

PRANAYAMA

(Uma Introdução)

por Amândia Figueiredo

Considerando que este IV *Anga* de *Patañjali* é a continuação dos três estados anteriores, realço os *sutras* do *Asthanga Yoga* de *Patañjali*, bem como *slokas* de outros textos que nos chamam a atenção desta “zona de passagem” dos estados externos, para os mais internos. Optei por uma ordem livre dos versos, mas que têm a finalidade de sugerir um esclarecimento no trabalho de *Pranayama*.

Esses textos dão a indicação das diferentes técnicas, bem dos perigos e cuidados a ter, durante a sua prática e estudo. Não sendo exaustivo, pretende-se aludir as referências clássicas que devem estar sempre presentes, de forma a que a progressão no *Yoga* se faça com segurança...

Uma 1ª nota, tirada do *Sādhana Pāda II – 1*:

...” **A perspectiva da vida do homem mundano comum e da vida que se requer que o *yogi* viva é tão grande, que uma súbita mudança de uma para a outra não é possível, e, se tentada, pode produzir uma reacção violenta na mente do aspirante, lançando-o de volta à vida mundana com uma força ainda maior”**

In: «A Ciência do Yoga». Comentário sobre os *Yoga-Sutras* de *Patañjali* à luz do pensamento moderno. De I.K. Taimini, pág. 109. Editora Teosófica, Brasília-DF, 1996

É desta obra que vou referenciar alguns dos textos de *Pranayama*:

Sutra I-34:

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

Pracchardana-vidhyanabhyam vā prānasya

Ou pela expiração e retenção da respiração

Este *sutra* chama a atenção para o facto de *Pranayama* não ser o mesmo que exercícios de respiração. Assim, na mesma obra, página 79, I.K. Taimini esclarece:

...” **No *sutra* acima, *Patañjali* referiu-se somente a algumas práticas preliminares que tem apenas um objetivo limitado: a purificação dos *nadis*. *Nadis* são canais por onde fluem as correntes de *prāna*, ou vitalidade, no *prānamaya kosa*.**

PRANAYAMA *cont.*

Se esses canais não estiverem completamente desimpedidos e as correntes de *prāna* neles não fluírem facilmente, surgirão várias espécies de perturbações nervosas. Estas manifestam-se principalmente por uma sensação generalizada de inquietação física e mental, que causa *viksepa*. Esta condição pode ser superada pela prática de um dos muito conhecidos exercícios de respiração para a purificação das *nadis* (*nadi suddhi*). Como *kumbhaka* não se inclui entre esses exercícios e nenhum tipo de tensão se encontra envolvido, eles são completamente inofensivos, embora altamente benéficos para o sistema nervoso. Se praticados corretamente, por longos períodos de tempo e, simultaneamente, for seguido o regime de vida do Yoga, o corpo físico tornar-se-á leve e cheio de vitalidade e a mente, calma e tranquila...”

Já no *Pāda II – Sādhana*, na descrição dos “membros” – *angas* – quando descreve *Pranayama*, II-49; Taimini diz:

...” *Prāna* que existe em todos os planos da manifestação, é o elo que liga a matéria e a energia, por um lado, e a consciência e mente, por outro” ...

... “A natureza de pranayama é indicada pelos dois termos que formam a palavra composta, ou seja: *prāna* e *āyāma* (restrição). Trata-se da regulação de *prāna*. Mas o que é *prāna*? Não é a respiração, mas, sim, a força vital que mantém as atividades do corpo físico. Esta força vital não é algo vago e misterioso que a ciência médica acredita existir dentro do corpo, para manter seu equilíbrio e protegido contra a doença e a morte. É um tipo real de energia composta altamente especializada, com uma base material que é inteiramente diferente dos outros tipos de energia que atuam no corpo.

O veículo deste *prāna* não é corpo físico denso, com o qual os fisiologistas estão familiarizados, mas *prānamaya kosa*, um veículo um tanto mais sutil que interpenetra o corpo físico denso e atua associado com ele. Neste veículo mais sutil, que é praticamente a contraparte do corpo físico denso, fluem as correntes de *prāna*, ao longo de canais em cada órgão ou parte do corpo, vitalizando-os de diversas maneiras. Pois, embora seja uma força vitalizadora geral, *prāna* tem também funções específicas a realizar em diversos órgãos e partes do corpo, quando, então, assume diversos nomes bastante conhecidos.

