CORPO E ENERGIA

Yoga restaurativo: o descanso como prática

Doze posturas completamente sustentadas, construídas com o que você tem em casa, cinco sequências para cinco tipos de dia, e o que os textos e os estudos realmente dizem sobre o descanso



विश्रान्ति

viśrānti

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

- Como os textos são numerados 4
- Como usar este livro 4

Capítulo 1. De onde vem o yoga restaurativo 5

- Um antigo assento «com apoio» 5
- Os acessórios em Pune 5
- Judith Hanson Lasater 5
- Restaurativo e yin: primos, não gêmeos 6
- Onde este livro se situa 6
- Praticar: observe como você descansa 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

Há um momento em toda boa aula de yoga que ninguém fotografa. As posturas terminaram, a sala está na penumbra e os alunos estão deitados no chão debaixo de mantas, sem se mexer. Alguns professores a chamam de a postura mais difícil de todas, porque ela pede algo que a vida moderna raramente permite: parar de fazer, por completo, continuando acordado.

O yoga restaurativo faz desse momento uma prática inteira. Um punhado de posturas, cada uma sustentada tão completamente por mantas, almofadas, uma cadeira ou uma parede que nenhum músculo precisa trabalhar; cada uma mantida cinco, dez, às vezes vinte minutos; o corpo aquecido, os olhos cobertos, a respiração deixada em paz. Nada é alongado com força e nada é conquistado. E, no entanto, para muita gente, uma hora assim é a prática mais exigente e mais útil da semana.

Este livro faz quatro coisas.

Primeira: ele conta de onde vem o yoga restaurativo, com honestidade: os acessórios de B. K. S. Iyengar em Pune, a professora americana Judith Hanson Lasater, que muito fez para dar forma à prática e difundi-la a partir dos anos 1990, e, muito antes, o assento «com apoio» que o comentarista de Patañjali já listava e a muleta de meditação dos yogues.

Segunda: ele mostra o que os textos dizem sobre o descanso: a postura do cadáver dos manuais de haṭha, o «afrouxamento do esforço» de Patañjali, a medida no sono e na vigília da Gita.

Terceira: ele traz uma prática completa construída com o que você tem em casa: como transformar mantas, almofadas, uma cadeira e uma parede em acessórios; doze posturas com apoio, cada uma com a sua montagem, a sua duração, o seu jeito de sair e as suas precauções; e cinco sequências para os dias pesados, a noite antes de dormir, o dia depois de uma longa viagem, as semanas depois de uma doença (com a concordância do seu médico) e os dias do ciclo menstrual em que você precisa de menos.

Quarta: ele diz o que a pesquisa mostra, e o que não mostra, com cada estudo conferido no PubMed, inclusive o ensaio em que um simples alongamento se saiu melhor do que o yoga restaurativo contra o estresse.

> **Sobre as traduções.**
>
> Todas as traduções de versos em sânscrito deste livro foram escritas para a Yogide a partir do texto sânscrito. Nenhuma foi copiada ou adaptada de uma tradução moderna publicada. Os livros modernos sobre yoga restaurativo são citados e resumidos; as suas sequências não são reproduzidas. As sequências deste livro são nossas.

> **A saúde em primeiro lugar.**
>
> O yoga restaurativo é suave, mas não dispensa precauções. Converse com o seu médico antes de começar se estiver grávida; se fez uma cirurgia recente (sobretudo de quadril, joelho, coluna ou abdome); se tem glaucoma ou descolamento de retina, pressão alta não controlada, doença cardíaca,

refluxo, hérnia, um distúrbio de coagulação ou histórico de trombose venosa profunda; ou se vive com uma depressão grave, as consequências de um trauma ou um transtorno dissociativo. O yoga restaurativo não trata nenhuma doença. Pare e peça ajuda imediatamente se sentir dor no peito, falta de ar repentina, uma dor de cabeça repentina e intensa, ou dormência ou fraqueza de um lado do corpo. Números de emergência: 192 (SAMU) no Brasil; 112 em Portugal, em toda a União Europeia e na Índia. O capítulo 11 reúne todas as precauções; cada postura tem as suas.

Como os textos são numerados

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: texto eletrônico do GRETIL (versão de 31 de julho de 2020), como no nosso livro Hatha Yoga Pradipika Explained (em inglês). Para 1.34, o número é o mesmo na tradução inglesa de domínio público de Pancham Sinh (1915).
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: texto do GRETIL, digitado a partir da edição de Peter Thomi (1993); 2.19 tem o mesmo número na tradução inglesa de domínio público de Srisa Chandra Vasu (1914-1915).
- **Yoga Sūtra (YS)** e o comentário atribuído a Vyāsa (Yoga Bhāṣya): GRETIL, digitado por Philipp A. Maas a partir da edição de Ānandāśrama (Pune, 1904).
- **Bhagavad Gītā (BG)**: a edição crítica do Mahābhārata (Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune), como dada pelo GRETIL. Os versos citados aqui têm o mesmo número nas edições correntes.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 3 numa noite. Depois leia o capítulo 4 e prepare os seus acessórios: leva meia hora e uma pilha de roupa de cama. Aprenda as posturas dos capítulos 6 e 7 uma ou duas de cada vez; no fim da segunda semana você vai conhecer as doze. Depois escolha uma sequência do capítulo 8 conforme o dia. Os capítulos 10 (pesquisa) e 11 (precauções) são curtos; leia-os antes da sua primeira sessão longa.

