

PRÁTICA

Comece yoga em casa em 30 dias

Um programa dia a dia, fiel à tradição indiana, de 15 a 30 minutos por sessão



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar	3
Como usar este livro	4
O que «30 dias» significa aqui	4
Capítulo 1. O que é o yoga, e o que este programa não é	5
A própria palavra	5
O lugar das posturas	5
O que este programa não é	6
Por que em casa	6
O que os textos dizem sobre quem pode praticar	7

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Você quer começar o yoga, em casa, e quer começar bem. Não com um vídeo escolhido ao acaso que coloca você de cabeça para baixo no segundo dia, nem com uma vaga promessa de transformação, e sim com um caminho claro: o que fazer hoje, o que fazer amanhã e por quê. Este livro é esse caminho. Ele propõe trinta sessões curtas, de quinze minutos na primeira semana a trinta minutos na última, cada uma descrita passo a passo, com a respiração contada e a versão mais fácil sempre à mão.

É também um livro sobre o yoga como ele nasceu na Índia. As posturas que você vai aprender são só um dos oito membros descritos por Patañjali, e os textos clássicos do haṭha yoga nunca as trataram como ginástica. Elas servem para que o corpo fique estável e confortável, de modo que a respiração se acalme e a mente se volte para dentro. Você vai encontrar essa ideia no primeiro dia; no trigésimo, vai tê-la sentido por si mesmo, e isso vale mais que qualquer explicação.

Três compromissos guiam cada página.

Primeiro, devagar e seguro vale mais que rápido e espetacular. Todas as sessões deste livro estão ao alcance de um adulto comum com um corpo comum, mesmo rígido. Nada pede que você force, dê impulsos ou «aguentar a dor». Quando uma postura traz um risco real para algumas pessoas, esse risco é nomeado e uma alternativa é oferecida.

Segundo, nada é inventado. Quando este livro cita a Haṭha Yoga Pradīpikā, o Yoga Sūtra ou a Bhagavad Gītā, o número do verso é indicado, e o texto é ou a nossa própria paráfrase a partir do sânscrito, ou uma tradução em domínio público cuja edição e ano aparecem nas fontes. Este livro não faz nenhuma promessa médica: o yoga é uma prática, não um tratamento.

Terceiro, a tradição é tratada com respeito. As palavras em sânscrito aparecem na forma correta (transliteração IAST, grafia habitual e escrita devanagari para os termos-chave), com o seu significado. Não é preciso ser hindu, religioso nem flexível para praticar. Só é preciso estar disposto a voltar ao seu tapete durante trinta dias.

Este livro informa; não substitui o seu médico.

Se você está grávida, passou por cirurgia nos últimos seis meses, convive com hipertensão, doença cardíaca, glaucoma ou descolamento de retina, tem osteoporose, um problema de disco intervertebral, epilepsia ou qualquer condição para a qual um profissional tenha estabelecido limites de movimento, converse com o seu médico antes de começar e siga o conselho dele quando for diferente destas páginas. Pare imediatamente e procure ajuda médica se sentir dor no peito, falta de ar repentina, uma tontura que não passa, dormência ou uma dor aguda que desce por um braço ou uma perna. No Brasil, ligue 192 (SAMU); em Portugal e em toda a União Europeia, 112.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 3 antes da sua primeira sessão. São curtos e vão evitar os erros mais frequentes dos iniciantes. O capítulo 4 é uma biblioteca das posturas e dos exercícios de respiração usados no programa, com um yoga nidrã curto de cinco minutos para o descanso final: você vai voltar a ele muitas vezes, então marque a página. O capítulo 5 é dedicado à Saudação ao sol, Sūrya Namaskāra, que se torna a coluna vertebral da sua prática a partir da terceira semana.

O capítulo 6 é o coração do livro: os trinta dias, um a um. Cada dia indica o tempo que leva, a sequência, o número de respirações em cada posição e um foco curto para a sessão. O capítulo 7 explica como adaptar tudo se você tem quadris rígidos, joelhos doloridos, punhos delicados ou costas sensíveis, se tem mais de sessenta anos ou se prefere uma cadeira. O capítulo 8 diz o que fazer no dia trinta e um.

No fim você vai encontrar um resumo em uma página, um glossário curto de sânscrito e a lista completa de fontes.

O que «30 dias» significa aqui

Trinta dias não quer dizer trinta dias seguidos sem pausa. A vida acontece: um filho fica doente, um trem atrasa, você está viajando. O programa foi construído em quatro semanas de sete sessões, mais dois dias de fechamento. Se pular um dia, não avance para «compensar»: faça simplesmente a próxima sessão da lista quando puder. Se pular três dias seguidos ou mais, repita a última sessão que fez antes de continuar. O objetivo não é um calendário perfeito; o objetivo é um hábito.

Capítulo 1. O que é o yoga, e o que este programa não é

A própria palavra

A palavra sânscrita yoga (योग) vem da raiz yuj, que significa atrelar, unir, jungir, e também concentrar-se. Da mesma raiz indo-europeia vem a palavra portuguesa «jugo». Nas camadas mais antigas da literatura indiana, ela descreve o ato de atrelar os cavalos a uma carruagem; na Kaṭha Upaniṣad, um dos primeiros textos que falam do yoga como disciplina interior, a imagem vira ensinamento: o corpo é a carruagem, os sentidos são os cavalos, a mente são as rédeas e a inteligência que discerne é o cocheiro (Kaṭha Upaniṣad 1.3.3-4). O yoga é a arte de segurar as rédeas.

