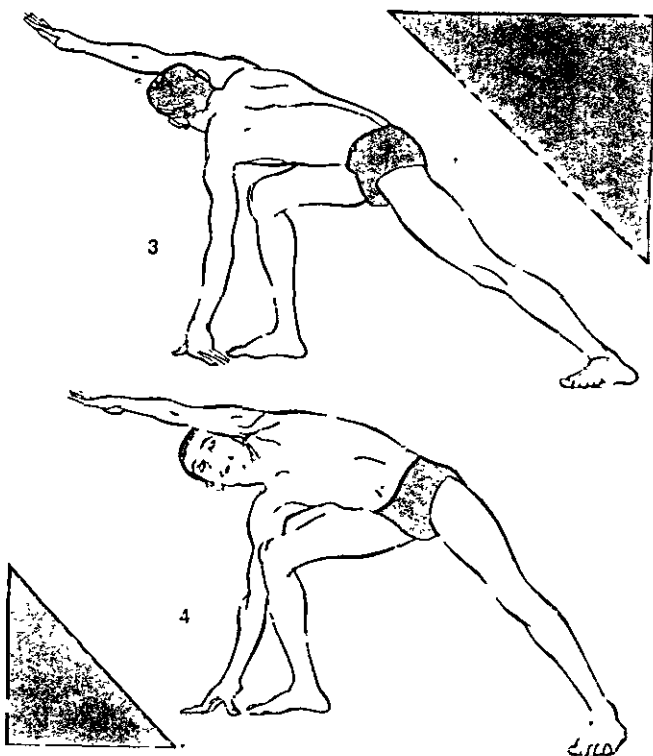


### ***Nós lembramos que...***

- esta âsana é muito importante para o fígado, sobre o qual opera uma considerável massagem;
- dá apetite, ajuda a digestão;
- ~~relaxa~~ relaxa os músculos dorsais.

### **A Âsana do Diamante**

Nós apresentamos na p. 91 uma âsana “de meditação”. Eis outra. Trata-se de uma posição que, por



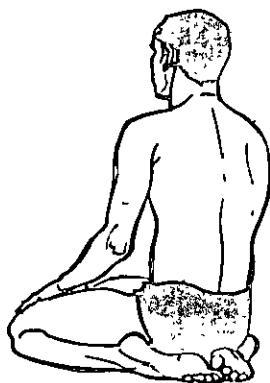
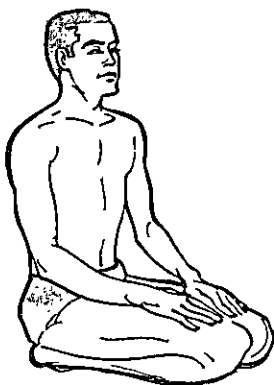
treino, deve ser *extremamente confortável e fácil*. Deve contudo ser uma posição infinitamente mais relaxante que o fato de se sentar em uma cadeira ou uma poltrona.

- ajoelhe-se com as pernas juntas; *Respire normalmente*
- sente-se suavemente sobre seus calcanhares;
- as pernas (dos joelhos aos tornozelos) devem tocar o solo;

o ponha suas mãos sobre as coxas;

o mantenha a cabeça e o tronco em uma mesma vertical.

*Respire e espire ritmicamente*



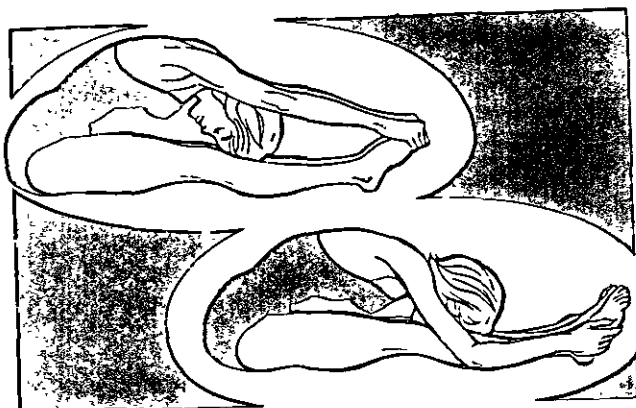
### **Nós lembramos que...**

- o esta âsana do diamante é tipicamente hindu; chama-se também “âsana da estabilidade”;
- o trata-se de uma posição ideal para os exercícios de respiração (p. 59);
- o trata-se de uma âsana de imobilidade total;
- o permite chegar rapidamente à concentração ou ao relaxamento mental.

