

Gheraṇḍa Saṃhitā: Corpo e Libertação na Tradição Haṭha Yoga

Gheraṇḍa Saṃhitā: Body and Liberation in the
Haṭha Yoga Tradition¹

*Maria Lucia Abaurre Gnerre**

*...esse é chamado siddhāsana
que rompe as portas da libertação.
[GS, par.7]*

Resumo

O artigo analisa um dos textos considerados fundamentais na tradição do *Haṭha Yoga*: o *Gheraṇḍa saṃhitā*², um compêndio de posturas e práticas produzido por volta do século XVII. Para elucidar determinados conceitos fundamentais que surgem nas páginas desse texto, faremos também um breve mergulho na história milenar do Yoga, observando alguns de seus princípios fundamentais. Feita essa introdução geral, passaremos a uma análise do referido texto, focalizando nosso olhar no estudo de caso de uma postura específica que, segundo o texto, conduz à libertação: *Siddhāsana*.

Palavras-chave: *Haṭha Yoga; Posturas; Corpo; Libertação.*

¹ Recebido em: 02/09/2011. Aprovado em: 21/11/2011.

* Professora Doutora do Departamento de Ciências das Religiões e vice-coordenadora da Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Pesquisadora do Programa de Desenvolvimento Científico Regional (DCR) do CNPq e líder do Grupo de Pesquisa Crenças: Antigas Tradições. E-mail: marialucia.ufpb@gmail.com

² No processo de transliteração das palavras do *Devanagari* (o alfabeto original da língua sânscrita) para o alfabeto romano, são utilizados sinais diacríticos para indicar os sons (os fonemas) representados na escrita de determinadas sílabas. Dos textos que utilizamos, a maior parte se vale do sistema internacional de transliteração (IAST) dos símbolos do *Devanagari*.

Abstract

This paper analyzes one of the fundamental texts in the tradition of Haṭha Yoga: the *Gheraṇḍa samhitā*, a compendium of postures and practices produced around the seventeenth century. To elucidate some fundamental concepts that appear in the pages of this text, we will also analyze the history of ancient Yoga, observing some of its important principles. After this general introduction, we will turn to a discussion of this particular text, focusing our attention on the study of a specific posture described in the text: *Siddhāsana*.

Keywords: *Haṭha Yoga; Postures; Body; Liberation.*

1 Introdução: O Haṭha Yoga e os Diálogos do Corpo

Analisaremos, neste artigo, as concepções de corpo na tradição do *Haṭha Yoga* a partir de um de seus textos fundamentais: o *Gheraṇḍa Samhitā*. Trata-se de um compêndio de posturas e práticas produzido por volta do século XVII, em um momento tardio desta tradição. Para elucidar determinados conceitos fundamentais que surgem nas páginas desse texto, faremos também um breve mergulho na história milenar do Yoga, observando alguns de seus princípios fundamentais. Feita essa introdução geral, passaremos à análise de passagens do texto propriamente dito, focando nosso olhar naquilo que consideramos a maior contribuição do *Gheraṇḍa Samhitā* para a tradição na qual ele se insere: a descrição das trinta e duas posturas fundamentais do *Haṭha Yoga*. Cada uma destas posturas poderia ser o objeto central de um artigo, dada a vastidão de informações e detalhes contidos no texto. Assim, para restringir nosso objeto, optamos por finalizar o nosso artigo com a análise de uma postura específica (*Siddhāsana*), bem como de todo o universo de possibilidades que esta única postura encerra.

No entanto, antes de mergulhar nesta tradição, devemos compreender sua importância a partir da contemporaneidade. O Yoga pode ser compreendido hoje como um dos grandes canais de diálogo aberto entre a civilização da Índia e outras matrizes civilizatórias estabelecidas ao redor do globo. Trata-se

de uma forma de diálogo direto, estabelecido entre diferentes concepções de corpo, mente e religiosidades.

Podemos dizer que este canal vem sendo aberto de forma sistemática desde o fim do século XIX e início do XX, quando a presença britânica na Índia³ permite que o “ocidente”⁴ tome contato com a tradição do Yoga – seja através dos textos clássicos que passam a ser traduzidos do sânscrito para outras línguas, seja através dos próprios yogues, que, tendo sido educados em escolas e universidades inglesas, passam a dominar a língua do colonizador e migram para Europa e Estados Unidos. Assim, o conhecimento do Yoga chega ao “mundo ocidental” nas primeiras décadas do século XX como uma tradição viva e experiencial.

O principal elemento de expressão deste diálogo entre diferentes civilizações e culturas tem sido o corpo⁵. A grande maioria dos praticantes chega ao mundo do Yoga através do *Haṭha Yoga*⁶ e de seu vasto universo de posturas físicas (*Āsana*).

³ A respeito do processo de ocupação da Índia, cf. K. M. PANIKKAR. *A Dominação Ocidental na Ásia*.

⁴ Tanto oriente quanto ocidente são conceitos criados a partir da Europa, em momentos históricos específicos e com finalidades específicas. A ideia de oriente relaciona-se ao “outro”, ao “diferente”, enquanto ocidente significa, neste contexto discursivo, aquilo que “nos é familiar”. Assim, ocidente e oriente não são de maneira alguma locais geográficos previamente existentes, mas sim construções sociais e discursivas criadas para diferenciar e classificar culturas e civilizações. Desta forma, utilizamos este termo aqui justamente para designar este “construto social e discursivo” que se denomina “ocidente”. A este respeito, temos a célebre obra de Edward SAID. *Orientalismo - o Oriente como invenção do Ocidente*.

⁵ De acordo com Storni, o corpo é o espaço do indivíduo e simboliza o modo de ser material e emocional dos sujeitos. Isto porque, no entender desta autora, sem o seu corpo o sujeito não é. A corporeidade – que se refere ao corpo, que inclui o cérebro e suas operações mentais – é o território sensorial do ser de cada pessoa, pois capta sensações, tem vivências, promove registros de memória, constrói e reconhece conceitos que, por sua vez, são resultados da comparação e generalização de outras vivências individuais que são socializadas. É com este tipo de conceito de corpo/corporeidade que pretendemos trabalhar em nossa pesquisa (Maria Otília STORNI; Liliâne de Lima ESTIMA. “A religião como produto de consumo: reflexões”. In: *CAOS. Revista Eletrônica de Ciências Sociais*, v. 15, p. 15-28, 2010).

⁶ Há diversos caminhos que se desenvolvem ao longo da história do Yoga. Todos têm em comum o objetivo de alcançar, através da prática, a fusão da mente individual com a supraconsciência universal. Dentre os diversos caminhos do Yoga, podemos destacar: O *Jñāna-Yoga* (Yoga do conhecimento), que se baseia principalmente no estudo e no discernimento; o *Bhakti-Yoga* (caminho da devoção e do amor); o *Rāja-Yoga* (conhecido como Yoga Real, caminho baseado no sistema de *Patañjali* que analisaremos a seguir); o *Mantra-Yoga* (caminho que se baseia na vocalização dos sons de poder) e o *Haṭha-Yoga* (o Yoga do corpo vigoroso), através do qual se cultiva o corpo de diamante, o veículo físico apropriado para esta conexão divina.

Assim, é através das posturas e dos exercícios respiratórios do yoga (os *prāṇāyāma*⁷) que muitos cidadãos de países como Estados Unidos, Itália ou Brasil têm aberto as portas para um grande cabedal de saberes e religiões originárias da Índia. Alguns estudos acadêmicos recentes têm se voltado justamente para este tema, analisando o fascínio que as posturas do Yoga exercem no mundo contemporâneo⁸. Acreditamos que este fascínio se deve ao fato de que, em sua longa viagem da Índia para o ocidente, as posturas trazem consigo – através de seus professores e praticantes – elementos de sua tradição de origem. E tais elementos, no mínimo, despertam uma grande curiosidade aos olhares “ocidentais”.

