

*Prāṇāyāma* nas tradições textuais  
do Haṭha Yoga e do Śivaísmo da Caxemira  
traduções de João Carlos B. Gonçalves

Material de apoio para o "Curso de Introdução aos *Prāṇāyāmas*", ministrado de 10 a 14 de fevereiro de 2014, no CEPEUSP - Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, sob a coordenação do Prof. Marcos Rojo Rodrigues.

A presente coletânea, proveniente das tradições textuais do Haṭha Yoga e do Śivaísmo da Caxemira, destina-se a embasar a explicação de conceitos fundamentais para o entendimento dos aspectos simbólicos e cosmológicos da prática do *prāṇāyāma*, tais como *spanda*, *nāḍī*, *vāyu*, *sūrya-candra*, *meru*, entre outros.

Os textos foram traduzidos do sânscrito pelo Prof. João Carlos B. Gonçalves e têm caráter didático, destinando-se apenas ao uso no contexto do referido curso

*Śiva Sūtra* (c. VIII d.C.) 1.5

*nāḍī-saṃhāra-bhūta-jaya-bhūta-kaivalya-bhūta-pṛthaktvāni* |

Absorção [do *prāṇa*] dos canais; domínio sobre os elementos, isolamento [da mente] em relação aos elementos e separação dos elementos.

*Śiva Sūtra Vimarśinī* (XI d.C.)

*yoginā bhāvanīyāni iti śeṣaḥ | nāḍīnāṃ prāṇāpānādivāhinīnāṃ suṣīṇāṃ saṃhāraḥ; prāṇāpānāyuktiyā ekatra udānavahnyātmani madhyānāḍyāṃ vilīnatāpādāṃ |*

“O adepto deve meditar nisso”, é o que complementa (o *sūtra*). “Nos canais (*nāḍī*)”, isto é, dos tubos que levam *prāṇa*, *apāna*, etc. “Absorção” (*saṃhāra*), isto é, um estado dissolução no canal central, que consiste do fogo de *udāna*(-*vāyu*), por meio do domínio do *prāṇa* e do *apāna*.

Śiva Sūtra Vimarśinī (XI d.C.) III. 6,

citando o Mṛtyujitbhaṭṭāraka (Netra-tantra, c. VII a.C.) :

madhyamaṃ prāṇam āśritya prāṇāpānathāntaram |  
ālambya jñānaśaktiṃ ca tatsthaṃ caivāsanam labhet ||  
prāṇādīsthūlabhāvaṃ tu tyaktvā sūkṣmam athāntaram |  
sūkṣmāṭītaṃ tu paramaṃ spandanam labhyate yataḥ ||  
prāṇāyāmaḥ sa nirdiṣṭo yasmānavcyavate punaḥ |

Mantendo o *prāṇa* central entre a passagem do *prāṇa* e do *apāna*, apoiando-se na potência do conhecimento (*jñāna-śakti*), aí estabelecido, há de se alcançar, de fato, um *āsana*.

Abandonando-se o estado denso do *prāṇa*, e dos demais (*vāyus*), e depois o [estado] sutil e o além do sutil; com isso, a suprema vibração (*spandana*) é alcançada.

Esse é *prāṇāyāma* ensinado, do qual não mais se cairá.

*Spanda Kārikā* (c. IX d.C.) 17-25

tasyopalabdhiḥ satataṃ tripadāvyabhicāriṇī |

nityaṃ syāt suprabuddhasya tadādyante parasya tu || 17

O [adepto] desperto possui uma percepção [da suprema vibração/spanda], que ocorre sem oscilação, de forma ininterrupta e permanente, nos três estados (vigília, sono e sonho). Mas, os outros [a possuem] apenas no final e no começo deles (os estados).

jñānajñeyasvarūpiṇyā śaktyā paramayā yutaḥ |

padadvaye vibhur bhāti tadanyatra tu cinmayaḥ || 18

O onipresente manifesta-se [no adepto desperto] unido com a suprema śakti, cuja natureza é o conhecimento e o objeto de conhecimento, nos dois estados (vigília e sonho). Mas, no outro (o sono), [manifesta-se] como pura Consciência.

