

Posturas do Hatha Yoga que curam doenças e enfermidades¹

Sarvānanda Deva

O Yoga tem boa receptividade no Ocidente, de uma forma geral, porque proporciona bem-estar geral para o corpo e mente. Na realidade, os principais textos clássicos do Hatha Yoga [Gheranda Samhita; Goraksha Shataka; Hatha Yoga Pradipika; Siva Samhita] prescrevem posturas que destroem doenças e enfermidades.²

Essa perspectiva, da saúde plena, está estabelecida no Yoga Sutras, de Patanjali, na medida em que estabelece a doença como um dos obstáculos para o Yoga: “Os obstáculos são essas distrações da mente: **doenças**, desânimo, irregularidade, interesse pelo mundo, visão errônea, desvio da meta e instabilidade” [grifo meu] [2007a; p. 85].

Assim, entende-se como natural que as Escrituras Sagradas do Hatha Yoga sinalizem posturas que oportunizem as melhores condições para que buscadores [*yogues*] realizem a Liberação do ciclo de morte e renascimento. É claro que outros fatores interferem nesse caminho espiritual, que transitam desde uma atitude convergente com a Ordem até exercícios respiratórios, disciplina na concentração/meditação/contemplação, passando por gestos de poder, dentre um conjunto amplo de técnicas tântricas. A observância das prescrições, considerando o próprio mérito e demérito existencial acumulado, possibilita aos buscadores viverem em Estado *yóguico* e tornarem-se libertos em vida.

1. Posturas que curam doenças contidas no Gheranda Samhita³

O sábio Gheranda disse que existem oitenta e quatro milhões de *asanas*, descritos por Shiva. Existem tantos *asanas* quantas espécies de animais existem. Dentre elas, oitenta e quatro são consideradas importantes e destas, trinta e duas são consideradas muito boas neste mundo de criaturas mortais [2007b; p. 39].

Este buscador da Verdade identificou 7 posturas que apontam para a destruição de doenças e enfermidades.

Padmasana [2007b; p. 41]

¹ Reflexão elaborada durante a realização do Módulo II do Curso Livre de Formação em Yoga de Pedro Kupfer em Mariscal entre 12.09 e 09.10.2011, como cumprimento da tarefa escrita relativa a um relatório de livre escolha, dentre os assuntos que fazem parte da programação, tanto do ponto de vista da prática quanto teórico. Revista e ampliada, com as citações de Souto [2009a], em dezembro de 2015.

² O Goraksha Shataka descreve o *Sadanga* Yoga ou Yoga de seis passos; o HYP descreve o Yoga de quatro passos [*Chaturanga*]: *asana, pranayama, mudra e samadhi*; o Gheranda Samhita descreve o Yoga de sete passos (*Saptanga*): *kriya, asana, mudra, pranayama, dhyana e samadhi* [2009a; p.455]. Finalmente, o Shiva Samhita aponta para a não-dualidade com três passos fundamentais (*Tretanga*): *asanas, pranayamas e mudras* [Tinoco; via depoimento]. Esses quatro textos clássicos podem ter como referência o Yoga Sutra de Patanjali, que, por sua vez, propôs oito passos, ou o Asthanga Yoga: *yama, niyama, asana, pranayama, prathyahara, dharana, dhyana e samadhi* [2009a; p.456].

³ Este buscador da Verdade, de forma sintética, reproduz o que Tinoco [2007b; contracapa], escreveu para caracterizar essa Escritura Sagrada: O *Gheranda Samhita*, ao lado do *Hatha Yoga Pradipika*, do *Shiva Samhita*, do *Siddha-Siddhanta-Padati*, do *Hatha-Ratna-Avali* e vários outros, é um dos mais destacados textos do *Hatha Yoga*. *Gheranda Samhita* significa “Coletânea de Gheranda”. O seu autor, um *vaishnava* de Bengala, é desconhecido. Teria escrito o texto por volta do final do século XVII. É formado por 351 versos distribuídos ao longo de sete capítulos. O texto em alguns momentos se torna esotérico, quase obscuro, numa evidente demonstração do caráter iniciático do *Yoga*. Sempre ensinado em círculos fechados na Índia clássica, o *Hatha Yoga* é um veículo para o *Raja Yoga*. Em outras palavras, além de proporcionar saúde e bem-estar geral, as técnicas do *Hatha Yoga* foram selecionadas com o propósito de levar o praticante ao estado meditativo.

