

Hatha Yoga: Transformação Global

escrito por Universo e Cultura



A linhagem mais clássica do yoga, o hatha é considerado o caminho para a conquista da saúde completa: oferece vigor e equilíbrio ao corpo, ao mesmo tempo em que limpa e clareia a mente. De quebra, a alma fica levinha, levinha.

Texto • Analice Bonatto / Triada.com.br

Que tal cuidar da mente, manter a saúde física em dia e ainda ganhar um corpo bonito e bem-definido, tudo em uma única prática holística? O segredo está no hatha yoga, uma poderosa técnica que preza pela educação física e mental, fugindo da inércia e desafiando os limites do aluno. No hatha, o grande objetivo do praticante é o fortalecimento do corpo físico, que deve estar preparado para suportar a força e o peso da elevação espiritual. Para isso, os asanas devem ser praticados com consciência e foco, respeitando os limites do corpo e buscando alcançar o relaxamento total.

Considerada pelos especialistas a base de todos os outros estilos de yoga, o hatha é a sua linha mais conhecida, tida como “a abordagem corporal do yoga”. Segundo o professor Fred Peixoto, praticante há mais de 20 anos, essa técnica pode ser considerada uma ginástica, mas, acima de tudo, é um método eficiente de preservação da saúde. É isso mesmo: além de deixar os músculos tinindo, o hatha também pode auxiliar no tratamento de doenças, já que atua de maneira eficiente sobre os sistemas muscular, glandular, nervoso, ósseo e

respiratório. Dessa forma, ele promove um equilíbrio agradável entre bem-estar físico e emocional.

Segundo Juliana Araújo, coordenadora do curso de formação de professores de hatha yoga e yogaterapia da Humaniversidade Holística, em São Paulo, a prática do hatha nos permite fortalecer o corpo de tal forma que podemos cultivar realizações maiores (samadhi, o estado no qual a consciência é iluminada pela luz divina) e purificar os canais sutis do corpo (nadis), pelos quais circula a força vital (prana). Para isso, no entanto, é essencial manter regularidade. “O ideal é que o yoga não seja só parte da sua rotina, mas sim da sua vida”, diz Juliana. Ela explica que uma aula de hatha consiste basicamente na performance de asanas (posturas) e pranayamas (exercícios respiratórios da yoga) para controlar a mente, meditação e relaxar completamente.

A prática é recomendada para pessoas de todas as idades e de ambos os sexos, mas segundo Fred Peixoto, o formato das aulas de hatha depende do professor. “Alguns dão mais ênfase ao aspecto relaxante das posturas, enquanto outros, como eu, as utilizam no seu aspecto mais vigoroso”, explica. Em todos os casos, a atitude mental é de vital importância. “Os exercícios são feitos com consciência e concentração. Em geral, os movimentos são lentos, acompanhados de uma respiração controlada, mas muito intensos”, diz o professor, explicando que em uma única aula são trabalhadas quase 30 posturas.

Equilíbrio vital

É por meio da interação entre corpo e mente, masculino e feminino, Sol e Lua, que o hatha yoga proporciona resultados tão eficientes, tanto no plano físico como no espiritual. Originalmente, a palavra “hatha” significa “vigor”. Ainda, enquanto “ha” se refere ao astro solar, “tha” relaciona-se à Lua, representando a bipolaridade ativa e passiva. “O principal fundamento do hatha diz que mente e corpo são dois lados de uma mesma medalha, de forma que se influenciam mutuamente”, explica Fred. Estes mesmos conceitos dão margem,

no entanto, a linhas diversas de aplicação prática.

Ashtanga-yoga, power yoga, método iyengar, entre outros, são variações diretas do hatha yoga. “São nomes diferentes para a mesma coisa. Cada um desses subestilos recebe o colorido do seu propagador, porém as técnicas são basicamente as mesmas, fazendo uso de um método diferente de ensino. Assim é importante a escolha de um bom professor”, diz ele. Ainda, de acordo com Juliana Araújo, não só no Brasil, mas no mundo todo, se você pratica asanas, pranayamas e shatkarmas, está praticando hatha. “Se compreendermos a origem, saberemos que todos os estilos são essencialmente hatha. As práticas diferem de acordo com as instruções dos professores, porém os asanas são os clássicos descritos nos textos originais, com algumas variações”, conta.

No meio de tantos estilos, ela avalia que a melhor linha a seguir é a que se adapta à condição física e aos objetivos do praticante, ressaltando que é essencial que o professor saiba de todos os problemas do aluno para fazer uma melhor indicação de posturas. “Mas é muito importante não querer que o yoga se adapte a você, aos seus vícios e hábitos. Deve-se ser consciente de que a prática vai gerar grandes transformações na sua vida e na sua maneira de lidar com o mundo”, finaliza.

Origem milenar

Segundo o professor Fred Peixoto, o hatha é um dos ramos das inúmeras vias de libertação espiritual indiana. A técnica tem origens no chamado culto dos Siddhas, que floresceu entre os séculos 7 e 12. Por meio de técnicas corporais, eles julgavam poder transformar o corpo-mente em essência espiritual. O hatha yoga nasceu daí. A tradição hindu associa sua criação ao sábio Goraksha Natha, e também ao seu mestre, Matsyendra Natha, ambos nascido na região da baía de Bengala. No século 15, Swami Swatamarama sistematizou as técnicas no tratado Hatha Yoga Pradipika – nele estão descritas as diversas técnicas da prática. Atualmente, o hatha yoga é praticado

como um método de educação física e mental, não sendo necessário seguir nenhuma filosofia exótica para estar sujeitos aos seus poderosos resultados.