PRÁTICA

Hatha yoga: a prática tradicional completa

A sessão de hatha como é ensinada nos ashrams de Rishikesh, ligada aos seus textos, em três sessões cronometradas de 30, 60 e 90 minutos



योग

yoga

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como os textos são numerados 4

Como usar este livro 4

Capítulo 1. Ha e ṭha: o que a palavra significa, e o que não significa 5

«Força» 5

O sol e a lua 5

Por que as duas leituras são úteis 6

Pratique: a palavra no corpo 6

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

Ao raiar do dia em Rishikesh, antes que as barracas de chá dos ghats estejam bem acordadas, muitas salas ao longo do Ganga já recebem uma aula de hatha. Os alunos se sentam no tapete; o professor começa com algumas repetições de oṃ ou com silêncio. Depois vêm os mesmos gestos, mais ou menos na mesma ordem, que você vai encontrar em centenas de escolas por toda a Índia: os pequenos movimentos das articulações, as saudações ao sol, posturas mantidas por várias respirações, alguns minutos de respiração e um longo descanso deitado, imóvel. Ninguém tem pressa. Uma postura é um lugar onde você fica, não uma etapa a caminho da próxima.

Este livro entrega essa sessão, completa, e diz de onde vem cada parte. Ele faz quatro coisas.

Primeiro, explica o que «hatha» significa de verdade. A palavra haṭha (हठ) quer dizer «força». A famosa leitura «ha = sol, ṭha = lua» é uma imagem de ensino posterior, não a origem do nome. O capítulo 1 mostra como sabemos disso.

Segundo, conta a história de forma breve e honesta: os yogues Nāth, a Haṭha Yoga Pradīpikā de Svātmārāma (século XV), a Gheraṇḍa Saṃhitā e os seus sete membros, a Śiva Saṃhitā e os mestres do século XX que deram forma ao que hoje chamamos de aula de hatha. O que é antigo é chamado de antigo; o que é moderno é chamado de moderno.

Terceiro, dá a você uma prática completa: a série das articulações, a saudação ao sol com os seus doze mantras, as posturas mantidas, a respiração, o descanso final e um relaxamento guiado curto, reunidos em **três sessões que você pode seguir hoje à noite: 30, 60 e 90 minutos**, minuto a minuto, com opções mais suaves.

Quarto, ajuda você a encontrar o hatha na Índia de hoje, apenas com fatos publicados e datados: nenhum ranking, nenhuma recomendação de escola.

Sobre as traduções.

Todas as traduções de versos sânscritos deste livro foram escritas para a Yogide a partir do sânscrito. Não foram copiadas nem adaptadas de nenhuma tradução moderna publicada. As traduções antigas citadas para comparação (Srisa Chandra Vasu, 1914–1915; Pancham Sinh, 1915) estão em domínio público.

A saúde em primeiro lugar.

O hatha yoga é físico. Converse com o seu médico antes de começar se você está grávida ou deu à luz recentemente; se tem doença cardíaca, pressão alta ou baixa, glaucoma ou descolamento de retina, epilepsia, hérnia, osteoporose, uma lesão ou cirurgia recente, um problema de coluna ou uma condição psiquiátrica. Pare imediatamente e procure ajuda se sentir dor no peito, falta de ar desproporcional, palpitações, sensação de desmaio, uma dor de cabeça forte e repentina, ou dormência ou fraqueza de um lado do corpo. Números de emergência: 192 (SAMU, Brasil), 112 (Portugal, União Europeia, Índia). O

capítulo 5 dá as precauções completas; cada técnica tem as suas.

Como os textos são numerados

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: seguimos o texto eletrônico do GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, versão de 31 de julho de 2020), como no nosso livro complementar A Hatha Yoga Pradipika explicada. Quando a tradução em domínio público de Pancham Sinh (1915) numera um verso de outro modo, nós dizemos.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: seguimos o texto do GRETIL, digitado a partir da edição de Peter Thomi (Wichtrach, 1993). Para cada verso citado aqui, o número é o mesmo na tradução em domínio público de Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914–1915), que às vezes agrupa dois versos sob um só número («10–11»). Conferimos cada um com o texto impresso de Vasu no Internet Archive.
- **Śiva Saṃhitā (ŚS)**: não há texto no GRETIL. Remetemos à edição em domínio público de Vasu (1914) e à sua numeração, e parafraseamos em vez de citar, porque as edições e os manuscritos deste texto diferem bastante.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 4 uma vez: eles ocupam uma noite e mudam a maneira como você vai praticar. Leia o capítulo 5 antes da sua primeira sessão. Depois aprenda as partes (capítulos 6 a 11) uma a uma, e pratique a sessão de 30 minutos do capítulo 12 durante duas semanas antes de passar para a de 60 minutos.

