



## CAPITULO 14

*Yoga*

A prática do Yoga corrige desequilíbrios físicos, emocionais e energéticos. Colabora para o bom funcionamento do sistema nervoso e endócrino, vitaliza as vísceras, promove uma irrigação maior de sangue nos tecidos, a eliminação de toxinas, o estímulo das atividades orgânicas e a limpeza dos resíduos acumulados nas articulações.

A prática de pranayama (exercícios respiratórios) e ásanas (posturas físicas) massageia e vitaliza as gônadas ou glândulas sexuais. No homem, são os testículos e na mulher, os ovários, proporcionando-lhes alto potencial e bom suprimento dos hormônios (no homem, a testosterona e na mulher, o estrogênio), resultando em excelentes condições à mente e ao corpo no processo de fertilização.

O rejuvenescimento, o emagrecimento com saúde, a vitalidade e a maior resistência à estafa, são os primeiros resultados percebidos. No plano psíquico, serenidade, autoconfiança e clareza mental são os benefícios obtidos pelo praticante.



## ORIGEM

É difícil datar com precisão a origem do Yoga, mas suas raízes se encontram nas tradições da civilização do Vale do Indo, de 2.500 a 1.500 a.C. O povo dessa região possuía grande cultura religiosa e o Yoga fazia parte do seu estilo de vida. Em meados do segundo milênio a.C, a Índia foi invadida pelo povo arya. Os aryas falavam uma língua do ramo indo-europeu que, futuramente, tornou-se o sânscrito.

Os textos mais antigos (1500 a.C.) que se tem conhecimento, dentre os produzidos na Índia, formam uma coletânea de quatro livros de hinos litúrgicos, de classe sacerdotal, do povo arya: os quatro Vedas (Rgveda, Samaveda, Atharvaveda e Yajurveda).

Mas somente no período entre os séculos VIII a.C até II d.C, chamado épico-bramânico, é que são feitas alusões explícitas à prática do Yoga, embora fosse um sistema nativo, assimilado pelos conquistadores aryas.

Estes textos, onde o Yoga é explicitamente comentado, relatam diálogos nos quais um mestre transmite aos seus discípulos o conhecimento do “Ser”.

## FILOSOFIA

A palavra Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita e é procedente da raiz, YUJ, que significa “atrelar, unir, juntar”.

O desígnio mais alto do Yoga é atingir a “iluminação”, o “samadhi”. Uma unificação de si mesmo e integração ao “todo” (regresso à essência).

Por volta do século II a.C, Patañjali compilou e organizou de forma sistemática as diferentes formas de praticar o do Yoga e as idéias que eram ou poderiam ser associadas à prática. Assim, nasceu o mais importante tratado de Yoga preservado até o momento: o Yogasutra.

Patañjali expôs a filosofia e técnica do Yoga em 176 sutras ou aforismos,

que foram divididos em quatro capítulos e constituem o caminho em oito etapas para atingir a “iluminação”. São elas: yamas (inofensividade, veracidade, abstinência de roubo, continência e não cobiça); nyamas (purificação, contentamento, ascese, auto-estudo e total consagração ao Senhor); ásanas (posturas); pranayama (controle da respiração); pratyahara (retraimento dos sentidos); dharana (concentração); dhyana (meditação) e samadhi (iluminação).

Para total compreensão dos efeitos adquiridos pela prática do Yoga, são necessárias explicações sobre prana. Prana é a “energia vital”, que fundamenta a matéria e permeia o mundo físico. O universo inteiro é mantido pelo prana. Essa energia pode ser acumulada, transformada e conduzida. Dessa forma, cada ser vivo, ou cada manifestação material, tem seu padrão diferenciado de vibração energética.

Um corpo feito de prana coexiste e dinamiza o corpo físico. Este corpo prânico é o intermediário entre o mental e o fisiológico. Os resultados verificados no corpo físico são apenas reflexos deste corpo sutil (prânico), que obedece às emoções e aos pensamentos. Qualquer mudança no mental ou físico é refletida no corpo prânico e transmitida de um ao outro. O Yoga visa o equilíbrio entre o mental, o emocional, o energético e o físico.

