

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

Introdução ao Haṭhayoga dos tratados antigos

João Carlos Barbosa Gonçalves

Hatha realiza a união entre Śiva e Śakti

Reverência seja feita a Śiva,
o mestre cuja *natureza* é o *tempo*, a *semente* e o *som*.
Seu adepto sempre alcança o mundo imaculado.
(HYP, 4.1)

Hatha realiza a união entre Śiva e Śakti

Reverência a ti, *suṣumṇā*, *kuṇḍalinī*,
licor provindo da Lua, *manonmanī*, grandiosa śakti,
que tens *cit* (consciência) como essência.

(HYP, 4.64)

O Haṭha estrutura o corpo
para receber outras formas de consciência

O Haṭha é o refúgio para aqueles que padecem
com todas as formas de sofrimento.

O Haṭha, para os adeptos de todas as formas de Yoga,
é como a tartaruga que dá sustentação [à Terra].

(HYP 1.10)

Hatha é mística, mistério, autoconhecimento e transformação

A ciência do Hatha deve ser ocultada
pelo yogin que deseja o êxito.
Quando oculta, torna-se potente;
e, quando exposta, é inócua.

(HYP 1.11)

Hathayoga é predominantemente prático

Jovem, idoso, muito idoso,
doente ou mesmo sem vigor,
o praticante empenhado obtém
o êxito em todos os Yoga.

(HYP 1.64)

Hat̥hayoga é predominantemente prático

Aquele que se envolve com a atividade tem *êxito*.
Como pode o inativo tê-lo? Não é pela mera leitura
de tratados que se alcança o *êxito* no Yoga.

(HYP 1.65)

Hat̥hayoga é predominantemente prático

Ostentar uma vestimenta
não é o meio para o êxito,
tampouco é falar sobre ele.

A atividade é o meio para o êxito
– essa é a verdade, sem dúvida alguma.

(HYP 1.66)

As práticas envolvem estados de “interiorização”

Posicionado no *padmāsana*,
o *yogin* deve inalar o alento com a Lua,
e, mantendo o quanto puder,
deve exalar com o Sol.

baddha-padmāsano yogī
prāṇaṃ candreṇa pūrayet |
dhārayitvā yathā-śakti
bhūyaḥ sūryeṇa recayet ||

Trazendo o alento com o Sol,
deve encher aos poucos o peito.
Fazendo uma retenção de modo adequado,
novamente deve exalar com a Lua.

prāṇaṃ sūryeṇa cākṛṣya
pūrayed udaraṃ śanaiḥ |
vidhivat kumbhakaṃ kṛtvā
punaś candreṇa recayet ||

Tomando pela que largou,
deve manter com muita firmeza
e então deve exalar pela outra
paulatinamente e sem pressa.

yena tyajet tena pītvā
dhārayed atirodhataḥ |
recayec ca tato’nyena śanair
eva na vegataḥ ||

(HYP 2.7-9)

O que atrapalha

A voracidade e a exaustão,
a indiscrição, o apego aos preceitos,
também o convívio social
e a volubilidade: pelos seis o Yoga perece.

(HYP 1.15)

atyāhāraḥ prayāsaś ca prajalpo niyamāgrahaḥ |
jana-saṅgaś ca laulyaṃ ca ṣaḍbhir yogo vinaśyati ||

O que favorece

O fervor, a intrepidez, a obstinação, o reconhecimento da verdade, a segurança e a saída do convívio social: pelos seis, o Yoga é bem sucedido.

(HYP 1.16)

utsāhāt sāhasād dhairyāt tattva-jñānās ca niścayāt |
jana-saṅga-parityāgāt ṣaḍbhir yogaḥ prasiddhyati ||

Āsana e sua atuação

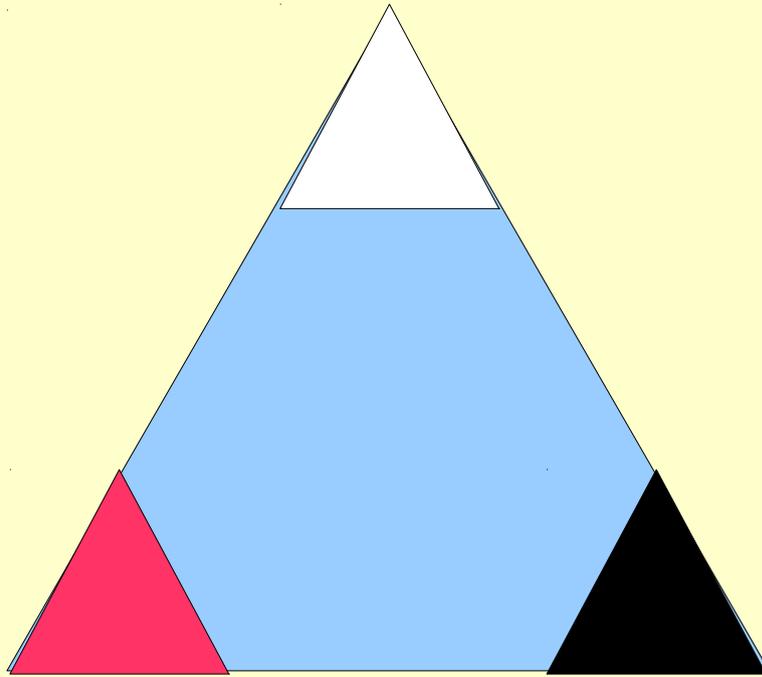
Por ser a primeira parte do Haṭha,
o *āsana* é descrito no início.

O *āsana* deve produzir firmeza (*sthairya*),
afastamento das doenças (*ārogya*)
e leveza física (*aṅga-lāghava*).