Este livro não repete a nossa leitura verso a verso da Pradīpikā: se você quer o próprio texto, os seus quatro capítulos e os seus sessenta e seis versos-chave, esse é o papel de A Hatha Yoga Pradipika explicada. Aqui, o texto está a serviço da prática.

Capítulo 1. Ha e ṭha: o que a palavra significa, e o que não significa

«Força»

No sânscrito corrente, haṭha (हठ) significa força, violência, obstinação. O advérbio haṭhāt (हठात्) significa «pela força», «à força», «contra a resistência», e é assim que ele é usado em muitos textos que nada têm a ver com o yoga. Haṭhayoga (हठयोग) é, portanto, literalmente, «o yoga da força».

Que tipo de força? O historiador Jason Birch estudou exatamente essa questão num artigo publicado em 2011 no Journal of the American Oriental Society. Ele examinou as definições mais antigas da palavra e todos os usos de haṭhāt e haṭhena («pela força») nos textos de yoga anteriores à Pradīpikā. As suas conclusões, resumidas com as nossas palavras:

- A palavra haṭhayoga aparece pela primeira vez em **textos tântricos budistas**: no décimo oitavo capítulo do Guhyasamājatantra (que ele data de por volta do século VIII), e com uma primeira definição na Vimalaprabhā de Puṇḍarīka (século XI).
- Nos textos de yoga medievais, haṭha quase sempre aparece em par com o rāja yoga, o yoga da absorção meditativa. Um texto, o Amanaska, chega a olhar o haṭha com desdém, como esforçado e desnecessário; outros, como o Dattātreyayogaśāstra, o colocam entre quatro yogas (mantra, laya, haṭha e rāja).
- A palavra haṭha nunca é usada nesses textos para meios violentos ou esforço forçado; eles pedem cuidado, muitas vezes śanaiḥ śanaiḥ, «devagar, devagar». Na leitura de Birch, a «força» qualifica o **efeito** das técnicas, não o esforço que elas exigem: elas fazem a energia vital (kuṇḍalinī, a respiração, a essência vital) subir com força pelo canal central, por onde ela não vai sozinha.

Então, quando um professor chama o hatha de «o yoga do esforço», guarde a nuance: os textos pedem, sim, uma prática diligente e diária, mas a força do nome é o que a prática faz, não o quanto você empurra. As duas leituras estão mais perto da história do que o «hatha suave» da grade de horários de um estúdio.

O sol e a lua

A outra explicação é bonita e você vai ouvi-la em toda parte: ha é o sol, ṭha é a lua, e o haṭha yoga é a união dos dois. É um ensinamento real da tradição indiana. Só que é posterior à palavra. Eis o verso, tal como Birch o cita do Yogabīja, um texto atribuído a Gorakṣanātha pela tradição Nāth:

Yogabīja (citado em Birch 2011)

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते । सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगोऽभिधीयते ॥

hakāreṇa tu sūryo 'sau ṭhakāreṇendur ucyate / sūryācandramasor yogād haṭhayogo 'bhidhīyate

Tradução. Pela sílaba ha entende-se o sol; pela sílaba ṭha, a lua. Por unir o sol e a lua, chama-se haṭha

yoga. (Tradução nossa.)

Segundo Birch, o Yogabīja é a fonte mais antiga conhecida dessa definição, e ele próprio é em parte uma compilação de versos anteriores; a atribuição a Gorakṣa não é confirmada por nenhum colofão de manuscrito. A definição foi retomada por obras posteriores (a Yogaśikhā Upaniṣad, a Haṭharatnāvalī, a Haṭhatattvakaumudī) e por Brahmānanda no seu comentário do século XIX ao primeiro verso da Pradīpikā, a Jyotsnā. A conclusão de Birch: a leitura sol-e-lua provavelmente foi concebida vários séculos depois do surgimento do haṭha yoga.

Por que as duas leituras são úteis

Não é preciso escolher um vencedor. O sentido histórico, «força», diz que tipo de prática é esta: física, metódica, forte o bastante nos seus efeitos para mover o que não se move sozinho. O sentido simbólico, «sol e lua», diz para que a tradição posterior achava que a prática servia: equilibrar as duas correntes que os textos de haṭha situam à direita e à esquerda do corpo (piṅgalā e iḍā), para que a energia possa entrar no canal central e a mente possa se aquietar.

Neste livro, usamos a imagem sol-lua como imagem. É por isso que a narina direita é chamada de «solar» no nāḍī śodhana e que se diz que uma sessão equilibra práticas que aquecem e práticas que resfriam. Nunca a apresentamos como etimologia.

Pratique: a palavra no corpo

Sente-se por três minutos. Durante um minuto, observe o esforço na sua postura: o que mantém você ereto? Durante um minuto, observe a respiração na narina direita e na esquerda: uma está mais aberta? Durante um minuto, solte o esforço e fique só com a atenção. Escreva abaixo uma frase sobre o que você notou.

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 45 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/hatha-yoga-pratica-tradicional/

Pagamento único, PDF na hora.