



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

ALCANÇANDO UM ESTADO MEDITATIVO POR MEIO DA PERMANÊNCIA DOS ÁSANAS

Camila Kahlau

RESUMO

O artigo tem como objetivo refletir sobre a possibilidade de se alcançar um estado meditativo por meio da permanência nas posturas psicofísicas, ásanas, do Yoga. Para atingir tal objetivo, primeiramente foi realizada uma revisão de literatura sobre os temas centrais, permitindo ao leitor obter um entendimento geral do que vem a ser Yoga, Meditação e Ásanas. Em seguida, buscou-se elucidar alguns aspectos pertinentes à prática do Yoga que podem despertar um estado meditativo a partir da realização dos ásanas. Como resultado, constatou-se que ao se permanecer numa postura por um período maior, buscando realizar todos os alinhamentos e ajustes que um ásana demanda e, ao mesmo tempo, eliminar todo o esforço desnecessário e o conteúdo emocional e mental que emerge, a mente entra num estado meditativo – torna-se quieta, pacífica e focada.

Palavras-chave: Ásanas. Meditação. Yoga.

1. Introdução

Sob uma perspectiva técnica, Yoga refere-se ao enorme conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de, pelo menos, cinco milênios e que podem ser tomados como o fundamento da antiga civilização indiana. Yoga é, portanto, o nome genérico de vários caminhos indianos de autoconhecimento, autotranscedência ou de transmutação metódica da consciência até que se conquiste a libertação da personalidade egóica. Organizado e compilado por Patañjali, o Yoga compõe o grupo dos seis grandes “*darshanas*” ou sistemas ortodoxos da filosofia indiana: *Yoga*, *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkhya*, *Mimansa* e *Vedanta*.

Além de compor tal sistema filosófico, o termo sânscrito “Yoga” é também utilizado comumente para designar a ação de unir, atar, reunir, ligar, focar e juntar (IYENGAR, 2016; DE ROSE, 2007). No Vedanta¹, por exemplo, existe o entendimento de Yoga como a união do eu individual com o “eu supremo”. De acordo com essa tradição, o eu individual (*jivatma*) está separado do seu fundamento transcendente (*Paramatma*), do Espírito Universal (Brahman). O modo pelo qual essa separação é compreendida difere de escola para escola, algumas

¹ O Vedanta se originou com os antigos textos esotéricos conhecidos como *Upanishads*, que foram os primeiros a ensinar o ritual da meditação.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

concebem o eu finito, bem como o universo fenomênico, como meramente ilusórios ou sobrepostos à realidade, outras os consideram como perfeitamente reais, mas vítimas da doença da separação entre eles e a realidade última. Certas escolas chegam a negar uma religação porque na verdade acredita-se que os indivíduos nunca se separaram do fundamento, e quando se descobre esse fato, a descoberta se assemelha muito mais a uma recordação da condição eterna de identidade com o si mesmo transcendente e eternamente feliz (FEUERSTEIN 2005; DE ROSE, 2007).

Embora essa noção de união faça sentido para diversos autores, Feuerstein (2005) defende que ela deve ser associada apenas a contextos não-dualistas, como a tradição vedântica e as escolas pré-clássicas e pós-clássicas, não representando uma explicação válida para todas as formas de Yoga. Em se tratando do Yoga clássico formulado por Patañjali no século II d.C., campo de análise desse artigo, o autor afirma que a metáfora da união não se encaixa nesse sistema, visto que no Yoga Sutra de Patañjali não existe a afirmação de que a meta última do esforço do yogi² é a união com a realidade transcendente (*Ishvara*). Além disso, o motivo pelo qual o autor não concorda em transpor essa ideia não-dualista ao Yoga clássico decorre do entendimento de que o Yoga trata-se de um sistema prático e não-especulativo. A autora Michael (1976) corrobora desse posicionamento e complementa que a completa identificação do ser com *Ishvara* comporta o perigo de, ao se identificar intelectualmente ao absoluto sem ter realizado essa identidade em todos os planos, o homem arriscaria cair num grave orgulho.