### **A Âsana do Estiramento**

Nós a recomendamos especialmente se você deseja manter sua coluna espinal em bom estado ou se

seus rins estão fatigados. É a “escola superior” da *âsana da tenaz*, página 88.



◦ sente-se no chão;

*Respire normalmente*

◦ estenda as pernas diante de si; junte os pés;

◦ erga os braços, esticando o busto para cima;

*Respire normalmente*

◦ incline o busto para frente, e pegue a ponta do pé, na base dos artelhos;

◦ puxe pelos braços e continue a se inclinar para a frente; você deve chegar a encostar a testa nos joelhos (as pernas coladas ao chão!);

◦ em seguida, dobre seus braços até que os cotovelos toquem o chão;

◦ separe as pernas e tente, pouco a pouco, encostar a testa no chão.

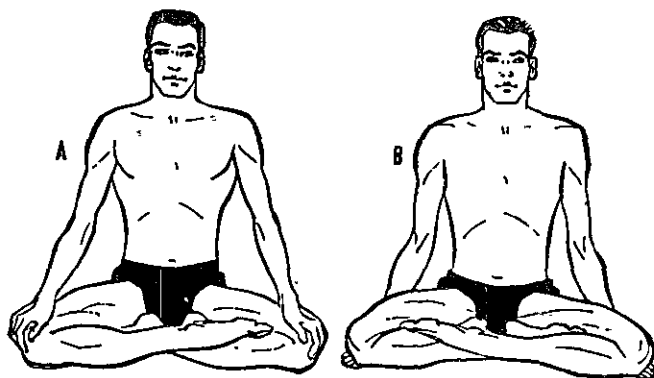
## Nós lembramos que...

- percebe-se imediatamente que a realização desta âsana depende da estrutura corporal;
- a gordura provoca dificuldades no começo desta âsana;
- mas esta âsana permite, justamente, eliminar esta gordura;
- sempre suave: não force, nunca aja com movimentos bruscos.

## A Âsana Secreta

Trata-se de uma posição sentada que, como aquelas que se seguirão imediatamente, são tipicamente hindus. Permitem um admirável treino de respiração, de concentração e relax mental.

- sente-se ao chão; dobre seu joelho esquerdo e apóie a perna esquerda diante de si (o tornozelo deve estar acima do púbis):



◦ dobre o joelho direito, pondo o pé direito sobre o pé esquerdo (cruzando os tornozelos);

◦ ponha, em seguida, as mãos sobre os joelhos (ver fig. A. p. 105). *Respire ritmicamente*

## A Âsana “Porta da Felicidade”

É a seqüência lógica da âsana precedente (ver fig. B na pág. 105);

◦ sente-se ao chão;

◦ pegue seu pé direito pelos artelhos e o ponha contra a coxa esquerda (seu calcanhar deve se ajustar na dobra da virilha);

◦ pegue seu pé esquerdo e o ponha sobre a perna direita (observe bem a figura; verá que os artelhos são visíveis por cima das pernas cruzadas). *Respire ritmicamente*

## Nós lembramos que...

◦ estas âsanas permitem um relax mental extraordinário.

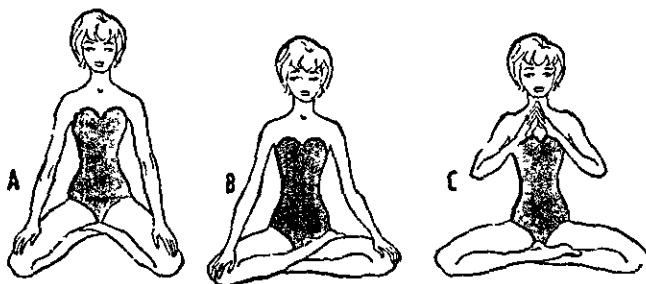
## A Âsana do Leão

◦ sente-se sobre seus tornozelos cruzados (seu pé esquerdo se dirige para a perna esquerda e vice-versa) (fig. A);

◦ mantenha o busto e cabeça rigorosamente verticais;

◦ pouse suavemente as mãos sobre os joelhos;

*Respire ritmicamente*



## A. Âsana Heróica

◦ fique sentado, pernas estendidas;

*Respire normalmente*

◦ dobre a perna esquerda; o pé esquerdo deve se colocar sob o joelho direito (fig. B);

◦ com a mão, puxe para sua perna direita e coloque o pé direito sobre a coxa esquerda, aproximando o mais possível da virilha;

◦ abaixe, em seguida, o joelho direito; ele deve repousar sobre a curvatura interna do pé esquerdo.