Por volta do começo da era comum, o sábio Patañjali reuniu o Yoga Sūtra, uma coleção de 195 ou 196 aforismos curtos, conforme a edição. O seu segundo sūtra dá a definição que toda escola séria continua citando:

Yoga Sūtra 1.2.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ — «O yoga é o aquietamento dos movimentos da mente». (Tradução nossa.)

Repare no que essa definição não diz. Ela não menciona flexibilidade, forma física nem peso. Fala da mente. As posturas, quando aparecem em Patañjali, ocupam exatamente três sūtras.

O lugar das posturas

Patañjali descreve um caminho de oito membros, aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग, «oito membros»), no Yoga Sūtra 2.29:

Membro	Sânscrito	Significado
1	yama	normas em relação aos outros: não ferir, veracidade, não roubar, moderação, não acumular
2	niyama	observâncias pessoais: limpeza, contentamento, disciplina, estudo de si, entrega ao divino
3	āsana	a postura sentada
4	prāṇāyāma	regulação da respiração
5	pratyāhāra	recolhimento dos sentidos
6	dhāraṇā	concentração
7	dhyāna	meditação
8	samādhi	absorção

A sua definição da postura é célebre pela brevidade:

Yoga Sūtra 2.46.

sthira-sukham āsanam — «A postura é estável e confortável». (Tradução nossa.)

O sūtra seguinte acrescenta que a postura se aperfeiçoa relaxando o esforço e deixando a mente repousar no infinito (2.47). Para Patañjali, o āsana é antes de tudo o assento em que se pode ficar sentado para meditar sem que o corpo incomode.

As muitas posturas que você vai aprender neste livro pertencem sobretudo a uma tradição posterior, o haṭha yoga (हठयोग). O seu manual mais conhecido, a Haṭha Yoga Pradīpikā, foi composto por Svātmārāma e costuma ser datado do século XV. Ele começa dizendo que o haṭha yoga é uma escada para o rāja yoga, o yoga da mente (HYP 1.1-2). Das posturas, diz que são a primeira das partes do haṭha yoga e que trazem estabilidade, ausência de doença e leveza do corpo (HYP 1.19, parafraseado). O texto descreve em seguida quinze posturas, a maioria sentadas.

Então, quando você praticar as posturas em pé e as saudações ao sol deste livro, estará praticando uma forma que cresceu ao longo dos séculos, em boa parte no século XX, a partir dessas raízes mais antigas. Não é um defeito: é assim uma tradição viva. Mas ajuda lembrar para que servem as posturas. Elas preparam um corpo capaz de se sentar, respirar e ficar quieto.

O que este programa não é

Não é um desafio de forma física. Ninguém vai pedir que você faça um pouco mais a cada dia «para superar o ontem». Alguns dias vão parecer fáceis, outros rígidos. As duas coisas são normais.

Não é uma terapia. Se você convive com dor nas costas, ansiedade ou uma doença de longa duração, o yoga pode ser um bom companheiro, e muitos hospitais e serviços de saúde o oferecem hoje, mas um livro não pode avaliar você. Consulte o capítulo 7 e, se for preciso, um professor qualificado que trabalhe de forma individual.

Não é uma religião que você precise adotar. O yoga cresceu dentro das tradições religiosas e filosóficas da Índia, e este livro não esconde isso: você vai encontrar a sílaba Om, os doze nomes do sol e a ideia de oferecer a sua prática. Tome-os como uma porta que você pode abrir ou não. Muitos praticantes, na Índia e em outros lugares, cantam; muitos não.

Por que em casa

Praticar em casa tem uma longa história. A Haṭha Yoga Pradīpikā pede ao yogue que pratique num quarto pequeno, tranquilo e limpo, livre de pedras, de fogo e de umidade, num lugar sereno (HYP 1.12-13, parafraseado). O ideal é um espaço próprio, sem distrações, ao qual você possa voltar todos os dias no mesmo horário.

A prática em casa tem três vantagens: não custa nada, se adapta ao seu horário e ensina você a escutar o próprio corpo em vez de copiar o vizinho. Tem um ponto fraco: ninguém olha o seu alinhamento. Por isso as instruções do capítulo 4 são detalhadas, por isso cada postura tem uma linha de «atenção», e por isso o capítulo 8 incentiva você a fazer pelo menos algumas aulas com um professor qualificado depois que o

hábito estiver criado.

O que os textos dizem sobre quem pode praticar

A Haṭha Yoga Pradīpikā é encorajadora nesse ponto. Diz que, seja jovem, velho, muito velho, doente ou fraco, quem pratica sem descanso alcança o sucesso, e que o sucesso não vem de ler livros, de usar a roupa de um yogue nem de falar de yoga, mas só da prática (HYP 1.66-68 na tradução de Pancham Sinh de 1915, 1.67-69 no texto sânscrito do GRETEL; parafraseado).

O mesmo texto lista seis coisas que arruínam a prática: comer demais, o esforço excessivo, falar demais, apegar-se a regras rígidas, a companhia de multidões e a inquietação (HYP 1.15). E seis que levam ao sucesso: o entusiasmo, a coragem, a paciência, uma compreensão clara dos princípios, a determinação e manter-se longe das multidões (HYP 1.16). Releia a primeira lista antes da primeira sessão. «O esforço excessivo» é o erro mais comum do iniciante.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 44 páginas.

Garanta o seu aqui: <https://yogide.com/pt/livros/comece-yoga-em-casa-em-30-dias/>

Pagamento único, PDF na hora.