Portanto, de acordo com a metafísica dualista de Patañjali, existe uma separação estrita entre o si mesmo transcendente/espírito (*purusha*) e a natureza/matéria (*prakriti*). O que leva o Yoga a ser definido, na filosofia de Patañjali, simplesmente como a restrição dos turbilhões da consciência – *citta vritti nirodha*, ou a concentração da atenção no objeto que está sendo contemplado à medida que se exclui todos os outros estímulos. Feuerstein (2005) ressalta que não se trata de uma simples questão de impedir que os pensamentos surjam, trata-se de uma concentração do corpo inteiro, pela qual todo o ser se aquieta. O processo de restrição chega a um nível muito mais profundo que o da mente verbal, porque no final, toda a personalidade condicionada do indivíduo deve conservar-se num estado de equilíbrio e transparência, permitindo que se alcance a meta última do Yoga que é *mosksha*, libertação.

Em se tratando desse conceito, *mosksha*, o consenso é praticamente unânime entre os autores como sendo o verdadeiro objetivo da prática do Yoga. Mas libertar-se de que? Libertar-

² Termo que se refere ao indivíduo que pratica Yoga. Outras variações encontradas na literatura são: yogue, yogui, yoguin.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

se da sensação de ser limitado, libertar-se do sofrimento. O sentimento de estar preso nos êxitos, fracassos, relacionamentos, sofrimentos, alegrias, gostos, aversões é comum a todos os indivíduos. No momento em que se deixa de buscar a felicidade nos objetos, nas relações, nas conquistas, passa-se a buscar a verdadeira natureza que é livre de limitação. É preciso se libertar dos padrões e condicionamentos de todo conteúdo mental acumulado durante a vida. Por meio da prática do Yoga é possível despertar um processo de autoconhecimento, que permite reconhecer o eu criado a partir dessas experiências para poder se libertar dele. Quando, através do conhecimento, percebe-se que a felicidade e a plenitude já existem, todas essas experiências acumuladas perdem seu valor e se inicia um processo de libertação dos condicionamentos mentais.

E como é possível alcançar *moksha*? Por meio da prática de Yoga e/ou da meditação. Assim como o Yoga, a meditação também não apresenta um marco temporal e espacial bem definido. Alguns defendem que a meditação é uma técnica exclusiva do Yoga, tendo surgimento concomitante com essa filosofia, já outros defendem seu aparecimento de forma dissociada. O fato é o Yoga traz como premissa a meditação, como pode ser constatado na descrição da estrutura básica da filosofia e da disciplina do Yoga, onde a meditação ocupa uma das oito partes principais que compõe essa estrutura: 1. *Yama* (mandamentos morais universais); 2. *Niyama* (autopurificação por meio da disciplina); 3. *Ásanas* (postura psicofísicas); 4. *Pranayama* (controle rítmico da respiração); 5. *Pratyahara* (recolhimento e emancipação da mente do domínio dos sentidos e dos objetos externos); 6. *Dharana* (concentração); 7. *Dhyana* (meditação); 8. *Samadhi* (estado de supraconsciência gerado pela meditação profunda)³.

Portanto, é impossível pensar em Yoga sem conceber a meditação como seu elemento estrutural. Mas mesmo fora do contexto do Yoga, as duas técnicas apresentam a comum ideia de liberdade permeando seus propósitos. Por exemplo, dentro da tradição budista, a meditação é uma técnica que tem o propósito de conhecer, num sentido figurado, o “meio ambiente interior” – a mente – para poder transcender seu conteúdo. Simplificadamente, o conteúdo a ser transcendido pode ser resumido como as estruturas mentais (intelectuais e emocionais) que constituem a personalidade dos indivíduos. E uma vez que ocorre esse processo de liberação da “persona” – máscara – o indivíduo encontra o que o Budismo chama de budeidade, a felicidade que emerge a partir da transcendência de uma estrutura mental limitante (BUSTAMANTE, 2004). Ou seja, tanto o Yoga quanto a meditação objetivam “trazer

³ Para melhor entendimento sobre a especificidade de cada parte, ver Iyengar (2016).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

ao praticante uma expansão da consciência com o intuito de libertação pessoal dos pesados elos da consciência puramente egóica” (DE ROSE, 2007, p. 65).

A partir desta breve contextualização sobre o que é Yoga e como ele se relaciona com a meditação, é possível avançar para a compreensão de como os ásanas têm um papel fundamental no fortalecimento dessa relação.

