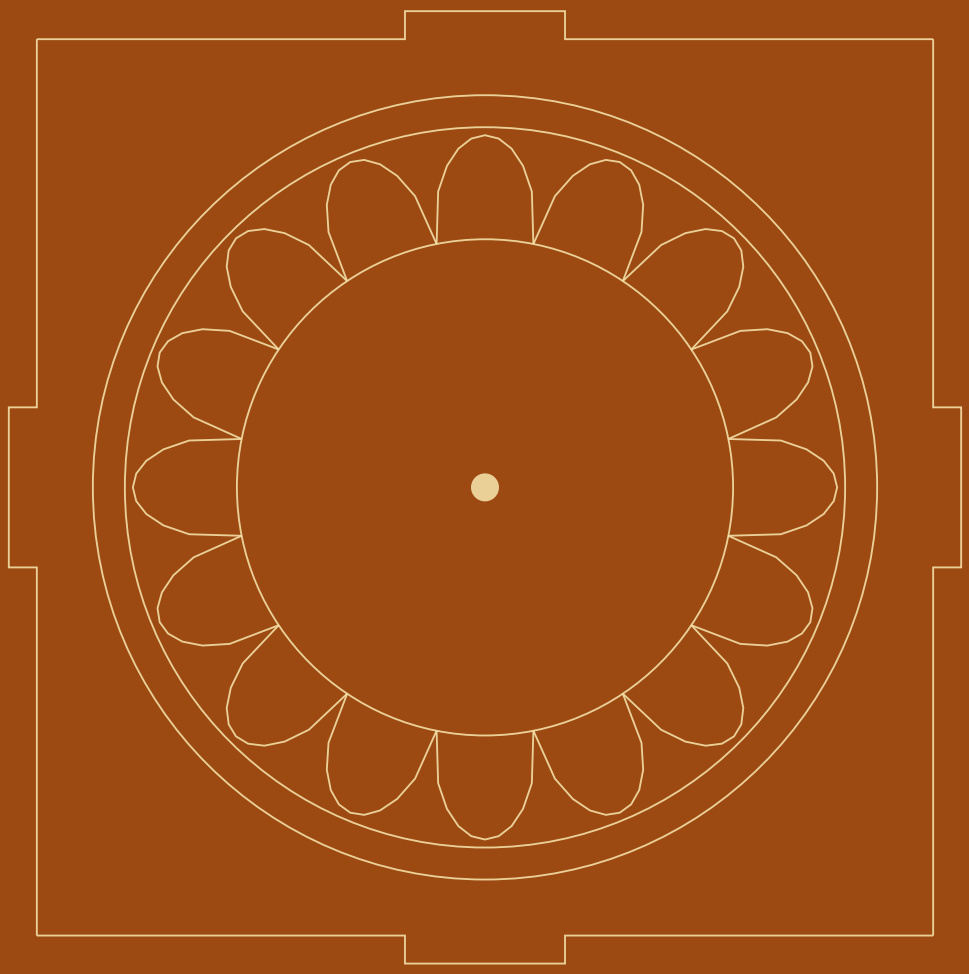
PRÁTICA

Vinyasa: movimento unido à respiração, de Krishnamacharya a hoje

O que vinyāsa significa de verdade, a história documentada do palácio de Mysore à aula de flow, como construir as suas próprias sequências e oito flows cronometrados de 20 a 60 minutos



विन्यास

vinyāsa

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

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

Capítulo 1. Vinyāsa: o que a palavra significa 5

- Colocar, de uma maneira especial 5
- Krama: a ordem dos passos 5
- Os dois sentidos de Krishnamacharya 5
- O sentido de Pattabhi Jois, e o do estúdio 6
- Não confundir com nyāsa 6
- Praticar: um movimento, colocado 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

«Inspire, braços para cima. Expire, flexione o tronco». Todos os dias, em milhares de salas pelo mundo, uma aula começa com essas palavras. O corpo se move, a respiração dá o ritmo, e durante uma hora ninguém para de verdade. Isso é o vinyasa, um dos estilos de yoga mais praticados fora da Índia, e também um dos mais mal compreendidos. Muitas pessoas que o amam acham que a palavra significa «fluir» ou «rápido». Não significa.