guṇādispandanīṣyandāḥ sāmānyaspandasamśrayāt |

labdhātmalābhāḥ satataṃ syur jñasyāparipanthinaḥ || 19

Os fluxos (particulares) da vibração (spanda) nos poderes fenomênicos (guṇa) etc., tornam-se existentes por meio da vibração universal, sem nunca obstruir o adepto desperto.

aprabudhadhiyas tvete svasthitisthaganodyatāḥ |  
pātayanti duruttāre ghore saṃsāravartmani || 20

Mas, para os que têm o intelecto não desperto, eles incitam ao obscurecimento da essência (svasthiti) e os jogam ao curso dos renascimentos, terrível e de difícil travessia.

ataḥ satatam udyuktaḥ spanda-tattva-viviktaye |  
jāgrad eva nijaṃ bhāvam acireṇādhigacchati || 21

Por isso, alguém em permanente busca do discernimento do princípio da vibração (*spanda*) rapidamente alcança o estado inato, mesmo estando em vigília.

atiruddhaḥ prahr̥ṣṭo vā kiṃ karomīti vā mṛśan |  
dhāvan vā yatpadaṃ gacchet tatra spandaḥ pratiṣṭhitaḥ || 22

Irritado, excitado, refletindo sobre o que está fazendo ou correndo, [o adepto] entra no estado em que a vibração [torna-se] estável.

yām avasthāṃ samālambya yadayaṃ mama vakṣyati |  
tadavaśyaṃ kariṣye'ham iti saṃkalpya tiṣṭhati || 23  
tām āśrityordhvamargeṇa candrasūryāv ubhāv api |  
sauṣumne'dhvany astamito hitvā brahmāṇḍa-gocaram || 24  
tadā tasmin mahāvvyomni pralīna-śaśi-bhāskare |  
sauṣupta-padavan mūḍhaḥ prabudhaḥ syād anāvṛtaḥ || 25

"Mantendo-me no estado que dirá algo que certamente seguirei", assim, ele permanece contemplando. E, devido a esse estado, tanto a Lua como o Sol, pelo caminho ascendente, na via da Suṣumnā, abandonando a esfera do ovo de Brahman (mundo/brahmāṇḍa), cessam. Então, nesse espaço grandioso, onde Lua e Sol estão dissolvidos, [o adepto] inerte fica em estado de sonolência e o desperto [sustenta] o estado de revelação.

## Śiva Saṃhitā (c. XIV d.C.) 2.6-12

O soberano disse:

(...)

No corpo, conhecido como o “ovo de *brahman*”, aquela que tem raios de néctar (Lua), com dezesseis partes, está corretamente localizada sobre o Meru. Voltada para baixo, verte seu néctar dia e noite. (6) De lá, o néctar da imortalidade, dividido em dois, segue sob forma sutil. Visando a nutrição, a água de Mandāka (Ganges) flui pelo caminho da Libação (*iḍā*). (7) Ela certamente nutre todo o corpo pelo caminho da Libação. O raio da nutrição está realmente localizado no lado esquerdo. (8) O outro, semelhante ao puro leite, flui desse orbe vigoroso. A Lua penetra no Meru, pelo caminho central, visando a criação. (9) O Sol está situado na base do Meru, com a medida de doze partes. Na trilha direita, o Senhor-das-criaturas, por meio de seus raios, vai para cima. (10) Ele sempre consome os raios de nutrição e os tecidos do corpo. O Sol vagueia em todo o corpo na esfera do vento. (11) A forma suprema Sol, traz, na trilha direita, a cessação (*nirvāṇa*). Na nascente, ele produz a emissão e a absorção. (12)