2. O Hatha Yoga

Antes de abordar propriamente os ásanas, faz-se mister ressaltar que durante o período anterior ao Yoga clássico de Patañjali, a tradição apresentava uma prática de Yoga completamente distinta do que se é praticado atualmente. A diferença fundamental pauta-se numa prática estritamente vinculada aos conceitos atuais de meditação, período em que, inclusive os ásanas eram restritos às próprias posturas (sentadas) específicas da meditação. O conjunto de posturas físicas que se tem acesso nas diversas escolas de hoje, é fruto de um movimento que surgiu somente no século XI d.C., o *Hatha Yoga*.

O *Hatha Yoga* é uma ramificação do Tantrismo, sendo o sucessor imediato do culto *Siddha* do Tantrismo, que promoveu o cultivo do corpo ou a compreensão através do corpo. A divulgação do *Hatha Yoga* elevou a utilização dos ásanas dentro do Yoga a um patamar inédito em sua história, ampliando a diversidade de opções com dezenas de técnicas codificadas na literatura tradicional (*Hatha Yoga Pradīpikā* e *Gheranda Samhitā*) e atribuindo maior ênfase às técnicas corporais. A ideia central desde caminho é que o corpo não é um obstáculo à iluminação suprema como era geralmente afirmado em épocas pré-tântricas, mas o templo do divino.

Seu corpo é um templo que abriga a Centelha Divina [...]. O yogi não olha para o céu para encontrar Deus, porque sabe que Deus encontra-se no seu interior, conhecido como *Antaratma* (O Ser Universal Interior). Ele sente o reino de Deus dentro e fora dele e entende que o paraíso reside nele mesmo (IYENGAR, 2016, p. 45).

Cabe ressaltar que mesmo o corpo tendo assumido papel importante no *Hatha Yoga*, isso não significa que essa filosofia se restrinja aos ásanas. Trata-se de um sistema complexo que inclui purificações e demais técnicas e conceitos que visam recuperar o equilíbrio do ser humano. A própria definição da palavra *Hatha* indica tal complexidade – *Hatha* representa a combinação da sílaba *ha* (Sol) e *tha* (Lua). Na tradição, Sol e Lua são dois canais sutis que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

circundam a coluna vertebral e também expressam os dois sopros vitais (*prána* e *apana*) cujo equilíbrio é um dos objetivos da prática do Yoga tântrico (De Rose, 2007).

Assim, o *Hatha Yoga* vai alegar a existência de uma anatomia “sutil” do corpo humano, que é acessada por meio da prática dos *ásanas*, *kumbhaka* (exercício respiratório de retenção do ar), *mudrás* (gestos corporais que ativam energias específicas), *shatkarma* (ritos para fazer a limpeza dos canais energéticos), *bandhas* (travamentos corporais), *pranayamas* (exercícios respiratórios) entre outras técnicas usadas para estabilizar o corpo e a mente pela interrupção das suas atividades.

O *Hatha Yoga* está intimamente ligado ao *Raja Yoga*, que refere-se ao Yoga obtido por meio da introspecção, de uma prática meditativa restrita ao trabalho da mente. Em algumas tradições, o *Hatha* é considerado como um método preparatório para o *Raja*, já em outras linhas, o *Hatha* é considerado como um caminho próprio e independente, ainda que derivado do *Raja*. Iyengar (2016) afirma que os dois se complementam e formam uma única abordagem para a libertação. Enquanto o Yoga Sutra de Patañjali enfatiza a disciplina espiritual, o *Hatha Yoga Pradipika* de Svatmarama dá atenção específica à disciplina física. O aspirante a yogi precisa do conhecimento e da disciplina de um para alcançar o outro.

2.1 Ásanas

Conforme visto anteriormente, os *ásanas* representam a terceira parte da estrutura básica do Yoga. Juntamente com o *Yama* e *Niyama*, eles constituem a busca exterior, preparando o indivíduo para as técnicas mais sutis. Apesar dessa estrutura apontar para uma evolução de técnicas: das mais densas para as mais sutis – o que significa que se o yogi não consegue conquistar um *ásana* confortável e estável, muito dificilmente irá conquistar uma mente meditativa – De Rose (2007) alerta que essas oito partes do Yoga não devem ser interpretadas como caminhos isolados ou alternativos, pois representam elementos integrantes de uma estrutura maior e devem ser conjuntamente desenvolvidos.