Vinyāsa (विन्यास) é uma antiga palavra sânscrita para colocar algo de uma maneira determinada. Nas mãos de T. Krishnamacharya, no palácio de Mysore nos anos 1930, ela se tornou um método: cada movimento colocado sobre uma respiração, cada postura abordada por uma série ordenada de passos, um krama (क्रम). Esse método é a raiz comum do Ashtanga Vinyasa, do ensino individual mais tarde chamado de Viniyoga, do «vinyasa krama» ensinado por Srivatsa Ramaswami, que estudou com ele por trinta e três anos, e, a vários graus de distância, da aula de flow na grade do seu estúdio.

Este livro faz quatro coisas.

Primeiro, explica o que a palavra significa, e os dois sentidos em que Krishnamacharya a usava, para que você saiba distinguir um vinyasa de uma série de flexões de braço.

Segundo, conta a história de forma breve e honesta: a sala do palácio de Mysore, os alunos que levaram o método em direções diferentes, as afirmações que não podem ser verificadas, os estudiosos que leem a história de outro jeito, e os estilos americanos «power» e «flow» dos anos 1990. O que é antigo é chamado de antigo; o que é moderno é chamado de moderno.

Terceiro, ensina você a construir os seus próprios flows: como a respiração conduz, como os movimentos se agrupam em famílias, como uma sequência sobe até um pico e volta a descer, de que contrapostura cada postura precisa.

Quarto, oferece oito sequências completas, de 20 a 60 minutos, cronometradas respiração por respiração, com uma opção mais suave para cada passo exigente, e um capítulo sobre punhos, ombros, lombar e hipermobilidade.

Sobre as traduções.

Todas as traduções de versos sânscritos deste livro foram escritas para a Yogide a partir do texto sânscrito. Não foram copiadas nem adaptadas de nenhuma tradução moderna publicada. Os livros do próprio Krishnamacharya, e os dos seus alunos, são citados e resumidos; nunca reproduzidos por extenso.

A saúde em primeiro lugar.

O vinyasa é físico e pode ser intenso. Converse com o seu médico antes de começar se estiver grávida ou tiver dado à luz recentemente; se tem doença cardíaca, pressão alta ou baixa, glaucoma ou descolamento de retina, epilepsia, hérnia, osteoporose, uma lesão ou cirurgia recentes, um problema

de coluna, ou dor no punho ou no ombro. Pare imediatamente e peça ajuda se sentir dor no peito, falta de ar desproporcional ao esforço, palpitações, sensação de desmaio, 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 traz todas as precauções; cada sequência tem as suas.

Como os textos são numerados

- **Yoga Sūtra (YS)**: seguimos o texto sânscrito do GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), como no nosso livro The Yoga Sutras of Patañjali, Sutra by Sutra (em inglês).
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: seguimos o texto eletrônico do GRETIL (versão de 31 de julho de 2020), como em Hatha Yoga Pradipika Explained (em inglês). Para os versos citados aqui (1.19, 1.69, 2.2), o número é o mesmo na tradução de domínio público de Pancham Sinh (1915), exceto o 1.69, que é o 1.68 na edição dele.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 4 em uma ou duas noites: eles mudam a maneira como você vai se mover. Aprenda as regras de respiração do capítulo 5 antes de tudo, depois pratique a sequência 1 do capítulo 8 durante uma semana. Em seguida, leia os capítulos 6, 7 e 9 e comece a construir os seus próprios flows. O capítulo sobre precauções (capítulo 11) não é leitura opcional: o vinyasa repete as mesmas cargas centenas de vezes, e os pequenos hábitos importam.

Se você já pratica Ashtanga, este livro complementa Ashtanga Vinyasa: The Primary Series, Pose by Pose (em inglês), que ensina a série fixa. Aqui, o assunto é o método por trás de todas as sequências fluidas, e a liberdade de compor as suas.