*Respire ritmicamente*

## Nós lembramos que...

◦ estas âsanas exigem que o busto fique ereto;

◦ a maior dificuldade reside em realizá-las sem esforço;

◦ contudo, elas exigem um aprendizado longo.

## A Âsana Perfeita

◦ coloque o pé esquerdo sob o pé direito; você estará “a cavalo” sobre o calcanhar (fig. C);

*Respire normalmente*

◦ pegue seu pé direito, puxando-o para si;

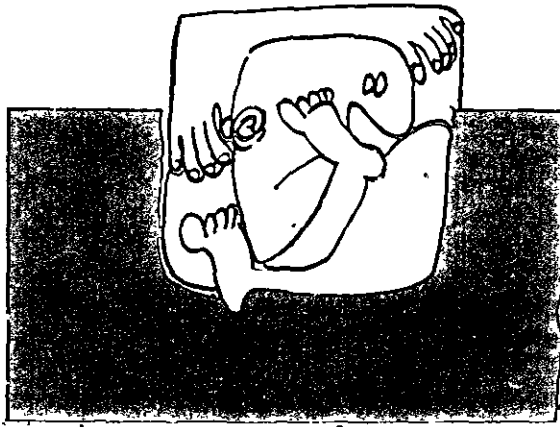
◦ a borda externa do pé direito deve se ajustar na separação entre a coxa e a barriga da perna esquerda;

◦ exerça uma pressão sobre a perna, a fim de manter o pé nesta posição;

◦ ponha as mãos sobre os joelhos, ou largue-as.

*Respire ritmicamente*





## CAPÍTULO VI

# AUTODOMÍNIO

Entramos agora no domínio da virtuosidade. Mas atenção: se você encara esta “virtuosidade” em seu sentido estreito, inútil continuar. Você deve ter, ao contrário, o olhar em direção à alta escola de bem-estar, de descontração mental, e aplicar o “espírito Ioga” em cada um dos atos de seu cotidiano (rever pág. 21).

### As Âsanas de Matsyendra

É uma âsana de autodomínio mental, que foi ensinada pelo célebre iogue Matsyendra. Nós a recomendamos especialmente aos “nervosos”.

◦ sente-se; com sua mão direita, pegue seu pé direito; dobre a perna direita; o calcanhar desta perna deve se encontrar sob a nádega esquerda;

◦ a perna esquerda permanece esticada; a mão esquerda repousa no chão, à altura do joelho esquerdo. *Respire 1-4-2*

### **Em seguida...**

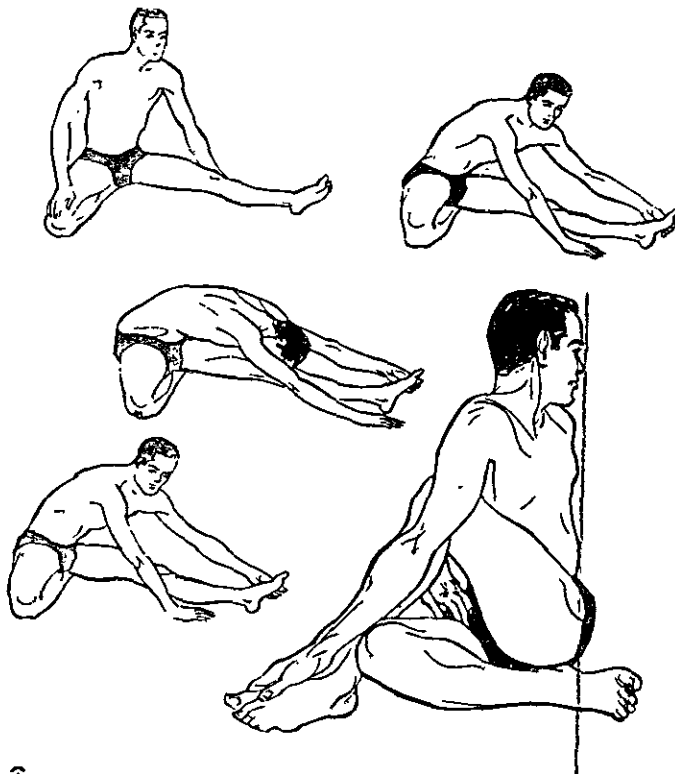
- pegue (com a mão esquerda) a extremidade do pé esquerdo;
- flexione o busto; o ideal seria tocar a fronte no joelho esquerdo (atenção: não faça força); *Inspire*
- volte. *Espire*