Essa observação levantada por De Rose (2007), de que uma parte está permeando a outra e contribuindo para sua perfeita realização, aponta para o entendimento de que nenhum *ásana* deve ser realizado sem a busca de uma completa integração do ser: corpo- mente- espírito. De acordo com o Yoga Sutra de Patañjali, capítulo II versículo 46: “*Pelo relaxamento do esforço e meditação no infinito, o ásana assume uma postura estável e confortável*”.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Portanto, os ásanas trazem na sua própria definição o estado meditativo como pré-requisito para que seja possível conquistar os benefícios almejados.

Os benefícios físicos que podem ser adquiridos por meio da prática regular dos ásanas são: agilidade, equilíbrio, resistência, vitalidade, firmeza, força, elasticidade, estímulo correto das glândulas, redução da fadiga, relaxamento muscular e leveza dos membros. Ou seja, asseguram um físico harmonioso, forte e elástico que não é restrito por uma musculatura excessiva e mantêm o corpo livre de doenças. Contudo, por meio de uma prática adequada, que abrange o treinamento e a disciplina da mente juntamente com o corpo, é possível estender esses benefícios físicos citados para a mente também. Por exemplo, uma postura estável e agradável confere equilíbrio mental e evita a inconstância da mente (IYENGAR, 2016).

Mas onde “termina o corpo e começa a mente? Onde termina a mente e começa o espírito? Eles não podem ser separados, pois são intimamente ligados, apenas diferentes aspectos da mesma consciência divina que a tudo permeia” (IYENGAR, 2016, p. 45). O yogi jamais negligencia ou mortifica o corpo ou a mente; pelo contrário, ele cuida de ambos sempre. Para ele, o corpo não é um obstáculo para a sua libertação espiritual, nem é causa de sua queda, mas um instrumento de realização. Por fim, o yogi se liberta da consciência do corpo e o converte num veículo adequado para a alma.

Justamente por considerar a existência de uma união entre corpo, mente e espírito, os ásanas não se referem a simples exercícios como aqueles usados nos diversos sistemas de treinamento físico. Ao contrário, representam posturas psicofísicas, o que significa que são simultaneamente posturas físicas e mentais – se a mente não está presente, não se obtém um ásana. O verdadeiro yogi, embora não subestime o corpo, não se preocupa apenas com o seu aperfeiçoamento, mas está, sobretudo, interessado nos sentidos, na mente, no intelecto e na alma. Portanto, com a prática dos ásanas, o praticante adquire um estado de completo equilíbrio de corpo, mente e espírito.

A saúde consiste no esquecimento da consciência física e mental. O yogi se livra de enfermidades físicas e distrações mentais pela prática de ásanas. Ele entrega as ações e os frutos delas ao Senhor, a serviço do mundo (IYENGAR, 2016, p. 45).

Quando a prática do ásana permite ao yogi mantê-la firmemente ao mesmo tempo em que se sente à vontade, o objetivo é atingido. A postura põe fim à agitação corporal e concentra as energias esparsas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

O *Hatha Yoga*, distingue dois tipos de postura: posturas recondicionantes e posturas meditativas. As primeiras têm por finalidade remediar as fraquezas do organismo e dominar, exercitar e fortalecer a coluna vertebral, eixo de todo o corpo e canal da energia nervosa. Preparando assim o corpo para as seguintes posturas, que são todas sentadas e nas quais a coluna vertebral deve ser mantida naturalmente ereta e sem esforço (MICHAEL, 1976).

Apesar de existir posturas específicas para a meditação, é possível também atingir um estado meditativo durante a realização daqueles ásanas que não são específicos para a prática de meditação ou *Raja Yoga*. No capítulo seguinte, serão explorados alguns aspectos que podem contribuir para que qualquer ásana torne-se meditativo pela prática do relaxamento em profundidade. Momento no qual toda sensação dolorosa se dissolve e a única impressão é que o corpo tornou-se vazio e fundiu-se no espaço infinito (MICHAEL, 1976).

