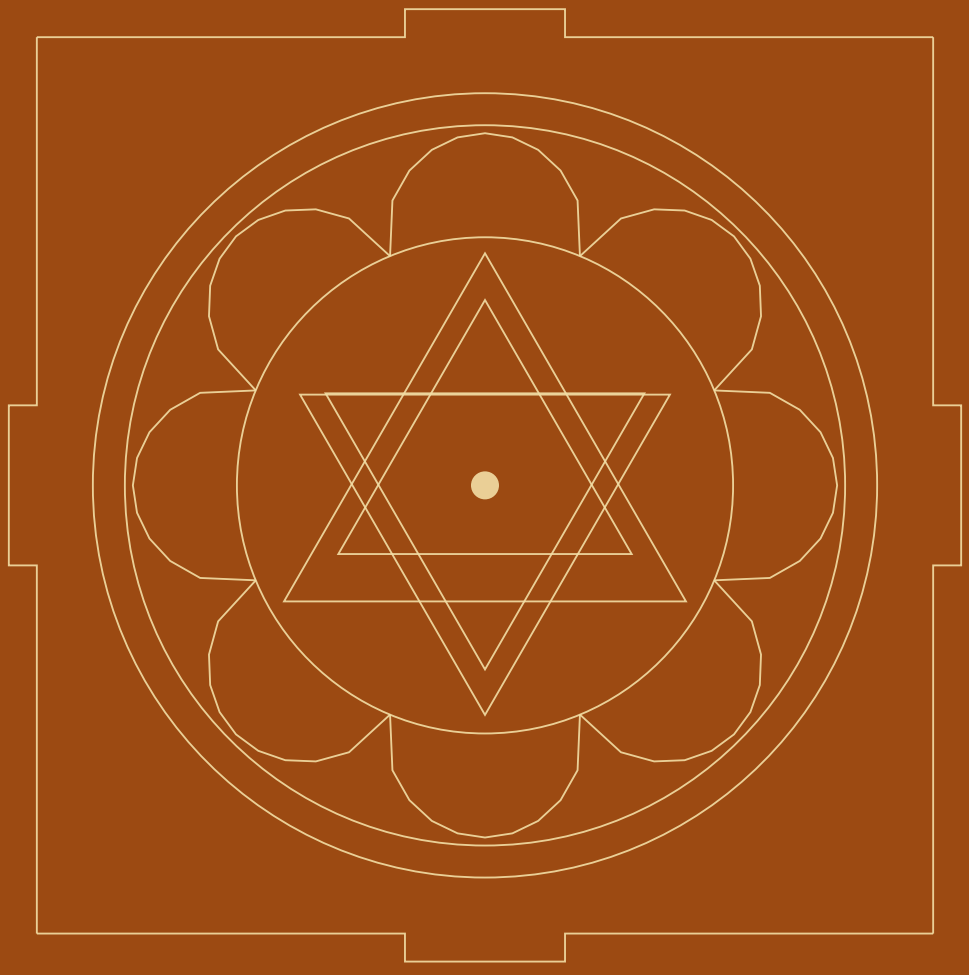
PRÁTICA

Pranayama: o manual da respiração

As técnicas clássicas de respiração do hatha yoga, passo a passo, com os textos, a pesquisa e todas as precauções



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

- Uma nota sobre os textos e a sua numeração 4
- Como usar este manual 4
- Pronúncia e grafia 4

Capítulo 1. O que é o pranayama 5

- A palavra 5
- A respiração e a mente: o verso fundador 5
- O pranayama no Yoga Sutra de Patanjali 5
- As três fases e os dois tipos de pranayama 6
- Os «oito kumbhakas» dos textos de hatha 6
- Nadis, ida, pingala e sushumna 7
- A promessa e o aviso 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

A Gheraṇḍa Saṃhitā (5.84) conta vinte e uma mil e seiscentas respirações em um dia e uma noite, quase todas feitas sem um único pensamento. O pranayama é o que acontece quando você começa a pensar nelas: quando a respiração deixa de ser algo que simplesmente acontece com você e passa a ser algo que você pode observar, moldar, desacelerar, alongar e, com o tempo, habitar em repouso. No yoga da Índia, isso não é um exercício secundário. Na sequência clássica de Patanjali, é o quarto dos oito membros, a ponte entre o corpo (āsana) e os membros interiores que levam à meditação. Nos textos do hatha yoga, é o coração de toda a prática.

Este manual tem um único objetivo: permitir que você pratique as técnicas clássicas de respiração de forma correta, segura e entendendo de onde elas vêm. Cada técnica é descrita como um bom professor de Rishikesh a ensinaria numa pequena turma da manhã: como se chama e por quê, o que os textos antigos realmente dizem sobre ela, como fazer passo a passo, por quanto tempo e com que frequência, o que você deve sentir, que erros evitar e quem não deve praticá-la.

