



# GANAPATI

INSTITUTO DE YOGA

## Ashtanga Vinyasa Yoga

O *Ashtanga Vinyasa Yoga* é uma prática ensinada no sul da Índia, em Mysore, por Sri K. Pattabhi Jois, que hoje está com 93 anos. Pattabhi Jois foi discípulo de Krishnamacharya, que começou a ensinar o *Ashtanga* no início do século XX.

Houve uma grande popularização do *Ashtanga* no Ocidente e o slogan dominante é de que esta é uma das práticas mais fortes e exigentes no plano físico. Não podemos esquecer que a popularização nem sempre significa aumento e aprofundamento da compreensão e de que os slogans normalmente deixam pouco espaço para detalhes, o que acaba gerando mitos e idéias equivocadas. Desta forma, apesar do *Ashtanga* ser realmente uma prática de *Halha Yoga* forte e intensa, ele não pode ser confundido com uma ginástica cheia de pré-requisitos para ser praticada. Por ser um método de *yoga*, um *sādhana*, ou seja, uma prática que visa o auto-conhecimento e a auto-transformação, o *Ashtanga* carrega em si toda a profundidade a que o *yoga* se propõem e está disponível a todos, independente de idade, sexo ou habilidades específicas. O único pré-requisito é a identificação com a prática, ou seja, você precisa experimentá-la, conhecê-la melhor e ver se é o tipo de trabalho que deseja desenvolver.

As possibilidades de prática são inúmeras, pois existem diferentes linhas de *yoga*, mas é importante frisar que não há opção melhor ou pior, certa ou errada, pois não há um *yoga* que seja o melhor, mas sim aquele que se adequa melhor à sua personalidade, ao seu funcionamento psíquico e corporal. Apesar de existirem diferentes caminhos, todos pretendem nos conduzir a um mesmo fim: a transformadora experiência de integração, maior conscientização e harmonização interior. Podemos pensar no *yoga* como uma nova atitude perante o mundo, tanto externo quanto interno, e as diversas linhas como diferentes formas para se conquistar essa nova atitude, esse estado de espírito mais alegre e espontâneo.

O *Ashtanga* é um método que utiliza as posturas tradicionais do *Halha Yoga*, estruturando-as em séries fixas. São ao todo seis séries, nas quais os *asanas* (posturas psicofísicas) são organizados numa ordem lógica: cada postura prepara a próxima, ou seja, cada postura desenvolve a força, a flexibilidade e o equilíbrio necessários para seguir na série gradualmente. Inicialmente, o trabalho é direcionado para a primeira série, conhecida como *Yoga Chikitsa* ou *Yogaterapia*. Cada *asana* possui benefícios específicos, mas de forma geral, os *asanas* desta série enfatizam o alongamento e alinhamento do corpo, a purificação dos órgãos internos e o desenvolvimento da respiração.

Apesar de ser uma série fixa de posturas, que deve ser praticada com regularidade, o *Ashtanga* não é um processo mecânico e não deve ser praticado de forma automática. Por várias razões físicas, emocionais e mentais, nunca somos exatamente a mesma pessoa que fez a última prática, mesmo que a seqüência de posturas seja exatamente igual. Podemos estar melhores ou piores, mas nunca iguais, e se nos mantivermos atentos, conscientes e em auto-observação, percebemos que cada prática é uma nova vivência e um novo aprendizado.

E é aí entra a importância da respiração. Por mais benéfica que seja uma postura, ela só estará completa se a correta atitude mental estiver presente durante a prática. E para que possamos nos familiarizar com essa atitude interna de observador atento, cuidadoso e respeitoso, precisamos nos conectar à respiração. A principal característica do *Ashtanga* é, portanto, a conexão dos movimentos com a respiração. Há, durante toda a prática, uma interligação das posturas num fluxo contínuo de

movimento e respiração profunda. É o que chamamos de *viriyasa*: sincronia entre respiração e movimento. É esse princípio que torna a prática intensa, pois a sequência de posturas vai sendo praticada de forma fluida de acordo com a entrada e saída ininterrupta de ar. Acontecendo de forma dinâmica, fluida e envolvente, a prática permite uma consciência mais integrada do momento presente e de si mesmo (respiração, corpo e conteúdos mentais).

A proposta do *viriyasa* é criar unidade e integrar os movimentos do corpo, dos mais tangíveis aos mais internos. Quando aplicamos esta técnica, não estamos apenas interligando a respiração ao movimento externo do corpo, mas também aos movimentos internos, pois o ritmo respiratório está intimamente relacionado com os batimentos cardíacos, com os estados emocionais e com o ritmo da atividade mental. Assim, temos a oportunidade de experimentar o corpo num funcionamento mais harmônico e integrado. Uma respiração equilibrada influenciará positivamente o sistema circulatório, endócrino e toda atividade interna que contribui para o bem estar físico, psíquico e energético.