3. Conquistando um estado meditativo na prática dos ásanas

De maneira simplificada, a meditação refere-se ao processo de concentrar a mente num só ponto. Mas, por vezes, a mente está num estado tão agitado, agindo de modo reativo aos estímulos externos e internos, que é quase impossível a um indivíduo neste estado se sentar e realizar uma sessão de meditação na qual somente técnicas mentais são utilizadas. Nestes casos, é preciso recorrer a outras ferramentas para auxiliar no processo de aquietar a mente. Independente de qual seja a ferramenta, o importante é conquistar um

esforço consciente para abstração dos sentidos externos e fixação da mente num único objeto, quer seja uma forma, um nome, um som ou um conceito. Essa concentração é realizada com a atitude de agir como um observador, sem analisar, questionar ou inferir novos pensamentos sobre o objeto de concentração, apenas pousar e fundir a consciência com o foco da concentração (DE ROSE, 2007, p. 66).

Considerando que a premissa básica dos ásanas é a realização de posturas psicofísicas que exigem um estado de presença e concentração – a mente precisa estar concentrada em todos os detalhes pertinentes à realização do ásana, a prática dessas posturas podem funcionar perfeitamente como uma ferramenta para aquietar a mente. Mas é preciso estar atento para alguns detalhes essenciais para potencializar o estado meditativo durante a prática de ásanas.

O **primeiro aspecto** a considerar é recordar constantemente do Yoga Sutra de Patañjali que diz que os ásanas devem ser estáveis e confortáveis. Assim, quando se entra num ásana é importante se perguntar qual esforço muscular é possível dispensar ao mesmo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

tempo que a postura se mantém intacta. Eliminar o esforço físico desnecessário. Muitas pessoas gastam demasiada energia e força para sustentar uma postura. Mas o propósito não é criar um esforço desnecessário, pelo contrário, busca-se por um espaço onde não haja tanto esforço, onde seja possível relaxar.

A prática do Yoga não vai proporcionar apenas flexibilidade muscular, a mais importante flexibilidade a ser alcançada é a mental e a emocional. Por isso eliminar qualquer esforço exagerado é fundamental, porque a rigidez física que se cria muitas vezes ao se realizar um ásana pode causar também uma rigidez mental e emocional. Neste sentido, a pergunta orientadora de qualquer prática deve ser: *“eu consigo fazer uma postura com os ajustes e alinhamentos necessários e mesmo assim ser capaz de respirar profundamente e com um esforço decrescente?”*

O **segundo aspecto** importante é ter consciência que a diferença entre uma prática de Yoga e contorcionismo é que o objetivo do Yoga é alcançar uma inteligência em todas as partes do corpo e se possível agregar um aspecto espiritual à prática. O que torna algo em Yoga não é o que é feito, mas como é feito e quais os efeitos em fazê-lo (IYENGAR, [20- ?]).

Os alinhamentos dos ásanas são demasiadamente numerosos e estar consciente de todos esses detalhes sutis ao mesmo tempo é impossível. Isso não é nem necessário nem recomendável. Por isso é perfeitamente razoável escolher alguns alinhamentos para focar durante uma prática, e dar menos atenção para os outros. Através da repetição e de uma prática madura, ocorrerá um profundo aprendizado celular e uma expansão da consciência no corpo, o que garantirá que muitos dos alinhamentos ocorrerão mais ou menos espontaneamente.

O **terceiro aspecto** diz respeito a não se apressar para alcançar uma postura, mas buscar mover-se lentamente e gradualmente para a postura e à conquista de seus alinhamentos. Cada ásana apresenta determinadas tensões que surgem naturalmente e que refletem a condição física de cada praticante. Depois de entrar no ásana é fundamental parar, encontrar as tensões e tentar soltá-las. Atitude que permite clarificar a postura e esperar pelas sensações de alongamento, de dor ou de tensão ir embora (IYENGAR, [20- ?]).

Uma vez liberadas as primeiras tensões, é possível mover-se para uma postura mais profunda até encontrar uma nova sensação. Então, pausar de novo e respirar para liberar as novas sensações. Esse processo pode ser repetido inúmeras vezes durante a permanência em um ásana, até alcançar o ajuste final para aquela postura naquele dia particular, quando as sensações de tensão não conseguem ser aliviadas com a suficiente espera. Para Iyengar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

(2016), somente quando todos os ajustes e ações do ásana forem realizados pelo yogi, é que a prática de ásanas começa.

Por isso, é preciso permanecer na postura por um tempo antes de sair dela, porque se a permanência no ásana for rápida, as sensações que precisam ser liberadas não terão a oportunidade de surgir. A sugestão é resistir à tentação de sair rápido do ásana mesmo quando todos os ajustes que o yogi conhece, já foram realizados. Segurar a posição e esperar pela sabedoria interna para saber se é tempo de sair do ásana. Não existe postura final ou sensações finais, novas sensações sempre aparecerão.