É o controle deste *prāna* que se visa em *prānāyāma*, e não a respiração, que representa apenas uma das muitas manifestações de sua ação no corpo físico.

... Aqueles que adotam estas práticas após meras leituras de livros estão fadados a arruinar sua saúde e a se exporem até mesmo ao risco da insanidade ou da morte. Assim, ninguém deve atrever-se a praticar *prānāyāma* para divertir-se, ou para adquirir poderes sobrenaturais de vários tipos, ou, inclusive, para apressar o seu progresso espiritual.

PRANAYAMA *cont.*

Estas forças são muito reais embora ainda até agora. A prática de *prāṇāyāma* pode ser exercida com segurança e proveito somente como uma parte da completa disciplina do Yoga, e quando se está adequadamente preparado pela prática de outros acessórios do Yoga, tais como *yama-niyama*, *āsana* etc. e sob a supervisão de um competente *guru*.

Hatha yoga Pradipika:

Versos 1, 2 e 3 do Capítulo II, dedicado a *Pranayama*

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरुपदिष्टमार्गे प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

“Estando assim estabelecido em *asana* e tendo o controle (do corpo), seguindo uma dieta equilibrada/moderada; *Pranayama* deve ser praticado/consagrado de acordo com as instruções do seu *Guru*”

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

“Quando *Prana* está agitado, *chitta* (a agitação mental) move-se. Quando *Prana* não tem movimento, *chitta* não tem movimento, o *yogi* alcança a não agitação. Deve, então, reter o *vayu* (ar)”

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

Enquanto o sôpro/*vayu* permanecer no corpo, é o que se chama vida. A morte é quando o sôpro deixa o corpo. Eis porque devemos reter o *vayu*

Mais adiante há referências, como que avisos para uma boa e rigorosa prática, e assim se obter um efeito psicossomático salutar e positivo:

15. Assim como um leão, um elefante ou um tigre só são domados apenas gradualmente, da mesma forma a respiração deve ser controlada gradualmente, lentamente, caso contrário ela mata o próprio *sadhaka*.

16. *Prāṇāyāma* correctamente executado destrói todas as doenças. Mas a prática errada gera todas as doenças.

PRANAYAMA *cont.*

17. Soluços, falta de ar, tosse, dores de cabeça, dor nos ouvidos e nos olhos, e numerosas doenças de várias formas são causadas por uma perturbação do *vayu*.

Pavana-prakopa: perturbação, irritação, insurreição do elemento ar no organismo resultante de uma prática incorreta de pranayama; referindo-se à teoria ayurvédica dos três elementos constituintes do corpo, *vata*, *pitta* e *kapha*, cuja desordem é a causa de todas as doenças.

18. Com precisão deve-se rejeitar cada vez o ar, correctamente inspirá-lo, correctamente retê-lo, assim obtemos a realização perfeita.

19. Quando os *nādis* estão purificados, então os sinais exteriores, como a elegância do corpo, a beleza atraente, manifestam-se definitivamente.

20. Graças à purificação dos *nādis*, pode-se reter o ar à vontade, o fogo digestivo é vigorado, há manifestação dos sons internos e goza-se de perfeita saúde.

Nota final: o relevo dado a estes textos, e alguns pontos neles mencionados tem a finalidade de chamar a atenção para todo o cuidado que se deve ter na «Via do Yoga», e em especial todos os avisos que são feitos para não se aventurar, e, de preferência ser-se acompanhado por quem tem o estudo e prática há longo tempo.

Poder-se-á desenvolver mais artigos sobre *Prāṇāyāma*, mas a prática, é a “mãe” de todas as Artes...

