A person is sitting in a small wooden boat on a calm lake. The background features a range of mountains under a clear sky. The water reflects the boat and the surrounding landscape.

# O yoga de Patañjali e o yoga tântrico (*haṭha-yoga*)

João Carlos Barbosa Gonçalves  
primavera/2009

## O que é yoga

- estado de consciência (*bhāva*)  
*samādhi, manolaya, unmanibhāva, etc.*
- método, prática (*sādhana*)  
*rājayoga, bhaktiyoga, haṭhayoga, etc.*

# Fontes textuais básicas das duas modalidades de yoga

*Yoga-sūtra* (c. II d.C.)

*Hatha-yoga-pradīpikā* (c. XV d.C.)

## *Yoga-sūtra* (c. II d.C.)

- autor: Patañjali.
- contexto sócio-histórico:
  - ♦ disseminação das Upaniṣads,
  - ♦ expansão do budismo,
  - ♦ ascetismo,
  - ♦ práticas de internalização do ritual.

# *Hatha-yoga-pradīpikā* (c. XV d.C.)

- autor: Svātmārāma
- contexto sócio-histórico:
  - ♦ expansão do culto à deusa,
  - ♦ movimento cultural tântrico,
  - ♦ valorização de práticas aborígenes,
  - ♦ ritualização da prática meditativa.

# A prática de yoga no *Yoga-sūtra*

## *Aṣṭāṅga (ashtanga)*

“Preceito (*yama*), dever (*niyama*), postura (*āsana*), domínio sobre o alento (*prānāyāma*), internalização (*pratyāhāra*), atenção (*dhāranā*), contemplação (*dhyāna*) e integração (*samādhi*) são as oito partes [do yoga].” (YSP 2.29)

# *Yama*

“Inofensividade (*ahimsā*), veracidade (*satya*), não-roubo (*asteya*), continência (*brahmacarya*) e não-ganância (*aparigraha*) são os **preceitos** (*yama*).” (YSP 2.30)

# *Niyama*

“Pureza (*śauca*), contentamento (*saṁtoṣa*), austeridade (*tapas*), estudo próprio (*svādhyāya*) e entrega ao supremo (*īśvarapraṇidhāna*) são os **deveres** (*niyama*).” (YSP 2.32)

# *Āsana*

“Suave e rígida   a **postura** (* sana*).”  
(YSP 2.46)

# *Prāṇāyāma*

“Quando se realiza [a dissolução dos contrários], ocorre o **domínio sobre o alento** (*prāṇāyāma*), que é a cessação do fluxo da expiração e da inspiração.” (YSP 2.49)

## *Pratyāhāra*

“Quando não há contato com os objetos, ocorre a **internalização** (*pratyāhāra*) dos sentidos, que traz uma identificação com a forma profunda da consciência.” (YSP 2.54)

# *Dhāranā*

“**Atenção** (*dhāraṇā*) é a fixação da consciência num meio.” (YSP 3.1)

# *Dhyāna*

“Em seguida, a **meditação** (*dhyāna*), que se estende de forma unitária sobre a percepção.”  
(YSP 3.2)

## *Samādhi*

“Quando há o luzir do objeto apenas, como se houvesse o esvaziar da forma profunda, ocorre a **integração** (*samādhi*).” (YSP 3.3)

# A prática de yoga na *Haṭha-yogapradīpikā*

āsana, postura

prāṇāyāma, controle do alento

kriyā, atos de purificação

bandha, contrações

mudrā, selos

samādhi, integração

## *Āsana*

“Por ser a primeira parte do Haṭha, a **postura** (*āsana*) é descrita no início. A **postura** deve produzir firmeza (*sthairya*), afastamento das doenças (*ārogya*) e leveza física (*aṅga-lāghava*).” (HYP 1.17)

## *Prāṇāyāma*

“O *yogin* com uma dieta controlada e uma sólida prática das posturas deve praticar as técnicas de **domínio sobre o alento** (*prāṇāyāma*) de acordo com o método ensinado pelo preceptor. Se o ar é instável, a mente é instável. Sendo estável, ela torna-se estável e o *yogin* adquire estabilidade. Por isso, deve-se controlar o vento.”