(HYP 1.17)

Os três guṇas

sattva - luminosidade

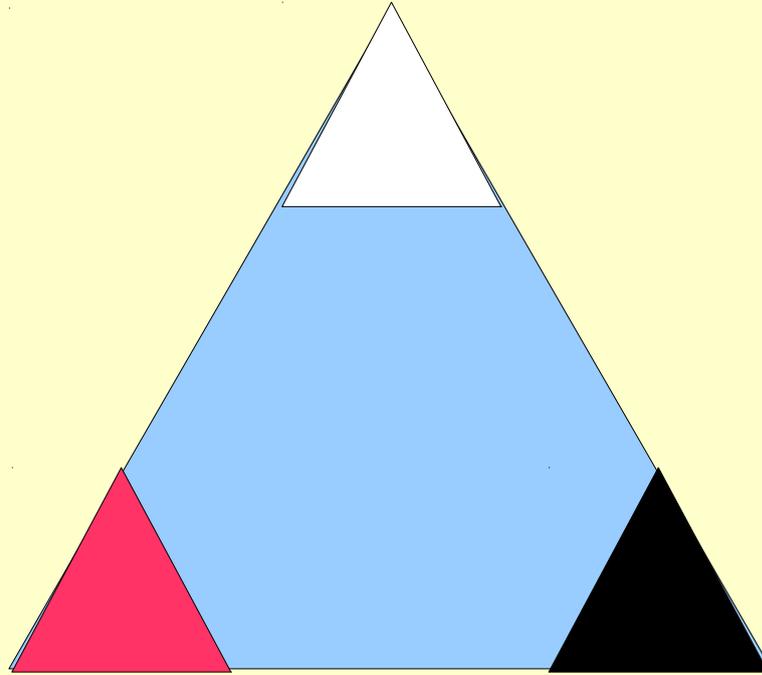


rajas - energia

tamas - densidade

Analogia do āsana com os três guṇas

afastamento das doenças
(*ārogya*)



firmeza
(*sthairya*)

leveza física
(*aṅga-lāghava*)

Prāṇāyāma – domínio sobre o alento

O *yogue* com uma dieta controlada
e uma sólida prática dos *āsanas*
deve praticar as técnicas de *prāṇāyāma*
de acordo com o método ensinado pelo preceptor.
(HYP 2.1)

Prāṇāyāma – domínio sobre o alento

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 2.2)

Prāṇāyāma – domínio sobre o alento

Enquanto o vento está presente no corpo,
a vida é encontrada.

A morte é a ausência do vento.

Por isso, deve-se controlar o vento.

(HYP 2.3)

*Āsana: postura do corpo,
consciência e respiração*

Estendendo os dois pés paralelamente, bem unidos um ao outro, e segurando-os com as mãos, deve-se posicionar a cabeça sobre os joelhos.

(Śiva-saṃhitā, 3.108)

Āsana: postura do corpo, consciência e respiração

Assim é descrita essa excelente postura, conhecida como "extensão posterior" (paścimottana), que acende o fogo do abdômen e elimina o cansaço do corpo.

(Śiva-saṃhitā, 3.109)

*Āsana: postura do corpo,
consciência e respiração*

O sábio que praticar diariamente a melhor das posturas terá seguramente o alento circulando pelo caminho posterior.

(Śiva-saṃhitā, 3.110)

O Som e a Escritura - www.om.pro.br/blog

O Som e a Escritura – Blog
Visões, leituras e percepções sobre yoga, tantra e cultura sânscrita.

Home | O Som e a Escritura | Grupo de Estudos | João C.B. Gonçalves

NOVA PUBLICAÇÃO

A concepção tântrica da prática de Yoganidrā

7th junho 2010 | [Comentar...](#)



Uma das orientações de meditação que o estado conhecido como vijñānabhairava-tantra sugere em si mesmo é justamente que a prática que conhecemos contemporaneamente como Yoganidrā. Sugere-se que nos mantenhamos no estado intermediário entre a vigília e o sono: अन्वसर्गं निद्रां उपशे ननुयता | अन्वसर्गना एवा परायेन स्वप्नां ||१५|| “Quando o sono ainda não veio completamente e os objetos externos já se dissolveram, com a consciência deve-se adentrar tal estado, onde a suprema Deusa resplandece.” (vijñānabhairava. 75 ... [Ler artigo completo](#) »

ARTIGOS

Siva e Śakti



As duas faces da Realidade, Śiva e Śakti, são indissociáveis. São os princípios essenciais da tantra. [Ler mais](#) »

“Quinze versos de despertar” – Bodhapañcāśikā (1-3)



Também aqui os três primeiros versos da obra atribuída a Abhinavagupta, dedicada a iniciar com precisão e ... [Ler mais](#) »

ARTIGOS

A Lua e a atividade vital



Aqui também (também) em meio às leituras de uma matéria lunar-chão, linkamos o artigo a Lua. ... [Ler mais](#) »

Sobre a tradição dos comentários na cultura sânscrita



Resumo: “Quando a cultura sânscrita manteve uma forte tradição de comentar os textos que considerava importantes. Essa tradição ... [Ler mais](#) »

Go

TEMAS

- Ahlinavagupta
- Caxemira
- Destacados
- Grupo de Estudos
- Hatha-yoga
- Hathayogapradīkā

LISTA DE LINKS

- Adama Jovara
- Garneta – Yoga e Terapia
- Glauco Tavares – Blog
- Língua, Literatura e Filosofia – L. Velverde
- O Som e a Escritura

João C.B. Gonçalves - joao@om.pro.br