A respeito da permanência, seria contraditório recomendar uma certa quantidade de tempo para permanecer em cada postura, já que o tempo vai variar de acordo com a experiência, constituição pessoal e nível de prática do yogi, bem como o nível de energia num dia e a dificuldade particular do ásana. Enquanto trinta segundos em *Adho Mukha Svanasana* pode ser tudo o que um indivíduo pode fazer, outros podem achar cinco minutos adequado para sua disposição num determinado dia. Portanto, a permanência numa postura leva o tempo que for necessário para o yogi se sentir integrado, sólido, sublime. Quando essas qualidades desaparecem, muda-se para outra postura.

Isso quer dizer que é importante permanecer numa postura até perder o sentimento de equanimidade ou paz nela. O que não significa desistir porque um ásana é difícil ou desconfortável, significa apenas que não se deve permanecer um tempo desnecessário numa postura na qual o indivíduo perdeu atenção somática ou não é capaz de estender sua inteligência para cada parte do corpo claramente (IYENGAR, [20- ?]).

O **quarto aspecto** é buscar conhecer os benefícios que cada postura oferece para os órgãos, músculos, articulações e ossos, bem como os seus benefícios para os estados mentais. Por exemplo, posturas de retroflexão massageiam as glândulas renais e energizam o corpo, são emocionalmente inspiradoras e estimulam a extroversão. Enquanto posturas de anteflexão são calmantes, pois são posturas de entrega e estimulam a introspecção. Quando se tem conhecimento dos efeitos que as posturas podem provocar no estado mental, emocional e físico, a prática de Yoga se torna muito mais meditativa e integrada com o indivíduo. Pois o indivíduo sabe exatamente o que está buscando conquistar no corpo ou na mente ao escolher determinado conjunto de ásanas para sua prática diária.

Por fim, o **quinto** e último **aspecto** é dirigido para quem tem afeição por mitologias e simbologias. A sugestão é lembrar do significado dos ásanas para poder ativar o poder simbólico que cada postura revela. Alguns ásanas têm relação com a natureza como a árvore



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

(*vrksa*), lótus (*padma*), gafanhoto (*salabha*), escorpião (*vrschika*), cachorro (*svana*), cavalo (*vatayana*), camelo (*ustra*) e o leão (*simha*). Existem também posturas que representam heróis lendários como Virabhadra e Hanuman; sábios como Bharadvaja, Kapila, Vasistha e Visvamitra; bem como Deuses do panteão hindu e avatares do Poder Divino. Cada uma dessas posturas que levam o nome de algum elemento da natureza, herói, sábio ou deus revela as qualidades daquele ser, que podem ser ativadas no momento de sua prática.

Ao praticar ásanas, o corpo do yogi assume formas que se assemelham a diversas criaturas [...]. Ele sabe que a forma mais elevada é a Sem forma. Ele encontra a unidade na universalidade. O verdadeiro ásana é aquele em que o pensamento de Brahman flui sem esforço e incessantemente pela mente do *sadhaka*" (IYENGAR, 2016, p. 46).

A compilação dos cinco aspectos aqui apresentados é uma sugestão para se fortalecer o significado de uma prática de Yoga. Quando se esquece da maioria destes aspectos a prática pode se tornar mecânica e perder o propósito que foi apresentado no início do artigo, que é o de libertação, *moksha*. Ao mesmo tempo que, ao ativá-los, existe a possibilidade do praticante de, por meio do corpo, acessar a mente inquieta, agitada e sem foco e convidá-la para experimentar um estado de quietude e paz.

Todos os aspectos introduzidos têm a função de conduzir a mente para a abstração dos sentidos externos e fixação em elementos internos que devem ser observados sem julgamento, de forma neutra. No momento da realização do alinhamento físico, não se deve questionar a capacidade ou não do corpo em alcançá-lo; quando a sensação emocional emerge no ásana, não se deve questionar de onde ela vem; quando o corpo não se ajusta perfeitamente ao ásana, não se deve cultivar sentimentos de frustração ou raiva. Assim, tudo que emerge numa prática de Yoga deve ser apenas reverenciado com respeito e sem julgamento, permitindo que a mente alcance um estado meditativo, que é de quietude e paz.