(HYP 2.1-2)

# *Kriyā*

“*Dhauti, basti, também neti, trāṭaka,*  
assim como *nauli* e *kapālabhāti*, essas são  
consideradas as seis **atividades de**  
**purificação** (*kriyā*).” (HYP 2.22)

## *Bandha*

“Ao fim da inspiração, uma **contração** (*bandha*) chamada *jālandhara* deve ser realizada. Ao fim da retenção e no início da expiração, é a *uḍḍiyāna* que deve ser realizada. Pela pressão da parte baixa, com o fechamento da garganta, e com a barriga tensionada para trás, o alento (*prāṇa*) deve ligeiramente percorrer o condutor de Brahman.” (HYP 2.45-6)

## *Mudrā (śāmbhavī)*

“O perceptível é interno e a visão é externa, com o controle do abrir e do fechar dos olhos, eis o **selo** (*mudrā*) *śāmbhavī*, oculto nos tratados dos *Veda*.”  
(HYP 4.36)

## *Samādhi*

“A **integração** (*samādhi*) é concebida como uma unidade da mente (*manas*) com o *ātman*, a exemplo de uma pedra de sal completamente dissolvida na água.” (HYP 4.5)

	<i>Yogasūtra</i>	<i>Haṭhayogapradīpikā</i>
PERÍODO	Clássico (II d.C.)	Medieval (XV d.C.)
AUTOR	Patañjali	Svātmārāma
SISTEMA FILOSÓFICO	Sāṅkhya / Yoga-darśana	Tantra / Śākta
IDEAL	Isolamento puruṣa x prakṛti	Integração śiva = śakti
PRÁTICA MEDITATIVA	Esvaziamento	Preenchimento
VALOR DO MUNDO	Negativo	Positivo
CORPO	Instrumento a se descartar	Manifestação divina
DEUS	Īśvara	Śiva

	<i>Yogasūtra</i>	<i>Haṭhayogapradīpikā</i>
INTERTEXTO	<p>A mente, explicam, é biforme: ou é pura ou então é impura; ditada por desejos é a impura; livre dos desejos é a pura. Ensinam que a mente é instrumento de prisão ou de libertação; a submissa aos objetos aprisiona, a insubmissa liberta.</p> <p>(<i>Amṛtabindu-Upaniṣad</i>)</p>	<p>A purificação ensinada pelos que possuem conhecimento limitado, no sistema de Śāmbhava (Śiva), não é pureza nem impureza. Aquele que está livre desse padrão alcança a felicidade.</p> <p>(<i>Vijñānabhairava-Tantra</i>)</p>