### **Em seguida...**

- segure sempre seu pé esquerdo; levante a perna esquerda e dobre o joelho (a perna gira, entretanto, para a direita); *Respire normalmente*
- com a mão *direita*, apanhe a perna esquerda no tornozelo;
- coloque a perna esquerda ao lado do joelho direito (do lado de fora);
- faça uma rotação de cabeça e do tronco para a direita.

### **Nós lembramos que...**

- esta âsana não apresenta nenhuma contra-indicação; ela massageia os músculos das costas;
- apresenta um extraordinário benefício para aqueles que sofrem de problemas nervosos simpáticos;
- massageia inclusive os órgãos abdominais.



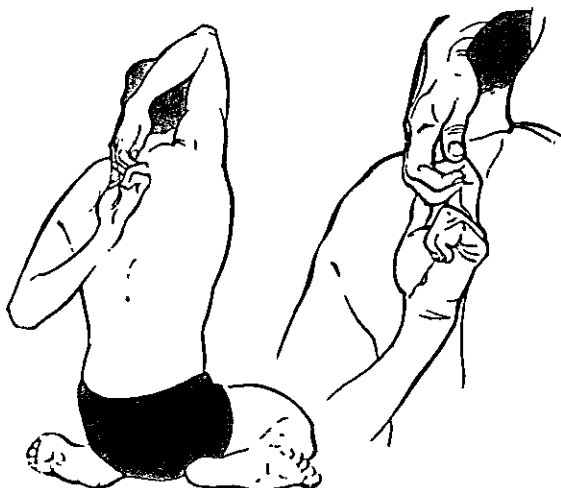
### A Âsana da “Cabeça de Vaca”

◊ você pode ficar em pé ou sentado; *Respire normalmente*

◊ junte as mãos atrás das costas, passando um braço por cima de sua espádua; puxe.

### A Âsana do Pavão

Trata-se de uma âsana muito difícil, não podendo ser praticada senão depois de um longo treino. Um instrutor é *absolutamente indispensável*.



◦ ajoelhe-se no chão; as mãos voltadas para trás e colocadas de palma entre os joelhos (figura A); observe que os dedinhos e os cotovelos se juntam (se você conseguir!).

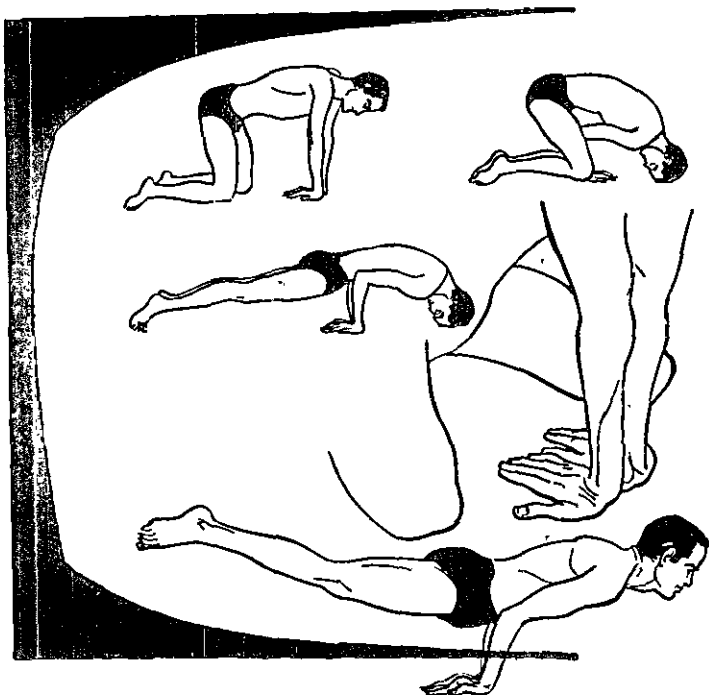
### **Vá devagar!**

◦ incline-se (os braços curvos); a testa deve tocar o solo entre os joelhos;

◦ procure seu centro de gravidade, até que você possa estender as pernas; o peso do corpo repousa contudo sobre os braços, a cabeça e os pés.