– Colocar o pé direito sobre a coxa esquerda e, de igual modo, o esquerdo sobre a coxa direita. Cruzando os braços atrás das costas, segurar os dedos grandes dos pés. Colocar o queixo sobre o peito e dirigir o olhar para a ponta do nariz. Esta postura que **destrói todas as doenças**, se chama *padmasana* [negrito meu].

Bhadrasana [2007b; p. 42]

– Colocar os calcanhares cruzados debaixo dos testículos. Cruzar os braços atrás das costas e segurar com as mãos os dedos grandes dos pés. Fixar o olhar na ponta do nariz e realizar *jalandhara bandha*. Isto é *bhadrasana*, a postura que **elimina todo tipo de enfermidade** [negrito meu].

Simbasana [2007b; p. 43]

– Colocar os dois calcanhares debaixo dos testículos, de modo que a cabeça da tíbia fique sobre o assoalho [pélvico]. Colocar as mãos nos joelhos. Abrir a boca, colocar a língua para fora e fixar o olhar na ponta do nariz, realizando *jalandhara bandha*. Este é *simbasana*, que **destrói todas as enfermidades** [acréscimo entre colchetes e negrito meus].

Matsyasana [2007b; p. 45]

– Colocar-se na postura de *padmasana*, porém, sem cruzar os braços nas costas. Deitar sobre as costas e rodar a cabeça pelos cotovelos. Isto é *matsyasana*, a postura que **destrói todas as enfermidades** [negrito meu].

Mayurasana [2007b; p. 48]

– Colocar as palmas das mãos sobre o assoalho. Colocar a região umbilical nos cotovelos. Levantar-se apoiado nas mãos, mantendo as pernas e o tronco no ar como um cajado. Isto é *mayurasana*, a qual elimina os efeitos da alimentação insalubre, produz calor no estômago, anula o efeito dos venenos mortais e **cura enfermidades como tumores e febre** e não faz mal.⁴

2. Posturas que curam doenças contidas no Goraksha Shataka⁵

O Goraksha Shataka afirma em seus versos 5, 6 e 7 que há tantos *asanas* como espécies de criaturas. Mahaeshvara conhece todas as variedades. Dos 84 *lokhs* [8,4 milhões], cita-se um representando cada *lakh* [100 mil]; assim Shiva enumera 84 *asanas*. De todos os *asanas*, somente dois merecem distinção especial. Um se chama *siddhasana*, e o outro *kamalasana* [2009a; p. 462].

Este buscador da Verdade identificou 1 postura que aponta para a destruição de doenças e enfermidades.

⁴ Observar que esta prescrição é mais específica do que as quatro primeiras listadas – entendidas de caráter geral – no Gheranda Samhita, traduzido por Tinoco. Essa especificidade também é relatada na tradução de Kupfer do Hatha Yoga Pradipika, conforme será listado adiante.

⁵ Este buscador da Verdade, de forma sintética, reproduz o que Souto [pp. 454-456], escreveu para caracterizar essa Escritura Sagrada: Goraksha Shataka é exposto para libertar o homem. A orientação geral é separar-se do mundo ilusório e conectar-se com o Ser Supremo. Para tanto, propõe que o homem primeiramente atinja o controle completo sobre o corpo, depois a estabilidade mental e a reversão das atividades da mente, de modo que este possa se fundir com o Absoluto, realizando, assim, a experiência da não-dualidade no plano espiritual.