4. Considerações finais

O artigo teve como objetivo central promover uma reflexão sobre a possibilidade de se alcançar um estado meditativo por meio da permanência nos ásanas do Yoga. Para atingir tal objetivo, primeiramente foi realizada uma revisão de literatura sobre os temas centrais, onde foi possível compreender que a meta última do Yoga é conquistar *mosksha*, libertação, e que os ásanas representam uma parte integrante do sistema complexo do Yoga, desenvolvidos com mais especificidade na tradição do *Hatha Yoga*. Devido à limitação de espaço do artigo, essa



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

parte inicial apresentou apenas os aspectos mais introdutórios dos temas explorados. Sugere-se uma leitura completa das obras que orientaram esse estudo para quem busca um aprofundamento.

Após essa breve revisão, foram apresentados cinco aspectos principais que podem contribuir para se alcançar um estado meditativo por meio da prática de ásanas. Uma prática de ásanas que não leva em consideração a maioria desses aspectos, corre o risco de se afastar do fim último do Yoga que é a libertação de uma mente egóica e limitada. A permanência é o aspecto mais importante de uma prática, porque sem permanência fica comprometido tanto o processo de realizar os ajustes necessários de cada ásana, quanto o de acessar os conteúdos internos (emocional, mental e físico) que podem emergir durante a realização das posturas. Ao se dar o tempo necessário para o corpo se fundir à postura, o yogi tem a oportunidade de entrar em contato com todas as sensações internas, ativando imediatamente um estado meditativo.

A meditação não é uma prática de pensar em algo, de refletir, de analisar alguma coisa, pelo contrário, ela é definida como um estado da mente que é quieto, pacífico e focado em um ponto. Assim, o ato de refletir sobre alguma coisa não permitirá que a mente alcance essa quietude – ao cultivar pensamentos que julgam, comparam, analisam, a mente se perturba. A meditação objetiva, portanto, manter a mente livre de pensamentos que trazem julgamento, comparações e geram frustrações e sofrimento.

Quando esse estado meditativo se conquista durante a prática do Yoga, posicionando-se o yogi apenas como um observador que a tudo observa com neutralidade, sem julgamento, existe a possibilidade do yogi de se autoliberar continuamente dos seus condicionamentos, dos seus limites, de uma estrutura mental que está repleta de dor, de medo, de expectativas e de um mundo conceitual. E quando essa liberação acontece, resta apenas felicidade, compaixão, amorosidade, paz, alegria, gratidão, uma percepção interior mais aguçada, um aumento da lucidez, um aumento do funcionamento do cérebro e de vários sistemas do corpo, ou seja, uma “potencialidade” individual é acessada.

REFERÊNCIAS

BUSTAMANTE, Juan José. El despertar y la felicidad em el budismo. **Polis Revista Latinoamericana**, n.8, 2004. Disponível em: <<https://polis.revues.org/5952>> Acesso em: 21 abril 2018.

DE ROSE, André. **Livro de Ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KAHLAU, Camila. Alcançando um estado meditativo por meio da permanência dos Ásanas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

DHANISSARO, Phra John Paramai. **A Peace Revolution's Handbook**. World Peace Initiative, Vol. 1, [20- ?].

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 2005.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga**. Trad. Márcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

IYENGAR, Geeta. **General principles for all Ásanas**, [20- ?]. Disponível em: <www.bradpriddy.com/yoga/gen.htm> Acesso em: 20 mar. 2018.

MICHAEL, Tara. **O Yoga**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

AUTORA E APRESENTADORA

Camila Kahlau / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Turismo (IFG), Mestre em Tecnologia (UTFPR) e Doutoranda em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Há mais de 10 anos têm se dedicado ao estudo e ensino do Hatha Yoga e da Meditação para diferentes públicos. Tem formação em: "Hatha Yoga" pela Universidade da Paz de Goiás (UNIPAZ); "Reiki" nível 1 e 2 pela Associação Brasileira de Reiki; "Biopsicologia" pelo Instituto Visão Futuro e "Meditação Dhammakaya" pela *World Peace Initiative Foundation* na Tailândia. Atualmente, coordena o projeto "Mandala" que visa levar a prática do Yoga e da Meditação para o ambiente corporativo.

E-mail: camilakahlau@gmail.com