Ao se inspirar, se absorve prana, que pela expiração é distribuída pelos órgãos do corpo sutil, através de condutores chamados nadis.

O Yoga, através de pranayamas (exercícios respiratórios), kriyas (purificações, limpezas), ásanas (posturas), bandhas (contrações) e meditações, absorve energia vital, que é armazenada nos chakras e purifica os nadis.

Os chakras têm a função de acumular e transformar a energia e canalizá-la ao corpo sutil e físico. O homem possui vários chakras, porém, sete são os mais importantes. Situados ao longo da linha central do corpo, sua distribuição corresponde às principais glândulas de secreção interna e aos mais importantes plexos nervosos do sistema vago-simpático.



## PRÁTICA

Hoje, o Yoga é bastante difundido no Ocidente. A pessoa interessada em praticar tem informações disponíveis sobre as diversas linhas do Yoga e pode escolher a que mais lhe agrada ou vem ao encontro dos seus objetivos. Alguns dos métodos muito praticados são os que se utilizam das ásanas (posturas físicas). São 84 as mais importantes, e a maioria está relacionada a animais, a aspectos da natureza e aos símbolos.

Para o Yoga, os movimentos devem ser lentos e os melhores efeitos são obtidos com a permanência na posição (alongando ou contraindo todas as fibras musculares), a mente concentrada e o relaxamento das partes do corpo que não estão envolvidas no movimento. As contrações são isométricas, as fibras musculares mantêm a mesma medida, o que estimula todas as fibras nervosas, abrindo os capilares, que recebem grande quantidade de sangue. Na contração, o músculo se enche de sangue e no alongamento, se esvazia, renovando a circulação muscular. Quando o sangue está alcalino (mais oxigenado), o sistema nervoso parassimpático é ativado, o que leva ao relaxamento.

Em alguns ásanas, os músculos flexores ficam contraídos e pressionados em todas as regiões das extremidades inferiores e os demais músculos se mantêm relaxados, intensificando a circulação sanguínea na região pélvica, o que tonifica os nervos coccígeos e sacros.

Nas posturas invertidas (de cabeça para baixo), as glândulas pineal e pituitária, tireóide e paratireóide recebem um grande suprimento de sangue arterial e há um auxílio no retorno de sangue venoso (um órgão que escoar eficientemente seu sangue venoso, recebe maior suprimento de sangue novo). Os nervos que suprem os órgãos pélvicos e que se originam na região lombossacral são tonificados, em razão do exercício dessa região da espinha e do aumento sanguíneo. Nos casos em que os órgãos genitais estão congestionados com sangue venoso, o Yoga é de grande ajuda. Os ásanas efetuam todos os movimentos naturais da espinha: flexão e extensão, inclinação lateral para a direita e para

a esquerda e torção para a direita e para a esquerda, levando a uma coluna vertebral sadia.

As posturas físicas também trabalham a flexibilidade, o tônus muscular, a força e o equilíbrio. Os pranayamas (exercícios respiratórios) também têm grande importância, pois é através da respiração que se absorve energia e o controle respiratório induz à tranquilidade emocional e mental. Yoganidra é o relaxamento consciente, que é alcançado por uma interiorização, que afasta as sensações exteriores e tem por objetivo o relaxamento físico, mental e emocional. É também uma preparação para a meditação. A prática de meditação consiste em concentrar-se para superar as oscilações do pensamento racional e atingir camadas mais profundas da consciência.

Pode-se, ainda, em uma prática de Yoga, exercitar bandhas (contrações), como a contração dos esfínteres anais, que contrai também região pélvica e órgãos genitais, estimulando o sistema nervoso central e simpático. Mudras (símbolos); kriyas (purificação dos olhos, estômago, intestino, vias nasais e língua) e puja (saudação ao mestre), também são exercitadas com a Yoga.

### **BENEFÍCIO**

Tratamento da TPM, irregularidades menstruais, insuficiência ovariana, histórico de ovário policístico, dificuldade de engravidar, hipertrofia da próstata, impotência sexual e Varicocele, são alguns dos casos em que a prática do Yoga traz resultados satisfatórios.