

Miniciclopédia: Yoga de A a Z

escrito por Universo e Cultura



Muito mais do que mera atividade física, o yoga está relacionado a princípios sagrados, reflexões filosóficas e conceitos pra lá de transformadores. Ficou curioso? Para saber mais sobre alguns deles, é só consultar a miniciclopédia a seguir.

Texto • Carine Portela / Triada.com.br

A – Asanas

São as posturas praticadas no yoga. Para a nossa sorte, a palavra em sânscrito usada para nomeá-las começa com a letra A: assim, podemos começar contando para você que, de acordo com a tradição indiana, esses exercícios são apenas uma parte da milenar sabedoria yogue, que ainda envolve exercícios respiratórios, técnicas meditativas e uma série de preceitos morais que têm como objetivo ajudar o ser humano a evoluir. Na seção **“Prática”** você encontra o passo a passo de várias delas, com indicações específicas.

B – Bhagavad Gita

É o mais famoso capítulo do Mahabarata, principal poema épico religioso do hinduísmo (descubra, ali no H, mais sobre essa religião que guia os princípios do yoga). Seus versos narram um diálogo entre o guerreiro Arjuna e o deus Krishna. Nele, estão contidas passagens como: “Entre as estrelas sou a lua. (...) Das letras eu sou a letra A. (...) De todas as criações eu

sou o início e também o fim e também o meio” que inspiraram Raul Seixas a compor a música Gita. Conheça todos os detalhes da obra.

C – Chakras

São portais por onde a energia vital (prana) entra e sai do nosso corpo. Há milhares deles em cada um de nós, mas os mais importantes são sete. Saiba um pouquinho sobre cada um aqui. E a boa notícia é que praticar yoga é uma ótima maneira de mantê-los sempre em bom funcionamento.

D – Dhyana

Meditação (invista nesta prática já!) ou contemplação, um dos pilares essenciais do yoga. Para experimentar, a receita é manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo.

E – Ekadashi

O décimo primeiro dia depois da lua cheia. Para os indianos, essa é uma data especial, destinada à purificação do corpo e da mente – e, por isso, deve ser dedicada ao jejum de grãos (o que, muitas vezes, é estendido para qualquer alimento) e de pensamentos.

F – Flor de Lótus

Símbolo de elevação espiritual, venerada em quase toda a Ásia por ser uma planta de extrema beleza, que nasce da escuridão do lodo. O nome lhe é familiar? Sim, a postura de lótus, uma das mais tradicionais do yoga, é uma homenagem a essa planta sagrada.

G – Gheranda Samhita

É um texto clássico do Hatha Yoga que detalha, entre outras coisas, a prática dos asanas (que você já conhece), dos mudras (que você vai descobrir daqui a algumas letras) e do dhyana (se não lembra o que é, é só dar um pulinho de volta ao D).

H – Hinduísmo

Religião baseada nos Vedas (seus livros estão detalhados na

letra Q e, chegando lá, você vai entender o porquê), seguida pela maior parte dos indianos. Entre suas principais características, destacam-se o politeísmo, a crença na reencarnação e o conceito de que o Universo e todos os seres que nele se encontram – desde um guru indiano, até você e uma simples formiguinha – são emanções da mesma força suprema. Colocar seus ensinamentos em prática significa buscar a evolução espiritual por meio do esforço pessoal, o que inclui controlar seus impulsos e emoções negativas e cuidar da sua saúde física e mental. A essa altura, você já deve ter percebido que absolutamente tudo o que está relacionado ao yoga está relacionado também ao hinduísmo, não é mesmo? Para saber mais sobre a religião, dê uma olhadinha aqui.

I – Ishwara Pranidhana

Devoção pura, entrega total ao sagrado e completa aceitação de seus desígnios. É, sem dúvida, uma das maiores lições do hinduísmo.

J – Japa

Repetição contínua de um mantra. Técnica muito usada pelos mestres yogues para focar a mente e facilitar o alcance do estágio meditativo.

K – Karma

Resultado da lei de causa e efeito, princípio universal de evolução que defende que qualquer ato, por mais insignificante que possa parecer, voltará ao indivíduo com igual intensidade em algum momento de sua caminhada evolutiva. Sim, a famosa regra da “ação e reação”, que faz parte de inúmeras religiões (como o budismo e o espiritismo, para citar só alguns exemplos) surgiu primeiro no hinduísmo.