Ele se apoia em três compromissos.

Primeiro, as fontes são reais. Os versos citados vêm de dois manuais sânscritos de hatha yoga, a Haṭhayogapradīpikā (século XV) e a Gheraṇḍa Saṃhitā (século XVII ou XVIII), e do Yoga Sūtra de Patanjali. Quando este livro dá uma versão em português, ela é ou uma paráfrase nossa a partir do sânscrito, ou um trecho de uma tradução em domínio público, identificada com a sua edição e o seu ano. A numeração dos versos segue essas edições (veja a nota abaixo).

Segundo, tradição e ciência ficam separadas. Os textos antigos fazem grandes promessas: que uma técnica de respiração «destrói todas as doenças», desperta a Kundalini ou vence a morte. Relatamos essas afirmações pelo que são, declarações da tradição, para que você possa compreender os textos. Quando este livro diz algo sobre o corpo que um leitor moderno poderia tomar como um fato de saúde, ele cita um estudo real que você pode consultar, com o seu DOI ou o seu número PubMed. Quando não existe um bom estudo, dizemos isso.

Terceiro, a segurança vem antes do progresso. Cada técnica termina com as suas precauções. Os próprios textos de hatha são diretos nesse ponto: comparam a respiração a um leão ou a um elefante selvagem, que precisa ser domado devagar, «senão mata o praticante».

> **Este livro não é orientação médica.**
>
> Se você está grávida, tem pressão alta ou muito baixa, doença cardíaca, epilepsia, glaucoma, hérnia, asma ou qualquer doença pulmonar, descolamento de retina, passou por uma cirurgia recente, ou tem histórico de crises de pânico ou de doença psiquiátrica, converse com o seu médico antes de praticar e use apenas as técnicas suaves indicadas como adequadas no capítulo 15. Pare imediatamente e respire normalmente se sentir tontura, sensação de desmaio, falta de ar, dor no peito, palpitações, dor de cabeça, formigamento nas mãos ou no rosto, ou uma ansiedade forte. Em caso de emergência, ligue para o número de emergência do seu país: no Brasil, 192 (SAMU); em Portugal e em toda a União

Europeia, 112.

Uma nota sobre os textos e a sua numeração

A Haṭhayogapradīpikā («Luz sobre o hatha yoga», abreviada HYP neste livro) foi compilada por Svātmārāma, provavelmente no século XV. O seu segundo capítulo trata inteiramente do pranayama e das seis ações de limpeza; o terceiro trata dos mudras e dos bandhas. Neste manual, a numeração dos versos da HYP segue a tradução inglesa de **Pancham Sinh, publicada pelo Panini Office, Allahabad, em 1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV, parte 3; o exemplar digitalizado é datado de janeiro de 1915), que está em domínio público. Outras edições às vezes deslocam um verso em um ou dois números, porque alguns manuscritos contêm versos a mais. Se você comparar com outra edição e encontrar um verso com um número de diferença, o motivo é esse.

A Gheraṇḍa Saṃhitā (abreviada GS) se apresenta como um diálogo entre o sábio Gheraṇḍa e o seu discípulo Caṇḍa Kāpāli. O seu quinto capítulo (o texto chama os seus capítulos de «lições») trata do pranayama. A numeração segue a tradução de **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), também em domínio público.

Para o Yoga Sūtra de Patanjali, a numeração dos sutras é estável de uma edição para outra; as versões são nossas.

Como usar este manual

Leia os capítulos 1 a 4 antes de praticar qualquer coisa: eles explicam o vocabulário, o ambiente e a base sem a qual as técnicas clássicas são inúteis ou desconfortáveis. Depois, aprenda as técnicas na ordem dos capítulos, que é a ordem de dificuldade. O capítulo 12 explica as técnicas modernas populares (respiração quadrada, 4-7-8, coerência cardíaca) e traz um programa de quatro semanas para elas. O capítulo 14 traz um programa de doze semanas e sessões prontas de 10, 20 e 30 minutos. O capítulo 15 reúne todas as precauções numa só tabela: leia-a uma vez agora, e de novo sempre que a sua saúde mudar.

Pronúncia e grafia

As palavras em sânscrito aparecem primeiro na grafia habitual (pranayama, ujjayi) e, na sua primeira aparição importante, na transliteração acadêmica (IAST: prāṇāyāma, ujjāyī) e às vezes na escrita devanagari (प्राणायाम). Um traço sobre uma vogal (ā, ī, ū) indica que ela é longa: prā-ṇā-yā-ma tem três «a» longos. Um ponto embaixo de uma letra (ṭ, ḍ, ṇ) marca um som feito com a ponta da língua dobrada para trás. Ś e ṣ soam ambos perto do nosso «x» de «xícara». O c é sempre «tch», como em «tchau»: cakra se diz «tchakra». Há um glossário curto no final.