Amândio Figueiredo

Sobre o professor Amândio Figueiredo

Nome - Amândio Figueiredo

Idade - 72

Natural - Portugal; Coimbra

Residência - Portugal; Lisboa

- Inicia a prática de Yoga nos anos 60, junto com outras artes e práticas orientais.
- A partir de Outubro de 1982 passa a fazer os seus estudos e práticas Orientais na Escola do Mestre Georges Stobbaerts - Tenchi International
- Fundador de várias associações de Yoga e outras artes orientais.
- Conhece e estuda Ayurveda desde os anos 80, que aplica na prática do Yoga.
- Em 2003 inicia uma Formação de 4 anos em Ayurveda, que termina com a terapia completa de cinco procedimentos Ayurvedicos, conhecida por Panchakarma.



PRANAYAMA *cont.*

- Viaja várias vezes para a Índia, onde aprofunda o conhecimento em Ayurveda, Yoga e Yogaterapia
- Participa como praticante e formador em alguns Encontros da União Europeia de Yoga, em Zinal, Suíça
- Desloca-se a vários países, quer na Europa, quer fora, onde se actualiza com vários Mestres das áreas das Terapias Não Convencionais (TNCs), bem como doutras práticas com origem na Índia, China e Japão
- Membro fundador da Associação Europeia de Ayurveda (EuAA), e seu membro efectivo.
- Membro fundador e dirigente de várias instituições Ayurveda e Yoga em Portugal e no estrangeiro.
- Orienta e ensina Cursos de Ayurveda e Yogaterapia em Instituições de Ensino e/ou Associações afins
- Professor de Yoga no Curso de Formação de Professores da Federação Portuguesa de Yoga-UP
- Director do Departamento de Ayurveda e Yogaterapia (DAYT) da Federação Portuguesa de Yoga-UP
- Exerce consultas e prática clínica de Ayurveda e Yogaterapia em vários centros de Yoga e/ou Espaços de Terapias Não Convencionais (TNCs)
- Palestrante convidado para vários Seminários, Workshops e Encontros em Portugal e na Europa
- Publicação do livro: «AYURVEDA – Caminho de Saúde e Bem-estar»
- Publicação do livro: «Yoga e Ayurveda – A Auto-Ecologia Consciente»
- Participa no Livro: Manual do Yoga, Edições FMH
- Colabora no Livro: Manual de Fitness & Marketing, Edições Visão e Contextos
- Possuidor de Cédula Profissional em Fitoterapia e Naturopatia das Terapias Não Convencionais/ACSS/DGS



Nesta edição apresentamos damos a conhecer o Congresso Europeu da União Europeia de Yoga, que estará de regresso em agosto, apresentamos testemunhos de participantes do congresso em anos anteriores, recordamos o *workshop* do mês anterior e, por fim, destacamos os principais eventos a ocorrer em breve.

VAMOS CONHECER...

CONGRESSO EUROPEU DE YOGA DA UEY

ZINAL 2022
49TH EUROPEAN YOGA CONGRESS
ZINAL | SWITZERLAND | 21 - 26 AUGUST

THEME
VIVEKA
THE ART OF SEEING BEYOND APPEARANCES

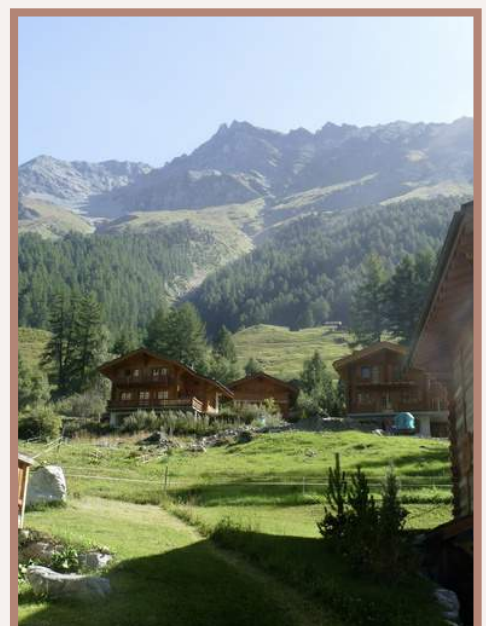
GUEST OF HONOUR
Swami Purnananda

Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

WWW.EUROPEANYOGA.ORG

Após dois anos de formato digital, a 49ª edição do Congresso Europeu de Yoga volta à aldeia montanhosa de Zinal, na Suíça. Subordinado ao tema “Viveka”, termo de difícil tradução, usualmente associado ao discernimento, o congresso terá como convidado de honra, Swami Purnamanda.