## **Execute**

- você deve levantar simultaneamente a cabeça e as pernas, e manter a posição durante dois ou três segundos.



### **A Âsana da Árvore Curvada**

Trata-se, na realidade, de uma variante, sobretudo respiratória, da âsana vista na pág. 86. Volte a esta figura. Em lugar de cruzar as mãos sobre o peito, você as cruzará atrás da nuca, a planta de um pé estando colocada à coxa oposta (figs. A e B).

Portanto:

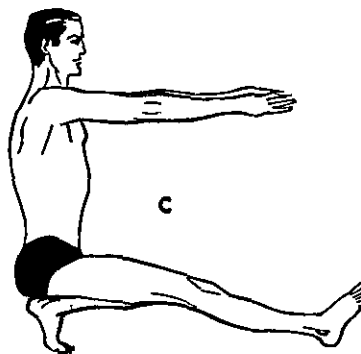
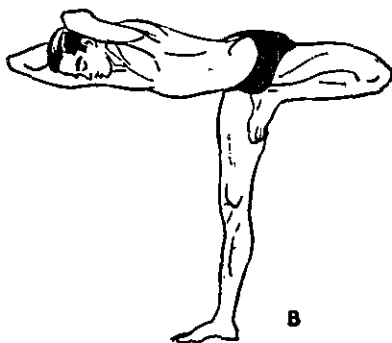
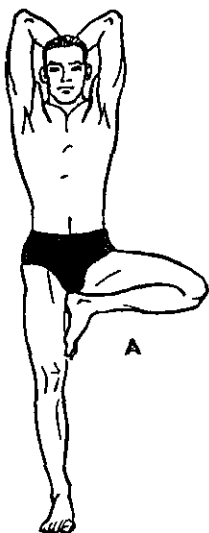
- cruze as mãos atrás da nuca; *Inspire*
- fique na mesma posição; *Segure a*  
*respiração*  
*durante 4 vezes*  
*o tempo de*  
*inspiração*
  
- curve-se para a frente, em sin- *Espire durante*  
cronismo com a expiração; *um tempo duplo*  
*ao da inspiração*
  
- mantenha esta posição curvada  
por alguns segundos;
- volte suavemente à posição ini- *Respire*  
cial; *normalmente*

### **Nós lembramos que...**

- pratique esta âsana sempre que possível;
- faça-a de modo totalmente descontraído;
- esta âsana não atinge seu pleno valor se não for combinada com a respiração ritmada;
- o melhor ritmo de respiração é o 2-8-4 (se bem que o 1-4-2 seja excelente);
- esta âsana faz trabalhar os órgãos abdominais e é recomendada especialmente às mulheres.

### **A Âsana do Pássaro**

Trata-se de uma âsana de equilíbrio, embora também de descontração. Permite igualmente excelentes exercícios respiratórios particulares (veja figura C à pág. 120).



• coloque-se de joelhos, artelhos encolhidos;

*Respire normalmente, mas com os lábios ligeiramente entreabertos e a língua encostada no palato*

• sente-se sobre as barrigas das pernas;

- estique uma perna para a frente (o calcanhar deve tocar o solo e o pé estar ligeiramente esticado);
- em seguida, ponha o joelho no chão (ajude-se com as mãos);
- estenda os braços para a frente.

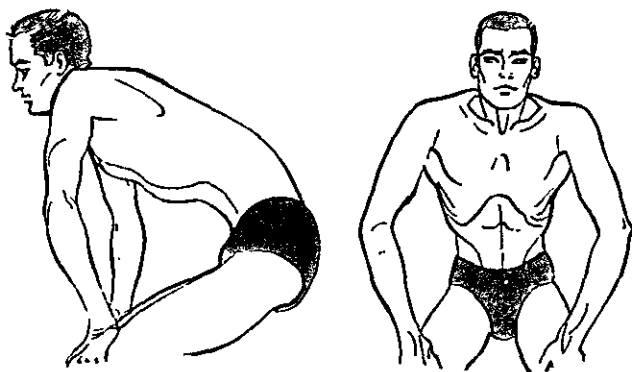
### **Nós lembramos que...**

- você não conseguirá chegar à realização perfeita desta âsana se não relaxar completamente os músculos;
- pode praticá-la quantas vezes se quiser;
- trate de manter a posição por um minuto, no mínimo.