Capítulo 1. De onde vem o yoga restaurativo

Um antigo assento «com apoio»

A maioria das pessoas acha que os acessórios são uma invenção moderna. Não são. O comentário aos Yoga Sūtra atribuído a Vyāsa (composto, segundo pesquisas recentes, junto com os sūtras, provavelmente entre cerca de 325 e 425), ao explicar o sūtra «a postura é estável e confortável» (YS 2.46), lista os assentos que um yogue pode usar. Um deles se chama sopāśraya, «com apoio»:

Yoga Bhāṣya sobre YS 2.46 (trecho)

padmāsanaṃ bhadrāsanaṃ svastikaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryaṅkaṃ …

Tradução. O assento do lótus, o assento auspicioso, o svastika, o assento do bastão, o assento com apoio, o assento do divã… (Nossa tradução do começo da lista, a partir do texto do GRETIL.)

O comentário atribuído a Śaṅkara (o Vivaraṇa) explica o «assento com apoio» como um assento com uma faixa de yoga ou com um apoio como uma muleta; comentadores posteriores (Vācaspati, Vijñānabhikṣu) só falam da faixa, o yogapaṭṭa (योगपट्ट), que segura as pernas cruzadas e as costas, para que o yogue possa ficar sentado horas sem esforço. O historiador James Mallinson documentou que uma muleta de meditação foi muito usada pelos ascetas a partir do século XVI, e ainda é às vezes: ele fotografou um yogue usando uma no Kumbh Mela de Haridwar em 2010. Esculturas que vão da Grande Estupa de Sanchi (por volta da virada da era) a Hampi (século XIV) mostram yogues sentados com uma faixa em volta dos joelhos e das costas.

Então a ideia de que um apoio pode liberar o corpo para a quietude é antiga. O que é moderno é o que vem depois.

Os acessórios em Pune

A pessoa mais associada aos acessórios no yoga moderno é **B. K. S. Iyengar** (1918-2014), que ensinou em Pune a partir de 1937 e fundou ali, em **1975**, o **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute**, que leva o nome da sua esposa. O yoga Iyengar é conhecido pela precisão, pelas sequências e pelo uso de acessórios: cintos, blocos, mantas, bolsters, cadeiras, cordas na parede, bancos. Nesse método, os acessórios ajudam iniciantes, pessoas idosas e pessoas com limitações a praticar uma postura corretamente e com segurança, e permitem manter as posturas por mais tempo. As versões com apoio das posturas, mantidas por muito tempo, passaram a fazer parte da prática para pessoas doentes, cansadas ou em recuperação. Nosso livro Precision and Props: Alignment Yoga at Home (em inglês) conta essa história em detalhe.

Judith Hanson Lasater

A prática que hoje chamamos de **yoga restaurativo** ganhou forma nos Estados Unidos, por meio de uma das primeiras alunas americanas de Iyengar, **Judith Hanson Lasater** (nascida em 1947). Formada como

fisioterapeuta, ela começou a ensinar yoga no Texas em 1971; cofundou a California Yoga Teachers Association em 1974, o Iyengar Yoga Institute de San Francisco e a revista Yoga Journal. O seu livro ***Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*** (Rodmell Press, 1995) expôs o método: um pequeno número de posturas, completamente sustentadas, mantidas por muito tempo, numa sala silenciosa, aquecida e na penumbra, para descansar o corpo. Um livro posterior, Restore and Rebalance (Shambhala, 2017), descreve doze posturas básicas com as suas variações.

Outros professores construíram desde então as suas próprias sequências. A prática não tem detentor de linhagem, nem órgão certificador, nem série fixa. O que todo bom ensino restaurativo tem em comum é um punhado de princípios, que este livro segue (capítulo 5).

Restaurativo e yin: primos, não gêmeos

O yoga restaurativo é muitas vezes confundido com o **yin yoga**, outro estilo de posturas longas nascido nas mesmas décadas. Eles diferem na intenção:

	Restaurativo	Yin
Objetivo	descanso: nenhum músculo trabalhando, nenhuma sensação forte	um alongamento suave e sustentado dos tecidos profundos, com sensação
Acessórios	quantos forem necessários para que nada trabalhe	alguns, para ajustar a intensidade
Sensação buscada	conforto, nada puxando	uma sensação moderada e tolerável
Raízes	os acessórios de Iyengar; Lasater (anos 1990)	Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers (anos 1980 e 1990), com ideias taoístas

Nosso livro Yin Yoga: Long Holds, Real Roots, Honest Limits (em inglês) conta a história do yin. Se uma postura restaurativa produz um alongamento que você sente claramente, ela ainda não é restaurativa: acrescente um apoio.

Onde este livro se situa

Este livro mantém os princípios de Pune e de Lasater, usa só acessórios que você pode fazer em casa e liga a prática de volta ao que os textos indianos dizem sobre o descanso. Ele não vende nenhuma escola e não reivindica nenhuma autorização de nenhuma linhagem; os nomes de Iyengar e de Lasater só são usados aqui para dizer de onde vêm as ideias.

Praticar: observe como você descansa

Hoje à noite, antes de dormir, deite-se de costas por três minutos sem nenhum apoio. Depois coloque uma manta dobrada sob os joelhos e uma almofada fina sob a cabeça, e fique mais três minutos. Escreva uma frase sobre a diferença.

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 33 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/

Pagamento único, PDF na hora.