A respiração é, portanto, o coração do *Ashtanga*. A técnica utilizada é o *ujjayi* (respiração vitoriosa). A sonoridade decorrente do *ujjayi* é tranquilizadora. Uma leve contração da glote faz com que o ar flua com uma certa pressão, produzindo um som suave e contínuo, baixo e uniforme como um sussurro. No início, o não domínio da técnica pode produzir uma respiração ruidosa, mas, aos poucos, vamos aprendendo que o *ujjayi* não é um ruído, mas sim uma música, um som apaziguador que te ancora no presente, proporcionando maior presença, interiorização da atenção e aquietamento da atividade mental. Gradualmente vamos aprendendo a respirar de forma mais tranquila e profunda e a vivência do momento presente se torna cada vez mais clara. As alterações incessantes da mente nos tiram do estado original de paz interna, mas a trilha sonora de uma respiração harmônica e o aquietamento da atividade mental nos reconectam a este estado original.

Além da organização das posturas em séries, da respiração *ujjayi* e do *viriyasa*, outras duas técnicas caracterizam a prática do *Ashtanga*: os *bandhas* e os *dristhis*. Os *bandhas* são contrações sutis de certos músculos que permitem direcionar o fluxo interno de energia de forma a gerar leveza, força e um forte fogo interno. Os *bandhas* ajudam a economizar a energia e canalizá-la, tornando a prática mais leve, reduzindo o esforço físico, estruturando e protegendo a coluna. Os *dristhis* são pontos de fixação do olhar que evitam distrações durante a prática. São a busca de foco a partir do direcionamento da atenção visual. Numa abordagem mais ampla e menos técnica, os *dristhis* propõem uma nova perspectiva de visão: somos constantemente impulsionados a direcionar nosso olhar para fora, para o outro, e muitas vezes de forma crítica, avaliadora, um olhar de competição e comparação. Na prática, a proposta é manter o olhar dentro do campo espacial da postura, sem se distrair com o cenário externo, seja outros praticantes ou a própria sala. Esse olhar direcionado para a postura, para o próprio corpo, não é um olhar de avaliação ou julgamento, mas sim de concentração.

No Ganapati, as práticas de *Ashtanga* acontecem de duas maneiras: aulas guiadas e no estilo Mysore. Na aula guiada, o instrutor conduz o grupo na execução conjunta e simultânea da série. Em Mysore, sul da Índia, os praticantes chegam ao *shala* (sala de prática), estendem seus tapetinhos e iniciam suas práticas cada um em seu tempo. Como o *Ashtanga* é composto por séries fixas pré-estabelecidas, neste tipo de aula, o praticante, na medida em que vai memorizando a sequência, pode experimentar maior autonomia e desenvolver sua prática a partir do ritmo de sua própria respiração. Para praticantes iniciantes, este tipo de aula dá a possibilidade de instruções individualizadas e adaptações de posturas onde houver maior dificuldade, além de uma oportunidade para se pôr em prática o que é aprendido nas aulas guiadas. Ao praticante mais experiente, a aula Mysore oferece

espaço para que este desenvolva sua prática recebendo ajustes específicos e aprendendo *asanas* mais avançados, que normalmente não são ensinados numa aula guiada.

Movimento para quietude, uma espécie de prece com o corpo, o *Ashtanga* pode levar o praticante dedicado a uma auto-descoberta profunda.

## BOAS PRÁTICAS!

NAMASTE!

## Mantra de abertura - Ashtanga Yoga Mantra

Om

Vande Gurunam Charanaravinde  
Sandarshita Svamasukava Bodhe  
Nistreyase Jangalikhayamane  
Samsara Halahala Mohashantyai

Abahu Purushakaram  
Shankhachakrasi Dhartnam  
Sahasra Shirasam Svetam  
Pranamami Patanjali

Om

Saúdo os pés de lótus do mestre que ensina o justo  
saber e mostra o caminho para o despertar da alma;  
aquele que está além das comparações e que, como o médico da selva, extrai da  
consciência o veneno da ignorância.

Inclino-me frente ao sábio Patanjali, que tem forma humana na parte superior do  
corpo, que segura uma espada, uma concha e um disco, e que está coroado por uma  
serpente de mil cabeças

Sankaradharaya, Yoga Taravalli



## Mantra de encerramento - Mangala Mantra

Om

Swasthi - praja bhyah pari pala yantam  
Nya - yena margena mahi - mahishaha  
Go - brahmanebhyaha shubamastu - nityam  
Lokaa - samastha sukhino - bhavanu

Om

Que a prosperidade seja glorificada,  
Que os governantes nos governem com justiça,  
Que todas as coisas sagradas sejam protegidas,  
Que todos os seres, de todos os lugares, sejam livres e felizes, e que eu  
possa, com meus pensamentos e minhas ações contribuir para este objetivo.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः