

Yoga e Yogaterapia

Yoga and Yogatherapy

Antonio Cesar Ribeiro Silva Deveza

Assim como o mundo parece escuro ao cego e brilhante para aqueles que têm bons olhos, da mesma forma o mundo cheio de múltiplas misérias para o ignorante está cheio de felicidade para o sábio.

Varaha Upanishad

Deveza ACRS. Yoga e yogaterapia / Yoga and yogatherapy. Rev Med (São Paulo). 2013 jul.-set.,92(3):204-12.

RESUMO: O objetivo desse artigo é apresentar um breve histórico do Yoga, desde a sua história conhecida, apresentar as escolas de pensamento que influenciaram no seu desenvolvimento, sobretudo descrevendo as bases metafísicas encontradas na Filosofia Samkhya. Apontamos as linhas de Yoga mais importantes que são descritas em textos de grande relevância do passado, evidenciando os textos de maior autoridade. Definimos os princípios básicos do Yoga, bem como as evoluções do pensamento ao longo do tempo influenciadas pelas novas formas de entender o Yoga, sobretudo após o surgimento do movimento tântrico. Apontamos com precisão o tema do Aprisionamento e da Libertação como o foco central do Yoga, que acredita que as impressões latentes, ou experiências acumuladas pelas vivências cotidianas, são a causa principal, pelo apego que geram, dos renascimentos constantes e do conseqüente aprisionamento. Finalmente, discorremos rapidamente sobre o uso do Yoga como terapia, mais modernamente, utilizando as técnicas de purificação, as posturas, os exercícios respiratórios e de meditação para tratamento de doenças físicas e mentais. Estudos em fisiologia integrada com grupos multidisciplinares devem permitir que as técnicas de Yoga sejam mais extensamente utilizadas como complementares nos tratamentos de doenças físicas e mentais expandindo os resultados positivos já demonstrados em pesquisas realizadas em importantes centros mundiais.

DESCRITORES: Ioga; Meditação; Relaxamento; Qualidade de vida; Terapias mente-corpo; Terapia de relaxamento.

ABSTRACT: The scope of this article is to succinctly describe Yoga's history, since the beginning, and to bring forward the schools of thought that influenced its development, especially describing the metaphysical bases found in Samkhya Philosophy. We pointed out the most important kinds of Yoga, described in relevant ancient texts. The basic principles of Yoga are well marked, as well as the development of the thought over time influenced by the new ways to understand Yoga, especially after the emergence of the Tantra movement. We pinpointed the theme of imprisonment and liberation as Yoga's main focus, as it preaches that latent impressions or experiences accumulated through daily experiences are the main cause of attachment, generating the constant rebirth and consequent imprisonment. Finally, we discuss the use of yoga as a therapy, more modernly, using purification and breathing techniques, postures and meditation exercises to treat physical and mental illnesses. Studies in integrated physiology with multidisciplinary groups should allow Yoga techniques to be more widely used as complementary in physical and mental illness treatments expanding the positive results already demonstrated in studies performed in major world centers.

KEYWORDS: Yoga; Meditation; Relaxation; Quality of life; Mind-body therapy; Relaxation therapy.

ProSER – Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade. Instituto de Psiquiatria, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo.

Endereço para correspondência: Antonio Cesar R. S. Deveza. Rua Alvarenga, 616 - São Paulo, SP. CEP: 05509-000. e-mail: deveza@uol.com.br

Histórico

A Índia sofreu várias invasões durante a sua história, mas seguramente a que mais impactou sua cultura foi a dos *Aryas*, povo nômade vindo provavelmente das estepes asiáticas e de algumas regiões da Europa, que teriam entrado na Índia pelo território do atual Afeganistão, em busca de áreas férteis de pastagens para seus rebanhos, por volta do século XX a XV a.C.. Estudos arqueológicos¹ e de genética² têm reforçado essa teoria de ocupação da Índia pelos arianos que teria acontecido em etapas sucessivas de ocupação, chegando ao sul da Índia, praticamente dois a três séculos depois do seu início. Os povos autóctones indianos eram compostos por vários reinos distintos que foram gradativamente sendo dominados pelo povo invasor. Esses nômades arianos, ao que tudo indica, traziam consigo uma religião politeísta, com divindades masculinas, talvez pelo fato de serem uma sociedade nômade, patriarcal, patrilinear, guerreira, acostumada a conquista de novos territórios para pastagens de seus rebanhos. Aparentemente também traziam consigo a organização social em castas, a sacerdotal, a guerreira e a de comerciantes. Após a invasão, o povo conquistado passa a compor a quarta casta, a servil. Em contraste, o povo autóctone era essencialmente agricultor e praticava cultos à divindades femininas, responsáveis pela fertilidade da terra que semeavam. Embora existam diferentes teorias

sobre a miscigenação entre as duas culturas, a imposição pela força parece ser a mais lógica, já que um dos textos litúrgicos de maior importância do hinduísmo, o *Rig Veda*, descreve a luta entre os lentos carros de boi do povo autóctone (drávidas agricultores) e os ágeis carros de guerra dos arianos, puxados a cavalo nos combates entre os dois povos (p.3-6)³. Embora as escavações arqueológicas feitas em Mohenjo Daro e Harappa, duas grandes cidades indianas pré arianas do Vale do Rio Indo, tenham preenchido algumas lacunas de conhecimento, as incertezas e contestações ainda predominam. Essas cidades apresentavam um nível de organização urbanística impressionante, inclusive com sistemas separados de aquedutos de água limpa e rede de esgoto, sem paralelo em outras culturas da mesma época. Alguns sinetes de barro encontrados na cidade pré ariana de Mohenjo Daro mostram figuras semelhantes às da divindade *Çiva*, o patrono do Yoga, em postura de lótus, uma das mais importantes posturas de meditação e outras em posturas utilizadas até hoje entre praticantes de Yoga (Figuras 1 e 2). Isso não representa uma prova definitiva, mas reforça os indícios do Yoga ter sua origem na própria cultura indiana pré-ariana. Uma coisa ao menos parece evidente – as práticas psicofísicas do Yoga não apareceram em nenhuma outra cultura indo europeia fora da Índia, o que aumentam as probabilidades desses conhecimentos serem originários dos povos dravídicos autóctones e não dos arianos invasores.