1.1 Haṭha Yoga: História e conceitos

É uma característica comum dos grandes tratados de Yoga se organizarem em passos, ou etapas a serem seguidas. Assim, seguindo esse conceito, para analisarmos a importância do *Gheraṇḍa Saṃhitā* no âmbito da tradição do *Haṭha Yoga*, o primeiro passo seria justamente uma análise do próprio conceito de Yoga. Afinal, trata-se do conceito fundamental com o qual estamos dialogando e que faz parte da própria história e da cultura da Índia, bem como de sua religiosidade.

Etimologicamente, a palavra Yoga, de origem sânscrita, deriva da raiz *yuj* “ligar”, “atrelar”, “juntar”. No período védico, yoga

⁷ Exercícios respiratórios que, segundo os textos clássicos, devem ser ensinados pelo mestre ou guru depois que o praticante já dominou os *āsanas*. O termo *prāṇāyāma*, descrito no texto de *Patañjali*, significa o controle do alento, do *prāṇa*, da energia vital que circula no corpo. Por isso tais exercícios ganham um significado especial no contexto do tantra, quando o corpo sutil é estudado em detalhes. Justamente por trabalhar com energias sutis, são considerados uma etapa superior da *Haṭha Yoga*, que deve ser trabalhada pelo praticante que já domina o *āsana*. No entanto, as práticas de *Haṭha Yoga* difundidas contemporaneamente no Ocidente costumam incluir o *prāṇāyāma* como forma de “acquietar a mente” (Maria Lucia Abaurre GNERRE. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? In: *Fronteiras: Revista de História*, pp. 124-5).

⁸ A respeito do fascínio que o Yoga exerce na mídia brasileira, Maria Lucia Abaurre GNERRE. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? In: *Fronteiras: Revista de História*.

também pode ter significado o ato de jungir os bois, ou seja, cangar, manter juntos os animais. Mas, como nos lembra o professor Carlos Alberto da Fonseca, em sua tradução do *Bhagavadgītā*, “um boi cangado não tem vontade nenhuma...”.⁹ Assim, teria havido também uma acepção literal do termo Yoga, ainda utilizada nos textos mais antigos da tradição hindu. Mas esta mesma acepção literal também está relacionada com o significado metafórico que posteriormente adquire o termo, já que o Yoga pode ser entendido como uma forma de “cangar” a mente, de controlar pensamentos, e de “jungir” o eu individual, egoico, ao ser em si, ao eu supremo.

O propósito original do Yoga sempre esteve diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do Yoga. Este objetivo se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego¹⁰, que, segundo os princípios filosóficos do Yoga, é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo no qual estamos imersos¹¹.

Esta transcendência, no entanto, não se daria através de uma disputa entre a consciência individual e uma consciência superior (*buddhi*)¹² – com a prevalência da segunda sobre a primeira. A transcendência, a experiência divina no Yoga, só seria possível

⁹ BHAGAVADGĪTĀ: *Canção do Venerável*. Tradução do sânscrito, prefácio e notas: Carlos Alberto FONSECA, p.13.

¹⁰ Na tradição do *Sāṃkhya*, a vertente filosófica que se relaciona com o Yoga, podemos entender o conceito de *Ahāṃkāra* (o que faz o eu), o princípio da individuação, onde nasce a distinção entre o sujeito e o objeto, como um conceito de ego. *Ahāṃkāra* representa uma manifestação limitada e limitante em relação à sua causa, *Buddhi* – o grande princípio –, pois este tem a capacidade de perceber todo o conhecimento possível (a este respeito, cf. Lilian GULMINI. *O Yoga Sutra de Patañjali: tradução e análise da obra a luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos*, p. 79).

¹¹ B.K.S.YENGAR. *Luz na Vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*, p. 219

¹² O *Sāṃkhya* enumera vinte e quatro *Tattvas* (ou princípios reais) a partir dos quais a causa primordial deu origem a todo o universo manifesto. Cada um destes princípios traz algo inédito que se diferencia dos demais, uma nova forma de existência fenomênica. Além destes vinte e quatro, está o 25º princípio real que é o ser incondicionado, *Puruṣa*. O primeiro estágio de manifestação desta matriz transcendente é chamado de *Mahat* – ou o grande intelecto, a grande mente. Este estágio tem a natureza da inteligência e da luminosidade, por isso é conhecido também como *buddhi* – sabedoria superior (a este respeito, cf. Lilian GULMINI. *O Yoga Sutra de Patañjali: tradução e análise da obra a luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos*, p. 77).

através da união ou fusão da consciência egoica individual com a consciência superior. Seguindo esta linha de pensamento, porém utilizando palavras acessíveis ao grande público, o autor indiano BKS Iyengar (considerado um dos principais yogues vivos da atualidade) nos apresenta a seguinte definição:

Yoga significa atar, juntar, prender, unir, ligar – elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e então atar as duas para uni-las à alma. O corpo e o planeta terra com toda sua diversidade. A alma e o espírito, o céu acima de nós. A yoga é o instrumento que liga os dois, a multiplicidade à unidade¹³.

Assim, a ligação do céu e da terra que representa metaforicamente a própria ligação do corpo com a mente – e destes com alma universal – é o elemento central das grandes definições de Yoga. Esta ligação ou fusão está diretamente relacionada à noção de ser liberto, que alcança um estado de emancipação total, um estado de isolamento supremo intrínseco à mônada vital que na tradição filosófica do *Sāṅkhya* e do Yoga denomina-se *Kaivalya*¹⁴.

Para o historiador das religiões Mircea Eliade, a história do Yoga está diretamente associada à própria história da Índia, justamente em virtude deste ideal de libertação. Nas palavras deste autor, o Yoga pode ser definido como:

Um conjunto de técnicas que permitem ao homem realizar o si mesmo, fundir a sua consciência egóica, individual, com a mente universal. Desde sua origem, o problema central da filosofia é a busca da verdade, mas não a verdade para enaltecer o ego do

¹³ B.K.S.YENGAR. *Luz na Vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*, p. 304.

¹⁴ *Kaivalya* é um conceito fundamental na tradição do Yoga. O quarto capítulo do *Yogasūtra*, texto fundamental do Yoga clássico sobre o qual discorreremos adiante, denomina-se justamente *Kaivalyapāda* (“Capítulo sobre o isolamento no absoluto”) e trata justamente do auge das práticas yogues: o ser liberto permanece em perfeita solidão (*Kaivalya*), num estado transental de simples presença e pura consciência. Algumas escolas vedânticas (sobretudo a escola de *Śāṅkara*) afirmam que a realidade suprema é não dual (*advaita*) e concluem que esta libertação não coincide necessariamente com a morte do corpo físico. É o ideal da libertação em vida. GULMINI *apud* Maria Lucia Abaurre GNERRE. *Religiões Orientais: Uma introdução*.

filósofo, mas sim a verdade como meio para atingir a libertação da ilusão. O fim supremo do sábio na Índia é a conquista da liberdade: “libertar-se equivale a impor-se outro plano de existência, apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana”¹⁵.

Assim, a este conjunto de técnicas ou disciplinas que buscam a libertação da própria condição humana egoica e individual, pode-se chamar de Yoga. Trata-se de um termo que envolve diversas técnicas e práticas espirituais que se desenvolvem em diferentes momentos históricos com este mesmo fim.

Embora este objetivo do Yoga se mantenha o mesmo em diversos momentos de sua história, podemos identificar algumas variações importantes na maneira como se busca este ideal de libertação. Justamente em virtude destas diferentes características que a prática foi assumindo em diferentes momentos históricos, os estudiosos do Yoga no ocidente estabeleceram uma periodização para a história do Yoga¹⁶.

