A person is sitting in a small wooden boat on a calm body of water. 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)

Hat̥hayoga 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

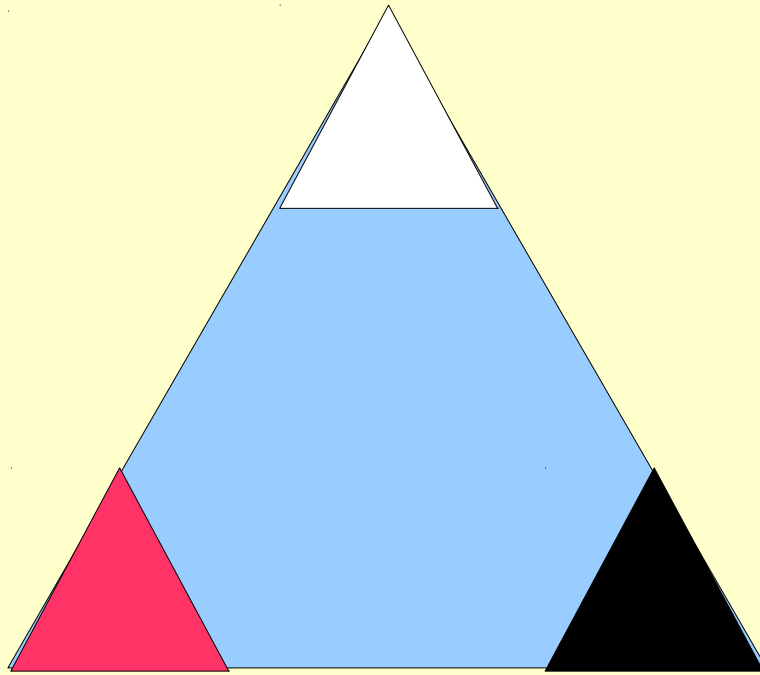
Por ser a primeira parte do Haṭha,
o *āsana* é descrito no início.

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

(HYP 1.17)

Os três guṇas

sattva - luminosidade

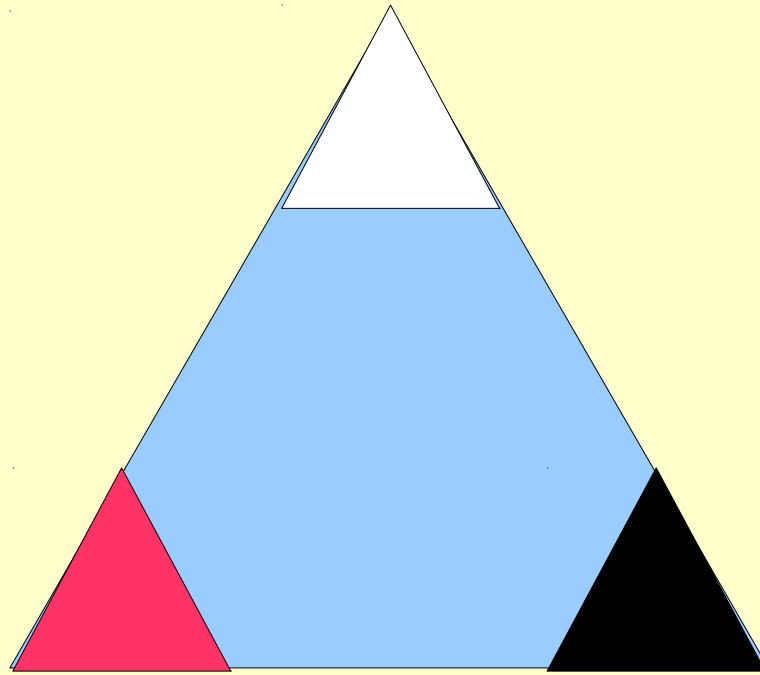


rajas - energia

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

The screenshot shows the homepage of the 'O Som e a Escritura' blog. The header features the title 'O Som e a Escritura – Blog' and a subtitle 'Visões, leituras e percepções sobre yoga, tantra e cultura sânscrita.' Below the header is a navigation menu with 'Home', 'O Som e a Escritura', 'Grupo de Estudos', and 'João C.B. Gonçalves'. A search bar is also present. The main content area is divided into several sections:

- NOVA PUBLICAÇÃO:** A featured article titled 'A concepção tântrica da prática de Yoganidrā' dated 7th June 2010. It includes an illustration of two figures in a meditative state and a text snippet in Portuguese and Sanskrit.
- DESTAQUE:** A section titled 'Śiva e Śakti' featuring a colorful mandala and text about the relationship between the two deities.
- MAIS UM:** A section titled 'A Lua e a atividade vital' with an image of the moon and text about its significance in yoga.
- TEMAS:** A list of topics including Ahirvagupta, Caxemira, Destacues, Grupo de Estudos, Hatha-yoga, and Hathayogapradīkā.
- LISTA DE LINKS:** A list of external links such as 'Sérama Jyoti', 'Ganeteja – Yoga e Terapia', 'Glauco Tavares – Blog', 'Língua, Literatura e Filosofia – L. Velverde', and 'O Som e a Escritura'.

João C.B. Gonçalves - joao@om.pro.br