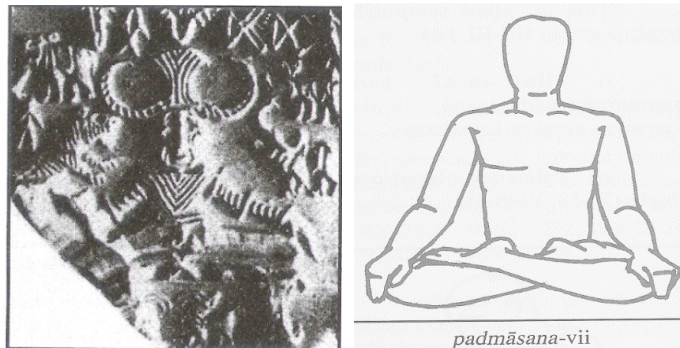


Figura 1. Çiva Pashupati, “O Senhor dos animais” (Fonte: Allchin B, Allchin R. *The rise of civilization in India and Pakistan*. Cambridge World Archaeology, p. 211)

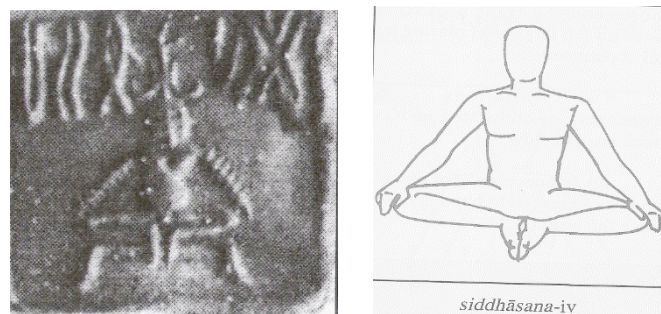


Figura 2. Divindade de três faces sentada em postura de Yoga. Selo em Terracota da civilização de Mohenjo-Daro (Fonte: Disponível em: <http://flickr.com/photos/28433765@N07/3231796696>)

Os sistemas filosóficos da Índia que se desenvolveram por milênios após a invasão ariana forneceram material de base para muitas correntes de pensamento ao longo do seu desenvolvimento. Eles se organizaram através do tempo em seis sistemas especializados de filosofia, considerados ortodoxos pelo bramanismo, tendo por objetivo comum a Emancipação Espiritual. Os seis *darçanas* (do sânscrito, “pontos de vista”) que compõem a base ortodoxa são: *Nyaya*, *Vaishesika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Mimansa* e *Vedanta*. Assim temos o *Nyaya* (estudo da lógica) e o *Vaishesika* (atomística – estudo da matéria) se complementando; o mesmo acontece com o *Samkhya* (estudo da existência) fornecendo a base metafísica para as práticas psicofísicas do *Yoga*. Completando o quadro, temos o *Mimansa* (ritualística) introduzindo além da parte litúrgica, o pensamento filosófico desenvolvido no *Vedanta* (finalidades do Veda e da vida). Embora alguns autores afirmem que os seis sistemas eram independentes, e isso tem em parte alguma verdade, quando estudamos mais atenta e profundamente cada um deles, vemos que embora haja algumas contradições em alguns conceitos, poderiam ser considerados mais complementares do que antagônicos, cada um fornecendo subsídios para a construção de um sentido maior ou reforçando conceitos dos outros⁴. Sobretudo se forem estudados, agrupados dois a dois, trazem à luz explicações de conhecimentos que complementam ou introduzem ensinamentos fornecidos por ambos.

A posição do *Yoga* entre os *darçanas*

Frequentemente a palavra *Yoga* aparece citada, associada à palavra *Samkhya*, em textos de grande relevância na história filosófica da Índia. *Samkhya-Yoga* é mencionado no *Mahabharata*⁵, um dos grandes épicos da literatura mundial, composto para exaltação e glória das conquistas da casta guerreira, por volta do século VI a.C., período em que a Índia sofrera inúmeras invasões de seu território, dando maior relevância a essa casta. Em um de seus capítulos, o *Bhagavad Gita*⁶, através do diálogo entre *Krishna*, um avatar do Deus *Vishnu*, e *Arjuna*, o arquétipo do homem e do guerreiro perfeito, é ensinada toda uma disciplina de domínio total do corpo e da mente, para aquisição da emancipação total do espírito. Essa doutrina é conhecida como *Karma Yoga*, ou yoga da ação correta. A própria raiz etimológica da palavra sânscrita *YUJ*, que forma o termo *Yoga*, reforça esse conceito por significar, “submeter ao jugo, controlar, colocar a canga em animais e também juntar”. Esse último sentido talvez fique mais claro no final desse parágrafo. Assim, o iogue seria aquele que tem sob seu domínio todas as suas faculdades mentais e seus pensamentos e se encontra plenamente adaptado e supera a tudo que compõe a realidade, conforme é enumerada nos textos do *Samkhya*⁷. Embora muitas hipóteses sejam aventadas sobre as práticas do *Yoga* e algumas citações