Fundador e diretor espiritual da Eire Vedanta Society de Dublin na Irlanda. Discípulo de Swami Vireswarananda, estudou e recebeu disciplina espiritual sob a orientação e tutela do Swami Nihreysananda, monge da Ordem de Ramakrishna. Em 1981, depois de ser ordenado, viria a ser seu secretário e assistente. Especializado em Vedanta, yoga, teologia comparativa, psicologia e ciência, Swami Purnananda realiza workshops sobre desenvolvimento pessoal, espiritualidade, meditação e yoga, assim como orientação e aconselhamento. Realiza, ainda, formação para professores de yoga na Irlanda.



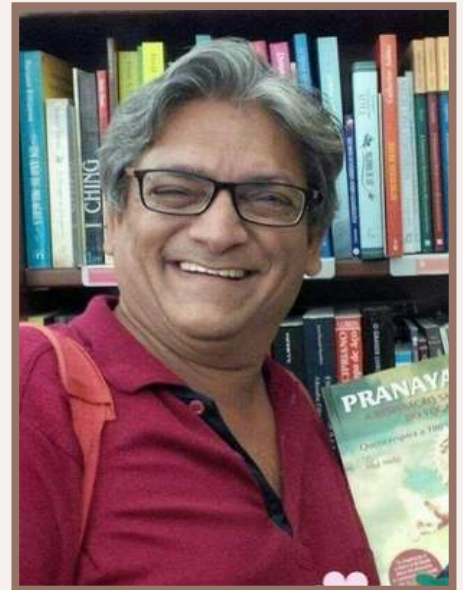
VAMOS CONHECER...

CONGRESSO EUROPEU DE YOGA DA UDY

Entre os 10 professores que irão ensinar este ano em Zinal, estará Atul Mulji, a representar a Federação Portuguesa de Yoga.

Com uma prática matinal, às 7h00 e um atelier após o almoço, Atul Mulji guiará os participantes em inglês, numa observação interior de modo a fixar prioridades, o que ajudará a eliminar a ignorância. Esta leitura interior terá como base o tema central do congresso, "Viveka", que pode ser definido como a capacidade de distinguir entre o Real e o Irreal.

Atul Mulji é instrutor de yoga certificado pela International Sivananda Yoga e pós-graduado em Pranayama de Kaivalyadham, Índia. Frequentou muitas escolas e mestres de forma a aprofundar os seus conhecimentos deste *darshana*. Ensina há mais de 20 anos e é autor de dois livros de yoga. Um dedicado à Mudrās e outro sobre Prānāyāma.



VAMOS CONHECER...

CONGRESSO EUROPEU DE YOGA DA UDY

Como convidado especial, François Lorin conduzirá, na quarta-feira, 24 de agosto, uma conferência sobre o tema central do congresso "Viveka".



**François
Lorin**



Linda Brys



**Lina Franco
Morrison**



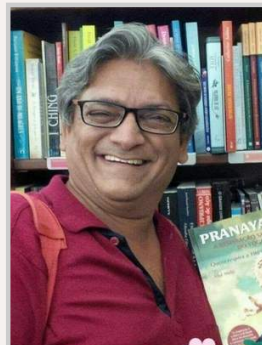
**Diana
Gladka**



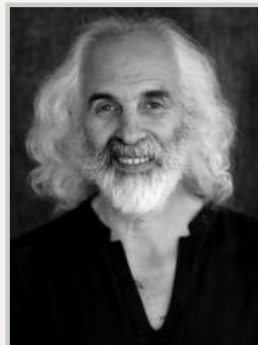
**Karin
Svitakova**



**Tetyana
Nesterenko**



Atul Mulji



André Riehl



Hardy Furch



Malek Daouk

SOBRE O TEMA DO CONGRESSO

De acordo com o Yoga Sūtra, o ponto crucial no processo do Yoga consiste no momento em que sobrevém o discernimento.

A distinção entre o que é verdadeiramente o Eu (Si mesmo) e o que não é. Não sou (apenas) este corpo, não sou este pensamento, não sou este sentimento, nem sou esta percepção.