### **A Contração Voadora**

Estes exercícios fortificam as vísceras, massageando-as, chegando a curar a maior parte dos problemas gástricos.

- fique de pé; incline-se para a frente e apóie as mãos nos joelhos (mantenha o busto ereto!);



◉ espire profundamente; ponha a parede abdominal o mais perto possível da coluna vertebral, para dentro. *Não passe de 6 segundos*

## A Âsana do Lotus

Eis, com todas as honras devidas, a *muito difícil* “Lotus”. Os orientais realizam esta âsana com facilidade. . . pois a ela estão acostumados desde a infância. Mas você, ocidental, deve levar um ano ao menos para conseguir o mesmo resultado. A questão é a de se esta âsana, malgrado seu caráter espetacular e estético, é verdadeiramente útil. Respondemos que não. A “Lotus” não apresenta nada de especial, senão o aprendizado da paciência! A “Lotus” pode ser uma posição de meditação; mas esta meditação pode ser conseguida com uma simples posição “Sente-se ereto” ou pelas âsanas das págs. 105 a 108. Cabe-lhe julgar:

◉ sentado, dobre as pernas, deixando-as em contato com o chão; a perna esquerda passa pelo lado de fora para se apoiar na direita. Segure seu pé direito (pela ponta do pé); coloque-o sobre a coxa esquerda (o mais alto possível na dobra da virilha);

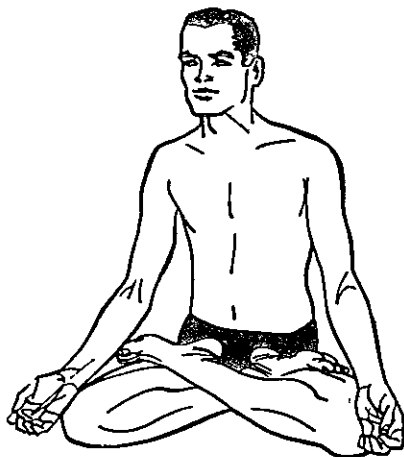
◉ fique assim! levante o busto, pegue a perna esquerda; levante-a com o pé, apoiando este sobre a coxa direita;

◉ realizado isto (se você o conseguiu) endireite o busto e coloque *Respire segundo seu ritmo*

as mãos como indica a figura abaixo.

***Nós lembramos que...***

- esta âsana permite a prática de exercícios respiratórios;
- ela ajuda consideravelmente a digestão depois de uma refeição;
- esta âsana alivia as dores de reumatismo.



# DICIONÁRIO DE IOGA

**Ahimsã:** doutrina da não-violência. Compreende, também, o jejum (Upasana).

**Anga:** membros ou divisões da ioga.

**Âsana:** postura da ioga. Existiam cerca de 84.000 no começo; conhecem-se apenas 84 (84, como 104, um número sagrado para os indus).

**Bhakti:** A ioga do “amor divino” ou da devoção mística.

**Chakra:** “centros” místicos (7 para os hinduístas, 4 para os budistas) situados nas principais partes do corpo humano.

**Dhâranã:** concentração do pensamento em um só ponto.

**Dhyâna:** meditação iogue; Ioga dos poderes dos processos de pensamento. Seus seguidores criam na seita chinesa Ts'an e na japonesa Zen (que é, notadamente, mãe do Ju-jitsu e do Ju-do). Esta contemplação sucede a Dhâranã e precede a Samâdhi.

**Ekâgratã:** concentração dos sentidos em um só ponto.

**Enstase:** desdobramento da alma sobre ela mesma para meditar. Os iogues a praticam. Alguns dizem somente Stase. Contrário ao Êxtase: a alma se projeta para o exterior.

**Gourou ou Guru:** mestre espiritual para os hindus (o discípulo chama-se Chela).

**Hatha:** Ha = Sol; Tha = Lua. Ioga que controla a parte somática e a vitalidade; assegura o domínio de vários órgãos e, notadamente, da respiração e da circulação. É a base, o tom do músico, em qualquer tipo de ioga.