sejam encontradas em textos védicos da cultura ariana, os vários autores preferem acreditar, como já dissemos, que o *Yoga* derive de práticas autóctones anteriores ao período védico (período ariano). Não existem documentos pré védicos que possam nos informar das origens do *Yoga*, por que a grande massa de conhecimento que chegou aos dias de hoje foram, em sua maioria, produzida pelos brâmanes, representantes arianos da casta sacerdotal. Textos como o *Taittiriya* (v.1, p.45)⁸ e o *Katha Upanishad* (v.1, p.1)⁸, do século VI a V a.C. nos falam do *Yoga* como o bloqueio mantido dos sentidos. Outro texto do budismo, *Digha nikaya*⁹, fala do estado de *Samadhi*, que corresponde ao mais elevado estado de controle dos sentidos, em que o iogue, absorvendo toda a sua atenção, se isola completamente de qualquer estímulo trazido de fora pelos sentidos e funde sua consciência à Consciência Absoluta, explicando o último sentido da raiz sânscrita *YUJ*, “juntar”.

Diferenças entre o *Yoga* e o *Samkhya*

É importante citar que a grande maioria dos preceitos do *Samkhya* são compartilhados pelo *Yoga* e que suas diferenças não os colocam numa posição de oposição. Uma das principais diferenças é que enquanto o *Samkhya* se abstém de discutir o conceito de Deus, o *Yoga* é teísta e descreve a Consciência Absoluta, ou simplesmente o Absoluto, como o objetivo a ser alcançado. *Patañjali*, o grande compilador do conhecimento do *Yoga* que viveu por volta do século I a.C. descreve *Íçvara*, “o Senhor” da seguinte forma: “*um Ser Incondicionado diferente dos outros por ser intocado pelo resíduo das aflições, das ações e da maturação dos seus frutos; Nele, a semente da onisciência não pode ser superada, sendo de fato também o mestre dos precedentes, por não ser limitado pelo tempo e tendo como sua designação a sílaba OM*” (p.12-4)⁴.

Muitos autores dizem que substancialmente, a diferença entre ambos é que o *Samkhya* oferece pressupostos teóricos e o *Yoga* é a sua prática (p.45)¹⁰. Na realidade, *Íçvara*, “O Senhor” do *Yoga*, é um modelo de perfeição que orienta a direção que o iogue deve seguir com suas práticas, diferenciando o que é Absoluto, de todo o restante que tem uma existência apenas relativa. O Absoluto é eterno, incondicionado, imaculado, não pode ser explicado ou compreendido pela mente, apenas experimentado por profundos estados de consciência, despertados pelos exercícios de meditação. De outro lado temos a realidade relativa que é temporal, sujeita a constantes mudanças, multivariável e serve apenas para criar as experiências sensoriais e mentais, que quando adequadamente vividas, levam o espírito ao estado de emancipação. Nos textos do *Samkhya*, o Absoluto é chamado de *Purusha* e o relativo, *Prakriti*; para o *Yoga*, sobretudo o tântrico, o Princípio Absoluto é representado pela figura masculina de *Çiva* e a realidade relativa adquire a figura do princípio feminino de *Çakti*. Quando a experiência relativa nos aprisiona através

dos constantes desejos que desperta na mente, induz à transmigração da alma em sucessivos renascimentos, que só cessam com a realização do Eterno Absoluto que em Si, possui todas as coisas e quando alcançado, não deixa nada mais para ser desejado. *Viveka*, ou discriminação entre o Absoluto e o relativo, pode ser alcançada pela graça divina, como afirmam as escolas devocionais do *Bhakti Yoga*, pelo conhecimento correto, segundo escolas de *Jñana Yoga*, o *Yoga* do Conhecimento, ou pelas práticas realizadas por longos e ininterruptos períodos, com dedicação e reverência, como nos afirma *Patañjali*, no texto mais importante do *Raja Yoga*, ou *Yoga Clássico* (p.7)⁴. Essas três linhas de *Yoga - Raja, Bhakti e Jñana Yoga* - são as mais antigas e relevantes escolas descritas em textos de autoridade. Soma-se a elas o *Karma Yoga*, o *Yoga* da ação, descrito principalmente no *Bhagavad Gita*, já citado e o *Tantra Yoga*, sistematizado mais tarde no período medieval, com várias escolas de técnicas e ideias que influenciaram muitas outras escolas de pensamento, como o Budismo e o Jainismo.

Textos

O *Yoga Sutra*⁴, escrito por *Patañjali*, é a obra de referência do *Yoga Clássico* e o primeiro texto que foi preservado desde a sua elaboração. *Patañjali* não foi o inventor do *Yoga*, mas foi um compilador de todas as técnicas e trabalhos que existiam no seu tempo (aproximadamente século I ou II a.C.). Sua obra foi composta em aforismos (*sutras*), uma forma sucinta de texto que facilita a memorização de seu conteúdo. O texto é dividido em quatro capítulos (*pada*) com os aforismos que compõem o sistema filosófico do *Yoga*. São eles: A absorção dos componentes da mente no Absoluto (*Samadhi*), os meios e as práticas para esse fim (*Sadhana*), a realização da discriminação entre o relativo e o Absoluto, com o despertar dos poderes (*Vibhuti*) e a emancipação ou isolamento do espírito no Absoluto (*Kaivalya*). *Patañjali* era um brâmane e auxiliou na “bramanização” do *Yoga* que por ser fruto da cultura autóctone, não foi bem aceito nos meios ortodoxos logo de imediato. Com a popularização de suas técnicas, mesmo entre brâmanes que saíam das grandes cidades em busca do conhecimento ensinado pelos ascetas das florestas, o *Yoga* começou a adquirir o *status* de *darçana* ortodoxo. Esses brâmanes, categorizados no próprio *Veda* como “os cabeludos” (*kechava*), eram assim chamados por que, diferentes dos sacerdotes brâmanes cosmopolitas que faziam o corte ritualístico do cabelo, deixavam seus cabelos compridos como os ascetas da floresta, de quem recebiam conhecimento e práticas. É fácil entender a resistência inicial das castas dominantes, por que o *Yoga* não fazia distinção entre os indivíduos que poderiam receber suas técnicas, o que contrariava frontalmente a estratificação da sociedade indiana em castas, base para o poder dos brâmanes (casta sacerdotal) e *kshatriyas* (casta guerreira)