# Śiva e Parvatī

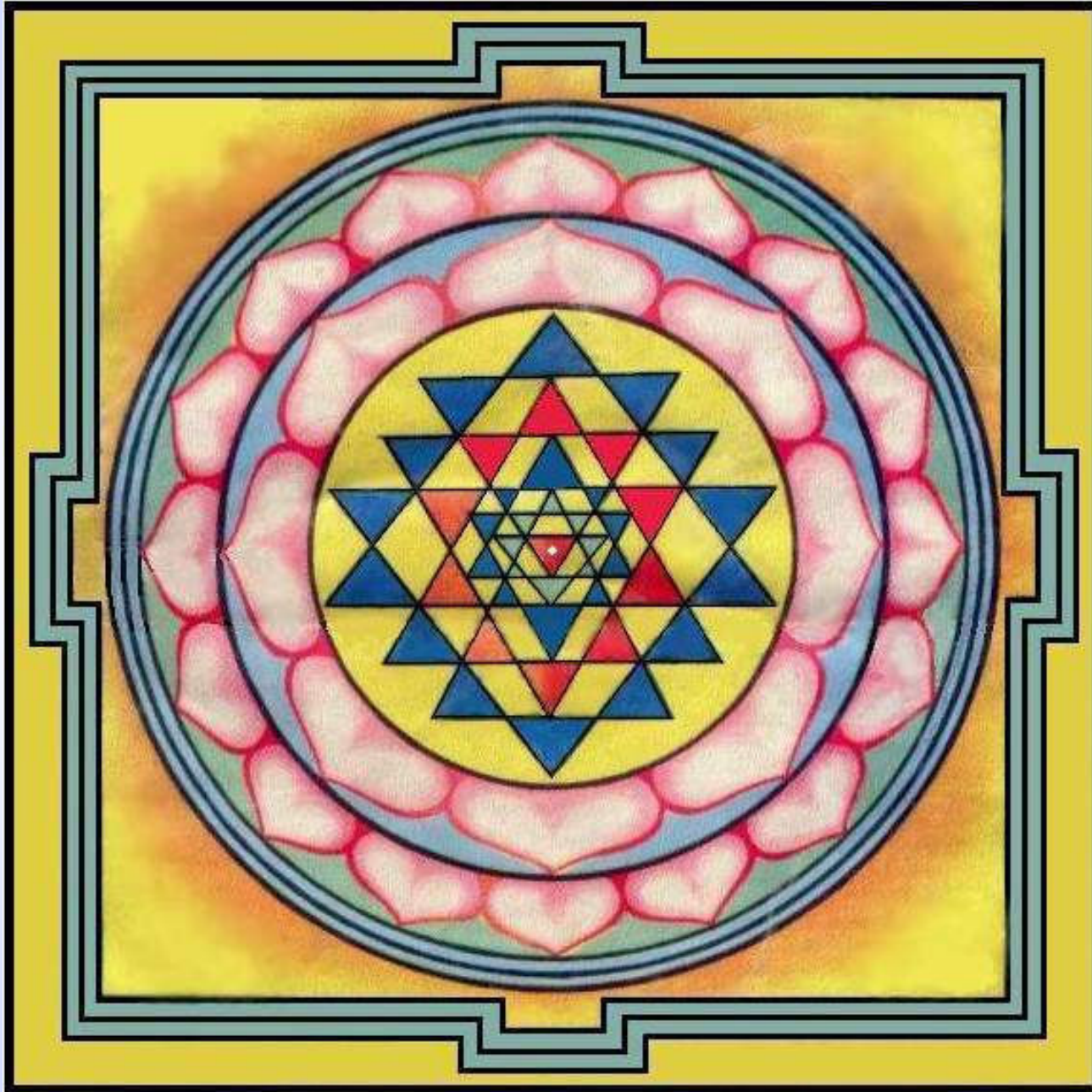


luciano 2002/03

# Ardhanārīśvara



# Śrī-yantra

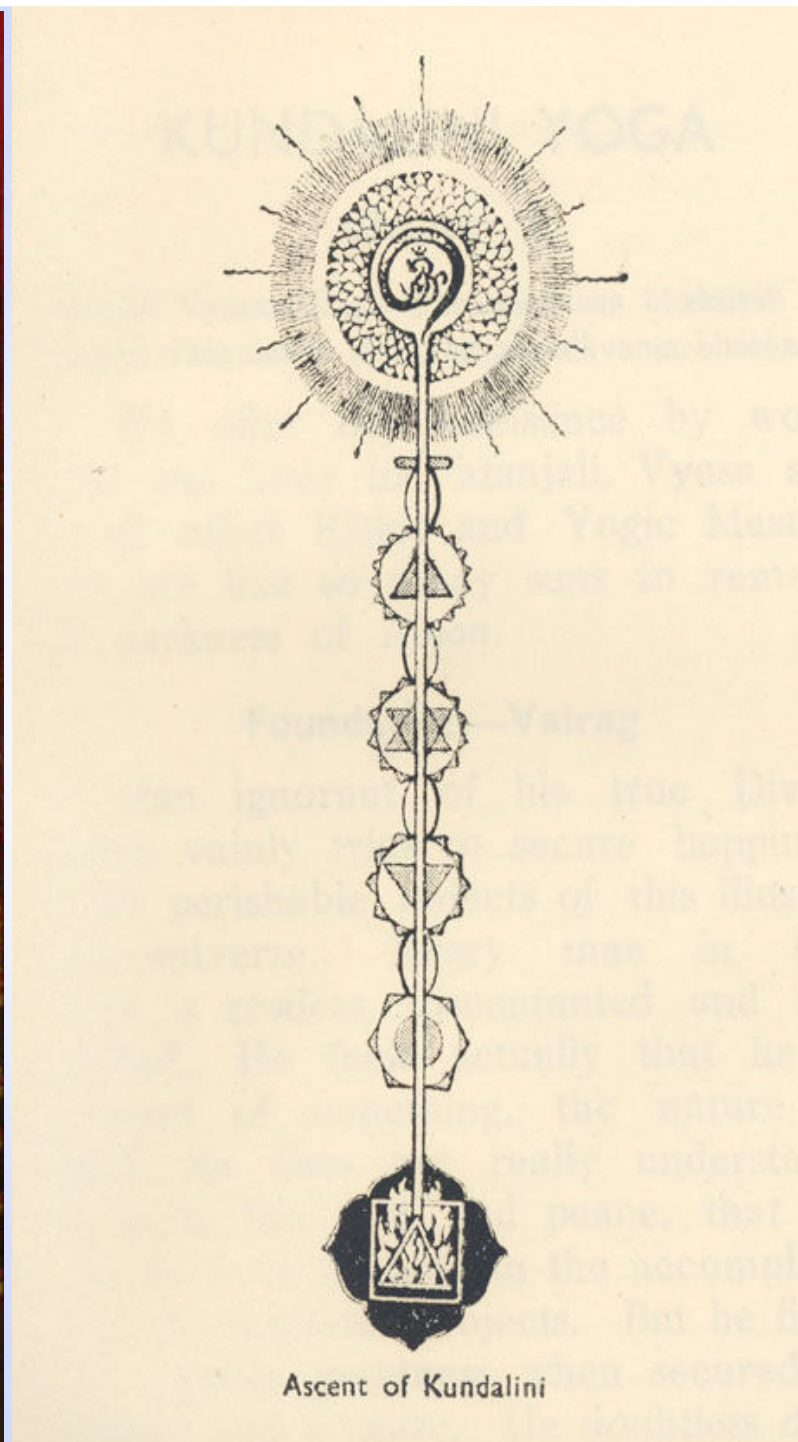