Capítulo 1. O que é o pranayama

A palavra

Prāṇāyāma (प्राणायाम) une duas palavras. Prāṇa (प्राण) é o sopro e, por extensão, a força vital que o sopro carrega; em sânscrito, a mesma palavra é usada para a própria «vida», e o plural prāṇāḥ pode designar as funções vitais do corpo. A segunda parte é geralmente lida como āyāma, «extensão, alongamento, prolongamento», embora alguns comentadores leiam yama, «contenção, controle». As duas leituras são antigas e as duas descrevem a prática: o pranayama alonga a respiração e a coloca sob controle.

Repare no que a palavra não diz. Ela não diz «exercício de respiração» no sentido de um treino de academia. Nos textos, a respiração é a expressão mais visível do prāṇa, e o prāṇa está intimamente ligado à mente. Trabalhar a respiração é uma maneira de trabalhar a mente.

A respiração e a mente: o verso fundador

O segundo capítulo da HYP começa com três versos que os professores de pranayama na Índia conhecem bem. Na nossa paráfrase:

- **HYP 2.1.** Uma vez estabelecida a postura, o yogue, senhor de si e alimentando-se com moderação e de forma saudável, deve praticar o pranayama como o mestre o ensinou.
- **HYP 2.2.** Quando a respiração se move, a mente se move; quando a respiração está imóvel, a mente está imóvel. Assim o yogue alcança a firmeza. Por isso, contenha a respiração.
- **HYP 2.3.** Enquanto a respiração permanece no corpo, há vida. A morte é a partida da respiração. Por isso, contenha a respiração.

O segundo verso, cale vāte calaṃ cittaṃ niścale niścalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), é toda a filosofia do pranayama numa única linha. Quem já percebeu a respiração ficar curta e alta no susto, ou lenta e profunda ao adormecer, já observou metade dela. O pranayama usa a outra metade: ao tornar a respiração deliberadamente lenta, regular e silenciosa, você convida a mente a acompanhá-la.

Repare também na ordem do verso 2.1: primeiro a postura. Os textos supõem que você já consegue se sentar de forma estável e confortável antes de começar um trabalho sério com a respiração. É por isso que o capítulo 3 deste manual trata do assento.

O pranayama no Yoga Sutra de Patanjali

O Yoga Sūtra de Patanjali, um texto compacto cuja data é discutida (em algum momento entre os últimos séculos antes da era comum e cerca de 400 EC), enumera oito membros (aṣṭāṅga) do yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. O pranayama é o quarto. Patanjali lhe dedica apenas cinco sutras (2.49 a 2.53). Na nossa versão:

- **YS 2.49.** Estabelecida a postura, o pranayama é a interrupção do movimento da inspiração e da

expiração.

- **YS 2.50.** Ele é externo, interno ou suspenso; é regulado pelo lugar, pelo tempo e pelo número, e se torna longo e sutil.
- **YS 2.51.** O quarto vai além dos domínios do externo e do interno.
- **YS 2.52.** Graças a ele, o véu que cobre a luz interior se torna mais fino.
- **YS 2.53.** E a mente se torna apta para a concentração (dhāraṇā).

Dessas poucas linhas saem três ensinamentos práticos. Primeiro, mais uma vez, a postura antes da respiração. Segundo, a respiração pode ser observada e regulada pelo «lugar» (onde você a sente no corpo, ou até onde ela vai), pelo «tempo» (quanto dura cada fase) e pelo «número» (quantos ciclos), que é exatamente como este manual vai ensinar você a medir a sua prática. Terceiro, o objetivo é uma respiração que se torna dīrgha (longa) e sūkṣma (sutil, fina). O pranayama não é respirar grande e alto. É respirar longo e silencioso.

As três fases e os dois tipos de pranayama

Todo pranayama é construído a partir de três fases, nomeadas tanto na HYP quanto na GS:

Sânscrito	IAST	Significado
Puraka	pūraka (पूरक)	Inspiração; literalmente «encher»
Kumbhaka	kumbhaka (कुम्भक)	Retenção; literalmente «como um pote» (kumbha), o ar guardado como a água num jarro
Rechaka	recaka (रेचक)	Expiração; literalmente «esvaziar»

A retenção pode acontecer depois da inspiração (antara kumbhaka, retenção interna) ou depois da expiração (bāhya kumbhaka, retenção externa). As palavras ecoam YS 2.50 (bāhya, externo; ābhyantara, interno); como nomes de dois tipos de kumbhaka, pertencem ao ensino indiano moderno, onde hoje são universais.

HYP 2.71 a 2.73 distinguem depois dois tipos de retenção. O sahita kumbhaka é a retenção «acompanhada»: vem com uma inspiração e uma expiração deliberadas, e é ela que você pratica. O kevala kumbhaka é a retenção «sozinha» ou «absoluta»: a respiração para por si mesma, sem esforço, sem inspiração nem expiração. O texto diz (2.72) que se deve praticar o sahita até que surja o kevala. Em outras palavras, o kevala não é uma técnica que você faz; é um estado que pode vir. Nenhum manual para iniciantes pode ensiná-lo, e você deve desconfiar de quem diga que pode.

Os «oito kumbhakas» dos textos de hatha

O que hoje chamamos de «técnicas de pranayama» são chamadas de kumbhakas na HYP, porque na tradição do hatha a retenção era o núcleo da prática, e o padrão respiratório em volta dela dava nome a cada uma. HYP 2.44 enumera oito:

HYP 2.44 (Pancham Sinh 1915)	Nome comum hoje	Tratado em
Sūrya bhedana	Respiração pela narina direita	Capítulo 11
Ujjāyī	Respiração vitoriosa	Capítulo 6
Sītkārī	Respiração sibilante	Capítulo 8
Śītalī	Respiração refrescante, com a língua enrolada	Capítulo 8
Bhastrikā	Respiração do fole	Capítulo 10
Bhrāmarī	Respiração da abelha	Capítulo 7
Mūrcchā	Respiração do «desmaio»	Capítulo 13, apenas menção
Plāvinī	Respiração da «flutuação»	Capítulo 13, apenas menção

A GS (5.46) dá uma lista de oito um pouco diferente: Sahita, Sūrya bheda, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcchā e Kevalī.

Duas das técnicas mais praticadas hoje não estão em nenhuma das listas. O nāḍī śodhana (respiração alternada) aparece nos dois textos como a purificação preparatória dos canais (HYP 2.7–10, GS 5.36–45), antes dos oito kumbhakas. O kapālabhāti nem é um pranayama na HYP: é a sexta das seis ações de limpeza (ṣaṭkarma, HYP 2.22 e 2.35). Os professores modernos colocaram as duas no centro da prática diária, e este manual também.

Nadis, ida, pingala e sushumna

Não dá para ler os capítulos sobre pranayama dos textos de hatha sem encontrar três palavras.

- Nāḍī (नाडी): um canal ou conduto do corpo sutil pelo qual circula o prāṇa. Os textos falam de milhares deles. Não são nervos nem vasos sanguíneos no sentido anatômico, embora os tradutores do começo do século XX (Pancham Sinh entre eles) muitas vezes tenham tentado fazê-los corresponder à anatomia.
- Iḍā e piṅgalā: os dois principais canais laterais, associados às narinas esquerda e direita. Ida está ligada à lua (candra), ao frescor e à calma; pingala ao sol (sūrya), ao calor e à atividade. Quando a HYP diz «inspire pela lua», quer dizer a narina esquerda.
- Suṣumnā: o canal central, que corre ao longo da coluna. No hatha yoga, o objetivo do pranayama é tirar o prāṇa dos canais laterais e levá-lo ao canal central, o que os textos associam ao aquietamento da mente (HYP 2.41–42) e ao despertar da Kundalini.

Você não precisa acreditar nesses canais para praticar bem as técnicas. Mas conhecer o vocabulário permite ler os textos, entender os seus professores e ver por que, por exemplo, a respiração alternada era considerada a primeira e mais importante das práticas.

A promessa e o aviso

HYP 2.16 afirma que o pranayama praticado corretamente elimina todas as doenças, e que a prática incorreta as provoca. HYP 2.17 enumera o que a prática incorreta pode causar: soluço, asma, tosse, dores na cabeça, nos ouvidos e nos olhos. HYP 2.15, na tradução inglesa de Pancham Sinh de 1915, vertida para

o português:

> **HYP 2.15.**
>
> «Assim como os leões, os elefantes e os tigres são domados pouco a pouco, assim a respiração é dominada por graus lentos; do contrário (isto é, agindo com pressa ou com força demais), ela mata o próprio praticante.»

Leia a primeira afirmação como tradição, não como medicina; nenhum estudo mostra que alguma técnica de respiração cure «todas as doenças». Leia o aviso como o conselho prático que todo bom professor ainda dá: vá devagar, nunca force, nunca se esforce além da conta.

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 49 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/pranayama-manual-da-respiracao/

Pagamento único, PDF na hora.