que eram os únicos indivíduos autorizados a receber todo e qualquer tipo de conhecimento sem restrições, o que era vetado aos *Çudras* ou casta servil, representados pelo povo autóctone.

A partir do *Yoga Sutra*, surgiram inúmeras obras explicativas (*bhashya*) do texto de *Patañjali*, que por ser extremamente conciso, suscitava maiores explicações. Acredita-se que a primeira obra nesse sentido e certamente a mais importante foi o *Yogabhashya* atribuído ao sábio *Vyasa*, com data provável de elaboração no século VI, mas que poderia ter sido composta séculos antes⁴. Dando suporte ao *Yoga*, obras de outros *darçanas* reforçavam ou explicitavam conceitos defendidos por *Patañjali*, como o *Brahma Sutra*¹¹ e os *Upanishads* do *Vedanta*⁸. As ideias filosóficas da Índia também passaram por reformulações e um dos principais movimentos filosóficos que influenciou o *Yoga* foi o Tantrismo. As primeiras ideias do Tantra surgiram aproximadamente no início da era corrente, mas foram ganhando força por seu caráter popular a partir do século VI, produzindo efeitos em várias escolas de pensamento além do *Yoga*, como no Budismo e no Jainismo.

No Tantrismo, ressurgem os cultos às divindades femininas e a valorização das experiências sensoriais como importantes veículos para a emancipação espiritual. São inúmeros os textos da principal linha de *Yoga* tântrica, o *Hatha Yoga* e as obras mais relevantes desse movimento são o *Vashista Samhita*¹², o *Hathayoga Pradipika*¹³ e o *Gheranda Samhita*¹⁴, que apresentam uma base teórica e práticas e explicitam várias técnicas, algumas não completamente explicadas no *Yoga Sutra* de *Patañjali*.

Princípios básicos

Um tema comum a todas as linhas de *Yoga* é o isolamento (*kaivalya*) do espírito da realidade relativa, causa do processo de reencarnações sucessivas (*samsara*). *Kaivalya* é o estado de total autonomia do espírito de qualquer amarra que o faz viver preso a um corpo com todas as suas limitações e consequências. *Patañjali* define o *Yoga*, no segundo sutra de sua obra (p.2)⁴ como “a superação dos turbilhões do instrumento interno (*citta*)”. Devemos entender instrumento interno como a combinação das impressões sensoriais dos nossos cinco sentidos (atrelados a todas as possibilidades de experiências do corpo físico), da capacidade de percepção e comando da mente pensante com suas quatro principais funções (emoções, desejos, fantasias e dúvidas), do Ego ou noção de individualidade (responsável pelas memórias e sobrevivência), do Intelecto como a capacidade de discernimento entre certo e errado, isento de emoções, e do nível da Consciência Individual que carrega a verdade, o propósito de vida de cada indivíduo que manifesta existência. A libertação é o romper das amarras de desejos e aversões que prendem o espírito ao que ele experimenta através do instrumento interno e alcançar o estado de estabilidade do Espírito em sua própria

essência, sem qualquer influência de seus desdobramentos, as experiências psíquicas que o desestabilizam. Sobre esse estado, chamado de *Samadhi*, discutiremos em detalhes mais adiante. Ao contrário do *Vedanta* que acredita que toda realidade fora do Absoluto é ilusão (*maya*), para o *Samkhya* e para o *Yoga* tudo que experimentamos no mundo é real, mas distingue a realidade relativa do mundo concreto e condicionado por constantes mudanças, da Realidade Absoluta eterna e imutável que contém em Si todas as possibilidades do que existe e que deve ser a meta a ser alcançada pelos praticantes do *Yoga*. A distinção entre o Absoluto e o relativo é tema central do *Samkhya* e do *Yoga*. No *Samkhya*, o Absoluto, *Purusha* e o relativo, *Prakriti*, oferecem a base metafísica do que será experimentado pelas técnicas psicofísicas do *Yoga*.

A união permanente de ambos é alcançada, segundo *Patañjali*, pela superação dos turbilhões contínuos dos pensamentos. Essa superação é atingida pelas práticas de suas técnicas (*abhyasa*) e pelo total desapego (*vairagya*) (p.7)⁴. A prática é descrita no sutra 1.13 como a permanência no estado de estabilidade dos pensamentos como resultado de uma prática por um período prolongado, ininterrupto que se consolida pela reverência ao que é ensinado. Desapego para o autor é desenvolvermos funções psíquicas controladas pelo discernimento do nosso Intelecto e sobretudo pela revelação da Consciência Absoluta que já existe dentro de nós, mas que se oculta por trás de toda experiência sensorial do Ego, da mente pensante, dos cinco sentidos e do corpo físico, que por serem estímulos variáveis e intensos, turvam a Consciência de perceber a Si mesma como realmente é, livre de todas as amarras das sensações externas.