Segundo esta periodização, o texto do *Gheraṇḍa Saṃhitā* faz parte de um período denominado pós-clássico. Isso indica que podemos também falar de um período clássico e ainda de um pré-clássico na História do Yoga. No entanto, é importante ressaltar que esta periodização da tradição do Yoga segue preceitos de uma concepção ocidental de história que privilegia uma lógica linear, concatenando escolas e formas de yoga numa “linha do tempo”. Devemos aqui fazer uma ressalva, pois estas diversas formas de Yoga que apresentaremos a seguir também podem ser vistas como sistemas que emergem em determinados períodos e locais, sem uma sequência linearmente concatenada.

O período pré-clássico, como o nome indica, antecede a formação de um sistema de Yoga enquanto disciplina filosófica e espiritual separada de outras disciplinas ou sistemas filosóficos da Índia. Trata-se do período que coincide com o momento

¹⁵ Mircea ELIADE. *Yoga: imortalidade e liberdade*, p.20.

¹⁶ Periodização estabelecida essencialmente por autores ocidentais a partir das primeiras décadas do século XX, e que está presente nas obras de Mircea ELIADE. *Op. Cit.*, e Georg FEUERSTEIN. *A Tradição do Yoga* e outros importantes autores.

de produção dos textos dos *upanişads*¹⁷, textos escritos no período final e posterior aos *Veda*¹⁸, as escrituras sobre as quais se funda toda a tradição hindu.

Os textos dos *upanişads* trazem muitos conceitos novos e divergentes em relação ao conjunto dos textos védicos. O próprio conceito de *Brahman*, o “absoluto”, é um destes. Estes textos, no entanto, são também considerados o ponto alto das especulações sobre os Veda. Segundo H. Zimmer (1986 [1951]), os fecundos filósofos deste período, ao examinarem a questão do *ātman*, teriam sido os primeiros intelectuais e livre-pensadores de seu tempo. Foram, por isso, muito além da concepção tradicional dos sacerdotes a respeito do cosmos, mas o fizeram sem entrar em choque frontal com estas concepções do período védico – afinal, a esfera que investigavam não era a mesma dos sacerdotes.

Estes filósofos teriam virado as costas para o universo externo (domínio dos mitos e controlado pelos rituais sacrificiais) porque encontravam coisas muito mais interessantes no seu interior. “Haviam se deparado com o mundo interior, o universo interno do próprio homem, e inserido neste o mistério do EU”.¹⁹

Mesmo sem buscar um conflito com a tradição Védica, esta nova orientação de pensamento intelectual provocou uma desvalorização da teologia ritualista dos Veda, e do próprio universo material-visível. Afinal, ao invés de dar atenção aos deuses e ao mundo exterior, esta nova geração focalizava o princípio sobrenatural que a tudo transcende e do qual todas as coisas procedem. Estes livres pensadores (sábios anônimos conhecidos

¹⁷ O significado literal da palavra *upanişad* seria “sentado em diante”, onde *upa* significa “diante”, *ni* significa “em” e *şad* significa “sentar”. Tal significado está diretamente vinculado à própria forma como se estruturam os ensinamentos do Yoga: o que caracteriza esta prática desde sua origem é sua estrutura iniciática, onde o discípulo senta-se diante de um mestre.

¹⁸ O nome *Veda* designa um conjunto de textos sagrados, sobre os quais se fundamentam a sociedade e espiritualidade indianas. A influência deste cânone védico sobre a cultura indiana vai desde o segundo milênio antes de Cristo até a atualidade. *Veda* é um nome sânscrito que significa “Saber Revelado” (Lilian GULMINI. *Op. Cit.*, p.13).

¹⁹ Heinrich ZIMMER. *Filosofias da Índia*, p.258.

como *Ṛṣi*) conseguiram acessar este princípio a partir de si mesmos. Assim, a energia intelectual que no período Védico havia sido empregada no estudo e desenvolvimento de mecanismos – como sacrifícios e encantamentos – para dominar as forças do cosmos estava agora sendo dirigida para dentro, para o “eu interior”, onde também se podia entrar em contato com a força vital suprema. Neste contexto, passam a ser mais importantes os caminhos certos através dos quais se poderia canalizar a energia de forma adequada para o interior, e não para as vicissitudes do mundo exterior.

As técnicas de transcendência do Yoga surgem exatamente neste contexto, como ferramentas para canalizar a energia para o universo interior dos homens. Tais técnicas, que se encontram descritas em diversas passagens dos textos dos *upanishads*, incluem já neste período a postura correta, o controle da respiração, a entoação de mantras e, sobretudo, a concentração e a meditação²⁰.

Nestes textos, temos as primeiras referências efetivas ao Yoga enquanto prática espiritual. Nesta época, o Yoga passa a se constituir como uma disciplina de transcendência fundamental para este sistema de pensamento, e assim pode ser reconhecido na escritura sagrada do *Bhagadagītā* – É justamente o caminho do Yoga que *Kṛṣṇa* recomenda ao herói *Arjuna*.

Já o período do Yoga Clássico se inaugura quando o sábio *Patañjali*²¹ produz uma compilação das técnicas de Yoga então existentes. Seu texto é o famoso Yoga Sūtra (produzido por volta do século II a.C.). A partir deste período, o Yoga passa a ser reconhecido como sistema filosófico e constitui-se

²⁰ Maria Lucia Abaurre GNERRE. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? In: *Fronteiras: Revista de História*, pp. 100-101.

²¹ Segundo as narrativas hindus, *Patañjali* teria uma origem mitológica, sendo uma encarnação de *Ananta*, o rei milicéfalo das serpentes, que guarda tesouros ocultos na terra. Diz-se que *Ananta* tomou o nome de *Patañjali* pois queria ensinar Yoga na terra e caiu [*Pat*] sobre a palma [*añjali*] de uma mulher virtuosa. Assim, nesta narrativa mitológica, o sábio *Patañjali* seria um ser de mil cabeças, que simbolizam a onipresença (Georg FEUERSTEIN. *Op. Cit.*, p. 272). Além desta origem mitológica, não há nada que se possa afirmar sobre *Patañjali* com grande certeza. Mas supõe-se que tenha sido uma grande autoridade em Yoga, chefe de uma escola de estudos e prática.

como um dos seis sistemas de filosofia indianos ortodoxos (ou seja, aceitos pelo Bramanismo, ao contrário do Jainismo e do Budismo). Diversos autores, apesar de enfatizarem a importância de *Patañjali* para inserção do Yoga na filosofia indiana, também chamam a atenção para o fato de que ele não é criador desta filosofia, nem inventor de suas técnicas. O próprio *Patañjali* afirma, no início do Yoga Sūtra, que não fez mais que compilar e corrigir. Ou seja, confirma-se a origem anterior do yoga.

O texto atribuído a *Patañjali* compõe-se na forma de um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e prática do Yoga. Cada escola do Hinduísmo produz seu próprio sutra (fio): uma composição de afirmações e aforismos que juntos dão ao leitor “um fio com que amarrar as ideias importantes”.

No caso do *Yoga Sūtra*, trata-se de um texto composto de 195 sutras. Há diversas versões em sânscrito, mas com poucas divergências entre si. Segundo G. Feuerstein (2005), tais divergências não alteram os sentidos profundos do texto. O conjunto de sutras de *Patañjali* encontra-se dividido em quatro capítulos: 1. *samādhipada* [capítulo sobre o êxtase ou integração]; 2. *Sādhana-pāda* [capítulo sobre a prática]; 3. *Vibhūtipāda* [capítulo sobre os poderes]; 4. *Kayvalyapāda* [capítulo sobre a libertação]. Entre as traduções disponíveis deste texto, destacamos a versão da professora Lilian Gulmini²², uma tradução direta do sânscrito para o português, com base na versão bilíngue (sânscrito-inglês) preparada por *Bangali BaBa* (1979).

Essencialmente, pode-se dizer que o texto de *Patañjali* apresenta o clímax de um longo período de desenvolvimento de tecnologias yogues. Por isso, de todas as escolas que existiram nos primeiros séculos anteriores e posteriores à era cristã, a escola de *Patañjali* foi reconhecida como a sistematizadora oficial da tradição do Yoga, e serve de referência para todas as tradições posteriores.