Não sou (apenas) as experiências que a vida me oferece, agradáveis ou desagradáveis.

Eu sou o que "vê" cada uma destas experiências.

O sujeito não pode ser visto, caso contrário, seria um objecto.

VAMOS CONHECER...

CONGRESSO EUROPEU DE YOGA DA UEY

Eu próprio me confundo constantemente com um falso sujeito "eu" que separa a experiência vivida em: eu o observador e a coisa observada... Daí os sentimentos de separação e dos conflitos que dela decorrem. A prova disso é que o "Eu" é parte da experiência vivida, sob a forma de memórias, imagens e condicionamentos.

O *Yoga Sūtra* afirma que uma exploração entusiasta e sustentada dos oito membros do Yoga (Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhī) irá trazer à luz e desenvolver esta capacidade fundamental.

O que vê, nas palavras da *Bhagavad Gītā*, não pode ser queimado, nem molhado, nem morto...

Depois da tomada de consciência da natureza repetitiva e cíclica dos eventos e reacções da vida, o indivíduo procura, de coração aberto, romper com estes ciclos para avançar em direcção à saúde, alegria, felicidade e realização.



Naviscence Zinal 2019

Os interessados em participar na edição do Congresso de Zinal deste ano, poderão solicitar todas as informações junto da Federação Portuguesa de Yoga, e consultar os seguintes endereços com informação mais detalhada:

<https://www.europeanyoga.org/euyws/events/euy-congress/>

<https://congres-zinal-2022.onsinscrit.com/accueil.php>

TESTEMUNHOS

Congresso Europeu de Yoga

Estive duas vezes em Zinal para o congresso de Yoga e devo dizer que é um evento a não perder caso se tenha possibilidade de ir. Pois é uma oportunidade de termos contacto com vários professores, várias práticas e ensinamentos diferenciados, pontos de vista e assuntos muito variados.

Também o convívio com diferentes pessoas é muito enriquecedor, além de se estar num local privilegiado do ponto de vista da natureza envolvente.

Temos a vantagem de poder construir o nosso próprio horário e programa pois há sempre mais do que uma aula/palestra a acontecer. Podemos ainda escolher se pretendemos assistir a aulas com um ensinamento continuado e assim mais aprofundado, ou se preferimos a variedade e assistir a aulas de diferentes professores. Tudo é possível, basta escolher o que se pretende. Muito rico tanto em termos de prática como de teoria.

Não é um ambiente de festival, mas sim um ambiente de estudo e de aprofundamento de conhecimento, foi isso mesmo que me cativou a voltar uma segunda vez, só tenho pena de não ter possibilidade de o fazer todos os anos, como o fez a nossa querida professora Clotilde Ferreira, durante 40 anos! Só este facto já diz tudo sobre Zinal ;)

Ana Pereira

Foi já há algum tempo que estive no Congresso de Zinal.

A memória que tenho é de uns dias fantásticos. Intensos em aprendizagens, recompensadores em contacto com ensino de excelência. Rigor na organização e muita harmonia.

Elisabete Marianito

Em 2022 contaremos 49 anos de realização do Congresso Europeu de Yoga. Nasceu em Zinal, pela mão de *Van Lysebeth*, que conseguiu, logo no primeiro ano, a adesão de um pequeno grupo de amigos e conhecidos ligados ao yoga que logo se apaixonaram, como ele, pela poderosa beleza do local.

Nos anos seguintes, ali se foram reunindo, trazendo sempre a Zinal mais e mais estudiosos do yoga que fizeram daquele lugar um regaço divino onde se ensinam e partilham saberes.

Em Zinal, contemplamos a Natureza. Fazemos silêncio.

Escutámos a respiração de forma consciente. Experimentamos a plenitude do sentimento de gratidão pela maravilhosa oferta da energia da vida. As aulas que ali experimentei foram inesquecíveis. Organizadas. Perfeitas. A maior surpresa para mim foi praticarmos yoga tão devagarinho... tudo era feito em câmara lenta como se estivessemos a saborear a espiritualidade de um chocolate suíço...

Foi muito Bom!"