OM AIM HREEM SHREEM SRI LALITA TRIPURASUNDARI PADUKAM POOJAYAMI NAMAH

# Yoni-linga

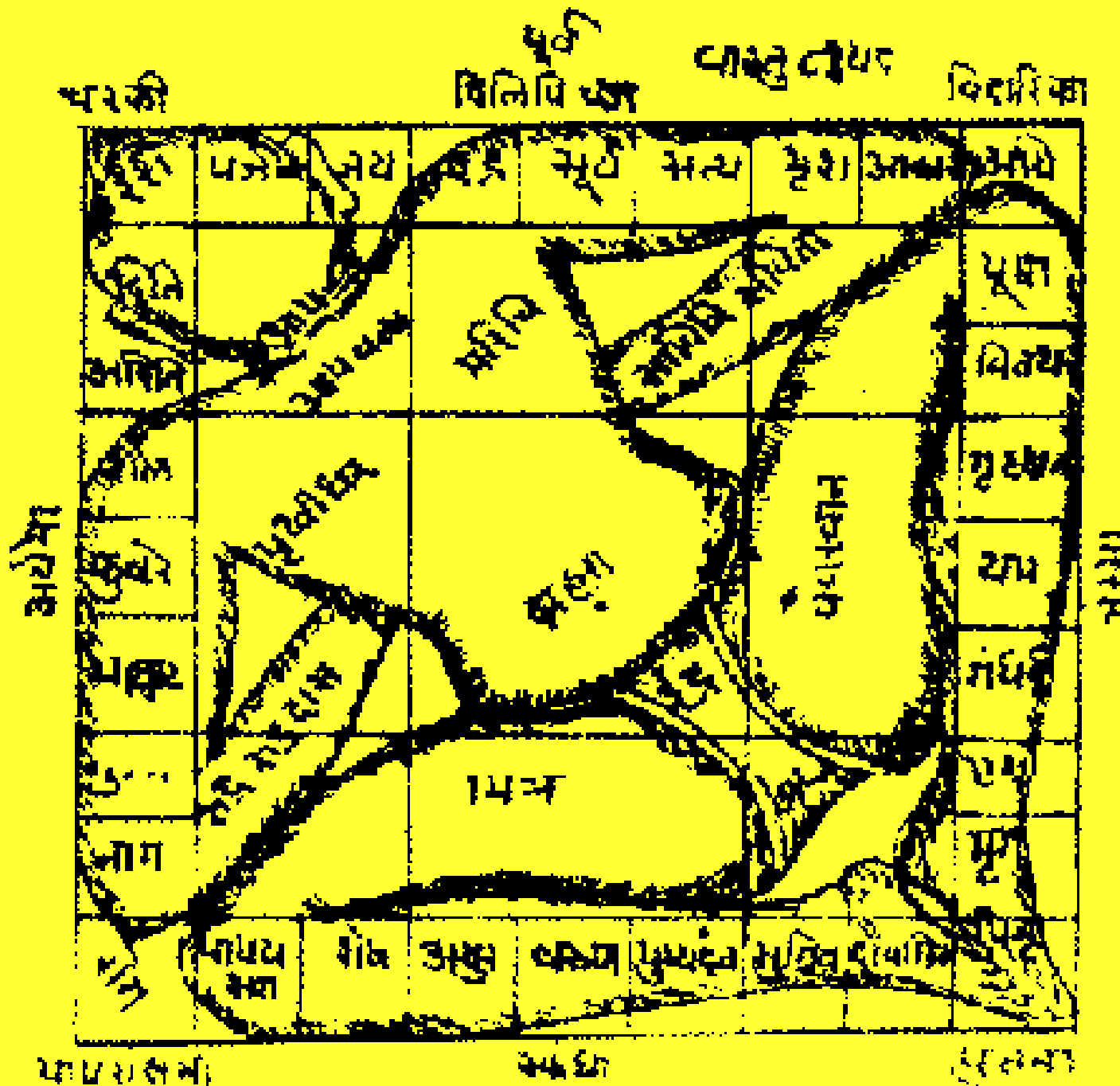


