CORPO E ENERGIA

Yoga nidra: prática e roteiros

A história honesta do sono yóguico, as suas oito etapas e oito roteiros guiados originais de 10 a 40 minutos, para ler em voz alta ou gravar



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

- Como usar este livro 3
- Do que você precisa 4

Capítulo 1. As origens: o que os textos dizem, e o que é moderno 5

- O sono de Viṣṇu 5
- A Deusa que é o sono 5
- A yoganidrā no haṭha yoga: um nome do samādhi 5
- O que é moderno 6
- Swami Satyananda Saraswati e a Bihar School of Yoga 6
- Por que isso importa para você 7
- Resumo do capítulo 1 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

O yoga nidra é uma prática de ficar deitado, imóvel, e escutar. Uma voz conduz a sua atenção pelo corpo, pela respiração, por sensações opostas e por algumas imagens, enquanto você permanece acordado e o corpo descansa profundamente. O nome significa «sono yóguico» (yoganidrā, योगनिद्रा). É uma das práticas mais suaves do yoga, e uma das mais queridas: em Rishikesh, costuma ser ensinada depois da aula de āsana ou no começo da tarde, quando o calor deixa todo mundo pesado.

Este livro oferece três coisas a você.

Primeiro, uma história honesta. A palavra yoganidrā é antiga: aparece nas epopeias, no grande hino à Deusa, nos textos medievais de haṭha yoga. A técnica guiada que a maioria das pessoas hoje chama de yoga nidra é moderna: foi sistematizada no século XX, sobretudo por Swami Satyananda Saraswati, da Bihar School of Yoga. O capítulo 1 separa o que os textos dizem do que foi construído depois, e indica quais vínculos são afirmados, e não demonstrados.

Segundo, oito roteiros guiados completos, escritos para este livro, de dez a quarenta minutos, entre eles um para pegar no sono e uma prática curta sentada. Você pode lê-los para si, gravá-los com a sua própria voz ou lê-los para outra pessoa. As pausas são marcadas com «(pausa)» para duas ou três respirações e com «…» para uma respiração mais breve.

Terceiro, a pesquisa, sem exagero. O capítulo 14 descreve estudos reais, cada um conferido no PubMed e citado por completo no fim, com o seu DOI e o seu número do PubMed. A pesquisa é promissora e ainda jovem: muitos estudos são pequenos, e as revisões classificam a certeza das evidências como baixa ou muito baixa. Nós dizemos isso.

> **O yoga nidra não é um tratamento.**
>
> Se você vive com depressão grave, psicose, transtorno bipolar, um transtorno dissociativo ou as marcas de um trauma, leia primeiro o capítulo 4 e converse com o seu médico ou terapeuta antes de praticar sozinho. Se você tem um problema de sono que dura há meses, procure um médico: a insônia pode ter causas que precisam de tratamento. Numa crise, ligue para o número de emergência (192, SAMU, no Brasil; 112 em Portugal, em toda a União Europeia e na Índia) ou para uma linha de apoio do seu país: no Brasil, o CVV atende pelo 188, de graça, 24 horas.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 4 uma vez. Depois escolha um roteiro. Se você está começando, pratique o roteiro 1 (dez minutos) durante uma semana, depois o roteiro 2 ou 3. Use o roteiro 6 à noite, na cama. Use o roteiro 7 na sua mesa de trabalho, num trem ou numa sala de espera. Guarde os roteiros 4 e 5 para os dias em que tiver tempo.

Escreva o seu saṅkalpa, a sua resolução, com a ajuda do capítulo 13. Leva alguns minutos na primeira vez, e ele vai acompanhar cada prática.

Do que você precisa

- Um lugar onde possa ficar deitado sem ser incomodado durante todo o roteiro.
- Um tapete de yoga, um tapete comum ou uma cama firme; uma almofada fina para a cabeça; uma almofada ou um cobertor enrolado debaixo dos joelhos.
- Uma manta. O corpo esfria enquanto descansa.
- Uma venda para os olhos ou um pano dobrado, se quiser.
- Um celular ou um gravador, se quiser gravar os roteiros.

Capítulo 1. As origens: o que os textos dizem, e o que é moderno

O sono de Viṣṇu

Na cosmologia indiana, no fim de cada grande ciclo do tempo, o deus Viṣṇu repousa sobre as águas cósmicas, deitado nos anéis da serpente Śeṣa. O seu repouso não é um sono comum. As epopeias e os Purāṇas o chamam de yoganidrā: um sono que também é yoga, um recolhimento do universo inteiro na quietude antes de nascer de novo. O Mahābhārata já associa Viṣṇu a esse sono yóguico: ao descrever o oceano, chama-o de lugar onde Padmanābha (Viṣṇu) guarda a sua adhyātma-yoganidrā, o seu leito no começo das eras (Mahābhārata 1.19.13, edição crítica).

A Deusa que é o sono

O Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य, «A Glória da Deusa»), um hino de treze capítulos inserido no Mārkaṇḍeya Purāṇa e em geral datado entre cerca de 400 e 600 da era comum, dá um rosto à yoganidrā. No primeiro capítulo, dois demônios, Madhu e Kaiṭabha, surgem da cera do ouvido de Viṣṇu enquanto ele dorme e ameaçam Brahmā, sentado no lótus que brota do umbigo de Viṣṇu. Brahmā não consegue acordar Viṣṇu. Então ele louva o poder que mantém Viṣṇu adormecido: a própria Deusa, como Yoganidrā. Tocada pelo hino, ela sai dos olhos, da boca, das narinas, dos braços, do coração e do peito de Viṣṇu; Viṣṇu desperta, e a batalha pode começar (Mārkaṇḍeya Purāṇa 81.49-70 na numeração do GRETIL, ou seja, Devī Māhātmya 1).