bramāṇdasamijñake dehe yathādeśamī vyavasthitāḥ | meruśṛṅge  
sudhāraśmir dviraṣṭakalayā yutaḥ | vartate 'harnīsamī so'pi sudhāmī  
varṣatyadhomukhaḥ ||6|| tato'mṛtaṁ dvidhābhūtaṁ yāti sūkṣmaṁ yathā ca  
vai | iḍāmārgeṇa puṣṭyarthamī yāti mandākinī jalam ||7|| puṣṇāti sakalamī  
deham iḍāmargeṇa niścitam | eṣa pīyūṣaraśmir hi vāmapārśve vyavasthitāḥ  
||8|| aparāḥ śuddhadugdhābho haṭhāt karṣati maṇḍalāt | madhyamārgeṇa  
sṛṣṭyarthamī merau samiyāti candramāḥ ||9|| merumūle sthitāḥ sūryaḥ  
kalādvādaśasamiyutaḥ | dakṣiṇe pathi raśmibhir vahaty ūrdhvamī prajāpatiḥ  
||10|| pīyūṣaraśminiryāsamī dhātūś ca grasati dhrūvam | samīramaṇḍale  
sūryo bhramate sarvavigrahe ||11|| eṣā sūryaparāmūrṭiḥ nirvāṇamī dakṣiṇe  
pathi | vahate lagnayogena sṛṣṭisamhārakārakaḥ ||12||

### Śiva Saṃhitā (c. XIV d.C.) 3.1-9

O soberano disse:

No coração, há um lótus celestial adornado com um *liṅga* celestial, e embelezado com doze raios dotados das sílabas que vão de *ka* até *ṭha* (1). Diz-se que o *prāṇa* está situado nele, está acompanhado pelas reminiscências, acompanhado pelas ações inatas e conectado ao senso de individualidade (2). O *prāṇa* possui múltiplas denominações devido à diferença de suas atividades. Não é possível descrever todas as que existem (3). *Prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* e *vyāna*, que é a quinta. *Nāga*, *kūrma*, *kṛkāra*, *devadatta* e *dhanañjaya* (4). Os dez principais nomes são os proferidos por mim neste tratado. Eles executam o ato devido em função de suas próprias ações. (5). Desses dez, cinco devem ser considerados os ventos (*vāyu*) principais. Eu digo que, dentre esses, o *prāṇa* e o *apāna* são os agentes superiores (6). O *prāṇa* está no coração, o *apāna* no ânus, o *samāna* no círculo do umbigo, o *udāna* na região da garganta e o *vyāna* é o que percorre todo o corpo (7). O *nāga* e os outros ventos, ao todo cinco, realizam, no corpo, o arrotos, o piscar de olhos, a sede-e-fome, o bocejo e o soluço, que é o quinto (8). Quem concebe o corpo como o ovo de Brahman, por meio dessa descrição, liberta-se de todas os males e alcança a esfera suprema (9).

hṛdy asti pañkajamī divyamī divyalīṅgena bhūṣitam | kāḍīṭhāntākṣaropetamī  
dvādaśāramī vibhūṣitam ||1|| prāṇo vasati tatraiva vāsanābhir alamīkṛtaḥ |  
anādikarmasamīśliṣṭaḥ prokto 'hamīkārasamīyutaḥ ||2|| prāṇasya vṛttibhedena  
nāmāni vivīdhāni ca | vartante tāni sarvāṇi kathitumī naiva śakyate ||3|| prāṇo  
'pānaḥ samānaś codāno vyānaś ca pañcamāḥ | nāgaḥ kūrmaś ca kṛkāro devadatto  
dhanāñjayaḥ ||4|| daśa nāmāni mukhyāni mayoktānīha śāstrake | kurvante te 'tra  
kāryāni preritāś ca svakarmabhiḥ ||5|| atrāpī vāyavaḥ pañca mukhyāḥ syur daśataḥ  
punaḥ | tatrāpī śreṣṭhakartārau prāṇāpānau mayoditau ||6|| hṛdi prāṇo gude 'pānaḥ  
samāno nābhimaṇḍale | udānaḥ kaṇṭhadeśe syād vyānaḥ sarvaśārīragaḥ ||7||  
nāgādivāyavaḥ pañca kurvanti te ca vīgrāhe | udgāronmīlanamī kṣutṛḍjṛmbhāni  
hikkāmī ca pañcamīm ||8|| anena vidhinā yo vai brahmāṇḍamī vetti vīgrāham |  
sarvapāpavinirmuktaḥ sa vai yāti parāmī gatim ||9||