# Cakra



Ascent of Kundalini

# Vāstu-puruṣa

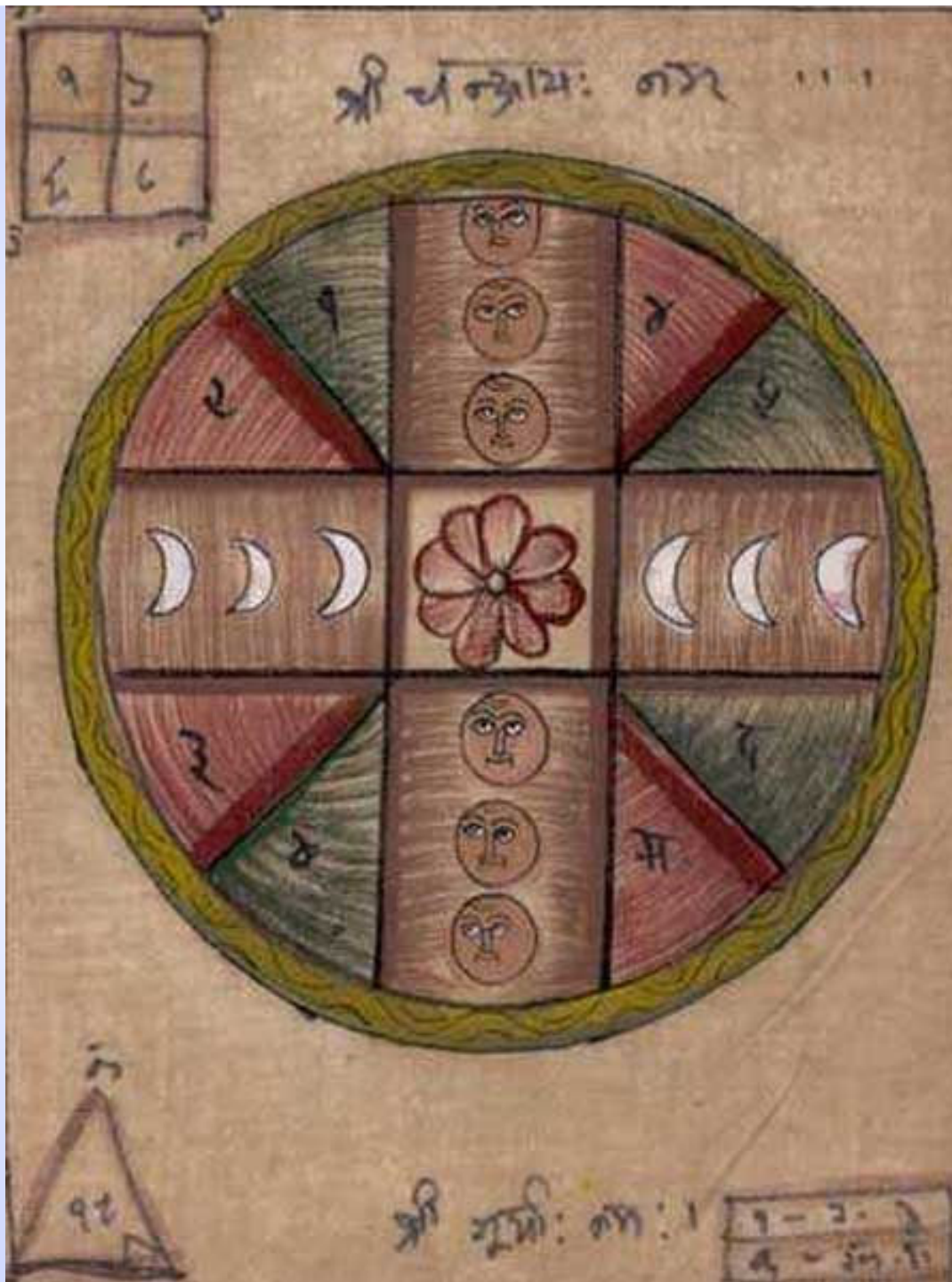




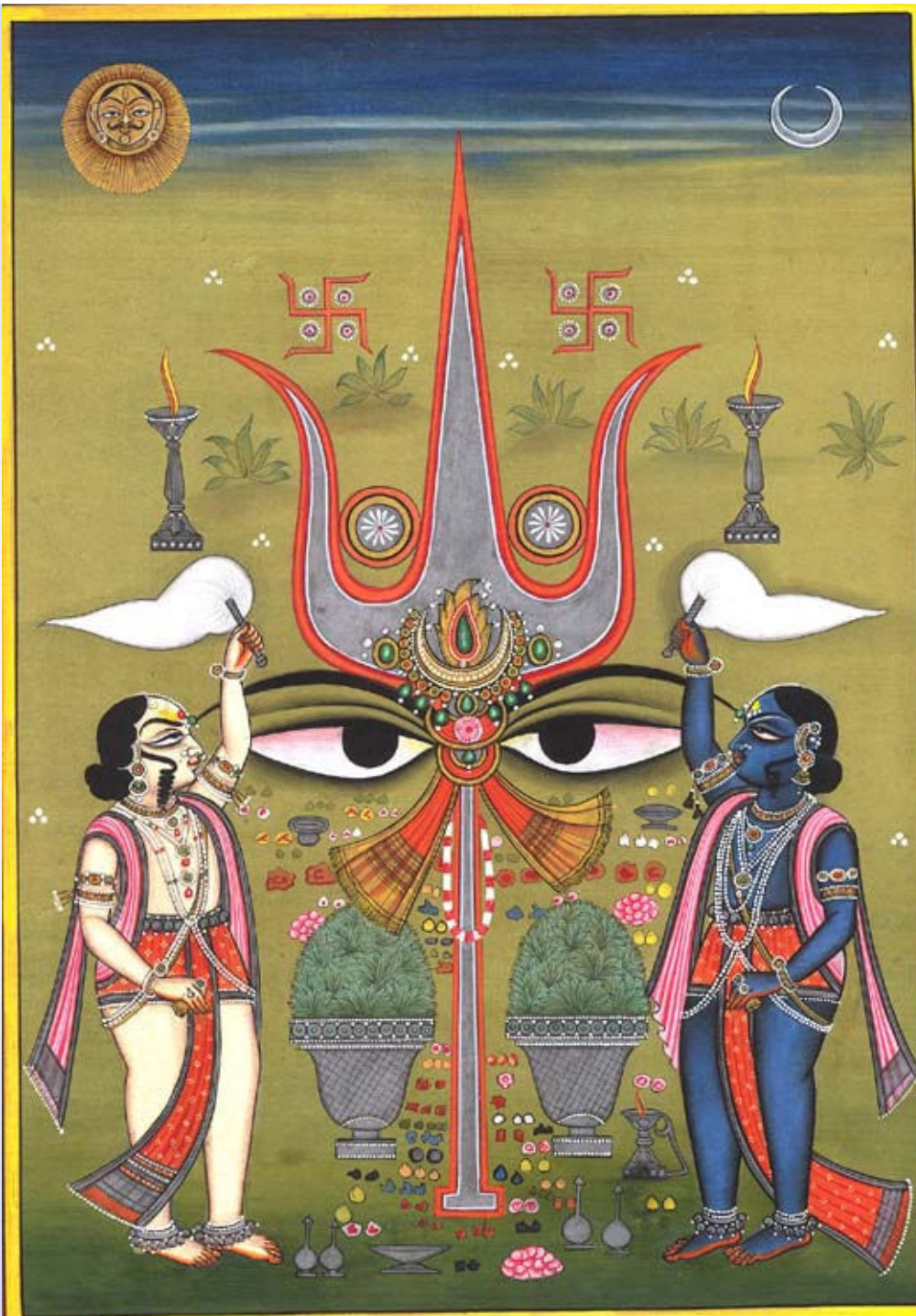