Uma das principais contribuições do Yoga Sūtra para o sistema de Yoga encontra-se no segundo capítulo, *Sādhana-pada*:

²² Lilian GULMINI. *Op. Cit.*

trata-se do famoso caminho óctuplo do Yoga. Antes de analisar este caminho, é importante compreender que o yoga de *Patañjali* baseia-se em um princípio dualista também existente na filosofia do *Sāṃkhya*. Segundo este princípio, existe a mônada divina *Puruṣa* (ou *Puruṣa*) que observa, mas não participa da dança da natureza – a *Prakṛti*. Nesta lógica dual, podemos entender o primeiro princípio como o ser incondicionado e o segundo como a matriz fenomênica de onde deriva toda a natureza²³.

Tomando por base estes princípios, a tarefa do yogue no texto de *Patañjali* passa a ser purificar a mente das causas da aflição, todas elas relacionadas à não identificação do Eu com o ser em si (*Puruṣa*). Superar estes sofrimentos no presente e no futuro é uma questão central deste segundo capítulo. Para que isto seja possível, o discernimento é uma qualidade essencial ao praticante. Justamente para atingir tal discernimento e a extinção deste sofrimento é que *Patañjali* nos apresenta o famoso caminho óctuplo do Yoga, baseado em: refreamentos (*yama*), observâncias (*niyama*), postura (*āsana*), o controle do alento (*prāṇāyāma*), o bloqueio das interações (*pratyāhāra*), a concentração (*dhāraṇā*), a meditação (*dhyāna*) e a integração (*samādhi*)²⁴.

Dentre os caminhos yogues que vieram depois de *Patañjali*, muitos não adotaram sua metafísica dualista. *Śaṅkara*, considerado um dos maiores pensadores da Índia e que teria vivido em um período posterior²⁵, anunciava em sua escola filosófica (*Advaita Vedānta*) justamente que o *Brahman* é a base e raiz de toda experiência, é a realidade única que permeia tudo²⁶. Assim, nada é semelhante a Ele, e nada é diferente. Por

²³ Ibidem, p.116.

²⁴ Há diversas traduções para termos que compõem os passos do Yoga. Optamos aqui pela tradução de Lilián GULMINI. *Op. Cit.* No entanto, na tradução que consta na obra de Georg FEURSTEIN. *Op. Cit.* – cujo caminho percorre a versão do sânscrito para o inglês e deste para o português - os oito passos, na mesma ordem apresentada acima, estão mencionados da seguinte forma: disciplina, autocontrole, postura, controle da respiração, recolhimento dos sentidos, concentração, meditação, e êxtase.

²⁵ A questão da data de nascimento de *Śaṅkara* é um tema muito polêmico. Atualmente, no entanto, caminha-se para uma ideia consensual de que ele teria vivido no século VII d.C, sendo, portanto, posterior a *Patañjali*.

²⁶ Cf. ŚAṆKARA. *A jóia suprema da sabedoria*. Comentários de Murillo N. de Azevedo.

este caminho, não é possível conceber uma dualidade essencial. Muitas escolas de Yoga que sucederam *Patañjali* seguem por este caminho anunciado, que já fazia parte dos *upanişads*, dando origem ao Yoga Pós-Clássico. Esta etapa histórica do Yoga abarca o período compreendido entre os séculos VII e XVII d.C. A partir deste recorte temporal extenso, temos uma grande diversidade entre os textos do Yoga pós-clássico, que são produzidos em diferentes épocas e diversas regiões geográficas e representam diversos pontos de vista da tradição Yogue, embora quase todos se inclinam para este não dualismo²⁷.

Assim, a tradição pós-clássica é multifacetada, abrangendo as seitas *shaiva* (seguidores de *Śiva* ou *Shiva*) ao norte e sul da Índia, que produzem os *Śiva* Sutras; os adoradores de *Vişnu* (ou *Vishnu*) com sua visão vedântica de Deus como amor universal; o Yoga dos *Purānas* (enciclopédias populares criadas nos primeiros séculos do primeiro milênio depois de cristo); e outras escolas que surgem na Índia neste período. No entanto, uma das mais importantes escolas do Yoga pós-clássico d.C. é representada pelas escolas ligadas à tradição do tantrismo, que criam o “cultivo do corpo adamantino”. Neste contexto surge o *Hatha Yoga*, que ganha enorme importância por seus desdobramentos no mundo atual. Assim, para compreendermos os princípios que regem esta modalidade de yoga, devemos começar nossos estudos pela análise do tantra-yoga medieval. Para contextualizar melhor a importância que o corpo adquire no contexto deste movimento tântrico, vamos recorrer a uma citação de Eliade:

No tantrismo, o corpo humano adquire importância jamais alcançada na história espiritual da Índia. A saúde e a força, o interesse por uma fisiologia assemelhada ao cosmos e implicitamente santificada são valores védicos, se não pré-védicos. O tantrismo, porém, leva a conseqüências extremas a concepção de que a santidade só é realizável em um “corpo divino”. Abolidos o pessimismo e o ascetismo upanişádicos e pós-upanişádicos, o corpo não é mais

²⁷ Georg FEUERSTEIN. *Op. Cit.*, p. 322.

“fonte de sofrimento”, mas o instrumento mais seguro e completo que o homem tem à disposição para “conquistar a morte”²⁸.

Assim, os mestres tântricos aspiravam à criação de um corpo divino, a morada de Deus, feito da substância imortal – o corpo de diamante (*vajrādaiva* onde *vajra* significa tanto diamante quanto relâmpago, e *daiva* é divino). Para os mestres tântricos, assim como o sal está dissolvido na água e nós não o vemos, Deus está disperso pelo corpo, que é também a morada de Deus.

Este ideal do corpo de diamante teve seu auge no culto dos *Sidhas*, que floresceu entre os séculos XVII e XVIII. O nome *Sidha* significa “realizado” ou “perfeito”, e refere-se ao adepto do tantra que alcançou a iluminação. A partir deste culto ao corpo dos *Sidhas* é que floresceu o *Haṭha-yoga*. As escolas mais importantes deste movimento foram a dos *Nāthas* (ao norte do subcontinente indiano, perto de Bengala) e a dos *Maheśvaras*, do sul da Índia. O movimento dos *Sidhas*, no entanto, transcendeu as religiões hindus e há referências aos grandes mestres desta tradição nos tantras budistas. Dentre os hindus, o grande mestre tântrico desta tradição dos *Sidhas* foi *Gorakṣa-Nātha*; e entre os budistas, o grande mestre indiano *Nāgārjuna*. Um dos autores desta tradição, *Bhogar*, mestre de *kuṇḍalīni* Yoga²⁹, escreveu os seguintes versos (o original está na língua tâmil):

Tempo houve em que desprezei o corpo;
Mas então eu vi o Deus dentro de mim.
Percebi que o corpo é o templo do senhor,
E comecei a preservá-lo com infinito cuidado³⁰.

Esta estrofe explica bem a concepção de corporeidade característica dos *Sidhas*. É justamente esta concepção que está

²⁸ Mircea ELIADE. *Op. Cit.*, p. 192.

²⁹ Modalidade de Yoga que envolve o despertar deliberado da *Kuṇḍalīni Śakti*, um elemento fundamental da anatomia sutil do Yoga tântrico. A imagem utilizada para representar a *Kuṇḍalīni* é a de uma serpente de energia prânica enroscada três vezes e meia ao redor do *Chakra* básico, o primeiro dos sete principais centros de energia do corpo humano, segundo a tradição. É tarefa do Yogue tântrico “despertar” este poder serpentino, que deve subir pelos demais centros de energia. Sobre esse tema falaremos com mais profundidade adiante.

³⁰ BHOGAR *apud* Gerog FEUERSTEIN. *Op. Cit.*, p. 464.

na base do processo de criação do *Haṭha Yoga*, e que tanto nos interessa como objeto de pesquisa.