L – Lakshmi

É a bela deusa indiana da fortuna. Ela compartilha o panteão hindu com inúmeras divindades, como Brahma (deus da criação), Durga (deusa da beleza), Parvati (a mãe), Ganesha (o removedor dos obstáculos) e Shiva (deus da destruição e da

renovação, além de criador do yoga). Conheça mais sobre ela (e sobre outras figuras femininas importantes da Índia),

M – Mudras

Posturas e gestos feitos com as mãos para estimular e equilibrar os pontos de energia do corpo humano. Eles estão presentes nas técnicas de meditação do yoga, nas imagens sagradas do hinduísmo, na dança indiana e em diversos elementos relacionados à cultura e iconografia hindu.

N – Namastê

Simpática saudação muito utilizada pelos yogues. Literalmente, significa “Deus em mim saúda Deus em você”. É um dos mais famosos “símbolos” da Índia.

O – Om

É o som primordial. Segundo a cultura indiana, ele existe desde a criação do Universo e representa a emanção da força suprema (da qual você já ouviu falar no verbete Hinduísmo). Entoá-lo como um mantra é um exercício poderoso para se conectar com a fonte sagrada de sabedoria universal.

P – Patanjali

O pai do yoga. É verdade que esse indiano não inventou a filosofia yogue – até porque, quando ele viveu, entre 200 a.C. e 400 d.C, ela já existia há alguns milênios –, mas Patanjali dedicou sua vida ao estudo dos textos antigos e, ao final dela, codificou e organizou tudo o que descobriu nos Yoga Sutras. Desde então, essa superenciclopédia tem sido utilizada como principal fonte de conhecimento quando o assunto é o yoga clássico e suas inúmeras linhagens.

Q – Quatro livros sagrados

Compõem as escrituras sagradas do hinduísmo, mais conhecidas como Vedas. Nomeados Rig, Sama, Yajur e Atharva, são considerados por muitos historiadores como os registros escritos mais antigos que existem. Nele, estão hinos, preces, lendas, informações sobre os deuses e o código de conduta que

até hoje funciona como o “manual de instruções para a vida” dos indianos.

R – Rishis

São sábios realmente invejáveis – eles receberam todo o conhecimento védico em estado de meditação profunda, ou seja, em apenas um clique, tiveram uma iluminação que os ensinou o que a maioria das pessoas comuns não consegue aprender nem em milhares de sucessivas reencarnações.

S – Samadhi

Iluminação, êxtase, absorção espiritual. Em outras palavras, é o estágio máximo de transcendência alcançado pela prática do yoga e da meditação.

T – Tapas

Disciplina ou austeridade. Um dos mais importantes preceitos de conduta descritos pelo sábio Patanjali (que foi apresentado a você na letra P).

U – Upanishads

Instruções religiosas contidas nos livros sagrados dos Vedas. Se pudessem ser resumidas em uma só frase, ela seria: “o verdadeiro estudo da religião se encontra na vivência direta com o sagrado”.

V – Vedanta

“A meta de todo o conhecimento”, em tradução literal. Representa o conjunto de ensinamentos contidos nos Vedas (para saber mais sobre os quatro livros que compõem essas escrituras sagradas, é só dar meia volta e retornar ao Q).

X – XX (século)

Momento histórico em que o yoga abraçou o mundo ocidental – ou vice-versa, se você preferir. O principal responsável por esse movimento foi o mestre indiano Swami Sivananda (1887-1963), que acreditava no caráter universal da sabedoria e, por isso, dedicou grande parte da sua vida para torná-la acessível a quem nunca tinha ouvido falar de Vedas ou Upanishads. A

novidade veio em boa hora: recebemos esse verdadeiro presente das Índias quando a vida moderna insistia em nos tornar cada vez mais materialistas, individualistas e, claro, estressados.

Y – Yogue, yogin ou yogi

Pessoa que pratica yoga, ou seja, você!

Z – Zen

Tudo que revela ou reflete a serenidade e a simplicidade. Na teoria, o conceito de zen não tem nada a ver com o yoga, e sim com o zen budismo japonês. Mas, se você não se importar em deixar o preciosismo de lado, não há nenhum problema em combinar diferentes linhagens de ensinamentos orientais para buscar uma vida melhor. Boa sorte!