

YOGA CLÁSSICO

As oito técnicas (**Ashtanga**) de Yoga

1. **Yamas** ou restrições são em número de cinco:

Ahimsá	(controle-violência),
Satya	(controle-mentira),
Asteya	(controle-roubo),
Brahmácharya	(controle-sexo),
Aparigraha	(controle-cobiça).

2. **Niyamas** ou observâncias, também são cinco:

Shauchan	(pureza),
Santosha	(contentamento),
Tapas	(austeridade),
Swádhyáya	(auto-estudo),
Íshvarapranidhána	(rendição à vontade divina, Do processo da vida).

3. **Ásanas** são as posturas. Tradicionalmente existem 84 posturas, mas teoricamente existem tantas asanas quanto pessoas praticando-as. Esta afirmação se refere tanto ao respeito que o Yoga tem pela capacidade individual, quanto à idéia de que o Yoga existe na prática, sendo uma experiência totalmente individual e intransferível: "sua prática é o seu Guru, cada técnica é um membro do corpo de Shiva".

4. **Pránáyámas** são restrição da respiração, pausa respiratória que pode ser executada com pulmões cheios ou vazios.

5. **Pratyáhára** é introspecção, corte dos sentidos, voltar-se para si.

6. **Dháraná** é concentração, fixação de um ponto, um objeto.

7. **Dhyána** ou meditação é o prolongamento de dharana sem interrupção. Meditar, portanto, significa manter-se fixo em um objeto, sem dispersão.

YOGA CLÁSSICO

As oito técnicas (Ashtanga) de Yoga

8. Samádhi, a culminação do processo iniciado em dharana, é o transe, a indistinção entre sujeito e objeto, perde-se a noção de quem está meditando em que; união entre sujeito e objeto.

Todas as técnicas voltam-se para a criação de condições ideais ao transe (no sentido descrito acima).

A preocupação do Yoga não é ética ou social quando propõe restrições e observâncias, mas sim com a liberdade individual necessária à introspecção. Bem-estar, saúde, desenvolvimento físico, são "efeitos-colaterais", secundários, dos exercícios (asanas e pranayamas).

Todas as posturas preparam para a manutenção da coluna em pé, sentar-se com uma base firme e sem esforço; preparam para o esquecimento do corpo e não para a fixação nele.

Respiração e movimento mental são dois lados de uma mesma moeda, a respiração reflete o que se passa na mente (é fácil verificarmos isto no dia-a-dia: uma pessoa alterada logo fica com a respiração alterada também). A pausa respiratória influencia a mente diretamente.

A introspecção (pratyáhára) evita mais dispersões e o processo de meditação (dháraná, dhyána e samádhi) intensifica radicalmente a concentração.

A prática do Yoga traz muitos benefícios em termos de uma vida saudável, bem-estar, flexibilidade, relaxamento, manutenção do peso ideal, mas nenhum destes resultados são prioritários ou mesmo valorizados pelo Yoga Clássico; são apenas boas consequências.

**(adaptação do Texto: de Lidia Pita - Libet © 1998, em
www.geocities.com/Athens/8850/page14a.html)**