Em relação às práticas psicofísicas, *Patañjali* descreve os oito membros que compõem o *Yoga Clássico* (*Ashtanga Yoga*) a partir do sutra II.29 (p.55)⁴. O primeiro deles, os refreamentos (*yamas*) descrevem cinco ações que quando evitadas geram um ambiente propício para que se alcance os objetivos de suas práticas. Os cinco refreamentos são: a não violência (*ahimsa*), o falar a verdade (*satya*), a não apropriação do que não lhe pertence (*asteya*), a observação da continência sexual e reserva de energia (*brahmacharya*) e o não acúmulo ou cobiça (*aparigraha*). O segundo membro do *Yoga*, as observâncias (*Niyamas*) são cinco conselhos relativos à relação do iogue consigo mesmo. O primeiro deles, a pureza (*cauca*), aponta a necessidade dos cuidados tanto do corpo, quanto da mente e que incluem desde o asseio pessoal e cuidados com os alimentos, até condutas sociais. A segunda observância, o contentamento (*santosha*), se refere a um estado de felicidade, não condicionado a fatores externos. Se todas as experiências podem ser usadas para o desenvolvimento do espírito, não existem fatos positivos ou negativos, todos são úteis para o nosso aprendizado. O caminho da ascese (*tapah*) é a terceira observância e nela, nos privamos de algo que normalmente faz parte da nossa rotina, para percebermos

nossa dependência de coisas externas das quais poderíamos abrir mão se estivéssemos conscientes dessa dependência. Os jejuns são um exemplo de uma prática ascética. A quarta observância, o auto estudo (*svadhyaya*) se refere ao conhecimento da nossa natureza essencial, resultado do estudo de todos os textos ortodoxos que descrevem essa natureza e da observação das experiências de autodomínio que a própria prática do *yoga* suscita. Uma vez alcançados os cinco *yamas* e os quatro *niyamas* já descritos, pela perfeição conquistada, se aconselha na quinta e última observância, a entrega de tudo que se atingiu até aqui ao “Senhor” (*Içvarapranidhama*), para que o iogue nesse momento, não se perca no próprio ego, por admiração excessiva do seu eu pessoal, já bem evoluído nesse ponto. Pela concentração constante em *Içvara*, o Senhor, obtém-se a perfeição na absorção espiritual e a visão Intelectiva discrimina a Realidade absoluta da realidade relativa. A figura do Senhor, nesse contexto, é a descrição do iogue perfeito, o modelo a ser alcançado por todos aqueles que praticam o *Yoga*, diferente de uma divindade para a qual se direcionam orações ou ritos ou que se construa imagens para adoração, já que essa perfeição já existe dentro de cada praticante e deve ser procurada internamente e não no mundo relativo.

Em conjunto com esses dois primeiros membros das práticas do *Yoga*, os refreamentos e observâncias, *Patañjali* descreve o terceiro componente dos oito passos do *Yoga*, as posturas psicofísicas (*asanas*). São chamadas de posturas psicofísicas por que, além de promoverem alongamentos de grupos musculares para relaxamento físico, associam visualizações e movimentos respiratórios específicos que alteram também estados de consciência. Uma boa prática de posturas deve incluir conforto e estabilidade na posição final do corpo, relaxamento de todo esforço desnecessário para sua execução e a etapa psíquica da postura que segundo *Patañjali* é a fusão da consciência com o ilimitado. Essa fusão pode ser alcançada pelas visualizações e focos de atenção durante a postura e não aparece claramente explicitada no texto do autor, mas é melhor descrita em comentaristas posteriores já citados.

O quarto membro do *Yoga Clássico*, o controle da respiração (*pranayama*) é descrito em seus componentes, a inspiração e a expiração, mas a maior ênfase é dada pela capacidade de retenção da respiração, que é o principal objetivo dessa prática. O próprio texto do *Yoga Sutra*, afirma que o controle da respiração (*pranayama*) “é a interrupção no movimento da inspiração e da expiração” (p.62)⁴. As técnicas respiratórias são vistas pelo autor como uma preparação para as técnicas de concentração que completam as práticas do *Yoga Clássico*, com o esvaziamento progressivo das impressões sensoriais externas e o despertar de experiências psíquicas internas.

O quinto componente do *Yoga* de *Patañjali* é a retração ou bloqueio dos cinco sentidos e das ações físicas (*pratyahara*). Ele marca o início do que muitos autores

chamam de *Yoga* interno, em que a introspecção da atenção para experiências psíquicas que nos isolam de qualquer contato com o meio externo deixam nosso instrumento psíquico a serviço de estados crescentes de concentração.

O sexto componente do *Yoga*, a concentração propriamente dita (*dharana*), também chamada de fixação, prende o pensamento do praticante em um único foco de atenção, gradativamente bloqueando qualquer outro pensamento intrusivo. O foco de atenção pode ser qualquer tipo de objeto, real ou imaginário, escolhido pelo iogue de acordo com propósitos particulares e variando de acordo com a linha de *Yoga* que se pratique. As práticas mais comuns incluem focos de atenção em partes do corpo, em geral relacionadas a pontos de energia, figuras de divindades ou seus atributos, na própria respiração, num som ou num diagrama místico (mantras e *yantras*, respectivamente) ou na observação dos próprios pensamentos. Diferentes tipos de focos são descritos por *Patañjali* pela grande diferença dos vários praticantes, cada qual identificando um objeto de concentração como sendo mais agradável e prazeroso para a sua sensibilidade sensorial e prática pessoal, o que no início da prática, facilita o exercício de concentração.

A meditação (*dhyana*) é o sétimo membro do *Yoga* em que a concentração definitiva em apenas um pensamento (*ekagrata*) se estabelece, sem a concorrência de nenhum outro pensamento. É muito difícil estabelecer com precisão os limites entre essas três últimas etapas, por que a passagem de uma para outra é muito sutil e não tem uma marca distintiva explícita. Com o tempo, o praticante se familiariza com seus próprios sinais, embora a identificação de cada estado, não seja o mais relevante para o desenrolar das práticas.

O objetivo maior está no oitavo e último membro, o estado de integração (*Samadhi*). O estado de integração ocorre quando a concentração no objeto de meditação é tal que, a consciência individual do observador e do objeto observado paulatinamente se fundem em etapas sucessivas de concentração. A superação e anulação das experiências do corpo, dos cinco sentidos, de todo e qualquer pensamento da mente, das noções de individualidade e das memórias do Ego, das ações discriminativas do Intelecto e por fim, da verdade individual posta na consciência individual de cada ser existente, levam o iogue ao isolamento completo quando atinge o estado de *Samadhi*. O estado de *Samadhi*, quando atingido, inicialmente ainda apresenta uma certa instabilidade. A instabilidade ocorre por conta dos componentes do “instrumento interno” que ainda mantém parte de suas funções, atreladas às impressões anteriormente experimentadas. Assim, no *Samadhi* instável ainda encontramos traços de racionalização (*vitarka*), reflexão (*vicara*), estase (*ananda*) e alguma consciência de um eu agente (*asmīta*). As constantes práticas de concentração da mente na busca do estado de *Samadhi* estável (*sthiti*) conduzem à libertação definitiva do espírito das amarras de experiências fenomênicas que

sempre conduzem ao sofrimento, por apegos ou aversões. É importante ressaltar, que mesmo aqueles que ainda não alcançaram a estabilidade, já experimentam altos níveis de felicidade no estado de *Samadhi* instável, proporcionados pelo grau de libertação experimentada no estágio que já foi alcançado, o que estimula a continuidade das práticas. *Patañjali* aponta como impedimentos para que se alcance o estado de *Samadhi* estável as oscilações do instrumento interno: “doenças, apatia, dúvida, negligência, preguiça, incontinência, entendimento errôneo, a falta de fixação do espírito (no *Samadhi*) e instabilidade” (p.15)⁴. Esses impedimentos podem ser removidos pelo desenvolvimento de uma consciência introvertida conseguida pela concentração nos vários objetos para esse fim, descritos no texto de *Patañjali* (p.16-8)⁴.

Aprisionamento e libertação

Como vimos, todas as experiências vividas no mundo criam uma impressão latente (*Samskara*) que é armazenada em algum lugar do nosso “instrumento interno”. Experiências agradáveis que trazem a sensação de prazer geram o desejo de perpetuação do estado de prazer, o que empiricamente é impossível. A experiência do sofrimento e da dor promove a aversão a essa experiência e novamente um desejo de que aquilo nunca mais ocorra, o que também na prática é impossível, por que depende de fatores alheios ao nosso controle. Pela transitoriedade da realidade relativa, não podemos eternizar um momento bom, nem evitar que algum fato desagradável, novo ou antigo ocorra. Isso faz com que *Patañjali* afirme no sutra 2.15 que “em função das dores causadas pelas impressões latentes e do sofrimento decorrente das transformações (do processo natural da vida), e diante da contrariedade dos movimentos (daquilo que não queremos que aconteça) e dos aspectos fenomênicos (desejáveis e indesejáveis), os sábios perspicazes podem afirmar que, realmente, tudo é dor” (p.40)⁴. O texto entre parênteses corresponde a acréscimo feito pelo autor do presente artigo para facilitar a compreensão do sutra e não aparece no texto original.

Essa afirmação embora pareça catastrófica e pessimista introduz a ideia de que, embora a constatação da dor seja uma realidade evidente, ela pode ser evitada, desde que as experiências das impressões latentes possam ser vividas de maneira diferente. Todas as aflições, segundo *Patañjali*, podem ser evitadas quando nosso “instrumento interno” retorna ao seu estado original e os turbilhões de pensamentos sem controle, principal causa do sofrimento, são afastados pelas práticas de meditação (p.35)⁴. A prática meditativa, isolando o iogue do mundo externo, afasta a possibilidade dele ser apenas um experimentador passivo das sensações produzidas pelos objetos dos sentidos (formas, sons, aromas, paladares e estímulos táteis) e o coloca numa posição de introspecção, em que ele observa agora, não mais os objetos, mas tem sua atenção nos

mecanismos de conhecer esses objetos pelos seus órgãos internos de percepção. Desvendando esses mecanismos internos o iogue passa a controlar a interação daqueles objetos com seus instrumentos de percepção e tem clareza do que o faz dependente das emoções, positivas ou negativas, desencadeadas por essa interação. O foco da meditação está no processo de conhecimento dos objetos “conhecíveis” e não nos objetos em si. Assim, os objetos e suas conotações agradáveis e desagradáveis deixam de ter sentido e apenas os mecanismos do conhecimento se tornam relevantes. Entre as várias causas indutoras da dor e do sofrimento, *Patañjali* aponta a ignorância como a mais importante. No sutra 2.5 define a Ignorância: “Ignorância é proclamar a perpetuidade, a pureza, o prazer e o si mesmo onde há transitoriedade, impureza, dor e não si mesmo” (p.40).⁴ Assim, lutamos pelas coisas materiais temporárias com mais energia do que buscamos a libertação dos nossos sofrimentos, encarando nosso desenvolvimento espiritual com descaso, como se o espírito fosse perecível e temporário.

O uso do Yoga como terapia

A palavra doença é de rara citação nos textos ligados ao *Yoga* Clássico por que o objeto principal das técnicas é, como vimos, a Emancipação Espiritual. Embora a doença seja citada por *Patañjali* como um dos impedimentos para se alcançar o estado de *Samadhi*, pressupõe-se que as próprias técnicas descritas pelo *Yoga Sutra*, quando adequadamente praticadas, trariam saúde plena ao iogue. Algumas indicações de práticas de *Yoga* para doenças específicas aparecem com mais frequência no período tântrico, a partir do século V da nossa era, sobretudo na visão de valorização do corpo físico pelo *Hatha Yoga*. Para o Tantra, diferente das ideias de *Patañjali*, o mundo concreto e condicionado é tão real e útil para o desenvolvimento espiritual, quanto o transcendente. O tantrismo afirma nos seus vários textos que o que existe no mundo é o que existe em qualquer lugar e o que não existe aqui no mundo, não existe em nenhum outro lugar. Assim as experiências sensoriais são tão valorizadas como as espirituais, podendo até serem usadas como foco em exercícios de meditação. Por essa valorização do universo do corpo e suas experiências, o *Hatha Yoga* teve uma maior aproximação com as práticas médicas do *Ayurveda*, a Medicina Clássica Indiana. Muitas técnicas de purificação do corpo do *Hatha Yoga* são descritas também em autores médicos que adotaram os mesmos procedimentos ou outros muito similares. Assim, o *Yoga* passou a ser usado também no âmbito de tratamentos médicos para uma grande gama de doenças. A Yogaterapia passou a desenvolver procedimentos, visando especificamente a cura de doenças, utilizando seis técnicas de purificação (*satkarmas*) (p.47)¹³, através de lavagens de cavidades naturais como os seios da face (*neti*), o estomago (*dhauti*), clisteres de intestino

grosso (*basti*), além de exercícios respiratórios específicos (*kapalabhati*), contrações ritmadas de grupos musculares para massagear órgãos internos do abdômen (*nauli*) e fixação do olhar em algum objeto para promover o lacrimejamento e limpeza dos órgãos dos sentidos, todos com várias propriedades terapêuticas. O conhecimento dos pontos de energia, utilizados no *Yoga* como apoio de concentração nos exercícios de meditação, passaram a ser estimulados com óleos medicinais e mais raramente com agulhas para tratamentos de doenças. A terapia marma que utiliza esses pontos de energia no *Ayurveda* se apoia exclusivamente no conhecimento das ações desses pontos especiais de energia¹⁵.

O Budismo tibetano utiliza várias técnicas de respiração, mentalizações, visualização de diagramas e repetição de mantras como forma de autocura. Os monges tibetanos também usam diferentes técnicas de meditação para cura de seus enfermos¹⁶. Outros textos tântricos descrevem detalhadamente a aplicação de diagramas e sons com efeitos físicos e psíquicos¹⁷⁻²¹. As técnicas do *Yoga* se universalizaram e hoje encontramos grandes e renomados centros de pesquisa mundiais se debruçando sobre culturas milenares para encontrar respostas para questões que ainda hoje não estão plenamente respondidas pelos estudos ocidentais. Autores modernos têm utilizado técnicas de meditação como terapia para doenças físicas e psíquicas. Assim, são descritos em trabalhos de pesquisadores de respeito e projeção mundial as técnicas de meditação que se mostraram eficientes no tratamento, não só de várias doenças físicas²²⁻²⁵ mas também eficientes em quadros neuropsiquiátricos²⁶⁻²⁸. A medicina “mente-corpo”, definida há bem pouco tempo popularizou a meditação *Sati* das práticas budistas com o nome de meditação de plena atenção (*mindfulness*), sobretudo nos trabalhos de Kabat-Zinn²⁹⁻³¹. Estudos sobre os efeitos psicofísicos da respiração têm demonstrado a relevância do padrão respiratório sobre funções mentais. Segundo Sikter³² e outros autores^{33,34}, crises de pânico podem ser desencadeadas apenas pela hiperventilação, sem que o paciente portador do pânico esteja na situação que normalmente desencadearia a síndrome. Outros autores utilizam a reatividade do pânico com hiperventilação voluntária como medida prognóstica de tolerância ao estresse para sensações corporais³⁵. Padrões respiratórios torácicos ou diafragmáticos têm sido pesquisados, demonstrando que determinados estados emocionais como a raiva ou a ansiedade podem alterar não só a profundidade e a frequência respiratória como também seu padrão de predomínio (torácico ou diafragmático)³⁶. O desenvolvimento de tecnologias mais avançadas e de estudos em fisiologia integrada com grupos multidisciplinares deve permitir que estudos relacionando respiração, estados emocionais e seu resultado na dinâmica da nossa fisiologia sejam mais esclarecedores e conclusivos, certamente reafirmando o que a experiência milenar do *Yoga* vem preconizando.