A tradição Hindu associa a criação do *Haṭha Yoga* a *Gorakṣa Natha* e ao mestre deste, *Matsyendra Nātha*. Estes mestres teriam vivido por volta da primeira metade do século X D.C. *Matsyendra* significa senhor dos peixes (onde *matsya* significa “peixe” e *Indra*, “senhor”). A história mitológica diz que *Matsyendra* teria recebido os ensinamentos sobre a *Haṭha Yoga* diretamente do senhor *Śiva* quando estava na barriga de um peixe, e o Deus narrava as técnicas para sua consorte *Umā*, num recinto especial no fundo do oceano. Só os peixes tinham acesso a este recinto, e *Matsyendra*, que havia sido engolido pelo peixe, recebe os ensinamentos de *Shiva*, enquanto sua esposa havia adormecido. *Śiva* depois o reconhece como seu verdadeiro discípulo, e quando ele sai da barriga do peixe era já um mestre realizado³¹.

O maior discípulo de *Matsyendra* foi *Gorakṣa*, que também tem uma origem mítica: seria o filho de uma camponesa, que certa vez implorou a *Śiva* para que lhe desse um filho. O Deus deu-lhe somente uma cinza mágica, que ela não comeu como deveria, mas jogou sobre um monte de esterco. Doze anos depois, ela conta a história a *Matsyendra*, que rapidamente começa a revirar o esterco, e lá encontra um menino a quem chama de *Gorakṣa* (“Protetor das vacas”). Assim, os principais mestres do *Haṭha Yoga* estão diretamente vinculados a *Śiva* no imaginário da Índia. *Śiva* é o patrono da prática, e muitas linhas fazem reverência a esta divindade antes de começar suas práticas de posturas (reverência presente no texto do *Gheraṇḍa Saṃhitā*).

Gorakṣa, da linhagem dos *Nāthas* (por isso *Gorakṣa Nata*), que viveu entre a segunda metade do século X e a primeira do século XI, é citado em vários textos como o criador do *Haṭha Yoga*, embora haja indícios de que a prática seja anterior. Há um texto, *Gorakṣa-Padhāti* (“rastros de *Gorakṣa*”), que teria sido

³¹ FEUERSTEIN *apud* Maria Lucia Abaurre GNERRE. A. *Religiões Orientais: Uma introdução*.

escrito pelo próprio sábio. Nele são explicados os princípios fundamentais do Haṭha Yoga³².

O nome Haṭha é explicado tradicionalmente como a união do sol e da lua, a conjunção de dois grandes princípios ou aspectos dinâmicos do corpo: os polos Śiva - Sakti, cuja fusão está relacionada à iluminação. Entre os principais textos desta tradição temos, além do já citado, o *Haṭha-Yoga Pradīpikā* (“Luz sobre o Haṭha Yoga”, manual clássico escrito por *Svātmārāma Yogendra* em meados do século XIV) e finalmente o *Gheraṇḍa Saṃhitā* (coletânea de *Gheraṇḍa*).

2 *Gheraṇḍa Saṃhitā*: a Senda da Liberdade Eterna

Este texto que tanto nos interessa teria sido composto em fins do século XVII e encontra-se dividido em sete capítulos com 317 versículos, onde são descritas 102 práticas de yoga. Desconhecemos, até o momento, a existência de uma tradução direta sânscrito-português deste importante texto. No entanto, a professora Alicia Souto é autora de uma importante tradução para o espanhol, recentemente adaptada para o português por Marcos Rojo³³.

Este texto – como muitos outros tratados da Índia – se organiza na forma de um diálogo entre o discípulo *Candakapālī* e seu mestre *Gheraṇḍa*. Neste caso, estamos falando de um mestre que dialoga com um discípulo já avançado, que tinha cumprido alguns pré-requisitos e dispunha de qualidades para pedir a seu mestre o conhecimento espiritual. Este conhecimento vai sendo passado por *Gheraṇḍa* na forma de um sistema que ele denomina *Ghathastha-Yoga* e que se diferencia do sistema de *Patañjali* por ser composto de sete e não oito membros.

Além dos elementos que compõem estes “membros”, o sábio *Gheraṇḍa* nos ensina um passo elementar que antecede qualquer

³² Georg FEUERSTEIN. *Op. Cit.*, p. 483.

³³ Cf. Alicia SOUTO. *A essência do Haṭha Yoga: Haṭha Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṃhitā, Goraksha Shataka*.

prática: as purificações, ou os seis atos purificatórios (*ṣat-karman*). Entre eles temos o *Nauli Kriyā* (movimento abdominal para limpar os intestinos), o *Neti* (purificação das narinas com água ou fio), o *Trataka* (olhar fixo em uma vela, até lacrimejar), o *Dhauti* (limpezas internas), o *Kāpala-Bhati* (brilho do crânio – práticas de purificação da cabeça com respirações vigorosas). Todas estas práticas estão presentes em várias linhas de *Haṭha Yoga* da atualidade.

Segundo o texto, esta purificação é a base para se trilhar os sete passos do *Ghaṭhastha-Yoga*. As posturas (*āsanas*) e os gestos (*mudrā*) seriam respectivamente o segundo e o terceiro membros, e os *Yama* e *Niyama* referidos por *Patañjali* estariam juntos no primeiro. O texto afirma que existem tantas posturas quanto o número de animais, mas que 84 seriam as principais.

Depois das posturas, os gestos (*mudrā*) feitos com as mãos e os *bandhas* (travas de energia) constituem o terceiro elemento do *Haṭha Yoga* (ex: *mūla*, *uddhiyana* e *jālaṃdharabandha*, travas de energia na região do perineo, estômago e pescoço, respectivamente). Na sequência do *Haṭha Yoga*, o recolhimento dos sentidos (*pratyāhāra*) seria o quarto membro, antes do *prāṇāyāma* (que é o quinto). Isso se explica, pois o domínio do *prāṇa* exige uma grande concentração interior, que necessariamente está ligada ao recolhimento dos sentidos. O controle da respiração gera diversos efeitos fisiológicos e psicológicos facilmente notáveis pelo praticante. O sexto elemento seria a meditação (*dhyāna*) que, no Yoga, relaciona-se diretamente com a visualização dos corpos sutis. O sétimo degrau, por fim, seria o *samadhi*, que se alcança através da subida da energia *Kuṇḍalini*.

Logo no início de seu texto, como uma justificativa da necessidade de seguir-se o caminho de sete passos, *Gheraṇḍa* nos apresenta da seguinte forma sua concepção de corpo:

O corpo é como uma vasilha de barro crua que, se submergida na água, desintegra-se. Por isso, deve ser exposto ao Fogo do Yoga para fortalecer-se e purificar-se³⁴.

³⁴ *Gheraṇḍa apud* Alicia SOUTO. *Op. Cit.*, p.267.

Segundo esta concepção, que consideramos de extremo interesse no âmbito deste artigo, o corpo é um resultado do *karman*, ou seja, de ações passadas. Mas através dele também se pode dar origem a um ciclo de ações positivas, se expusermos o corpo ao fogo do Yoga para fortalecer-se e purificar-se. Daí a grande importância das purificações que atuam tanto no corpo físico quanto nos corpos sutis que compõem o sistema do *Haṭha Yoga*. O ideal do corpo purificado, do corpo cristalino e adamantino é, assim, a essência desta linhagem, e justamente aí reside o segredo da sua integridade – mesmo sendo uma vasilha de barro e exposto à água.

Através desta purificação do corpo realiza-se também o processo de clarificação da própria percepção do ser, processo através do qual se atinge finalmente a meta não dual da existência, que neste texto se expressa nesta bela passagem:

Sou somente *Brahman*; sou certamente *Brahman*, não participo da dor, sou a Realidade, *Sat*, *Cit*, a Consciência, e *Ānanda*, a Felicidade. Eternamente livre, Eu sempre sou o que realmente sou³⁵.