**Jñâna:** em sânscrito = conhecimento. Ioga dos poderes da inteligência.

**Karma:** doutrina hindu da responsabilidade dos atos (que devem ser expiados por um ciclo de renascimentos para atingir o Nirvâna). Ioga dos poderes da ação. Estas devem ser, precisam os hindus, desinteressadas.

**Kriya:** seis práticas ou “purgações” que mantêm a propriedade interna.

**Kundalinê:** simbolicamente, serpente fêmea que a anatomia hindu representa colocada na base da coluna vertebral. Ioga dos poderes das forças dos “nervos psíquicos”, frequentemente cheia de erotismo.

**Laya:** ioga dos poderes do espírito “fundido com o Universo”, “cosmisado”. Para outros, engloba todas as iogas “do homem mental”.

**Mantra (m):** som místico, fórmula mágica hindu. Tipo de ioga baseado nos poderes de vibração dos sons.

**Nâdi:** simbolicamente, na ioga, veias do corpo.

**Niyama:** discípulos da ioga.

**Padmâsana:** postura do “Lotus”.

**Prânâyâma:** disciplina do hálito (Prâna), “domínio” da respiração. Baseada em

- uma aspiração = Purak (a);
- uma retenção = Kumbhak (a);
- uma expiração = Reshak (a).

**Pratyâhâra:** abstração dos sentidos, conseguida muito frequentemente por uma técnica de fixação (Trâtak).

**Râja:** em sânscrito = rei. Ioga real ou a mais elevada, a que supera todas as outras em profundidade e em dificuldade.

**Samâdhi:** profunda concentração ioga. Ioga dos poderes do Enstase (ver esta palavra), que dá o autodomínio.

**Sattva:** regime vegetariano.

**Shabd:** tipo de ioga baseado nos “sons místicos”.

**Shakti:** deusa-energia do hinduísmo. Ioga das forças energéticas da natureza.

**Siddhi:** poderes possuídos pelos ascetas e pelos iogues mais elevados (chamados Siddha).

**Sûryanamaskâr:** saudação ao Sol, primeiro exercício dos iogues ao levantar e ao por do Sol (Surya).

**Yama:** refreamentos impostos pela ioga, ver Niyama.

**Yantra:** figura de meditação, tipo de ioga “dos poderes das formas geométricas”.





# ÍNDICE

A Ioga é outra coisa! .....	9
Cap. I — O que é a Ioga? .....	13
A Ioga oriental. — O domínio do corpo. — Tudo é interdependente. — A Hatha-Ioga. — Pílulas ou Ioga?. — Entre os orientais. — Entre os ocidentais. — A Ioga não é uma ginástica!. — Pode-se curar pela Ioga?. — A opinião do senhor "todo mundo". — A opinião do médico. — Pode-se aprender <i>sozinho!</i>	
Cap. II — Como ter acesso à Ioga? .....	37
Quais são as diferentes Iogas?. — O lado moral da Ioga. — O lado dietético da Ioga. — A Ioga depende de um ritmo? — A inteligência é necessária? — A concentração é indispensável?	
Cap. III — O primeiro grau .....	53
Seu programa cotidiano. — O relax Ioga. — O relax centrípeto. — O relax centrífugo. — Qual é a posição de relax? — A respiração Ioga.	
Cap. IV — O segundo grau .....	69
A saudação ao Sol. — Uma âsana completa. — Uma âsana completa (variante). — A âsana da cabeça. — A âsana da árvore. — A âsana de tenaz. — A Charrua (variante). — Âsana de repouso. — Uma âsana de purificação. — A âsana do arco.	
Cap. V — O terceiro grau .....	97
A âsana do gafanhoto. — A âsana do triângulo. — A âsana do diamante. — A âsana do estiramento. — A âsana secreta. — A âsana "porta da felicidade". — A âsana do leão. — A âsana heróica. — A âsana perfeita.	

Cap. VI — O autodomínio .....	111
As âsanas de Matsyendra. — A âsana da “cabeça de vaca”.	
— A âsana do pavão. — A âsana da árvore curvada. — A	
âsana do pássaro. — A contração voadora. — A âsana do	
Lotus.	
Dicionário de Ioga .....	121