Padmasana [2009a; p. 463]

– *Padmasana* ou *kamalasana*. Posicionar o tornozelo direito na raiz da coxa esquerda e o tornozelo esquerdo na raiz da coxa direita; os braços devem ser cruzados por trás das costas e as mãos devem segurar os hálux [dedões dos pés], os direitos com a mão direita e os esquerdos com a mão esquerda. Pressionar firmemente o queixo no tórax [*Jalandhara bandha*] e olhar fixamente para a ponta do nariz [*Nasagra drsti*]. Esse *asana* é denominado *padmasana* e **destrói todas as enfermidades do yogi**.

3. Posturas que curam doenças contidas no Hatha Yoga Pradipika⁶

O Pradipika diz no seu verso I:17 que os *asanas* constituem o primeiro passo do Hatha Yoga e que eles são praticados para conquistarmos firmeza, **saúde** e flexibilidade [2002; p. 21].

Este buscador da Verdade identificou 5 posturas que apontam para a destruição de doenças e enfermidades.

Matsyendrasana [2002; p. 23]

– Coloque o peito do pé direito na parte superior da coxa esquerda e o pé esquerdo junto à parte exterior do joelho direito; segure o tornozelo esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda [passando o braço esquerdo por trás das costas]. Permaneça com o corpo torcido ao máximo para a esquerda [depois, repete-se tudo, torcendo-se para o outro lado]. Esta postura incrementa o apetite, estimulando o fogo gástrico [*pitta*]. É um **remédio contra as doenças mais mortais**. Com sua prática regular, **desperta-se a força kundalini e evita-se a dispersão do néctar que se derrama a partir da luz** [o *soma chakra*, no intercílio] [acréscimos do Kupfer; negrito meu].

Paschimottanasana [2002; p. 23]

– Permaneça com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos. Este excelente *asana* faz com que a força vital [*prana*] flua através de *susumna*, estimula o fogo gástrico [*pitta*], flexibiliza as costas e **elimina todas as doenças que afetam as pessoas** [acréscimos Kupfer; negrito meu].

Mayurasana [2002; p. 24]

– Coloque as mãos firmemente no solo e eleve o corpo inteiro no ar, apoiando o ventre sobre os cotovelos; o corpo fica reto como um bastão. Este *asana* **cura diversas doenças** como o inchaço do abdômen, moléstias digestivas [*gulma* e *udara*] e outras enfermidades abdominais; elimina as disfunções provocadas

⁶ Este buscador da Verdade, de forma sintética, reproduz o que Kupfer [2002; contracapa], escreveu para caracterizar essa Escritura Sagrada: A importância desta obra deve-se ao fato dela ser o manual mais detalhado sobre a ciência do *Hatha* que chegou até nós. *Pradipika* significa “luz brilhante”, mas também quer dizer “explicação”, “comentário”. *Hatha Yoga Pradipika* é, então, a explicação dos métodos que o *Hatha Yoga* utiliza para conduzir o adepto ao estado de união transcendental [*Yoga*]. Esse sistema almeja o despertar da energia psíquica potencial [*kundalini*] através do esforço físico extremo. A palavra *hatha* [que literalmente significa esforço extremo] deriva das sílabas *ha*, sol, e *tha*, lua, de onde desprende-se a visão dualista do *Tantra*. A integração das forças solar e lunar, masculina e feminina para o despertar da potencialidade humana é o objetivo deste *Yoga*.

pelo desequilíbrio entre *vata*, *pitta* e *kapha*; facilita a digestão pesada e ajuda a digerir também o mais poderoso dos venenos [*kalakuta*] [acréscimos de Kupfer; negrito meu].

Padmasana [2002; pp. 26/27]

– Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita; cruze os braços atrás das costas e segure os dedos maiores de ambos os pés. O do direito com a mão direita e o do esquerdo com a mão esquerda; pressione, então, o queixo contra o peito e fixe o olhar na ponta do nariz. O *padmasana* **cura as doenças** do *yogi* [acréscimos de Kupfer; negrito meu].

Coloque os pés sobre as coxas opostas e as mãos no colo com as palmas para cima, uma por cima da outra; fixe o olhar na ponta do nariz e toque com a língua a raiz dos incisivos superiores, pressionando o queixo contra a base da garganta para, assim, elevar o *apana* com suavidade mediante a contração do assoalho pélvico [*mula bandha*]. Esta é [outra variação de] *padmasana*, **destruidora de todas as doenças** [unicamente alcançada por] pessoas de grande percepção [acréscimos de Kupfer; negrito meu].⁷

Adote *padmasana*; coloque uma mão sobre a outra [no colo, fazendo *bhairava mudra*, com as mãos em forma de concha] e o queixo firmemente pressionado contra o peito; medite no Brahman e contraia reiteradamente os músculos do ânus para impulsionar a força vital *apana* em direção ao coração. Analogamente, leve a força vital *prana vayu* para baixo [contraindo a garganta através da *jalandhara bandha*]. Desta forma, **desperta-se a força kundalini e alcança-se o conhecimento supremo** [acréscimos de Kupfer; negrito meu].

O *yogi*, sentado em *padmasana*, inalando através das entradas das *nadis* [as narinas] e alimentando-as com *prana*, **alcança a liberação**; não há dúvida sobre isto [negrito meu].

Bhadrasana [2002; p. 28]

– Coloque os tornozelos sob o sexo em ambos os lados do períneo: o direito à direita e o esquerdo à esquerda [mantendo as plantas dos pés unidas]. Mantenha os pés firmemente unidos com as mãos e permaneça imóvel. *Bhadrasana* **cura todas as doenças**. Este *asana* é chamado *goraksana* pelos *yogis* avançados [*siddhas*]. Ao assumi-lo, cansaço desaparece [acréscimos de Kupfer; negrito meu].

4. Posturas que curam doenças contidas no Siva Samhita⁸

O Siva Samhita afirma em seu verso 96 que existem oitenta e quatro *asanas*, de vários modos e que, dentre elas, quatro devem ser destacadas: *siddhasana*; *padmasana*; *ugrasana*; e, *svastikasana* [2009; p. 68].

⁷ Esta condicionalidade, consignada na tradução de Kupfer, sugere que os benefícios inerentes ao *padmasana* sejam passíveis aos yogues mais experientes e até mesmo mais realizados. Por outro lado, sugere, ainda, a correlação de fatores favoráveis de mérito e desfavoráveis de mérito existencial. Essa mesma condicionalidade também aparece na tradução de Tinoco do Siva Samhita, quando descreve *padmasana*, conforme veremos a seguir.

⁸ Este buscador da Verdade, de forma sintética, reproduz o que Tinoco [2007b; contracapa], escreveu para caracterizar essa Escritura Sagrada: *Siva Samhita* é um texto poético atribuído à divindade Shiva, escrito provavelmente no século XVIII. A obra contém 645 versos sobre *Hatha Yoga*. O texto trata da filosofia *Natha* e da cosmogonia macro-micro tântrica. Diz-se que Shiva ensinou o *Hatha Yoga* a sua discípula e esposa Parvati, e esta o teria transmitido à humanidade. *Siva Samhita* foi proclamado como um dos três maiores tratados clássicos existentes sobre o *Hatha Yoga*.

Este buscador da Verdade identificou 2 posturas que apontam para a destruição de doenças e enfermidades.

Padmasana [2009b; p. 69]

– Descrevo agora *padmasana*. Eleve ambas as pernas e coloque-as sobre as coxas opostas com as solas dos pés voltadas para cima. Coloque as mãos em repouso sobre as coxas, com as palmas voltadas para cima. Então, pressione as gengivas com a língua, fixe o olhar no topo do nariz. Após isto, mantenha o tórax erguido, baixe o queixo sobre ele e inspire vagarosamente, expandindo os pulmões, até as suas capacidades máximas. Depois, solte o ar vagarosamente, mas continuamente. Essa postura **cura todo tipo de doença**. Mesmo sendo, talvez, difícil para as pessoas comuns, o sábio *yogin* é capaz de realizar tudo isto muito bem.