## A prática do *nāḍīsodhana* na *Haṭha Yoga Pradīpikā* (c. XII d.C.)

Posicionado no *padmāsana*, o yogue deve inalar o ar com a Lua, e, mantendo o quanto puder, deve exalar com o Sol. (7) Trazendo o alento com o Sol, deve encher aos poucos o peito. Fazendo uma retenção de modo adequado, novamente deve exalar com a Lua.(8) Tomando pela que largou, deve manter com muita firmeza e então deve exalar pela outra vagorosamente e sem pressa. (9) Quando o *prāṇa* é absorvido pela *idā* (via esquerda), é mantido e depois exalado pelo outra via. Sendo o alento absorvido pela *piṅgalā* (direita), é então retido e eliminado pelo canal esquerdo. Deve-se manter a prática de acordo com esse método do Sol e da Lua de modo que o conjunto das *nāḍīs* do praticante há de se tornar puro após três meses. (10) Gradualmente, deve-se praticar os *kumbhakas* aos limites de 4 a 8 tempos, pela manhã, ao meio-dia, pelo anoitecer e à meia-noite. (11)

baddhapadmāsano yogī prāṇaṃ candreṇa pūrayet | dhārayitvā yathāśakti  
bhūyaḥ sūryeṇa recayet ||2.7|| prāṇaṃ sūryeṇa cākṛṣya pūrayed udaraṃ  
śanaiḥ | vidhivat kumbhakaṃ kṛtvā punaś candreṇa recayet ||2.8|| yena  
tyajet tena pītvā dhārayed atirodhataḥ | recayet ca tato'nyena śanair eva na  
vegataḥ ||2.9|| prāṇaṃ ced iḍayā piben niyamitaṃ bhūyo'nyayā recayet  
pītvā piṅgalayā samīraṇam atho baddhā tyajed vāmayā | sūryacandramasor  
anena vidhinābhyāsaṃ sadā tanvatāṃ | śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṃ  
māsatrāyād ūrdhvataḥ ||2.10|| prātarmadhyandine sāyamardharātre ca  
kumbhakān | śanair aśtīpariyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset ||2.11||

## A prática do *nāḍīśodhana* na *Śivasamhitā*

Em um belo retiro, o yogue deve acomodar-se sobre um assento, sentado em *padmāsana*, e realizar a prática do alento (*pavanābhyāsa*). (22) Com o corpo equilibrado, o gesto de *añjali* (palmas das mãos unidas), o sábio deve reverenciar o guru, bem como Vighneśa (Gaṇeśa) no lado direito e Kṣetrapāla (Śiva) e Āmbikā (Pārvatī) no lado esquerdo. (23) E assim, com o dedo da mão direita, o sábio fecha a *piṅgalā* (narina direita) e inala o alento com a *iḍā* (esquerda), retendo-o o quanto for capaz. (24) Então, soltando por *piṅgalā* (direita) vagarosamente e sem pressa, inala pela *piṅgalā* (direita) e retém o quanto for capaz. (25) O sábio deve exalar pela *iḍā* (esquerda), sem pressa, lenta, lentamente. E, assim, segundo a instrução do yoga, deve realizar 20 retenções. (26) Sem fadiga e transcendendo as dualidades, deve-se praticar esses *kumbhakas* (*prāṇāyāma*) quatro vezes ao dia: pela manhã, pelo meio-dia, ao pôr-do-Sol e à meia-noite. (27) É certo que aquele que pratica com vigor durante três meses, diariamente, obterá sem demora a purificação das *nāḍīs* (*nāḍīśuddhi*). (28)

suśobhane maṭhe yogī padmāsanāmanvitaḥ | āsanopari saṃviśya  
pavanābhyāsam ācāret ||3.22|| samakāyaḥ prāñjaliś ca praṇāmya ca guruṃ  
sudhīḥ | dakṣe vāme ca vighneśaṃ kṣetrapālāmbikāṃ punaḥ ||3.23|| tataḥ  
svadakṣāṅguṣṭhena nirudhya piṅgalāṃ sudhīḥ | iḍayā pūrayed vāyuṃ  
yathāśaktyā tu kumbhayet ||3.24|| tatas tyaktvā piṅgalayā śanair eva na  
vegataḥ | punaḥ piṅgalayāpūrya yathāśaktyā ca kumbhayet ||3.25|| idayā  
recayed dhimān na vegena śanaiḥ śanaiḥ | evaṃ yogavidhānena kuryād  
viṃśati kumbhakān ||3.26|| sarvadvandvavinirmuktaḥ pratyahaṃ  
vigatālasaḥ | prātaḥkāle ca madhyāhne ca sūryāste cārdharātrake | kuryād  
evaṃ caturvāraṃ kaleṣv eteṣu kumbhakān ||3.27|| itthaṃ māsatrayaṃ  
kuryād anālasyo dīne dīne | tato nāḍīśuddhiḥ syād avilambena niścitam ||  
3.28||