Aqui o texto se mostra como uma senda de realização da própria natureza bramânica inerente a todos os seres. Uma senda que o próprio autor parece ter percorrido, quando nos afirma com tanta propriedade sua felicidade e liberdade eterna. Há, no entanto, um longo caminho para o *haṭha* yogue que pretende vivenciar de fato a consciência de Braman como descrita acima. E este caminho começa justamente com o *sādhana* – a prática constante e persistente dos itens descritos nas primeiras lições do texto.

3 *Siddhāsana*: uma Postura para Romper as Portas da Libertação

Na segunda lição do *Gheraṇḍa Saṃhitā*, o autor do compêndio nos apresenta aquela que pode ser considerada até

³⁵ Ibidem, p. 437.

hoje uma das contribuições mais importantes deste texto: o conjunto de trinta e dois *asanas* fundamentais que compõem o *Haṭha Yoga*.

Trata-se de um conhecimento sagrado, uma dádiva que deve ser aprendida com extremo cuidado, já que os resultados das posturas vão muito além do corpo físico. Segundo o texto, os *asanas* descritos tocam em aspectos sutis da existência, alteram os estados de consciência, e estão inter-relacionados neste processo de construção de um corpo transcendente – o corpo de diamante.

Assim, ao contrário de alguns manuais contemporâneos, nos quais os benefícios das posturas se resumem a qualidades como “queima da gordura abdominal”³⁶, no *Gheraṇḍa Saṃhitā* a maioria dos *asanas* são apresentados de forma solene, como um ensinamento supremo do Deus *Śiva* para este mundo dos mortais:

- 1 Há tantos *asanas* como espécies de animais. Há 84 milhões descritos por *Śiva*.
- 2 Oitenta e quatro são considerados importantes, e entre eles trinta e dois são muito bons nesse mundo dos mortais³⁷.

Depois destes aforismos introdutórios, segue-se a lista dos trinta e dois *asanas* que, corretamente praticados, conduzem os mortais à libertação. Em meio a este conjunto, algumas posturas se destacam. Mas, de todas, *siddhāsana* é considerada a postura mais importante:

7. *Siddhāsana*: pressionando o períneo com o calcanhar posicionado contra ele, descansando o outro tornozelo sobre este ou sobre o pênis, posicionando o queixo no peito, mantendo-se sem movimento, com as *indrīyas* [sentidos] sob controle, e olhando fixamente entre as sobrancelhas, esse é chamado *siddhāsana* que rompe as portas da libertação (mokṣa)³⁸.

³⁶ Cf. Maria Lucia Abaurre GNERRE. *Religiões Orientais: Uma introdução*.

³⁷ *GHERAṆḌA apud* Alicia SOUTO. *Op. Cit.*, p. 289.

³⁸ *Ibidem*, p. 290.

○ termo *siddhāsana*, cuja tradução seria “postura perfeita”³⁹, também carrega uma referência ao culto dos *śiḍhas*, do qual se originou a própria tradição do *Haṭha Yoga*. E, além desta referência à tradição e à perfeição que podemos encontrar em sua nomenclatura, há muitas coisas a serem ditas a respeito desta postura. Trata-se de um *āsana* que serve perfeitamente para um estudo de caso, adequando-se ao objetivo deste artigo, de analisar a relação entre corpo e transcendência no âmbito do *Haṭha Yoga*.

Para tanto, devemos começar nossa análise pelo fim da descrição acima, onde se lê que “*siddhāsana* rompe as portas da libertação (*mokṣa*)”. Devemos começar nos perguntando justamente sobre o significado dessa afirmação: o que significa uma postura capaz de romper as portas da libertação?

○ leitor que tiver acesso ao texto completo saberá que não se trata da única postura descrita de forma tão positiva no *Gheraṇḍa Saṃhitā*. Há também referências ao potencial de cura e de êxito em outras posturas. Na descrição de *padmāsana*⁴⁰, por exemplo, lê-se que a postura “pode destruir todas as enfermidades”⁴¹. Já *vajrāsana*⁴² é descrita como postura que “outorga êxito aos yogues”⁴³. Porém, nenhuma postura é tão enfaticamente relacionada à libertação (*mokṣa*) como *siddhāsana*. O conceito de *mokṣa* pode ser compreendido como a libertação da própria roda do *saṃsāra* – dos vários nascimentos e mortes. A libertação está diretamente relacionada ao estágio final do Yoga, o próprio *samādhi*. Trata-se da própria libertação do Ego, da fusão com o eu supremo. É uma meta que se faz presente além do âmbito do Yoga, perpassando a história de quase todas as práticas religiosas e filosóficas da Índia⁴⁴.

³⁹ Mário FERREIRA. “A terminologia técnica do Yoga Clássico”. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos Sobre Yoga*, p. 117.

⁴⁰ Padmāsana: a famosa “postura de lótus”, executada com as pernas cruzadas em diversos níveis.

⁴¹ *GHERAṆḌA* apud Alicia SOUTO. *Op. Cit.*, p. 294.

⁴² Vajrāsana: “postura do raio” (Mário FERREIRA. *Op. Cit.*, p. 117) – postura sentada sobre os joelhos. Muito utilizada para meditação no Zen budismo do Japão.

⁴³ *GHERAṆḌA* apud Alicia SOUTO. *Op. Cit.*, p. 294.

⁴⁴ Mircea ELIADE. *Op. Cit.*

Faremos uma análise mais aprofundada deste conceito adiante. Porém, o que nos interessa notar aqui é que, para alcançar um estado de libertação em diversos níveis, o *Gheraṇḍa Saṃhitā* nos aponta o caminho justamente a partir do nível mais denso: uma postura do corpo físico.

Para que o *asana* alcance seus objetivos com excelência, a postura deve ser executada levando-se em conta seus vários detalhes. Em sua obra, Alícia Souto (2009) faz questão de entrar nos pormenores da postura, justamente para que o leitor contemporâneo de fato aprenda como executá-la. Essa explicação interessa também aos estudiosos que não estão preocupados apenas com a execução prática, pois a partir deste detalhamento fica mais evidente a quantidade de saberes que envolvem a composição deste *āsana*. Esta pormenorização de *siddhāsana* é apresentada pela autora através dos seguintes itens: a) o calcanhar da perna esquerda deve ser colocado contra o períneo, e o calcanhar da outra perna pressiona o osso púbico; b) deve ser executado o *jālaṃdharabandha*; c) o olhar se fixa em *Bhṛumadhya dṛṣṭi* ou ponto entre as sobancelhas; d) a coluna tem de estar ereta. Isso não é dito no texto, mas é um pressuposto que faz parte do conjunto de posturas sentadas. Apenas o pescoço naturalmente se inclina para frente ao fazer o fecho de energia, ou *jālaṃdharabandha*⁴⁵.

Aquilo que enumeramos como item a), ou seja, o ato de posicionar o calcanhar abaixo do períneo, pode ser considerado como das técnicas mais difundidas na tradição do tantrismo para despertar energia serpentina da *kuṇḍalini Śakti* – a grande corrente energética que, segundo a anatomia sutil do yoga, repousa adormecida na base da coluna.

No entanto, para compreendermos de fato qual seria a conexão possível entre a posição do calcanhar e esta famosa corrente de energia potencial, é necessário nos aprofundarmos um pouco na anatomia sutil do Yoga, e, dentro desta anatomia, no conceito de corpo energético ou *prāṇamayakośa*. Trata-se

⁴⁵ Alícia SOUTO. *Op. Cit.*, p. 291 – Itemização nossa.

de um aprofundamento que nos dará a dimensão do grau de elaboração conceitual existente em apenas uma das trinta e duas posturas listadas no *Gheraṇḍa Saṃhitā*.