Esse texto é recitado todos os anos durante o Navarātri em toda a Índia. Para quem pratica, vale guardar a imagem: o sono yóguico não é inconsciência. É um poder, algo sagrado, que pode segurar e que pode soltar.

Nenhum desses textos antigos descreve uma técnica. Eles descrevem um estado divino.

A yoganidrā no haṭha yoga: um nome do samādhi

A partir do século XI ou XII, mais ou menos, alguns textos de yoga usam yoganidrā como nome da mais alta absorção meditativa, o samādhi, em que o yogue já não pensa nem se move. O exemplo mais conhecido está na Haṭha Yoga Pradīpikā (século XV, atribuída a Svātmārāma), no capítulo sobre o samādhi, no contexto da khecarī mudrā, a prática em que a língua é voltada para trás, para a cavidade atrás do palato:

> **abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||**
>
> (Haṭha Yoga Pradīpikā 4.49 em muitas edições; a numeração varia.) Tradução nossa: «Que se pratique a khecarī até adormecer no yoga. Para quem alcançou o sono yóguico, nunca há tempo» (kāla, tempo,

> também significa morte).

É a linguagem de uma prática avançada e esotérica, não a de se deitar vinte minutos depois do trabalho. E mostra algo importante: nos textos de haṭha, a yoganidrā é um **estado** alcançado no ápice da prática, não um relaxamento guiado.

O que é moderno

A prática guiada que a maior parte do mundo hoje chama de yoga nidra, deitar-se em śavāsana enquanto uma voz faz a atenção girar pelo corpo, é uma criação moderna. Historiadores do yoga mostraram que o relaxamento, tal como o praticamos hoje, deve muito a métodos ocidentais do fim do século XIX e do século XX: os escritos «relaxacionistas» de Annie Payson Call (Power Through Repose, 1891) e o relaxamento progressivo do médico americano Edmund Jacobson, entre outros. O pesquisador Mark Singleton defendeu que as técnicas de relaxamento do yoga moderno têm pouco precedente nos textos de yoga pré-modernos (Yoga Body, 2010). Na França, o professor de yoga Dennis Boyes publicou um livro sobre relaxamento, Le Yoga du sommeil éveillé («o yoga do sono desperto», Paris, Épi, 1973), cujo subtítulo já usa as palavras yoga nidra.

Swami Satyananda Saraswati e a Bihar School of Yoga

A pessoa mais associada ao yoga nidra é Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). Nascido em Almora, saiu de casa em 1943 e tornou-se discípulo de Swami Sivananda no seu ashram em Rishikesh, às margens do Ganga, onde foi iniciado na ordem de renunciantes Daśanāmī em 12 de setembro de 1947. Em 1956, Sivananda lhe confiou a missão de difundir o yoga, e ele partiu para viajar como renunciante itinerante. Fundou a Bihar School of Yoga em Munger, às margens do Ganga, no Bihar, em 1963 (a primeira conferência pública foi realizada em janeiro de 1964).

Em Munger, nos anos 1960 e 1970, ele desenvolveu e ensinou um método estruturado de yoga nidra, e o expôs num livro intitulado Yoga Nidra, publicado pela primeira vez pela Bihar School of Yoga em 1976. Ele dizia que a prática tinha nascido da sua própria experiência, quando vivia com Sivananda em Rishikesh. O seu método tem uma sequência clara de etapas, descrita no capítulo 2: preparação, saṅkalpa (resolução), rotação da consciência pelo corpo, consciência da respiração, sensações opostas, visualização, retorno do saṅkalpa e encerramento.

Satyananda apresentou o seu método como derivado da prática tântrica do nyāsa (न्यास), «colocar»: um rito em que mantras são colocados, mentalmente ou com a mão, sobre partes do corpo, para que o corpo seja consagrado parte por parte. A semelhança com a rotação da consciência é real. Mas o vínculo é **afirmação e interpretação dele**: nenhum texto pré-moderno descreve a sua sequência. O mais justo é dizer que Satyananda construiu um método novo, apoiado em fontes indianas (o nyāsa, o pratyāhāra, a imagem da yoganidrā) e nos métodos de relaxamento do seu tempo.

Depois dele, outros professores desenvolveram as suas próprias versões: Swami Rama, do Himalayan Institute, ensinou práticas de relaxamento e de respiração que percorrem o corpo; nos Estados Unidos, o psicólogo Richard Miller desenvolveu o iRest (Integrative Restoration), uma forma de yoga nidra usada em alguns serviços de saúde militares e de veteranos.

Por que isso importa para você

Conhecer a história não tira o valor da prática. Ela livra você de dois erros. O primeiro é acreditar que o yoga nidra é uma técnica secreta transmitida sem mudanças há milhares de anos: não é. O segundo é acreditar que é «só relaxamento» com um nome indiano: também não é. Ele une uma intuição indiana muito antiga (a de que existe um estado entre a vigília e o sono em que a consciência repousa, desperta, em si mesma) a um método moderno e prático. Pratique-o com esse duplo respeito.

Resumo do capítulo 1

- Yoganidrā é uma palavra antiga: o sono divino de Viṣṇu, e a Deusa como sono no Devī Māhātmya.
- Nos textos medievais de haṭha, ela nomeia um estado de samādhi, não uma técnica.
- O método guiado é moderno, sistematizado por Swami Satyananda Saraswati na Bihar School of Yoga, em Munger; o seu livro Yoga Nidra saiu em 1976.
- O seu vínculo com o nyāsa tântrico é afirmado por Satyananda; é uma interpretação, não uma linhagem textual.

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 34 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/yoga-nidra-pratica-e-roteiros/

Pagamento único, PDF na hora.