# Templo Lakshmana, em Khajuraho



# Candra-sūrya



# Triśūla



# Pañca-bhūta

- 5 elementos

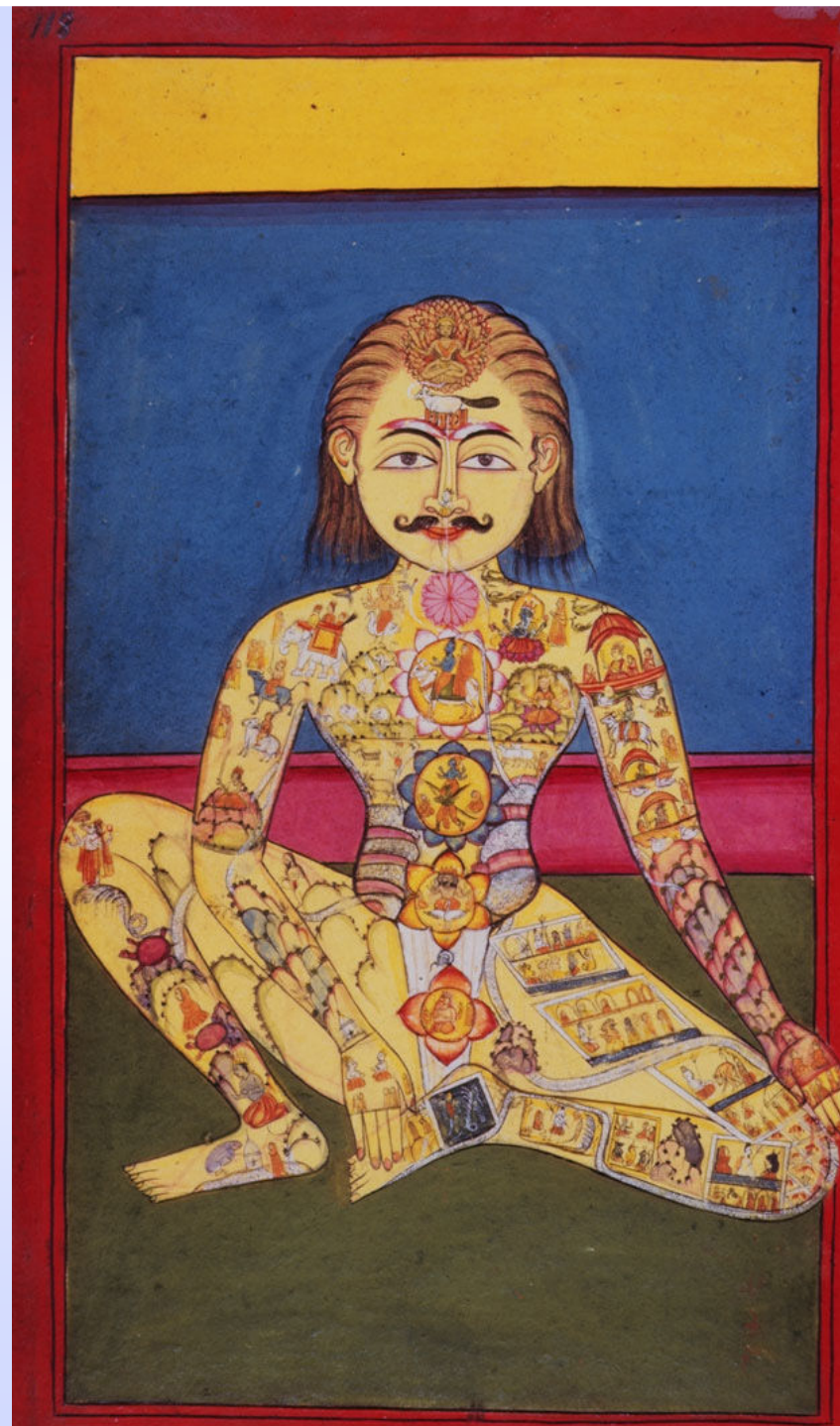


Painting by Parvati Bhattacharya. © www.parvatiart.com

OMNIBUS OF THE URBAN/2015, drawn on the traditions of the Purāṇas, including the concepts of the chakras.