A anatomia sutil do Yoga desenvolve-se ao longo da história desta tradição como um estudo baseado em conceitos da filosofia do *Sāṃkhya* e também como uma taxonomia daquilo que os yogues viam de olhos fechados, em estados de profunda meditação. Mas é especialmente a partir do tantrismo que esta “anatomia sutil” começa a ser minuciosamente mapeada e estudada. O modelo dos cinco “invólucros” (*kośa*), exposto no antigo *Taittirīya Upaniṣad*⁴⁶, e aceito por escolas vedânticas e tântricas, é a base para este estudo dos corpos sutis. Segundo a teoria do *pañcamahākośa*, os cinco corpos seriam os seguintes: *annamayakośa*, “o corpo feito de alimento”; *prāṇamayakośa*, o corpo feito de energia vital; *manomayakośa*, “o corpo da mente e suas funções”; *vijñāmayakośa*, “o corpo da inteligência universal”; e, por fim, o *ānandamayakośa*, ou o corpo da felicidade suprema⁴⁷.

Estes cinco corpos sobrepostos compõem a base da anatomia sutil do yoga. Embora sejam todos importantes, o *prāṇamayakośa* é o mais estudado e conhecido pelos mestres tântricos (ao lado, é claro, do próprio *annamayakośa*, “o corpo feito de alimento”). Assim, o corpo feito de *prāṇa* é de suma importância nessa tradição e merece ser compreendido de forma mais aprofundada. A palavra *prāṇa* — que pode ser traduzida como alento — é a força vital que sustenta todos os seres no universo. Existem conceitos semelhantes, em várias culturas, desta energia vital que circula por todas as coisas animadas. O conceito de *chi*, advindo do Taoísmo, e que fundamenta a medicina tradicional chinesa, talvez seja o que mais se aproxime do conceito de *prāṇa*⁴⁸.

⁴⁶ Um dos dez *Upaniṣad* considerados principais e comentados por *Śaṅkara*.

⁴⁷ A. C. R. D SILVA et al. *Estudos sobre o Yoga*, p. 101.

⁴⁸ A ciência cartesiana ainda durante muito tempo questionou conceitos deste tipo, considerados místicos e infundados. No entanto, há médicos que se interessam pelo funcionamento da acupuntura com base nos meridianos (por onde circula o que os chineses chamam de *chi*, equivalente ao *prāṇa*).

Segundo a anatomia sutil do Yoga, esta força vital condensada no corpo sutil seria parecida com a eletricidade, pois se move ao longo de caminhos chamados *nādī*, que seriam as correntes energéticas do corpo sutil que não correspondem a veias ou ao sistema nervoso do corpo físico. Todos os *nadis* originam-se no bulbo (*kaṇḍa*), que tem a forma de um ovo de galinha de energia, situado na região abaixo do umbigo.

Existem três principais *nādīs*: o canal central, que corre ao longo da coluna vertebral (*śuśumṇa-nāḍī*), por onde deve correr a energia *kuṇḍalini*. À esquerda da corrente central fica o *iḍā-nāḍī*, e à direita o *piṅgalā-nāḍī*. O primeiro é uma energia lívida, fria, lunar. O segundo é avermelhado, quente, solar. Ambos enrodilham-se em volta do *śuśumṇa*, formando uma estrutura helicoidal. Eles se cruzam em cada um dos seis *cakras* inferiores (que seriam essencialmente “rodas de energia”, rodas cujos raios se assemelham a pétalas de lótus) e terminam perto do *ājñā-cakra* (o ponto entre as sobrancelhas). Daí para cima corre apenas o *śuśumṇa*⁴⁹.

A tarefa central do *haṭha* yogue é estabilizar a energia no canal central, não mais pelos canais *iḍā/piṅgalā*, libertando-se assim das polaridades solar e lunar. Quando ele consegue este feito, abre-se finalmente o caminho para a circulação da poderosa *Kuṇḍalini Śakti* pelo canal central – uma corrente ascendente que carregaria muito mais energia do que as cargas prânicas habituais que circulam pelo corpo. Esta corrente está diretamente ligada às experiências transcendentais, e é representada pela serpente enrodilhada três vezes e meia em torno do primeiro *chakra*, o *Mūlādhāra* (“apoio da raiz”: *mūlā* – “raiz” e *ādhāra* – “apoio”).

Conforme dissemos anteriormente, todos os corpos encontram-se conectados na anatomia sutil do yoga. Assim, durante a execução de *siddhāsana*, quando se toca o calcanhar na região do períneo, haveria um estímulo energético tanto do *Muladhāra*, sede da energia *Kuṇḍalini*, quanto de outro órgão

⁴⁹ Georg FEUERSTEIN. Op. Cit., p. 434.

muito importante, denominado *yonistāna*⁵⁰ na anatomia yogue dos corpos sutis.

Assim, este ato de posicionar o calcanhar sob o períneo pode ser considerado como característico desta tradição tântrica, uma de suas marcas registradas. Não por acaso, *siddhāsana* é mencionado apenas na tradição do Haṭha Yoga. No entanto, encontramos em textos anteriores menção ao famoso *padmāsana*, a postura de lótus⁵¹. Assim, *siddhāsana* nos parece ser um desenvolvimento do *padmāsana* à luz das experiências de transcendência dos mestres tântricos.

Em virtude de sua importância neste contexto do *Haṭha Yoga*, esta postura aparece com algumas variações em outros textos tântricos como *Haṭha Pradīpikā* e *Gorakṣa Śataka*. Neste segundo texto, por exemplo, a postura não inclui aquilo que enumeramos como item b): O *jālam̐dharabandha* – um elemento fundamental na descrição do *Gheraṇḍa Saṃhitā*. Este termo foi traduzido como “ligadura esvoaçante” pelo professor Mário Ferreira⁵². O conceito de ligadura refere-se a todos os tipos de *bandha*, os feixes de energia do Yoga. E este *bandha* é o que se relaciona justamente com a entrada do ar, pois trata-se da ligadura do pescoço. A execução da técnica se dá essencialmente com a contração da garganta através da movimentação da cabeça, a partir da nuca, em direção ao peito. A história desta técnica foi descrita da seguinte forma por B. K. S. Iyengar:

O *jālam̐dharabandha* ou contração de garganta foi introduzido pelos yogues a fim de construir diques naturais para a prática dos *prāṇāyāma*. Isso ajuda o *prajñā* (consciência) do *prāṇa* interior

⁵⁰ Não há nos textos consultados ou nos dicionários de sânscrito uma tradução para o termo *yonistāna*, mas pode-se observar que é um termo composto pelo raiz *Yoni* – o órgão genital feminino que, segundo a definição do dicionário Monier-Williams, também inclui os sentidos de útero, fonte, origem, lar, receptáculo, ninho, família, casta, clitoris. Já *stāna* significa posição, postura, lugar, estado, condição, o estar fixo, região, domínio, esfera. [A raiz da palavra é *st*, a mesma do português estar]. Portanto, uma tradução possível seria “lugar de origem”, pois é o órgão no qual se origina a própria energia *Kundalini*.

⁵¹ Esta postura surge em diversos textos de tradições anteriores, como *Amṛta-Nāda-Bindu-Upaniṣad* (composto entre os séculos IX e XI d.C.).

⁵² Mário FERREIRA. *Op. cit.*

a receber o *prāṇa* que chega (pela respiração), bem como garante que esse *prāṇa* flua no ritmo e depois seja distribuído⁵³

Assim, podemos notar que, segundo a descrição de Iyengar, a prática de *jālam̐dharabandha* estaria diretamente relacionada à prática de *prāṇāyāma*, os exercícios de controle do *prāṇa* através da respiração, que segundo os textos clássicos do *Haṭha Yoga* devem ser ensinados pelo mestre ou guru depois que o praticante já dominou os *āsanas*. O objetivo da prática seria justamente formar um dique para controlar a circulação do *prāṇa*.

