

Svadhya

por: BEATRIZ KATCHI

Os Yoga Sutras (YS) de Patanjali são compostos por 159 aforismos, sob a forma de verso, divididos por 4 capítulos ou Pada. São um conjunto de ensinamentos que, segundo Françoise Mazet, podem encontrar sentido na palavra Svadhya, que tanto se refere ao estudo dos textos sagrados quanto ao conhecimento de si mesmo.

Temos de trazer para a nossa cultura e para os nossos dias uma interpretação que se ajuste a uma melhor compreensão das orientações nele contidas, daí a necessidade de um Mestre/Guia que nos ajude a compreendê-los para não ser puramente especulativo.

Os YS são instruções muito concisas, sem palavras supérfluas, para os sadakas que estão familiarizados com os ensinamentos e assim terem um apoio para os ajudar a encontrar o caminho para a liberdade absoluta, ou Samadhi.

No Segundo Capítulo dos Yoga Sutras, com o título Sadhana Pada, "O caminho da Prática", Patanjali aconselha o seguinte no verso 44:

II-44. Svadhyayaḥ isthdevata-samprayogah.

Este verso pode ser interpretado como: "O Estado de interiorização permite a união total com a divindade de eleição" (Segundo Françoise Mazet) ou citando José Carlos Calazans: "Através do estudo sobre a natureza do Ser, adquire-se a união (yoga) com a tão desejada divindade (devata)."

Svadhya, sendo um dos componentes da auto-disciplina, pode ter um duplo sentido como o estudo dos textos sagrados ou estudo de si mesmo, pois ambos são os meios disponíveis para alcançar a felicidade ou melhor dizendo o Samadhi, o qual vem amplamente desenvolvido nos capítulos seguintes. O Svadhya faz parte dos Nyamas que são as regras da vida no relacionamento consigo próprio.

Para sermos felizes temos de compreender e ultrapassar os obstáculos como o sofrimento e a ignorância (avidya).

Os estados mentais como: a ansiedade, o medo, a raiva, o desejo, etc, provocam os chamados Klesas que são as emoções negativas ou os venenos mentais que nos levam a confundir por exemplo: o mortal com o imortal, o impermanente com o permanente, constituindo, dessa forma, as causas do nosso sofrimento. As mesmas podem ser ultrapassadas através do entendimento e do conhecimento de nós próprios.

O entendimento do caminho para a libertação só poderá ser feito através da prática do: Pratyara, Dharana e Dhyana para chegar por fim ao Samadhi (estado de unidade)

Bibliografia

Calazans, José Carlos (2020) O Yoga Segundo Patanjali; Feuerstein, Georg (2005) Enciclopédia de Yoga de Iyengar, B.K.S. (2013) Core of the Yoga Sutras, Harper Thorsons; Mazet, Françoise (1991) Yoga-Sutras.

MAKARASANA



Execução

Deitado em decúbito ventral:
Afastar os pés à largura do tapete (um pouco mais que a largura das ancas);
Flectir os dedos dos pés para dentro de forma a que os calcanhares apontem para trás e as pernas não toquem no tapete;
Esticar os braços à frente colocando a mão direita por cima da mão esquerda com os dedos juntos;
Se for confortável deve erguer a cabeça e fazer um Drishti no dedo do meio da mão direita (Angushthamadhya Drishti), em alternativa fazer o Drishti na ponta do nariz (Nasāgra Drishti);
Mantendo a posição dos pés e das mãos ao expirar elevar uma anca, sem mexer mais nenhuma parte do corpo;



Quando tiver necessidade de inspirar voltar à posição inicial e ao expirar elevar a outra anca;
Assim, alternadamente, elevar uma anca a cada expiração.

Benefícios

Alonga toda a musculatura do corpo;
Restabelece, rapidamente, a circulação sanguínea dos membros inferiores, após estar algum tempo sentado para praticar Pranayama, por exemplo;
Relaxa a zona da bacia



YOGA INTEGRAL
DE PORTUGAL



Inscrições Abertas
GARANTA O SEU LUGAR

CURSO
PROFESSOR

Yoga Integral
de Portugal

2022

Contactos:
Telemóvel das 15h às 18h (segunda a sexta)
912 452 815; 914 054 55
formacao@yogaintegralportugal.com