Published by Devika Publishing, Brasília - 10/2020

# Yogin



# Fontes das imagens

Fundo da página inicial - Caxemira  
<http://thecandideye.wordpress.com>

Shiva e Parvati  
<http://benvenutiinparadiso.wordpress.com/2008/07/08/shiva-e-parvati/>

Ardhanarishvara  
<http://www.exoticindiaart.com/product/WF52/>

Shri-yantra  
<http://www.astrojyoti.com/yantras.htm>

Yonilinga  
[http://sacredsites.com/shop/index.php?main\\_page=product\\_info&products\\_id=501](http://sacredsites.com/shop/index.php?main_page=product_info&products_id=501)

[http://images.exoticindia.es/sculptures/black\\_shiva\\_linga\\_rn44.jpg](http://images.exoticindia.es/sculptures/black_shiva_linga_rn44.jpg)

Cakras  
<http://www.exoticindiaart.com/product/TG76/>

<http://www.bl.uk/learning/images/bodies/large5077.html>

Vastu Purusha  
<http://brian.hoffert.faculty.noctrl.edu/REL255/11.Tantra.html>

Correlação entre o Ser Humano e o Templo  
<http://ssubbanna.sulekha.com/blog/post/2008/03/temple-architecture-devalaya-vastu-part-three.htm>

Templo Lakshmana, em Khajuraho  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Khajuraho-Lakshmana\\_temple.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Khajuraho-Lakshmana_temple.JPG)

Candra-surya  
<http://www.artoflegendindia.com/shri-chandrasurya-yantra-p-4594.html>

Trishula  
[http://images.exoticindiaart.com/tantra/shiva\\_shakti\\_hv26.jpg](http://images.exoticindiaart.com/tantra/shiva_shakti_hv26.jpg)

Os 5 elementos  
<http://www.sanatansociety.com>

Yogue  
<http://www.bl.uk/learning/cult/bodies/kundalini/prnyoga.html>

# O Som e a Escritura

São Paulo - Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2009

O SOM E A ESCRITURA   
om.pro.br

O site Quem Sânscrito Traduções Contato

página principal  
traduções: śiva e tantra  
traduções: rāma e kṛṣṇa  
traduções do ṛgveda  
índice das traduções  
a dança de śiva  
gītagovinda  
haṭhayogapradīpikā  
do estudo da gramática  
sânscrito - preliminares  
métodos e dicionários  
bibliotecas virtuais  
afinidades eletivas  
agenda de cursos  
artigos on-line  
feira indiana  
quem somos  
sobre o site  
contato

हंसः  
HAMSAH - A MEDITAÇÃO ININTERRUPTA  
Tradução do Shiva-sūtra, 3.27, com o comentário de Kṣemarāja: a consciência do yogue e a sincronização da atividade respiratória com o pulsar do universo.

Para receber nossos informativos  
nome   
e-mail   
Enviar

Feira indiana  


Cursos  


Sânscrito preliminares  


BLOG DO GRUPO DE ESTUDOS E LEITURA DE TEXTOS ANTIGOS DE YOGA  
Acompanhe as leituras do Grupo. Publicamos no Blog traduções inéditas de importantes textos para a compreensão dos conceitos e práticas do yoga.

PRONÚNCIA DO SÂNSCRITO  
Guia de pronúncia, quadros descritivos dos fonemas da língua sânscrita e princípios básicos de transcrição.

vowels	
short	long
ka	kā
ca	cā
ta	tā
pa	pā

OS ATRIBUTOS DE RĀMA  
Descrição de Rāma no Rāmāyana, épico que funda as referências literárias e religiosas a respeito desse herói na literatura sânscrita.

देवनागरी  
ajustes do sistema para leitura do sânscrito

<http://www.om.pro.br>

[joao@om.pro.br](mailto:joao@om.pro.br)