Justamente por isso a quinta lição do *Gheraṇḍa Saṃhitā* é inteiramente dedicada às técnicas de *prāṇāyāma*. E devemos lembrar que a parte sobre posturas, que analisamos no presente artigo, está apenas na segunda lição, num texto que ensina os passos do *Haṭha Yoga* em ordem crescente de complexidade. Exatamente por trabalhar de forma acentuada com as correntes de energias sutis, o *prāṇāyāma* é considerado uma etapa superior da *Haṭha Yoga*, que deve ser trabalhada pelo praticante que já domina o *asana*. Algumas posturas (como *padmāsana*) são especialmente adequadas à prática de *prāṇāyāma*. Assim, a inclusão do *jālam̐dharabandha* em *siddhāsana* no texto do *Gheraṇḍa Saṃhitā* não ocorre por acaso, mas sim como um indício para que o yogue iniciado possa associar a postura a uma prática de *prāṇāyāma*.

Ao executar o *jālam̐dharabandha* (item b) associado ao item c), o *Bhṛumadhya dṛṣṭi* – a concentração do olhar no ponto entre as sobrancelhas – podemos considerar que a postura se utiliza de uma tecnologia altamente eficaz para encaminhar o fluxo energético da coluna diretamente para o sexto *cakra*, ou *Ājñā cakra*. Este termo, *Ājñā*, pode ser traduzido como “comando”. Trata-se justamente do centro energético localizado no cérebro, no espaço intermediário entre os olhos (por isso é também chamado de “terceiro olho”). Através dele, o discípulo recebe a comunicação telepática com o mestre. Está ligado a

⁵³ B.K.S. YENGAR. *A Sabedoria e a Prática da Ioga*, p. 146.

manas, aspecto da mente que cuida do processamento das informações colhidas pelos sentidos. Seu mantra é o OM, e representa-se por um lótus de duas pétalas de cor branca ou cinza-claro⁵⁴.

Através do *dr̥ṣṭi*, da concentração no ponto do *Ājñā cakra*, tem-se uma ferramenta importante para concentração do fluxo de *prāṇa*, e também da consciência (*citta*) que deixa de flutuar quando os olhos deixam de olhar tudo que está em volta. Assim, no *Bhṛumadhya dr̥ṣṭi* o praticante encaminha para o sexto *chakra* todo o fluxo da energia prânica ascendente, ativada desde o posicionamento do calcanhar no períneo (primeiro *cakra*), passando pelas das técnicas de contração (item b) e *prāṇāyāma*.

Considerações Finais

Apenas depois de analisarmos todos estes aspectos, podemos compreender por que esta postura é descrita no texto como uma prática que rompe as portas da libertação (*mokṣa*). *Siddhāsana* torna-se um exemplo claro da técnica transcendental do *Haṭha Yoga* em sua forma mais acabada. Trata-se de uma postura cuja execução perfeita envolve diversos aspectos dos corpos físicos e sutis, canalizando energias para os *cakras* corretos e possibilitando a experiência transcendente do praticante em seu próprio corpo. Assim, libertação aqui não deve mais ser compreendida como a libertação *do* corpo (como teria sido concebida pelo dualismo do texto de *Patañjali*), mas sim como a libertação *no* corpo.

○ próprio corpo é a ferramenta de transcendência. Para compreender sua função no *Haṭha Yoga*, podemos fazer um paralelo com o conceito de veículo (*Yāna*) tal qual é utilizado na metáfora budista – como a barca que faz a travessia do rio. ○ corpo é o veículo no Yoga. Mas como nos lembra H. Zimmer⁵⁵,

⁵⁴ Georg FEUERSTEIN. *Op. Cit.*, p. 432.

⁵⁵ Heinrich ZIMMER. *Op. Cit.*

quando se atravessa o rio e se chega à outra margem, deixam de existir o próprio rio e suas margens. Tudo se funde na existência sem dualidades, sujeitos e objetos. Essa, justamente, também é a meta suprema do Yoga: é *mokṣa*, a estrela polar que guia toda esta tradição.

Tornar-se um ser liberto (ou um *jīvanmukta*). Esta é a promessa que aparece claramente oferecida ao praticante de *siddhāsana*. Mas, para trilhar esse caminho da libertação, seguindo os conceitos ancestrais do Yoga, é preciso ainda esquecer a própria ideia de libertação. O praticante deve se concentrar apenas no *sādhana* diário, contínuo, e não executar sua ação pensando apenas em termos de uma vida, mas sim de várias. Afinal, o *karman* positivo que advém da prática de Yoga é tão fundamental quanto qualquer resultado.

Apresentamos aqui apenas o estudo de um dos trinta e dois *āsanas* do *Gheraṇḍa Saṃhitā*: aquele que pode ser considerado como fundamental. No entanto, para todos os outros trinta e um cabem comentários e detalhamentos que merecem ser abordados em estudos posteriores.

Referências

BHAGAVADGĪTĀ: *Canção do Venerável*. São Paulo: Ed. Globo, 2009 [Tradução do sânscrito, prefácio e notas: FONSECA, Carlos Alberto].

DANIÉLOU, Alain. *Yoga, Kâma. Les corps est un temple*. Paris: Kailash Editions, 2005.

DEVANANDA, Vishnu (comentários). *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2011.

ELIADE, Mircea. *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 2004.

FERREIRA, Mário. "A terminologia técnica do Yoga Clássico". In: ROJO, Marcos (Org.) *Estudos Sobre Yoga*. São Paulo: Phorte, 2006.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga*. São Paulo, Pensamento, 2005.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? In: *Fronteiras: Revista de História*. Universidade Federal da Grande Dourados – V.12, n. 21, Jan/Jun., 2010.

_____. *Religiões Orientais: Uma introdução*. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2011.

GNERRE, M. L. A.; MIELE, N. “Da dança de Shiva ao espantalho no jardim”. In: Fabricio Possebon. [Org.]. *Cultura Indiana: Ensaios e reflexões*. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010, p. 265-291.

GULMINI, Lilian. *O Yoga Sūtra de Patañjali: tradução e análise da obra a luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos*. Dissertação de Mestrado: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas/ USP, 2002.

_____. “Rāja Yoga e Sāṃkhya: investigações sobre a consciência” in: POSSEBON, Fabricio [org.] *Cultura Indiana: Ensaios e reflexões*. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010.

MALLISON, James. *The Gheraṇḍa Saṃhitā: The original sanscrit and English translation*. Woodstock, NY: YogaVidya.com, 2004.

MONIER-WILLIAMS. *A Sanskrit-English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press, 1988.

PANIKKAR, K. M. *A Dominação Ocidental na Ásia*. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1979

POSSEBON, F. [Org.]. *Cultura Indiana: Ensaios e Reflexões*. 1. ed. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2010. 298 p.

POSSEBON, F. *Curso Básico de Sânscrito - Prathamam padam*. 1. ed. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2009. 60 p.

POTTER, Karl H. [org.]. “*Taittirīya Upaniṣad Śaṅkara Bhāṣya*”. in *Encyclopedia of Indian Philosophies*, Vol. III. 1st Ind. ed. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1981.

SAID, Edward. *Orientalismo - o Oriente como invenção do Ocidente*. Trad. Rosaura Eichenberg. Coleção Companhia de Bolso. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

ŚAÑKARA. *A JÓIA SUPREMA DA SABEDORIA*. Comentários de Murillo N. de Azevedo. Brasília. Editora Teosófica, 1992.

SILVA, A. C. R. D., Et alii.. Estudos sobre o Yoga. 1. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda., 2005. v. 1. 150 p.

SOUTO, Alicia. *A essência do Haṭha Yoga: Haṭha Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṃhitā, Gorakṣa Śataka*. São Paulo, Phorte, 2009.

STORNI, Maria Otilia; ESTIMA, Liliane de Lima. "A religião como produto de consumo: reflexões". In: *CAOS. Revista Eletrônica de Ciências Sociais*, v. 15, p. 15-28, 2010.

YENGAR, B.K.S. *Luz na Vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*. São Paulo: Summus, 2007

_____. *A Sabedoria e a Prática da Ioga*. São Paulo: Publifolha, 2010.

ZIMMER, Heinrich. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athenas, 2003.