## A prática do *nāḍīśodhana* na *Gheraṇḍa Saṃhitā* (c. XVII. d.C.)

O yogue deve assumir seu assento e posicionar-se em *padmāsana*. A seguir, realizar a instauração do guru, e outros ritos, feitos da forma ensinada por ele, para que possa fazer a "purificação dos condutos" (*nāḍīśuddhi*) com o objetivo de purificar-se para a prática do *prāṇāyāma*. (38) Meditando sobre o *bīja* do ar (*yam*), com coloração de fumaça reluzente, o sábio deve inalar o ar pela *nāḍī* da Lua durante 16 repetições desse *bīja*. (39) Deve sustentar a retenção (*kumbhaka*) por 64 repetições e exalar o ar pelo Sol durante 32 repetições. (40) Deve atizar o fogo no umbigo, meditar nesta luz em conjunção com o elemento terra e inalar com a *nāḍī* do Sol durante 16 repetições. (41) Deve sustentar a retenção (*kumbhaka*) por 64 repetições e exalar o ar pela *nāḍī* da Lua por 32 repetições. (42) Meditando na orbe da Lua, envolvida por luz na ponta do nariz, deve inalar o alento durante 16 repetições do *bīja* "ṭhaṃ" pela *nāḍī idā*. (43) Deve-se sustentar por 64 repetições, com o *bīja* "vaṃ". Visualizando um banho de néctar da imortalidade, deve meditar na limpeza das *nāḍīs* e, durante 32 repetições do som "laṃ", deve exalar, intensificando a visualização. (44) Procedendo segundo essa instrução de "purificação das *nāḍīs*" (*nāḍīśuddhi*), deve-se assim purificá-las. Mantendo-se firme, realizando a postura, deve então realizar o *prāṇāyāma*. (45)

upaviśyāsane yogī padmāsanaṃ samācaret | gurvādinyāsanam kṛtvā  
yathaiḥ gurubhāṣitam | nāḍīśuddhiṃ prakurvīta prāṇāyāmaviśuddhaye ||  
5.38|| vāyubījaṃ tato dhyātvā dhūmravarṇaṃ satejasam | candreṇa pūrayed  
vāyum bījaṣoḍaśakaiḥ sudhī ||5.39|| catuṣṣaṣṭhyā mātrayā ca  
kumbhakenaiva dhārayet | dvātriṃśanmātrayā vāyum sūryanāḍyā ca  
recayet ||5.40|| utthāpyāgniṃ nabhimūlād dhyayet tejo 'vanīyutam |  
vahnibījaṣoḍaśena sūryanāḍyā ca pūrayet ||5.41|| catuṣṣaṣṭhyā mātrayā ca  
kumbhakenaiva dhārayet | dvātriṃśanmātrayā vāyum śāśināḍyā ca recayet  
||5.42|| nāsāgre śāśadhr̥gbimbaṃ dhyātvā jyotsnāsamanvitam |  
ṭhambījaṣoḍaśenaiva iḍayā pūrayen marut ||5.43|| catuṣṣaṣṭhyā mātrayā ca  
vaṃbījenaiva dhārayet | amṛtaplāvitam dhyātvā nāḍīdhauti vibhāvayet |  
dvātriṃśena lakāreṇa dṛḍham bhāvyaṃ virecayet ||5.44|| evaṃ vidhāṃ  
nāḍīśuddhiṃ kṛtvā nāḍīṃ viśodhayet | dṛḍho bhūtvāsanam kṛtvā  
prāṇāyāmaṃ samācaret ||5.45||