Rosa Martins



*Fotografias cedidas por Catherine Laugee, do comité executivo da UEY

NO MÊS ANTERIOR

WORKSHOP DE ASTROLOGIA: QUEM FUI, QUEM SOU, QUEM POSSO VIR A SER?

No dia 23 de abril decorreu um workshop de astrologia com a dinamização do astrólogo José Augusto.

Durante 3 horas, os quase 100 participantes deste workshop tiveram o privilégio de receber o seu mapa astral e, a partir do mesmo, obter uma análise através dos nodos lunares. O astrólogo José Augusto foi dando pistas para as diversas situações de forma a que cada participante conseguisse, através do seu mapa, responder às questões de partida "Quem fui?", "Quem sou?" e "Quem posso vir a ser?".

O workshop foi pautado pela boa disposição e disponibilidade do astrólogo, bem como pela curiosidade e entusiasmo com que os participantes viveram cada momento. Como não podia deixar de ser, ficou prometido um próximo workshop de astrologia de forma a dar continuidade a este tema e a explorar outros tão igualmente interessantes.



WORKSHOP DE ASTROLOGIA
QUEM FUI, QUEM SOU, QUEM POSSO VIR A SER?
 José Augusto
 23 Abril 2022
 15h às 18h
 Presencial (sede da FPV, Santarém) e online

INSCRIÇÃO: Link na biografia.
 Informações: federacaoportuguesayoga@gmail.com

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



DESTAQUES

CURSO DE TERAPEUTA EM AYURVEDA

Foi criado pelo Departamento de Ayurveda e Yogaterapia da FPY (DAYT) o Curso de Terapeuta em Ayurveda, certificado pela DGERT. Clique na imagem ao lado para mais informações.



NO PRÓXIMO MÊS



FESTIVAL DE YOGA
Yoga como estilo de vida

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1 19h Aula prática com Amália Rosa <i>online</i>	2 6:30h & 18:30h Aulas práticas com Nuno Simples <i>online</i>	3 11:30h Aula prática com Rosa Martins <i>online</i>	4 13h Live: Curso de Professores de Yoga da FPY, pelos alunos do 3.º Ano <i>em direto</i>	5 8h Om Chanting, com Vânia Agra <i>presencial</i>
6 19h Aula prática com Célia Oliveira <i>em direto</i>	7 18:30h Aula prática com Maria João Martins <i>online</i>	8 10h Aula prática com Ana Pereira <i>online</i>	9 19h Aula prática com Isabel Cristina <i>presencial</i>	10 10h Live com Rita Goldrajch <i>em direto</i>	11 11h Live Yoga e Ayurveda, com Isabel Louro <i>em direto</i>	12 17h Live: Como o Yoga pode ajudar a superar as dores das retensões obstruídas, com Deborah Pena <i>em direto</i>
13 18h Aula prática com Joana Oliveira <i>online</i>	14 19h Aula prática com Mário Moreira <i>em direto</i>	15 19h Aula prática com Rosa Vaz <i>online</i>	16 14:30h Live com Satya Kaur <i>em direto</i>	17 19h Aula prática com Rosário Oliveira <i>online</i>	18 17h & 18h & 21:30h Aula prática com Awakening Prema	19 9h 108 Saudações ao Sol, com Rui Almeida <i>em direto</i>
20 19h Aula prática com Angela Dinis <i>online</i>	21 18:30h Aula prática com Alexandra Prazeres e Mário Moreira <i>presencial</i>				Sound Healing com Awakening Prema Concerto com MERU EXPERIENCE <i>pres. & on</i>	

Inscrições já disponíveis! | Para mais informações: federacaoportuguesayoga@gmail.com

Sabia que são necessários 21 dias para se criar um hábito?

Nesta edição do Festival de Yoga da FPY disponibilizamos atividades durante 21 dias, de 1 a 21 de junho. Teremos aulas de Yoga, lives e um concerto que não poderá perder. Descubra todas as atividades e inscreva-se [aqui!](#)

Gostava de ter um artigo da sua autoria na Añjali Newsletter?

Envie-nos um e-mail para newsletterfpj@gmail.com e integre uma das nossas rubricas