Quando essa postura é praticada, o ar vital prontamente se torna uniforme, e não há dúvida de que, com sua prática regular, ela pode ser completamente dominada pelo *yogin*. Sentando na postura de *padmasana* e conhecendo a ação do *prana* e do *apana*, quando o *yogin* executa o controle da respiração, ele é emancipado. Eu digo a você a Verdade. Verdadeiramente, Eu digo a Verdade.

Svastikasana [2009b; p. 71]

– Introduza os dedos dos pés nas dobras dos joelhos opostos e sente-se ereta em uma posição fácil e relaxada. Isto é chamado *svastikasana*. Sentado em *svastikasana* e praticando o controle da respiração, o corpo do sábio *yogin* **não é mais afligido por doenças**, e ele rapidamente alcança *vayu siddhi*. *Svastikasana*, também chamada *sukasana*, é conhecida por muitos *yogin*. Entretanto, é o melhor meio de **manter alguém em estado de boa saúde** [negritos meu].⁹

Brevíssimo Comentário

Pode-se perceber claramente que o ponto de convergência entre a temática adotada, qual seja cura de doenças e enfermidades por meio de posturas do Hatha Yoga nas quatro Escrituras Sagradas deste Yoga adotadas como contexto de investigação é a **padmasana**.

E isso pode estar sinalizando que, considerando que essa postura é entendida como de meditação, na realidade, o que as Escrituras Sagradas investigadas estão dizendo, muito especialmente a Hatha Yoga Pradipika, é que a saúde deve ser buscada como veículo de Liberação, no caso, pela lógica tântrica-esotérica da realização da *kundalini*, conforme expressam os trechos traduzidos por Kupfer, destacados em negritos por este autor. E esse é exatamente o propósito da HYP, conforme Kupfer destacada na contracapa do seu livro [vide nota de roda pé nº. 6].

Complementarmente, observe-se que a tradução de Kupfer aponta contrações e respiratórios como auxiliares para a realização adequada da **padmasana** para fins da conquista da Liberação por meio do despertar da *kundalini*, conforme textos reproduzidos por esse autor.

Por outro lado, insta registrar a importância da **padmasana** também como ferramenta da própria prática meditativa, através da qual o buscador pode atingir estados alterados de consciência, conforme sinaliza Tinoco ao explicar sobre a Gheranda Samhita [vide nota de roda pé nº. 2]. Souto [p. 454] ratifica essa

⁹ Esse trecho da tradução de Tinoco, diferentemente dos registros anteriores, parece estender os benefícios da postura em tela para um praticante não realizado e até para uma pessoa leiga.

técnica quando afirma que o primeiro passo para controle da mente é afirmar-se corporalmente em uma postura correta, estável e confortável; o Goraksha Shataka destaca, como vimos, apenas duas posturas, sendo ambas destinadas à meditação.

Tinoco [2009b; p. 60] confirma essa hipótese tântrica-esotérica quando traduz os versos 49 e 51: “Quando o *yogin* for capaz de ascender acima do solo partindo da postura de **padmasana**, deve compreender que adquiriu domínio da respiração. Isto destrói a ignorância sobre o mundo fenomênico”; “O *yogin* verdadeiramente capaz de perceber a verdade torna-se **livre das doenças** e aflições...” [negrito meu].

Torna-se imortal, complementar a este Sarvananda Deva. Sem dúvida alguma, a meditação é a ferramenta para a Liberação mais nobre do Yoga. Que todos os buscadores da Verdade possam conquistar **padmasana!**

Referências Bibliográficas

1. Kupfer, Pedro. **Hatha Yoga Pradipika**. Florianópolis: Dharma, 2002;
2. Martins, Roberto de A. **Significados e Bases do Raja-Yoga**. Rio de Janeiro: Editora Corifeu, 2007a;
3. Souto, Alicia. **A Essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraska Shakata**. São Paulo: Phorte, 2009a;
4. Tinoco, Carlos Alberto [Acharya Kalyama]. **Gheranda Samhita**. Brasil: Conhecimento Editorial, 2007b;
5. Tinoco, Carlos Alberto. **Siva Samhita: ensinamentos de Shiva sobre Hatha Yoga**. São Paulo: Madras, 2009b.