Capítulo 1. Vinyāsa: o que a palavra significa

Colocar, de uma maneira especial

Vinyāsa é formada pelo prefixo vi-, que acrescenta a ideia de «à parte» ou «em direções diferentes» e, antes de um verbo, a de distribuição, disposição e ordem (os professores da linhagem costumam traduzi-lo por «de uma maneira especial»), e por nyāsa, «colocar, depositar», da raiz verbal as («lançar, atirar») com o prefixo ni- («para baixo»). O dicionário sânscrito-inglês de Monier-Williams (1899) dá para vinyāsa: «putting or placing down» (depositar ou colocar), «arrangement, disposition, order» (disposição, ordem), e também «movement, position (of limbs), attitude» (movimento, posição dos membros, atitude). A mesma palavra designa também a disposição das palavras em uma composição literária, e até o lugar onde algo é depositado.

Então um vinyāsa é, antes de tudo, uma disposição deliberada. Nada na palavra diz «rápido», «fluido» ou «encadeado». O que ela diz é: cada coisa no seu lugar, colocada com intenção.

Krama: a ordem dos passos

A segunda palavra de que você precisa é krama (क्रम), «passo», «avanço», «ordem regular, sucessão». Um vinyāsa krama é uma disposição feita por passos: uma sequência em que cada movimento prepara o seguinte.

Essa é a chave de tudo o que vem a seguir. A pergunta moderna «o que é um bom flow?» é a velha pergunta «qual é a ordem certa?». Uma sequência é boa quando cada passo torna o seguinte possível, seguro e significativo; é ruim quando só mantém você ocupado.

Os dois sentidos de Krishnamacharya

Segundo os resumos acadêmicos dos seus escritos, T. Krishnamacharya usava vinyāsa pelo menos de duas maneiras:

1. **Em sentido amplo**, para uma sequência de passos (krama) formulada de modo adequado, pela qual se chega a uma postura.
2. **Em sentido estrito**, para uma etapa contada na execução de uma postura. No seu livro Yoga Makaranda (1934), a postura sobre os ombros é apresentada com palavras deste tipo: esta postura tem doze vinyāsas, e o oitavo vinyāsa é a própria postura (āsana sthiti, «o permanecer na postura»).

O segundo sentido explica as contagens do Ashtanga (capítulo 3). O primeiro explica este livro: um vinyasa é uma maneira de **chegar** a uma postura e de **sair** dela com a respiração, passo a passo, além da própria postura.

O sentido de Pattabhi Jois, e o do estúdio

K. Pattabhi Jois, aluno de Krishnamacharya, usava a palavra em um sentido ainda mais estreito: para o breve movimento de ligação, repetido entre as posturas, construído sobre a saudação ao sol. A maioria dos estúdios hoje a usa nesse último sentido. Quando um professor diz «faça um vinyasa», quer dizer: da prancha, descer para a postura do bastão sobre quatro apoios (caturaṅga daṇḍāsana), subir para o cachorro olhando para cima (ūrdhva mukha śvānāsana) e empurrar para trás até o cachorro olhando para baixo (adho mukha śvānāsana), um movimento por respiração.

Os três sentidos são legítimos. Mas, se você ficar só com o terceiro, perde a ideia que dá valor ao método: **a ordem inteligente**. Uma aula que repete a mesma ligação quarenta vezes sem propósito é «vinyasa» no sentido do estúdio e de jeito nenhum no de Krishnamacharya.

Não confundir com nyāsa

Nyāsa sozinha também é o nome de um rito tântrico em que se «colocam» mantras em partes do corpo pelo toque e pela atenção. Compartilha a raiz e a imagem de colocar, e nada mais. Você pode encontrar essa confusão em alguns livros; agora já sabe.

Praticar: um movimento, colocado

Fique de pé com os pés juntos. Durante três respirações, levante os braços só na inspiração e abaixe-os só na expiração, começando o movimento quando a respiração começa e terminando-o quando ela termina. Depois faça três vezes fora do ritmo: os braços sobem enquanto você expira. Perceba a diferença. Escreva uma frase sobre o que «colocar» significou no seu corpo.

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 46 páginas.

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

Pagamento único, PDF na hora.