REFERÊNCIAS

1. Mallory JP, Adams DQ. Encyclopedia of indo-european culture. Londres: Fitzroy-Dearborn; 1997.
2. Underhill PA, Myres NM, Rootsi S, Metspalu M, Zhivotovsky LA, King RJ, et al. Separating the post-glacial coancestry of European and Asian Y chromosomes within haplogroup R1a. *Eur J Human Genet.* 2010;18(4):479-84. doi:10.1038/ejhg.2009.194.
3. Griffith RTH, trad. The Rig Veda (complete). Londres: Forgotten Books; 2008.
4. Baba B, trad. Yogasutra of Patañjali with commentary of Vyasa. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1996.
5. Buck W, trad. Mahabharata. Londres: University of California Press; 1973.
6. Martin C, editor. Bhagavad Gita con los comentarios advaita de Sankara. Madrid: Editorial Trotta; 1997.
7. Sinha N, trad. The Samkhya Philosophy. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation; 1979.
8. Müller M, trad. The Upanisads. New York: Dover Publications; 1962.
9. Walshe M. The long discourses of the Buddha. A translation of Dirgha Nikaya. 2nd ed. Boston: Wisdom Publications; 2005.
10. Renou L, Filliozat J, Demiëvill P, Lacombe O, Meile P. L'inde classique. Manuel des études indiennes. Hanoi: École Française D'Extrême-Orient; 1953.
11. Sivananda SS. Brahma sutras. Hymalayas (India): The Divine Life Society; 2008.
12. Digambarji S, Jha P, Sahay SGS, editors. Vasistha Samhita. Poona (India): Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti; 1984.
13. Gharote, ML, Devnath P, editors. Hathapradipika of Svamarama. Lonavla: The Lonavla Yoga Institute; 2001.
14. Souto A, trad. Gheranda Samhita el yoga de la purificacion. Buenos Aires: Instituto de Yoga de Lonavla; 2002.
15. Lele A, Frawley D, Ranade S. Ayurveda e terapia marma, pontos de energia no tratamento por meio da Ioga. São Paulo: Madras Editora; 2009.
16. Rimpoche GN. Autocura tântrica III. São Paulo: Ed. Gaia; 2003.
17. Avalon A. Mahanirvana tantra. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1989.
18. Banerjea AK. Philosophy of Gorakhnath. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1999.
19. Chawdhri LR. Practicals of yantras. Delhi: Sagar Publications; 1998.
20. Chawdhri LR. Practicals of mantras and tantras. Delhi: Sagar Publications; 1990.
21. Radha S. Mantras words of power. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1993.
22. Nesi E. Yoga and meditation: helpful techniques to improve the life of oncological patients. *G Ital Med Lav Ergon.* 2012;34(2 Suppl B):B7-11.
23. Lo PC, Chang CH. Effects of long-term Dharma-Chan meditation on cardiorespiratory synchronization and HRV behavior. *Rejuvenation Res.* 2013;16(2):115-23. doi: 10.1089/rej.2012.1363.
24. Chen Y, Yang X, Wang L, Zhang X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Educ Today.* 2013;33(10):1166-72. doi: 10.1016/j.nedt.2012.11.014.
25. Senders A, Wahbeh H, Spain R, Shinto L. Mind-body medicine for multiple sclerosis: a systematic review. *Autoimmune Dis.* 2012;2012:567324. doi: 10.1155/2012/567324.
26. Singh Y, Sharma R, Talwar A. Immediate and long-term effects of meditation on acute stress reactivity, cognitive functions, and intelligence. *Altern Ther Health Med.* 2012;18(6):46-3. Available from: http://www.kimberlypitrelli.com/userfiles/3095684/file/Immediate%20&%20Long%20Term%20Effects%20Of%20Meditation_2012.pdf
27. Froeliger B, Garland EL, McClernon FJ. Yoga meditation practitioners exhibit greater gray matter volume and fewer reported cognitive failures: results of a preliminary voxel-based morphometric analysis. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:821307. doi: 10.1155/2012/821307.
28. Arita H. Anterior prefrontal cortex and serotonergic system activation during Zen meditation practice induces negative mood improvement and increased alpha band in EEG. *Rinsho Shinkeigaku.* 2012;52(11):1279-80. <http://dx.doi.org/10.5692/clinicalneuro.52.1279>
29. Kabat-Zinn L. Jon Kabat-Zinn, PhD. Bringing mindfulness to medicine. Interview by Karolyn A. Gazella. *Altern Ther Health Med.* 2005;11(3):56-64.
30. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 2003;65(4):564-70. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
31. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer D, Bernhard JD. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med.* 1998;60(5):625-32. Available from: <http://www.psychosomaticmedicine.org/content/60/5/625.long>
32. Sikter A, Frecska E, Braun IM, Gonda X, Rihmer Z. The role of hyperventilation: hypocapnia in the pathomechanism of panic disorder. *Rev Bras Psiquiatr.* 2007;29(4):375-9. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462006005000048>

33. Leen-Feldner EW, Reardon LE, Zvolensky MJ. Pubertal status and emotional reactivity to a voluntary hyperventilation challenge predicting panic symptoms and somatic complaints: a laboratory-based multi-informant test. *Behav Modif.* 2007;31(1):8-31. doi: 10.1177/0145445506295058
34. King ALS, Martins VA, Nardi AE. Hyperventilation. The cognitive-behavior-therapy and the technique of the exercises in the induction of panic disorder symptoms. *Rev Port Pneumol.* 2008;14(2):303-8. Available from: <http://goo.gl/j38qu0>
35. Marshall EC, Zvolensky MJ, Vijanovic AA, Gregor K, Gibson LE, Leyro TM. Panic reactivity to voluntary hyperventilation challenge predicts distress tolerance to bodily sensations among daily cigarette smokers. *Exp Clin Psychopharmacol.* 2008;16(4):313-21. doi: 10.1037/a0012752.
36. Nardi AE, Freire RC, Zin WA. Panic disorder and control of breathing. *Respir Physiol Neurobiol.* 2009;167(1):133-43. doi: 10.1016/j.resp.2008.07.011.
37. Radhakrishnan S. *The principal Upanisads.* Delhi: Harper Collins Publishers; 1978.
38. Rastogi N. *Introduction to the Tantraloka.* Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 1987.